PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KECERDASAN EMOSI PADA SISWA SMK KESEHATAN BAKTI NUSANTARA KOTA GORONTALO

JURNAL

DEBBY JUNIYANTI HUNAWA
NIM : C03419005

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2024

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP KECERDASAN EMOSI PADA SISWA SMK KESEHATAN BAKTI NUSANTARA KOTA GORONTALO

Anik Indarwati[1], Muhammad Mursyid[2], Deby Juniyanti Hunawa[3]

[123]*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo*

ABSTRACT

DEBBY JUNIYANTI HUNAWA. The Influence of Self-Compassion on Emotional Intelligence of the Students of SMK Kesehatan Bakti Nusantara, Gorontalo City. Supervised by Dr. Anik Indarwati, as chairman and Muhammad Mursyid as member.

This research aims to determine the effect of Self-compassion on Emotional intelligence of the students of SMK Kesehatan Bakti Nusantara, Gorontalo City. This uses a quantitative approach. The research design used is a random sampling technique and has a research sample of 77 students. The data collection technique uses a Likert scale and the research method uses simple linear regression analysis. Based on the results, it is concluded that there is an influence of Self-compassion on Emotional intelligence in students of SMK Bakti Nusantara, Gorontalo City. This is based on the result of a simple linear regression test t count 9.278> t-table value 1.99. which means there is a significant influent between the self-compassion variable on the emotional intelligence variable in SMK Bakti Nusantara students in Gorontalo city by 80.7%. The influence produced by the self-compassion on emotional intelligence is positive, namely the higher the level of self-compassion possessed by SMK students, the higher the level of their emotional intelligence.

Keywords: Self Compassion, Emotional Intelligence

A. PENDAHULUAN

Pengembangan kecerdasan emosi mempunyai peranan penting dalam perkembangan remaja, karena aspek kecerdasan memilki peranan dalam perilku dalam melakukan aktivitas pada remaja. Ananda & Satwika (2021) berpendapat remaja yang bermasalah dalam kecerdasan emosi akan mengalami kesulitan dalam bergaul, mengendalikan diri, serta mengontrol emosi dan mudah terpengaruh terhadap perilaku negatif. Remaja yang mampu menggunakan dan mengelola emosi yang ada pada dirinya dengan baik, dan mampu memberikan dukungan pada situasi yang diperlukan apabila dia mampu memahami emosi yang ada pada dirinya maupun emosi yang ada pada orang lain.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya penelitian dari Berdasarkan penelitian (Rosemary, 2008) dapat dilihat pula bahwa rata-rata siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang, yaitu sebanyak 28 siswa (45,9%). Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi sebanyak 10 siswa (16,4%). Namun sisanya memiliki kecenderungan tingkat kecerdasan emosi yang rendah, yaitu sebanyak 23 siswa

(37,7%). Selain itu, dapat dilihat pula bahwa 5 siswa (6,2%) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sangat tinggi. Rata-rata siswa di SMA Muhamadyah memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, yaitu sebanyak 55 siswa (92,2%).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya penelitian dari Juwita et al., (2018) diperoleh hasil kategori rendah 24 orang (75%), kategori sedang 8 orang (25%), dan kategori tinggi (0%). Penelitian Yunia (2019) pada siswa SMK Islam Sudirman kecematan Ungaran Barat kabupaten Semarang presentase tingkat kecerdasan emosi pada presentase tinggi 17 siswa (22,4%), resentase sedang 16 siswa (21,1%), dan presentase rendah 34 siswa (44,7%). Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung rawan dengan dorongan-dorongan impulsif untuk melakukan kenakalan. Remaja dengan kecerdasan emosional rendah lebih mampu mengarahkan energi emosinya ke arah hal-hal yang negatif untuk mencari perhatian. Siswa dengan kecerdasan emosional rendah kurang mampu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, kurang mampu berempati pada orang lain, kurang mampu bersosialisasi, serta tidak mengetahui cara mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.

Penelitian dari Damara & Aviani (2020) diperoleh hasil pada kategori sangat tinggi 7 orang (5,39%), kategori tinggi bejumlah 63 orang (48,46%) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosi pada kategori tinggi. Pada kategori sedang terdapat perbedaan yang tidak terlalu jauh dari kategori tinggi yaitu 59 orang (45,38%), dan pada kategori rendah hanya 1 orang (0.77%). Penelitian Setyawan & Simbolon (2018) pada siswa SMK Kansai Pekanbaru dengan presentase (0%), ketegori rendah (0%), untuk kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan presentase (3,14%), untuk kategori tinggi sebanyak 136 siswa dengan presentase (71,2%), sedangkan untuk kategori sangaat tinggi sebanyaak 49 siswa dengan presentase (25,65%). Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMK Kansai Pekanbaru memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengembangkan dirinya untuk memenuhi aspek-aspek psikologis yang dibutuhkan untuk menjadi individu yang cerdas emosi, dengan kemampuan mengidentifikasi emosi. Seorang individu dapaat menentukan cara yang tepat untuk mengantisipasi emosi negatif yang dapat mengarahkan dirinya dari perilaku yang salah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Medan & Simanjuntak (2019) diperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang (10%), kategori tinggi 6 orang (30%), kategori sedang 9 orang (45%), dan kategori rendah 3 orang (15%). Dengan demikian, disimpulkan tingkat kecerdasan emosional siswa kelas IX SMK BM 1 Drama Bakti T.A. 2015/2016 adalah sedang. Penelitian dari Hastuti & Baiti (2019) pada siswa SMKN 1Jogonalan dengan presentase tingkat kecerdasan emosi pada siswa dalam kategori tinggi 32 siswa (37,6%), kategori sedang 53 siswa (62,4%) dan kategori rendah 0%. Dapat disimpulkan tingkat kecerdasan emosional paada siswa SMKN 1 Jogonalan termasuk dalam kategori sedang yaitu 53 siswa (62,4%). Siswa dengan kecerdasan emosional sedang yaitu siswa yang kurang mampu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri

sendiri, kurang mampu berempati pada orang lain dan kurang mampu bersosialisasi. Kecerdasan emosi sedang yang dialami siswa dikarenakan kurang mampu mengenali emosi diri sendiri serta tidak mengetahui bagaimana cara mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya. Siswa kesulitan untuk mengontrol emosi karena kurang mampu mengendalikan emosi negatif dengan berpikir positif, sehingga sering meluapkan emosinya kepada orang lain. Siswa juga kesulitan dalam berempati pada orang lain, dikarenakan sulit menumbuhkan hubungan saling percaya dengan orang lain.

Berdasarkan data yang diberikan, terdapat perbedaan dalam tingkat kecerdasan emosional antara siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) dan SMA (Sekolah Menengah Atas). SMK menunjukkan tingkat kecerdasan emosional tinggi dimana sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa siswa SMK memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi atau sangat tinggi. Misalnya, dalam penelitian oleh Damara & Aviani (2020), 48,46% responden memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi, dan 5,39% memiliki tingkat sangat tinggi. Adapun untuk tingkat kecerdasan emosional rendah hanya sedikit seperti dalam penelitian oleh Setyawan & Simbolon (2018), hanya 0,77% responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. Berbeda dengan SMA (Sekolah Menengah Atas) dimana tingkat kecerdasan emosional tinggi, data menunjukkan variasi dalam tingkat kecerdasan emosional siswa SMA dalam penelitian Rosemary (2008), 16,4% siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi. Adapun untuk tingkat kecerdasan emosional rendah memiliki persentase yang lebih signifikan dari siswa SMA dalam penelitian oleh Rosemary (2008), 37,7% siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. Berdasarkan perbandingan tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa SMK cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMA.

Dalam penelitian ini, terdapat gambaran yang menarik mengenai kecerdasan emosional siswa, khususnya di SMK Kesehatan Bakti Nusantara. Melalui hasil wawancara awal dengan tujuh siswa pada tanggal 3 Mei 2023, terlihat bahwa sebagian besar dari mereka menghadapi tantangan dalam mengendalikan emosi dan memotivasi diri sendiri. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 7 siswa di SMK Kesehatan Bakti Nusantara tanggal 03 Mei 2023 memperoleh gambaran bahwa siswa merasakan kurang mampu mengendalikan emosinya cenderung mudah khawatir, gelisah, mudah marah, dan menangis jika mengalami tekanan yang berhubungan dengan akademik. Ketika siswa merasakan hal tersebut, beberapa dari mereka ada yang memilih bercerita sesama teman, memilih menyendiri atapun dengan mendengarkan musik untuk meredahkan emosi yang mereka rasakan. Sehingga apa yang mereka rasakan dari permasalahan tersebut bisa mereka kendalikan atau disalurkan. Siswa merasa belum mampu menyesuaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya, siswa juga belum mampu beradaptasi dengan teman-taman dan bekerja sama ketika turun praktikum. Selain itu, siswa juga dituntut harus siap untuk praktikum di instansi hegeri atau swasta, yang perlu menyesuaikan dengan kondisi dan lingkungan kerja

dengan karyawan atau petugas yang lebih senior dalam usia dan pengalaman.

Salah satu indikator yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional adalah *self-compassion*. Menurut Razak (2022) Kecerdasan emosi diduga dipengaruhi oleh *self-compassion*. Kecerdasan emosi rendah diduga memiliki *self-compassion* rendah, begitupun sebaliknya karena *self-compassion* yang rendah akan membuat individu tertutup dan menghindar ketika mengalami kesulitan, sedangkan *self-compassion* yang tinggi akan membuat mahasiswa memiliki keinginan untuk menghadapi kesulitan dan tidak menyalahkan diri jika sesuatu yang tidak diinginkan terjadi sehingga tingkat kecerdasan emosinya juga akan tinggi.

Didukung oleh Susianti et al., (2022) yang menyatakan bahwa *self-compassion* mampu membuat seseorang memiliki sikap yang baik dan terbuka terhadap kesulitan atau hambatan yang menimpanya sehingga tidak terlalu larut dalam kesedihan atau emosi negatif yang tidak terkendalikan diakibatkan oleh rendahnya kecerdasan emosi. Adapun menurut Karinda (2020) *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan kasih sayang dan tanpa penilaian yang keras. *Self-compassion* berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi negatif dan merasa nyaman dengan diri sendiri, yang merupakan komponen penting dari kecerdasan emosi.

Beberapa penelitian mengenai *self-compassion* dengan kecerdasan emosi telah dilakukan, pertama adalah penelitian Fitri Tiarasari An Nisa & Binti (2020) yang dilakukan terhadap mahasiswa dikota di Surakarta. Penelitian ini menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian mengenai *self-compassion* dengan kecerdasan emosi pernah dilakukan terhadap guru dikota Jakarta. Kedua, berdasarkan penelitian oleh Kusuma (2018) hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada guru SDLB Negeri di Jakarta. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional sebesar 15% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, fisik, keluarga, dan budaya. Penelitian mengenai *self-compassion* dengan kecerdasan emosi pernah dilakukan terhadap remaja Tunadaksa dikota Yogyakarta. Dan ketiga berdasarkan penelitian Septiyani et al. (2017) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan tingkat kemampuan kecerdasan emosi pada remaja Tunadaksa.

Penelitian lain dengan subyek berbeda, mengenai *self-compassion* dengan kecerdasan emosi pernah dilakukan terhadap mahasiswa dikota Makasar oleh Susianti et al. (2022). Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa. *Self-compasson* dapat meningkatkan kecerdasan emosi mahasiwa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi, begitu sebaliknya.

Berdasarkan data di atas, tentunya peneliti memiliki asumsi bahwa siswa yang memiliki *self-compassion* akan melihat suatu permasalahan melalui perspektif sehingga mereka tidak terlalu menunjukan emosi negatif yang berlebihan. Akan tetapi bagi individu yang tidak memiliki *self-compassion* tentunya akan dengan mudah mengkritik diri secara berlebihan, sehingga tidak mampu mengendalikan

emosinya dan berpengaruh terhadap kecerdasan emosional. Sebaliknya individu yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung mudah. Menyalahkan diri mereka ketika mengalami masalah. Berdasarkan pertimbangan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "pengaruh dari *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada siswa SMK Kesehatan Bakti Nusantara di Kota Gorontalo".

Berdasarkan latar belakang dan data di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan kecerdasan spiritual dan pengaruh *Self-compassion* terhadap Kecerdasan Emosi pada siswa SMK Kesehatan Bakti Nusantara kota Gorontalo.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis analisis regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMK Kesehatan Bakti Nusantara kota Gorontalo yang berjumlah 331 siswa. Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan konsep Slovin dengan nilai kritis kesalahan pengambilan 10%. Adapun sampel penelitian ini mendapatkan 77 orang siswa sebagai sampel penelitian.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *random sampling.* Penelitian ini menggunakan skala untuk pengumpulan data. Skala *self-compassion* disusun berdasarkan teori dan aspek-aspek dari Neff (2003). Sedangkan skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan teori dan aspek-aspek dari Goleman (2009). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linear sederhana adalah suatu analisis yang digunakan untu mengukur pengaruh antar suatu variabel bebas dan satu variabel terikat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi SMK Kesehatan Bakti Nusantara kota Gorontalo yang berjumlah 77 orang.

Tabel 1. Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	9,1%
Sedang	57	74,0%
Tinggi	13	16,9%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah frekuensi *self-compassion* pada siswa dengan kategori rendah berjumlah 7 orang dengan presentase 9,1%, kategori sedang berjumlah 57 orang dengan presentase 74,0%, dan kategori tinggi berjumlah 13 orang dengn presentase 16,9%. Artinya dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tingkat *self-compassion* siswa SMK Kesehatan bakti nusantara kota Gorontalo berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Kecerdasan Emosi

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	14,3%
Sedang	51	66,2%
Tinggi	15	19.5%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah frekuensi kecerdasan emosi pada siswaa dengan kategori rendah berjumlah 11 orang dengan presentase 14,3%, kategori sedang berjumlah 51 orang dengan presentase 66,2%, dan kategori tinggi berjumlah 15 orang dengn presentase 19.5%. Artinya dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tingkat *self-compassion* siswa SMK Kesehatan bakti nusantara kota Gorontalo berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Uji Regresi *Linear* Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4467,158	1	4467,158	86,077	000[b]
	Residual	3892,297	75	51,897		
	Total	8359,455	76			

a. Dependent Variable: KECERDASAN EMOSI

b. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

Berdasarkan hasil analisis regresi yang disajikan pada tabel, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosi siswa di SMK Kesehatan Bakti Nusantara. Dari hasil uji regresi ditemukan bahwa self-compassion mampu menjelaskan sekitar 53,4% dari variasi kecerdasan emosi siswa. Sisa 46,6% dari variasi tersebut mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini. Nilai F sebesar 86,077 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan sangat signifikan dalam menjelaskan hubungan antara variabel prediktor (self-compassion) dan variabel dependen (kecerdasan emosi). Hal ini diperkuat dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang berada jauh di bawah ambang batas 0,05. Dengan demikian, terdapat bukti yang sangat kuat secara statistik bahwa *self-compassion* berperan penting dalam mempengaruhi kecerdasan emosi siswa. Hasil ini mendukung hipotesis awal bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi mereka.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi siswa SMK kesehatan bakti nusantara kota Gorontalo. Pengaruh antara variabel *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi bersifat positif, dalam artian bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki siswa , maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosi siswa, jika terdapat penurunan tingkat *self-compassion,* maka terjadi pula penurunan pada tingkat kecerdasan emosi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan, menggambarkan bagaimana tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelas. Berdasarkan hasil uji distribusi frekuensi pada *self-compassion* berdarkan jenis kelamin laki-laki memiliki *self-compassion* kategori yang rendah sebanyak 1 orang dengan presentase 1,3%, kategori sedang sebanyak 7 orang dengan presentase 9,1%, kategori tinggi sebanyak 3 orang dengan presentase 3,9%. Sedangkan *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan kategori rendah sebanyak 1 orang dengan presentase 1,3%, kategori sedang sebanyak 54 dengan presentase 70,1%, kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan presentase 14,3%.

Hasil penelitiam menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-compassioni* ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) yang menjelaskan bahwa jenis kelamin belum menjadi faktor yang dapat membedakan tingkat *self-compassionI* antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di MAN 4 Aceh Besar. Didukung oleh penelitian yang hasilnya terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Selain itu, perbedaan tersebut dapat disebabkan karena adanya perbedaan nilai rata-rata yang cukup tinggi. Mahasiswa perempuan memiliki rata-rata sebesar 82,67 sedangkan pada mahasiswa laki-laki meiliki rata-rata sebesar 77,62. Berdasarkan nilai rata-rata

tersebut, dapat diketahui bahwa siswa perempuan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa laki-laki.

Penelitian Elfira (2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-compassion* apabila dilihat dari jenis kelaminnya. Hal ini berbeda dengan penelitian *self-compassion* yang dikembangkan Neff (2011) menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi *self-compassion* sesorang, karena perempuan jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan dengan laki-laki. Salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya perbedaan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan adalah jumlah subjek dalam penelitian ini terbilang sedikit, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada populasi. Hal ini sejalan dengan Polit dan Hungler (dalam Elfira, 2019) yang menyatakan bahwa semakin besar jumlah subjek maka akan semakin baik dan merepretasikan hasil yang diperoleh.

Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa berdasarkan jenis kelamin laki-laki yang dikategori sedang terdapat 8 siswa dengan presentase 10,4%, dan kategori tinggi 3 siswa dengan presentase 3,9%. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa berdarkan jenis kelamin perempuan kategori sedang terdapat 60 siswa dengan presentase 77,9%, dan kategori tinggi 17 siswa dengan presentase 3,9%. Penelitiaan yang dilakukan oleh Bariyyah & Latifah (2019) yang menjelaskan bahwa hasil menunjukkan bahwa terdapat terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecerdasan emosi siswa laki-laki dan perempuan sama berada dalam kategori sedang. Meskipun rata-rata kecerdasan emosi siswa laki-laki dan perempuan sama berada dalam kategori sedang, tetapi presentase kecerdasan emosi siswa perempuan yang berada dikategori sedang lebih tinggi dibandingkan presentase kecerdasan emosi siswa laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dipahami jika perempuan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kecerdasan emosi pada remaja di tinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat perbedaan apabila ditinjau dari jenis kelamin yang dimana kecerdasan emosi perempuan lebih tinggi dari pada anak laki-laki (Khasanah, 2018).

Self-compassion berdasarkan usia yang dimiliki oleh siswa, usia 15 tahun memiliki tingkat *self-compassion* kategori sedang sebanyak 13 siswa dengan presentase (16,9%), kategori tinggi sebanyak 2 siswa dengan presentase (2,6%), kemudian usia 16 tahun memiliki tingkat *self-compassion* rendah sebanyak 1 siswa dengan presentase (1,3%), kategori sedang sebanyak 32 siswa dengan presentase (41,6%), kategori tinggi sebanyak 5 siswa dengan presentase (6,5%), usia 17 tahun memiliki tingkat *self-compassion* sedang sebanyak 14 siswa dengan presentase 918,2%), kategori tinggi sebanyak 2 siswa dengan presentase (2,6%), usia 18 tahun memiliki tingkat *self-compassion* rendah sebanyak 1 siswa dengan presentase (1,3%), kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan presentase (1,3%), karegori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (5,2%), dan usia 19 tahun memiliki tingkat *self-compassion* sedang 1 siswa dengan presentase (1,3%) dan kategori tinggi sebanyak 1 siswa dengan presentase (1,3%). Berdasarkan hasil yang didapatkaan bahwa *self-compassion* berdasarkan usia siswa rata-rata memiliki *self-compassion* yang sedang. Dari hasil penelitian tidak ada perbedaan *self-*

compassion ditinjau berdasarkan usia. Hasil penelitian didukung oleh temuan Harahap (2021) yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan *self-compassion* ditinjau berdasarkan usia.

Kecerdasan emosi berdasarkan usia yang dimiliki oleh siswa, usia 15 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosi kategori sedang sebanyak 11 siswa dengan presentase (14,3%), kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (5,2%), kemudian usia 16 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang sebanyak 32 siswa dengan presentase (41,6%), kategori tinggi sebanyak 6 siswa dengan presentase (7,8%), usia 17 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang sebanyak 14 siswa dengan presentase (18,2%), kategori tinggi sebanyak 2 siswa dengan presentase (2,6%), usia 18 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang sebanyak 2 siswa dengan presentase (2,6%), karegori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (5,2%), dan usia 19 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang 1 siswa dengan presentase dengan presentase (1,3%) dan kategori tinggi sebanyak 1 siswa dengan presentase (1,3%).

Self-compassion ditinjau dari segi kelas pada siswa, kelas 10 farmasi memiliki tingkat *self-compassion* kategori rendan sebanyak 1 siswa dengan presentase (1,3%), kategori sedang sebanyak 12 siswa dengan presentase (15,6%) kategori tinggi sebanyak 3 siswa denga presentase (3,9%), kemudian kelas 10 ATLM sedang sebanyak 15 siswa dengan presentase (19,5%), kelas 10 Asisten keperawatan 1 sedang sebanyak 9 orang dengan presentase (11,7%), kelas 10 Asisten keperawatan 2 sedang sebanyak 4 orang dengan presentase (5,2%), kategori tinggi 1 siswa dengan presentase (1,3), kelas 11 Asisten keperawatan 1 sedang sebanyak 11 orang dengan presentase (14,3%), kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (5,2%), dan kelas 11 Asisten keperawatan 2 rendah 1 siswa dengan presentase (1,3%), kategori sedang sebanyak 10 siswa dengan presentase (13,0%) dan kategori tinggi sebanyak 6 siswa dengan presentase (7,8%).

Kecerdasan emosi ditinjau dari segi kelas pada siswa, kelas 10 farmasi memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang sebanyak 12 siswa dengan presentase (15,6%) kategori tinggi sebanyak 4 siswa denga presentase (3,9%), kemudian kelas 10 ATLM sedang sebanyak 14 siswa dengan presentase (18,2%) kategori tinggi 1 siswa dengan presentase (1,3%), kelas 10 Asisten keperawatan 1 sedang sebanyak 7 orang dengan presentase (9,1%) kategori tinggi 2 siswa dengan presentase (2,6%), kelas 10 Asisten keperawatan 2 sedang sebanyak 3 orang dengan presentase (3,9%), kategori tinggi 2 siswa dengan presentase (2,6%), kelas 11 Asisten keperawatan 1 sedang sebanyak 11 orang dengan presentase (14,3%), kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (5,2%), dan kelas 11 Asisten keperawatan 2 sedang sebanyak 13 siswa dengan presentase (16,9%) dan kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase (5,2%). Dari hasil penelitia terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecerdasan emosi siswa dari jenjang kelas. Penelitian didukung oleh temuan Bariyyah & Latifah (2019) yang menemukan bahwa dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecerdasan emosi siswa dari jenjang kelas. Dimana siswa yang lebih tua dapat sama baiknya atau lebih baik dibandingkan siswa yang lebih muda

dalam penguasaan kecakapan emosi baru.

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran mengenai *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa SMK Keseahatan Bakti Nusantaara kota Gorontalo terdapat 57 siswa dengan presentase 74,0% yang berada dikategori sedang dimana cukup peduli terhadap diri sendiri, cukup menyayangi diri sendiri, cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh diri sendiri dan setiap manusia, cukup mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. Menurut Neff (2003) individu dengan self-compassion sedang masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, masih terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni & Arsita (2019) menunjukkan *self-compassion* siswa SMA Negeri Jakarta Pusat cukup baik, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebesar 68,4%. Hasil menunjukkan bahwa siswa perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Hal ini menggambarkan siswa cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri. Namun siswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap mencaci kekurangan diri. Siswa cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia.

Self-compassion yang tinggi sebanyak 13 siswa dengan presentase 16.9%. Dimana siswa mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima keselahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain dan mempunyai kesadaaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. Hal ini sejalan dengan penelitian Hutomo Widhi Runanto (2017) yang hasil penelitian memperlihatkan tingkat *self-compassion* yang tinggi. Tingginya tingkat *self-compassion* menunjukkan bahwa siswa memiliki kasih sayang yang besar terhadap diri sendiri sehingga mampu menerima diri apa adanya dan mengurangi kritik secara berlebihan jika sedang dihadapkan pada situasi yang tidak menguntungkan. Hal tesebut dapat terjadi karena di sekolah siswa tidak hanya belajar ilmu pengetahuan umum saja, tetapi siswa juga diajarkan tentang pengetahuan agama, akhlak, dan tata krama disekolah serta lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang memiliki *self-compassion* maka orang tersebut dapat menerima kegagalan, dan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan sehingga orang tersebut dapat mengatasi kegagalan akademik yang terjadi pada dirinya (Neff 2003).

Self-compassion yang rendah sebanyak 7 siswa dengan presentase 9.1%. Dimana siswa cenderung tidak percaya diri, cenderng mempunyai tingkat stress yang tinggi, menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki dan cenderung memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan. Neff (2003) individu yang rendah dalam *self-compassion* lebih mungkin untuk menanggapi stresor dengan cara mengkritik diri sendiri, dan mengasingkan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Laila & Ghozali (2024) yang menjelaskan apabila *self-compassion* yang rendah dapat memicu individu untuk menghakimi diri sendiri dan mengkritik diri akibat

kegagalan dan kesalahan yang terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian, kecerdasan emosi siswa SMK Kesehatan Bakti Nusantaara kota Gorontalo pada kategori sedang. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 51 siswa dengan presentase (66.2%). Penelitian dari Hastuti & Baiti (2019) pada siswa SMKN 1 Jogonalan tingkat kecerdasan emosional termasuk dalam kategori sedang yaitu 53 siswa (62,4%). Siswa dengan kecerdasan emosional sedang yaitu siswa yang kurang mampu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, kurang mampu berempati pada orang lain dan kurang mampu bersosialisasi. Kecerdasan emosi sedang yang dialami siswa dikarenakan kurang mampu mengenali emosi diri sendiri serta tidak mengetahui bagaimana cara mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya. Siswa kesulitan untuk mengontrol emosi karena kurang mampu mengendalikan emosi negatif dengan berpikir positif, sehingga sering meluapkan emosinya kepada orang lain. Siswa juga kesulitan dalam berempati pada orang lain, dikarenakan sulit menumbuhkan hubungan saling percaya dengan orang lain.

Kecerdasan emosi yang rendah sebanyak 11 siswa dengan presentase 14.3%. Dalam penelitian Yunia (2019) pada siswa SMK Islam Sudirman kecematan Ungaran Barat kabupaten Semarang siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung rawan dengan dorongan-dorongan impulsif untuk melakukan kenakalan. Remaja dengan kecerdasan emosional rendah lebih mampu mengarahkan energi emosinya ke arah hal-hal yang negatif untuk mencari perhatian. Siswa dengan kecerdasan emosional rendah kurang mampu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, kurang mampu berempati pada orang lain, kurang mampu bersosialisasi, serta tidak mengetahui cara mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.

Kecerdasan emosi yang tinggi sebanyak 15 siswa dengan presentase 19.5%. Penelitian Setyawan & Simbolon (2018) pada siswa SMK Kansai memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengembangkan dirinya untuk memenuhi aspek-aspek psikologis yang dibutuhkan untuk menjadi individu yang cerdas emosi, dengan kemampuan mengidentifikasi emosi. Seorang individu dapat menentukan cara yang tepat untuk mengantisipasi emosi negatif yang dapat mengarahkan dirinya dari perilaku yang salah.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh antara *self-caompassion* terhadap kecerdasan emosi didapatkan t_{hitung} sebesar 9,278, dan angka tersebut lebih besar dari t_{tabel} 1,99 dengan nilai (p = 0,000) dimana nilai tersebut lebih kecil dengan nilai (α = 0,05). Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan kecerdasan emosi sebesar 80.7%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap kecerdasan emosi siswa. Hal ini menandakan bahwa siswa mampu memiliki sikap yang baik dan terbuka terhadap kesulitan atau hambatan yang menimpanya sehingga tidak berlarut dalam kesedihan atau emosi negatif yang dapat memperlambat pembelajaran praktik dan magang dilapangan.

Emosi negatif yang tidak terkendalikan diakibatkan oleh rendahnya kecerdasan emosi. Empat kemampuan dalam kecerdasan emosi yaitu mengamati, menggunakan, memahami, dan mengelola emosi (Mayer Salovey 2004). Kecerdasan emosi membantu siswa mengenali makna emosi untuk pemecahan masalah. Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat menentramkan emosi dan meminimalisir kepuasan yang tidak bermanfaat dalam kehidupan. Seseorang dapat menumbuhkan sikap positif ketika memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Penelitian ini didukung oleh penelian Razak et al., (2022) Kecerdasan emosi diduga dipengaruhi oleh *self-compassion*. Kecerdasan emosi rendah diduga memiliki *self-compassion* rendah, begitupun sebaliknya karena *self-compassion* yang rendah akan membuat individu tertutup dan menghindar ketika mengalami kesulitan, sedangkan *self-compassion* yang tinggi akan membuat mahasiswa memiliki keinginan untuk menghadapi kesulitan dan tidak menyalahkan diri jika sesuatu yang tidak diinginkan terjadi sehingga tingkat kecerdasan emosinya juga akan tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susianti et al. (2022). Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa. *Self-compasson* dapat meningkatkan kecerdasan emosi mahasiwa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi, begitu sebaliknya. *Self-compassion* mampu membuat seseorang memiliki sikap yang baik dan terbuka terhadap kesulitan atau hambatan yang menimpanya sehingga tidak terlalu larut dalam kesedihan atau emosi negatif yang tidak terkendalikan diakibatkan oleh rendahnya kecerdasan emosi.

Adapun menurut Karinda (2020) *Self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan kasih sayang dan tanpa penilaian yang keras. *Self-compassion* berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi negatif dan merasa nyaman dengan diri sendiri, yang merupakan komponen penting dari kecerdasan emosi. Penelitian Septiyani et al. (2017) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan tingkat kemampuan kecerdasan emosi pada remaja Tunadaksa. *Self-compassion* mampu membuat seseorang memiliki sikap yang baik dan terbuka terhadap kesulitan atau hambatan yang menimpanya sehingga tidak terlalu larut dalam kesedihan atau emosi negatif yang dapat memperlambat pengerjaan skripsi. Emosi negatif yang tidak terkendalikan diakibatkan oleh rendahnya kecerdasan emosi. Empat kemampuan dalam kecerdasan emosi yaitu mengamati, menggunakan, memahami, dan mengelola emosi.

Penelitian oleh Kusuma (2018) hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada guru SDLB Negeri di Jakarta. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kecerdasan emosional tersebut, sedangkan semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kecerdasan emosional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* mempunyai dampak pada kecerdasan emosional seseorang. Ketika seseorang memiliki perasaan terbuka dan mampu berbelas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi suatu kesulitan maka tingkat kecerdasan emosional dalam diri

tersebut akan meningkat. Hal ini terjadi karena *self-compassion* merupakan salah satu strategi yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional seseorang. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional sebesar 15% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, fisik, keluarga, dan budaya. Penelitian mengenai *self-compassion* dengan kecerdasan emosi pernah dilakukan terhadap remaja Tunadaksa dikota Yogyakarta.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 77 siswa SMK Kesehatan Bakti Nusantara kota Gorontalo, diketahui bahwa siswa SMK cenderung memiliki tingkatt *self-compassion* dan tingkat kecerdasan emosi yang tergolong sedang. Selain itu, berdasarkan pengujian hipotesis secara statistik yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self-compassion* terhadap variabel kecerdasan emosi pada siswa SMK Kesehatan Bakti Nusantara kota Gorontalo. Pengaruh yang dihasilkan variabel *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi 80.7% bersifat positif, yakni semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa SMK, maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosinya. Sebaliknya jika terdapat penurunan tingkat tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki siswa SMK, maka terjadi pula penurunan pada tingkat kecerdasan emosinya.

Saran

1. Bagi siswa hendaknya yang perlu dilakukan siswa yaitu meningkatkan *self-compassion,* karena dengan *self-compassion* yang tinggi, siswa tetap bersikap baik kepada diri dan mengganggap bahwa setiap orang pernah mengalami kesulitan sehingga mampu mengenali, memahami dan mengelola emosi dengan baik, ketika mengalami hambatan atau kesulitan selama sekolah.
2. Bagi sekolah diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya *self-compassion* dan kecerdasan emosi bagi siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin memilki hubungan dalaam menjelaskan variabel *self-compassion* dan kecerdasan emosi jika tertarik menguji kembali mampu memperluas cakupan populasi sehingga cakupan sampel juga lebih bervariasi agar penelitian bisa di tambahkan variabel lain yang tidak diteliti agar generalisasikan lebih luas dan dapat menggambarkan situasi dan kondisi yang di alami oleh siswa di SMK Kesehatan Bakti Nusantaara kota Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). *Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja*. *10*, 6.

Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *4*(2), 68. https://doi.org/10.29210/02379jpgi0005

Damara, G., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan Kelekatan Dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Sma Kelekatan Dan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Proyeksi*, *15*(2), 151.

https://doi.org/10.30659/jp.15.2.151-160

Elfira, R. (2019). *Pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai*. 1–69.

Fitri Tiarasari An Nisa, S., & Binti, M. (2020). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN SELF-COMPASSION DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA. *Tata Arta*, *4*(13–29), 791–792.

Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Umum.

Harahap, A. Y. (2021). *Perbedaan Self-compassion Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Siswa MAN 4 Aceh Besar*. 1–106.

Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019a). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *8*(2), 82–91. https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152

Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019b). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *8*(2), 82–91. https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152

Hutomo Widhi Runanto, F. H. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA NASIMA Semarang. *Journal Empati*, *6(1)*(2), 232–238.

Juwita, D. H., Wasidi, W., & Sulian, I. (2018). Hubungan Antara Bimbingan Orang-Tua Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Pelaku Bullying Smp Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *1*(1), 79–87. https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.79-87

Karinda, F. B. (2020a). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(2), 234–252. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288

Khasanah, E. U. (2018). Kecerdasan Emosional Pada Remaja Ditinjau Dari Tipe Lembaga Pendidikan Dan Jenis Kelamin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *8*(9), 1–58.

Kusuma, R. M. A. (2018a). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Guru Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Di Jakarta. *Sripsi*.

Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence*. New York: Multi Health System.

Medan, T. A., & Simanjuntak, M. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri Yang Alkitabiah Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Smk Bm I Darma Bakti*. *1*, 12–17.

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2, 223-250*.

Rosemary, Aulia. (2008). *Perbedaan Kecerdasan Emosional antara Siswa SMA dengan MA*.

Septiyani, D. A., Novitasari, R., Psikologi, P. S., & Indonesia, U. I. (2017a). PERAN SEL F COMPASSION TERHADAP KECERDASAN EMOSI PADA REMAJA TUNADAKSA. *Jurnal Indigeneous*, *2*(1), 67–76.

Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018a). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, *11*(1). https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980

Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018b). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, *11*(1). https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980

Susianti, Razak, A., & Mansyur, A. Y. (2022a). Pengaruh Self-compassion Terhadap Kecerdasan Emosi Pada. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *1*(3).

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA negeri se-jakarta pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 125–135.

Yunia, S. A. P., Liyanovitasari, & Saparwati, M. (2019a). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *2*(1), 55–64.