

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN  
*SELF-COMPASSION* TERHADAP *SELF-ESTEEM*  
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Nabila Rana Rifai<sup>1</sup>, Muslikah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> nabilarana24@students.unnes.ac.id, <sup>2</sup> muslikah@mail.unnes.ac.id

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Negeri Semarang

**Abstract**

*This study focuses on the relationship between peer support and self-compassion on self-esteem possessed by junior high school students. This article aims to explore the important role of self-esteem in the development of early adolescence (junior high school). The peer support scale is (Solomon, 29 items), self-compassion scale (Neff & Germer, 37 items), and self-esteem scale (Rosenberg, 29 items). This study uses a quantitative correlational approach with data collection techniques using interviews, questionnaires and psychological scales in the form of a Likert scale. The population is 676 and the number of samples is 251 junior high school students in Plered District, Cirebon using random sampling and using the slovin technique. The results of the validity and reliability tests on the peer support instrument (0.925), self-compassion (0.958), and self-esteem (0.938) are declared valid and reliable. Data analysis used in this study was by using multiple linear regression analysis. The results showed that peer support, self-compassion and self-esteem in students at SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon were in the High category. There was a relationship of 43.2% between peer support and self-compassion on students' self-esteem. The remaining percentage was influenced by other variables not examined in this study. The researcher recommends that guidance and counseling (BK) teachers be able to design individual and group counseling service programs, classical services. Meanwhile, for further researchers, it is recommended to expand the scope of research subjects, and add other variables that may affect self-esteem.*

**Keywords:** *Peer Support, Self Compassion, Self-esteem.*

**Abstrak**

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self-compassion* terhadap *self-esteem* yang dimiliki oleh siswa SMP. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran penting *self-esteem* dalam perkembangan remaja awal (SMP). Skala dukungan teman sebaya yaitu (Solomon, 29 item), skala *self-compassion* (Neff & Germer, 37 item), dan skala *self-esteem* (Rosenberg, 29 item). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuisioner dan skala psikologis berupa skala likert. Populasi berjumlah 676 dan jumlah sampel 251 siswa SMPN yang berada di Kecamatan Plered Cirebon dengan menggunakan *random sampling* dan menggunakan teknik slovin. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada instrumen dukungan teman sebaya (0,925), *self-compassion* (0,958), dan *self-esteem* (0,938) dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis regresi linear berganda. Terdapat hubungan sebesar 43,2% antara dukungan teman sebaya dan *self-compassion* terhadap

*self-esteem* siswa. Adapun sisa presentasinya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti merekomendasikan guru bimbingan dan konseling (BK) untuk dapat merancang program layanan konseling individu maupun kelompok, layanan klasikal. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, dan menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap *self-esteem*.

**Kata Kunci:** Dukungan Teman Sebaya, *Self-Compassion*, *Self-Esteem*, Siswa SMP

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi sebagai dasar yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), siswa memasuki fase penting dalam hidup mereka, dimana mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan akademis, tetapi juga membangun identitas dan harga diri. Siswa SMP biasanya berusia antara 12 hingga 15 tahun. Banyak siswa yang masih kesulitan untuk menghargai diri mereka sendiri, sering kali merasa kurang dihargai dan kurang percaya diri akibat minimnya dukungan dari teman sebaya serta perilaku teman yang tidak sesuai harapan. Masih banyak peserta didik yang belum bisa menghargai dirinya sendiri, sering kali merasa kurangnya rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri serta kurang percaya diri karena kurangnya dukungan yang diberikan oleh teman-teman se-usianya dan sering mendapatkan perilaku dari teman sebayanya yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada era perkembangan remaja awal merupakan fase transisi dalam perkembangan dari masa anak-anak hingga dewasa. Fase perkembangan awal pada peserta didik, harga diri atau *harga diri* merupakan salah satu aspek yang terpenting di dalam diri individu. Pada fase perkembangan remaja, individu cenderung menginginkan penerimaan dan pengakuan baik dari lingkungan sekitar maupun dalam dirinya sendiri. Menurut Pratiwi (2015), harga diri dapat diartikan sebagai bentuk penilaian individu terhadap dirinya yang memungkinkan seseorang untuk menerima seluruh aspek dalam dirinya secara positif.

Sebagian besar remaja awal mengalami berbagai tantangan yang dapat berdampak pada rendahnya *self-esteem*, terutama karena pada tahap ini mereka sangat membutuhkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Rosenberg dalam Fitri et al. (2024) mendeskripsikan *self-esteem* sebagai evaluasi positif terhadap diri sendiri, yang terbentuk dari persepsi dan perasaan individu tentang keberhargaan dan nilai dirinya. Dua elemen penting dalam pembentukan *self-esteem* menurutnya adalah penerimaan terhadap diri

sendiri dan bagaimana individu memandang dirinya secara keseluruhan. Reynaldo dan Sari (2023) menyatakan bahwa kegiatan yang menyenangkan berperan dalam meningkatkan harga diri seseorang. Individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah cenderung merasa malu, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan tidak terbuka terhadap perubahan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Rosenberg yang menyatakan bahwa *self-esteem* berkaitan erat dengan cara individu mempersepsikan dan merasakan nilai dirinya sebagai manusia (Patria & Silaen, 2020).

Mete (2021) menyatakan bahwa harga diri memainkan peran krusial dalam mendukung prestasi akademik siswa. Selain itu, *self-esteem* menjadi dasar dalam penilaian emosional terhadap diri sendiri, mencakup perasaan dihargai, memiliki nilai, menyadari potensi diri, dan meyakini bahwa keberadaan dirinya berarti bagi orang lain. Sebaliknya, kritik negatif yang tidak membangun dapat melemahkan kepercayaan diri dan berdampak buruk pada *self-esteem* (Maynawati, 2015). Dalam kerangka teori kebutuhan Maslow, *self-esteem* termasuk ke dalam kebutuhan psikologis yang penting untuk dipenuhi. Maslow menekankan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi memiliki peluang lebih besar untuk mencapai aktualisasi diri dan mengembangkan potensi secara optimal. Hidayat (2020) menambahkan bahwa *self-esteem* mencerminkan nilai yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri. Dengan tingkat harga diri yang sehat, seseorang dapat lebih menerima dirinya, percaya diri, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan.

Dukungan teman sebaya menciptakan ruang sosial yang positif bagi individu untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri. Tanpa adanya dukungan ini, remaja berisiko mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah, yang dapat berdampak pada stres, kecemasan, hingga perasaan rendah diri (Fitria & Maulida, 2018). Lingkungan sosial yang suportif memungkinkan individu lebih terbuka dalam bersosialisasi dan menumbuhkan kepercayaan diri yang sehat. Selain itu, dukungan dari teman sebaya juga memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan remaja. Menurut Solomon dalam Monica (2018), dukungan dari teman sebaya memungkinkan individu merasa diterima dalam kelompok sosial, termotivasi mencapai tujuan, serta mampu membuat keputusan yang mendukung pertumbuhan dirinya. Solomon dalam Monica (2018) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya adalah bentuk kepedulian sosial yang dapat memberikan rasa aman dan membantu perkembangan individu. Bentuk dukungan

ini mencakup dukungan emosional, informasi, dan instrumental. Simanjuntak dan Indrawati (2019) menyatakan bahwa persepsi individu terhadap adanya perhatian dan penerimaan dari teman sebaya membuat mereka merasa dicintai dan dihargai. Hal ini sejalan dengan Sasmitha dan Rustika (2015) yang menjelaskan bahwa bantuan dari rekan sebaya, baik secara fisik maupun psikologis, memberikan dampak positif terhadap perasaan dihargai dalam kelompok sosial.

*Self-compassion*, atau welas asih terhadap diri sendiri adalah bentuk simpati yang diberikan kepada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesalahan dalam hidup. Konsep ini mencakup kesadaran bahwa setiap individu memiliki kelemahan dan ketidaksempurnaan, serta kemampuan untuk memahami dan menerima hal ini ketika orang lain mengalami kegagalan atau kesalahan (Neff & Germer, 2017). Adapun aspek dalam *self-compassion* menurut Neff yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, *over-identification* (Neff & Germer, 2017). *Self-compassion* merujuk pada cara individu memperlakukan diri mereka sendiri saat menghadapi kegagalan, merasa tidak cukup baik, atau menghadapi kesulitan dalam hidup (Muris & Otgaar, 2023). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih peduli terhadap diri mereka sendiri, memiliki sikap optimis, merasakan kebahagiaan, mampu menerima diri mereka apa adanya, serta terbuka terhadap kritik dan saran dari orang lain. Mereka juga lebih mampu menerima kekurangan diri dan mengurangi pikiran negatif atau *overthinking*. *Self-compassion* dapat berfungsi sebagai strategi untuk mengelola diri dalam menghadapi tekanan hidup dan kesulitan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa konsep berwelas asih terhadap diri, atau *self-compassion*, diperkenalkan oleh Kristin Neff dan berfokus pada bagaimana individu berinteraksi dengan diri mereka dalam menghadapi situasi sulit, seperti kegagalan dan penderitaan. *Self-compassion* membantu individu memahami bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan ketidaksempurnaan serta mendorong mereka untuk menenangkan diri ketika menghadapi tantangan. Sikap ini memungkinkan individu merespons kesulitan dengan cara yang lebih positif dan membangun, yang pada gilirannya meningkatkan rasa aman, konsentrasi, dan keterhubungan. Dengan mengadopsi *self-compassion*, seseorang dapat merasakan emosi yang lebih stabil dan produktif, serta mengembangkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Putri Diana BR Sitepu dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self-Esteem* Pada Siswa SMK Methodist Tanjung Morawa," serta penelitian oleh Laely Elisa Simanjuntak dan Endang Sri Indrawati pada tahun 2021 yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswa Kelas XII SMA Kristen Terang Bangsa Semarang". Penelitian lain oleh Novela Ayu Rusyana pada tahun 2020 berjudul "Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Harga Diri Mahasiswa Rantau Program Keperawatan Semester 1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta," dan penelitian oleh Intania Nurfadhilla Surasa dan Murtiningsih pada tahun 2021 yang berjudul "Hubungan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 258 Jakarta Timur," juga menyoroiti tema yang sama. Selain itu, Siti Nurhasanah Abidin meneliti hubungan antara *self-compassion* dan *self-esteem* pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan antara dukungan teman sebaya dan harga diri tanpa mempertimbangkan peran *self-compassion*, serta hanya menggunakan dua variabel. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan pembaruan dengan menambahkan dimensi baru, yaitu *self-compassion*, sebagai variabel yang berpotensi mempengaruhi harga diri, dan menghubungkan ketiga variable itu secara bersamaan Hal ini memberikan perspektif baru dalam memahami interaksi antara dukungan teman sebaya dan *self-compassion* dalam mempengaruhi harga diri siswa SMP, dengan fokus pada siswa di SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon.

Implikasi dari penelitian ini dalam bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa memahami pentingnya harga diri dalam perkembangan pribadi dan sosial mereka. Bimbingan konseling dapat mendukung pendidikan emosional dengan mengajarkan siswa tentang signifikansi harga diri, cara mengenali dan mengatasi perasaan negatif, serta strategi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, siswa akan lebih mampu mengelola emosi mereka dan menghadapi tantangan yang ada.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur sejauh mana hubungan yang terjadi antar variabel dengan pengumpulan data dari dua sumber utama

yaitu data primer yang diperoleh melalui penyebaran angket skala psikologis kepada siswa kelas 8 di sebuah SMP Negeri yang terletak di Kecamatan Plered, Cirebon dan data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur seperti jurnal, artikel, dan studi terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini. Lokasi dalam penelitian ini yaitu SMPN yang berada di Kecamatan Plered Cirebon. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 8 sekolah menengah pertama negeri Di Kecamatan Plered Cirebon yang meliputi SMPN 1 Plered, SMPN 2 Plered dan SMPN 3 Plered dengan jumlah keseluruhan 676 siswa. Sampel yang digunakan yaitu *random sampling* dengan menggunakan rumus *slovin dengan toleransi kekeliruan 5% dari populasi* dan menghasilkan 251 siswa kelas VIII sebagai sampel.

Pada dukungan teman sebaya terdapat 30 item pernyataan, 1 item tidak valid dan 29 item valid. Skala *self-compassion* terdapat 40 item pernyataan, 3 item tidak valid dan 37 item valid. Skala *self-esteem* terdapat 35 item pernyataan, 6 item tidak valid dan 29 item valid. Skala likert yang digunakan yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Hasil uji validitas dan reliabilitas pada instrumen dukungan teman sebaya (0,925), *self-compassion* (0,958), dan *self-esteem* (0,938). Maka instrumen dari ketiga variabel tersebut dinyatakan valid dan reliabel.

Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linear berganda dengan uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji glejser heterokedastisitas. Adapun uji hipotesis yang untuk menarik sebuah kesimpulan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji regresi linear berganda, uji T, uji F, dan koefisiensi determinasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan mengenai tingkat dukungan teman sebaya, *self-compassion* dan *self-esteem* pada siswa di SMPN Kecamatan Plered Cirebon. Statistik deskriptif merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan tanpa melakukan generalisasi atau penarikan kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2018). Analisis deskriptif mengenai tingkat *self-compassion* pada siswa SMPN di kecamatan Plered Cirebon dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel

dan SPSS versi 21. Berdasarkan hasil analisis, nilai *range*, nilai rata-rata (*mean*) serta nilai standar deviasi (SD) dari 251 responden sebagai sampel. Rincian hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Analisis Deskriptif

Varaiabel	N	Range	Min	Max	Mean	SD	Ket
Dukungan Teman Sebaya	251	49	63	112	88,31	7,95	Tinggi
<i>Self-Compassion</i>	251	63	80	143	112,28	9,09	Tinggi
<i>Self-Esteem</i>	251	49	63	106	88,08	7,41	Sedang

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil dari variabel dukungan teman sebaya masuk dalam kategori tinggi dengan, nilai *range* 49, nilai rata-rata (*mean*) 88,3 serta nilai standar deviasi (SD) 7,95 dari 251 responden sebagai sampel dan tingkat dukungan teman sebaya berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat dukungan teman sebaya mencerminkan bahwa siswa SMPN di Kecamatan Plered berada dalam lingkungan sosial yang mendukung, di mana interaksi antar teman terjadi dengan cara yang positif dan saling memberikan kekuatan satu dengan yang lainnya. *Self-compassion* sebaya masuk dalam kategori tinggi dengan, nilai *range* 63, nilai rata-rata (*mean*) 112,28 serta nilai standar deviasi (SD) 9,09 dari 251 responden sebagai sampel dan tingkat *self-compassion* berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa para siswa umumnya memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. *Self-esteem* terendah yang diperoleh responden adalah 63, sedangkan nilai tertinggi mencapai 106, dengan rentang skor sebesar 43. Nilai rata-rata berada pada angka 88,08 tingkat *self-esteem* siswa secara umum berada dalam kategori sedang. Kategori ini menunjukkan bahwa para siswa memiliki tingkat penghargaan terhadap diri yang cukup stabil. Mereka umumnya memiliki kepercayaan diri yang baik dan mampu menerima kritik, meskipun dalam beberapa situasi masih terdapat keraguan dalam menilai diri secara objektif.

Dalam penelitian ini untuk menentukan apakah suatu hipotesis dapat diterima atau ditolak, dilakukan pengujian terhadap hipotesis tersebut. Sebelum melaksanakan analisis regresi linear berganda, peneliti terlebih dahulu melakukan serangkaian uji asumsi klasik

regresi linear berganda. Uji ini mencakup beberapa tahapan, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 21, pengujian dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan bahwa data memiliki nilai signifikansi sebesar 0,079 yang berarti nilai Sign  $p > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis linearitas, diperoleh bahwa variabel dukungan teman sebaya sebagai variabel *independent* (X1) dan variabel *self-esteem* sebagai variabel *dependen* (Y) memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0,052. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Dan hasil yang diperoleh dari variabel *self-compassion* sebagai variabel *independent* dan variabel *self-esteem* sebagai variabel *dependen* (Y) memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0,079. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Pengujian multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen dalam model regresi. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: jika nilai Tolerance  $> 0,10$  dan VIF  $< 10$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas. Suatu model regresi dikatakan baik apabila bebas dari masalah multikolinearitas. Nilai Tolerance  $> 0,10$  dan VIF  $< 10$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas. Suatu model regresi dikatakan baik apabila bebas dari masalah multikolinearitas. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Tolerance sebesar 0,800 dan VIF sebesar 1,250, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel bebas tidak menunjukkan adanya multikolinearitas

Model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami heteroskedastisitas atau bersifat homoskedastisitas. Dalam penelitian ini, uji dilakukan menggunakan metode *Glejser* melalui program SPSS versi 21. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas jika nilai signifikan (sig. 2-tailed)  $> 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel dukungan teman sebaya adalah 0,093 dan untuk variabel *self-compassion* sebesar 0,327. Artinya, tidak ditemukan masalah heteroskedastisitas.

Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sebelum melakukan uji ini, data perlu memenuhi beberapa persyaratan, yaitu distribusinya harus normal, hubungan antar variabel bersifat linear, tidak terjadi multikolinearitas, serta bebas dari masalah heteroskedastisitas. Pengujian regresi linear berganda mencakup uji T (parsial), uji F (simultan), dan analisis koefisien determinasi.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,014 yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai  $t$  hitung sebesar 2,467 yang lebih besar dari  $t$  tabel yaitu 1,970. Oleh karena itu,  $H_1$  dapat diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel  $X_1$  (*dukungan teman sebaya*) dengan  $Y$  (*self-esteem*). Selanjutnya, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung sebesar  $10,976 > 1,970$ . Dengan demikian,  $H_2$  juga diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel  $X_2$  (*self-compassion*) dengan  $Y$  (*self-esteem*).

Melalui analisis uji F dengan bantuan SPSS versi 21, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Selain itu, nilai F hitung sebesar 94,179 lebih besar dibandingkan F tabel yaitu 3,03. Berdasarkan data tersebut, maka  $H_3$  dapat diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan self-compassion secara bersamaan terhadap self-esteem siswa.

Nilai  $R$  Square sebesar 0,432 mengindikasikan bahwa sebesar 43,2% perubahan atau variasi yang terjadi pada tingkat *self-esteem* siswa dapat dijelaskan oleh dua faktor, yaitu *dukungan teman sebaya* dan *self-compassion*. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut memiliki kontribusi sebesar 43,2% terhadap pembentukan *self-esteem*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis, diketahui bahwa terdapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya berada di kategori tinggi, tingginya tingkat dukungan teman sebaya mencerminkan bahwa siswa SMPN di Kecamatan Plered berada dalam lingkungan sosial yang mendukung, di mana interaksi antar teman terjadi dengan cara yang positif dan saling memberikan kekuatan satu dengan yang lainnya. Pada *self-compassion* berada pada kategori tinggi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa para siswa umumnya memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Dan

pada *self-esteem* siswa berada pada kategori sedang, kategori ini menunjukkan bahwa para siswa memiliki tingkat penghargaan terhadap diri yang cukup stabil. Mereka umumnya memiliki kepercayaan diri yang baik dan mampu menerima kritik, meskipun dalam beberapa situasi masih terdapat keraguan dalam menilai diri secara objektif.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan tingkat *self-esteem* siswa. Semakin besar dukungan yang diterima oleh siswa dari teman-temannya, semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* yang mereka miliki. Penelitian telah menyoroti pentingnya dukungan teman sebaya bantuan dari teman sebaya sering muncul dalam bentuk yang sederhana, misalnya saling membantu memahami pelajaran, saling mengingatkan tentang jadwal tugas, atau memberi semangat supaya tetap ikut kegiatan belajar dengan baik. Hal ini sejalan dengan temuan dari Sitepu (2018), serta Simanjuntak dan Indrawati (2021), yang menyatakan bahwa dukungan yang diberikan teman sebaya mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ketika siswa merasa dihargai dan didukung oleh lingkungan pertemanannya, mereka menjadi lebih yakin terhadap potensi dan kemampuan yang mereka miliki. Menurut Wulandari dan Wijayanti (2023), dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat secara positif memengaruhi peningkatan harga diri (*self-esteem*) remaja. Dukungan teman sebaya memiliki peranan dalam membantu siswa membangun rasa percaya diri yang positif, meningkatkan motivasi belajar, dapat mengatasi berbagai tantangan kehidupan remaja. Tingginya dukungan dari teman sebaya pada siswa SMPN Se-Kecamatan Plered menunjukkan adanya rasa kebersamaan dan saling membantu yang kuat di antara mereka.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Siti Nurhasanah Abidin pada (2020), yang menemukan bahwa sikap belas kasih terhadap diri sendiri berkontribusi secara positif terhadap pembentukan rasa percaya diri. Dengan kata lain, ketika individu mampu memahami dan menerima kelemahan diri tanpa merasa terpuruk atau merasa tidak layak, maka ia akan lebih mudah membangun penghargaan terhadap dirinya secara utuh. Kemampuan untuk menunjukkan kasih sayang dan penerimaan terhadap diri sendiri, atau yang dikenal dengan *self-compassion*, memiliki pengaruh besar dalam membentuk kepercayaan diri atau *self-esteem* pada siswa. Ketika siswa mampu melihat dirinya secara utuh dan menerima kekurangan serta kesalahan yang mereka buat, mereka tidak akan bersikap keras atau menyalahkan diri secara berlebihan. Sikap menerima dan

memahami diri ini membantu siswa memiliki pandangan yang lebih sehat dan positif terhadap siapa mereka sebenarnya. Mereka tidak mudah merasa rendah diri hanya karena melakukan kesalahan, melainkan tetap yakin bahwa mereka memiliki kemampuan dan potensi yang bisa dikembangkan. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat kemampuan siswa dalam bersikap baik terhadap dirinya sendiri, semakin besar pula kemungkinan mereka memiliki harga diri yang positif dan kuat.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan *self-compassion* dengan *self-esteem* pada siswa tingkat SMP. Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan dan dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, serta semakin besar kemampuan siswa untuk menunjukkan sikap belas kasih terhadap dirinya sendiri, maka semakin tinggi pula rasa percaya diri atau *self-esteem* yang mereka miliki. Siswa yang merasa didukung oleh teman-temannya cenderung memiliki perasaan dihargai, diterima, dan dianggap berharga dalam lingkungan sosialnya. Simanjuntak dan Indrawati (2019) menyatakan bahwa persepsi individu terhadap adanya perhatian dan penerimaan dari teman sebaya membuat mereka merasa dicintai dan dihargai. Perasaan ini berkontribusi besar dalam membentuk gambaran positif mengenai diri mereka sendiri. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, seperti mendengarkan, memberi semangat, atau sekadar menemani saat menghadapi masalah, dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.

Di sisi lain, *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri membantu siswa untuk lebih menerima ketidaksempurnaan mereka. Ketika siswa mampu memperlakukan diri mereka dengan pengertian dan kebaikan, terutama saat mengalami kegagalan atau kesalahan, mereka tidak akan terjebak dalam perasaan bersalah yang berkepanjangan. Sebaliknya, mereka akan belajar melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusiawi yang wajar. Dengan demikian, mereka akan lebih mudah membangun penilaian positif terhadap diri sendiri tanpa harus menggantungkan diri pada penilaian orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Siti Nurhasanah Abidin (2020), yang mengungkapkan adanya keterkaitan erat antara kemampuan seseorang untuk menunjukkan belas kasih terhadap dirinya sendiri dan tingkat kepercayaan terhadap diri yang lebih tinggi. Selain itu, pandangan ini juga diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Neff & Germer (2017) yang menyatakan bahwa *self-compassion* mampu memberikan kasih sayang kepada diri sendiri tanpa

menghakimi, mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk harga diri.

Dari hasil uji regresi linier berganda, dinyatakan hipotesis diterima dan memiliki kontribusi positif dalam variabel dukungan teman sebaya, *self-compassion*, dengan *self-esteem*. Dengan kata lain, ketika seorang siswa memperoleh dukungan yang lebih besar dari teman-temannya dan mampu menumbuhkan sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri, maka harga dirinya cenderung meningkat. Dukungan eksternal dari teman sebaya serta kekuatan internal berupa *self-compassion* berperan saling melengkapi dalam membentuk *self-esteem* yang positif pada siswa tingkat SMP.

## SIMPULAN

Dukungan teman sebaya dan *self-compassion* pada siswa di SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon berada di dalam tingkat kategori tinggi dan tingkat *self-esteem* pada siswa di SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon berada di dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada dukungan teman sebaya dan *self-esteem* pada siswa di SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon, yang artinya semakin besar dukungan yang diterima oleh siswa dari teman-temannya, semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* yang mereka miliki.

Terdapat hubungan yang positif pada *self-compassion* dan *self-esteem* pada siswa di SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon, ketika individu mampu memahami dan menerima kelemahan diri tanpa merasa terpuruk atau merasa tidak layak, maka ia akan lebih mudah membangun penghargaan terhadap dirinya secara utuh. Dan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada dukungan teman sebaya, *self-compassion* dan *self-esteem* pada siswa di SMPN Se-Kecamatan Plered Cirebon, ketika seorang siswa memperoleh dukungan yang lebih besar dari teman-temannya dan mampu menumbuhkan sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri, maka harga dirinya cenderung meningkat

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti merekomendasikan guru bimbingan dan konseling (BK) untuk dapat merancang program layanan konseling individu maupun kelompok, layanan klasikal yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menerima diri sendiri serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya.

**REFERENSI**

- Abidin, S. N. H. (2020). Hubungan *Self-Compassion* Dengan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Br Sitepu, P. D. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Esteem pada Siswa SMK Methodist Tanjung Morawa* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap *Fear Of Missing Out* (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fitria, Y., & Maulida, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Jiwa Remaja di SMPN Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 6(2).
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92.
- Intania Nurfadhilla Surasa, M. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 258 Jakarta Timur Borneo Nursing Journal (BNJ) Vol. 3 No. 1, 14-22
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (*self-compassion*) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Maynawati, Aldila Fitri Radite Nur. (2015). Pengembangan Model konseling kelompok dengan teknik Reframingg untuk meningkatkan *self-esteem* siswa sekolah menengah pertama (studi pengembangan di SMP Negeri Kota Semarang).
- Mete, Pelin. (2021). Structural Relationships between Coping Strategies, Self-Efficacy, and Fear of Losing One's Self-Esteem in Science Class. *International Journal of Technology in Education and Science*, 5(3), 375–393. <https://doi.org/10.46328/ijtes.180>
- Monica (2018) „Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dan Perilaku Sehat Pada Mahasiswa.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). *Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. In Psychology Research and Behavior Management (Vol. 16, pp. 2961–2975).*
- Neff, Kristin D & Germer, C. (2017). *Self-compassion And Psychological Wellbeing. In J Doty (Ed). Oxford Handbook Of Compassion Science*
- Patria, T. M., & Silaen, S. M. J. (2020). Hubungan *self esteem* dan adversity quotient dengan kemandirian belajar pada siswa kelas x di man 20 jakarta timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 24-37.
- Pratiwi, W. E. (2015). Pengaruh Budaya Jawa dan Harga Diri terhadap Asertivitas pada Remaja Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 348-357.
- Reynaldo & Sari, P. M. (2023) Intensitas Penggunaan Tiktok dan Self-esteem: Studi pada Dewasa Awal. *Jurnal Humanipreneur*, 2(2), 10-14

- Rokhmatika, N., & Negeri Semarang, U. (2024). Pengembangan Instrumen *Self-Esteem Coopersmith* (Citra Diri) In *Jurnal Literasi Indonesia(JLI)* (Vol. 1, Issue 1).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rusyana, N. A. (2020). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri mahasiswa rantau program keperawatan semester 1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sasmita, I. A., & R. I. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2.
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas XII SMA Kristen. Universitas Diponegoro.
- Simanjuntak, L. E., Kunci:, K., Sosial, D., Sebaya, T., Diri, H., Sma, S., Terang, K., & Semarang, B. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas XII SMA Kristen Terang Semarang. In *Jurnal Empati* (Vol. 10).
- Solomon, P. (2004). Peer support/ peer provide service underlying processes, benefits and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27 (4), 392-401.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sururi, M. M. A., & Muslikah, M. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Aktualisasi Diri Dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Di Purbalingga. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 36-42.
- Stoic, V. B., & Antika, E. R. . (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Self-Esteem pada Siswa di SMAN 1 Semarang. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 80–91. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4203>