

## EFEKTIVITAS PROMOSI KESEHATAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TERHADAP SELF COMPASSION PADA SISWA KELAS 9.B SMPN 22 PADANG

Syifa Urrahmah Wijaya<sup>1</sup>, Wilda Yuliana<sup>2</sup>, Devi Lusiria<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>[urrahmah404@gmail.com](mailto:urrahmah404@gmail.com), <sup>2</sup>[wildayulianaprm@gmail.com](mailto:wildayulianaprm@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan tentang *self compassion* di kalangan siswa kelas 9.B SMPN 22 Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi efektivitas promosi kesehatan mental dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *self compassion*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuasi dengan desain *one-group pre-test post-test*. Penelitian melibatkan 29 siswa sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan setelah intervensi yang berupa pemaparan materi tentang *self compassion*. Hasil uji *McNemar* menunjukkan perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai  $p = 0,000$ . Sebelum promosi, 92,86% siswa memiliki pengetahuan buruk. Setelah promosi, proporsi siswa dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 96,43%. Promosi kesehatan mental yang berfokus pada *self compassion* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas 9.B SMPN 22 Padang.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, pengetahuan, siswa

### Abstract

*This study was motivated by the low knowledge of self compassion among students in class 9.B at SMPN 22 Padang. The aim of the research was to evaluate the effectiveness of mental health promotion in increasing students' knowledge about self-compassion. This study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test approach, involving 29 students as samples. Data were collected through a questionnaire before and after the intervention, which included a presentation on self-compassion. McNemar test results showed a significant difference between pre-test and post-test, with a p value of 0.000. Before the promotion, 92.86% of students had poor knowledge. After the promotion, the proportion of students with good knowledge increased to 96.43%. Mental health promotion focused on self compassion is effective in enhancing the knowledge of students in class 9.B at SMPN 22 Padang.*

**Keyword:** Mental Health, Knowledge, Student

### Article History

Received: January 2026

Reviewed: January 2026

Published: January 2026

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental atau psikologis adalah satu hal yang didambakan oleh kebanyakan orang. Ryff (dalam Savitri, 2019) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk mengenali dan mengembangkan potensi individu.

Awalnya, kesehatan mental hanya dianggap relevan bagi individu dengan gangguan kejiwaan dan tidak ditujukan untuk semua orang secara umum. Namun, pandangan ini telah berubah. Kini, kesehatan mental tidak hanya mencakup individu dengan gangguan kejiwaan, tetapi juga mencakup mereka yang sehat secara mental, dengan fokus pada bagaimana mereka dapat memahami dan mengembangkan diri mereka sendiri dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar (Fakhriyani, 2019).

Menurut Ryff (dalam Savitri, 2019), kita dapat menyimpulkan bahwa seseorang dikatakan baik secara psikologis jika ia mampu berfungsi positif secara psikologis. Ryff dan Singer (dalam Savitri, 2019), menyatakan bahwa orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih produktif dan memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik daripada orang dengan kesejahteraan psikologis yang rendah. Huppert (Savitri, 2019) juga menyatakan bahwa pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan kesehatan yang baik semuanya terkait dengan kesejahteraan psikologis.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2016 melaporkan kesehatan jiwa masih merupakan salah satu masalah kesehatan paling penting di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sekitar 14 juta orang, atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia, menderita gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan, menurut data Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2013. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang masih berada pada kesejahteraan psikologis yang rendah (Savitri, 2019).

Salah satu faktor penyebab kesejahteraan psikologis seseorang menjadi rendah adalah penolakan terhadap realita yang terjadi. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti mengaitkan masalah ini dengan *Self Compassion*. *Self Compassion* sendiri menurut Werner, Jazaieri, & Goldin (2012) dalam (Karinda, 2020) merupakan sikap kepemilikan orientasi diri yakni lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri. Sedangkan menurut Breines dan Chen (2012) mendefinisikan suatu kemampuan mengasihi diri meski ketika kondisi yang sedang dialami kurang baik (Karinda, 2020). Berdasarkan pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan belas kasih diri (*Self Compassion*) merupakan sikap atau perilaku kasih sayang pada diri sendiri ketika tengah menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu adalah bagian dari kehidupan setiap manusia. Salah satu fase yang paling rentan terhadap *Self Compassion* yang rendah adalah masa remaja.

Menurut Hurlock (2006) dalam (Wahyuni & Arsita, 2019), masa remaja digambarkan sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri karena terjadinya perubahan harapan, peran sosial, dan perilaku. Perubahan itu dapat memicu konflik seperti perilaku melawan dan menyebabkan munculnya emosi negatif seperti kecemasan, iri, perasaan marah karena kondisi lingkungan sekitar yang tidak sesuai, dan kurang merasa puas dengan hidup yang dijalani (Batubara, 2016; Chung, 2016 dalam (Wahyuni & Arsita, 2019)).

*Self Compassion* penting bagi remaja untuk membantunya mengatasi masalah yang ada di kehidupannya. *Self Compassion* dapat membantu remaja dalam mengurangi kecemasan pada situasi yang berkaitan dengan harga dirinya (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007 dalam (Wahyuni & Arsita, 2019)).

Aspek-aspek *Self Compassion* meliputi *self-kindness*, yaitu sikap memahami kelemahan dan kesalahan diri tanpa cenderung menyalahkan diri sendiri; *common humanity*, yang mengacu pada kesadaran bahwa setiap individu bersifat fana, rentan, dan tidak sempurna, sehingga kasih sayang terhadap diri sendiri mencakup pengakuan bahwa masalah dan keterbatasan merupakan

bagian dari pengalaman manusia; serta *mindfulness*, yakni kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan sebagaimana adanya, tanpa mencoba menekan atau menghindarinya (Wahyuni & Arsita, 2019).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen kuasi (*quasi-experimental study*) dengan desain *one-group pre-test post-test design* atau studi intervensi, yaitu penelitian untuk menguji hipotesis sebab akibat dengan melakukan intervensi berupa presentasi pemaparan materi yang sebelumnya dilakukan survei berupa *pre test* kemudian dilakukan survei lagi berupa *post test* setelah dilakukan metode presentasi sehingga dapat dilihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan presentasi. Penelitian dilakukan di SMPN 22 Padang menggunakan teknik pengampilan sampling dengan jumlah sampel sebanyak 29 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuisisioner pengetahuan terkait *Self Compassion*. Pengambilan data penelitian dilakukan setelah mendapat izin dari Kepala Sekolah SMPN 22 Padang selanjutnya dibantu oleh Wakil Kepala Sekolah dan diarahkan kekelas IX.B dan penelitian ini dilakukan 2 tahap. Didalam kelas tersebut sudah ada 29 orang responden. Selanjutnya, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan responden, serta membagikan kuisisioner untuk diisi pada saat itu. Kemudian, peneliti diberikan pemaparan materi berupa persentasi mengenai *Self Compassion*. Peneliti meminta kembali responden untuk mengisi kuisisioner untuk mengukur pengetahuan tentang *Self Compassion* setelah pemaparan materi persentasi diberikan. Pengolahan data akan dilakukan melalui uji statistik McNemar dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha < 0,05$ ).

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia, Pengetahuan Pre Test dan Pengetahuan Post Test.

| Variabel              |              | Frekuensi | Persen (%) |
|-----------------------|--------------|-----------|------------|
| Usia (Th)             | 14           | 22        | 78,57      |
|                       | 15           | 6         | 21,43      |
|                       | <b>Total</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |
| Pengetahuan Pre Test  | Buruk        | 26        | 92,86      |
|                       | Baik         | 2         | 7,14       |
|                       | <b>Total</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |
| Pengetahuan Post Test | Buruk        | 1         | 3,57       |
|                       | Baik         | 27        | 96,43      |
|                       | <b>Total</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |

Dari tabel 1. didapatkan dari total 28 siswa dalam penelitian ini sebagian besar berusia 14 tahun sebanyak 22 responden (78,57%). Semua responden adalah siswa kelas 9.B di SMPN 22 Padang. Responden yang mempunyai pengetahuan buruk tentang *Self Compassion* sebelum adanya promosi kesehatan mental adalah sebanyak 26 (92,86%) dan pengetahuan baik sebanyak 2 (7,14%). Responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang *Self Compassion* setelah adanya promosi kesehatan mental adalah sebanyak 27 (96,43%) dan pengetahuan buruk sebanyak 1 (3,57%).

Tabel 2. Data Bivariat Pengetahuan Pre Test dan Post Test Pemaparan Materi tentang Self Compassion di SMPN 22 Padang.

|          |                   | Post Test         |                  | Total |
|----------|-------------------|-------------------|------------------|-------|
|          |                   | Pengetahuan Buruk | Pengetahuan Baik |       |
| Pre Test | Pengetahuan Buruk | 1                 | 25               | 26    |
|          | Pengetahuan Baik  | 0                 | 2                | 2     |
|          | Total             | 1                 | 27               | 28    |

Berdasarkan tabel 2. hasil penelitian didapatkan responden yang berpengetahuan buruk sebelum promosi kesehatan mental dan setelah promosi kesehatan mental tetap buruk ada 1 siswa. Responden yang berpengetahuan buruk sebelum promosi kesehatan mental dan setelah promosi kesehatan mental menjadi baik adalah 25 siswa. Responden yang berpengetahuan baik sebelum promosi kesehatan mental dan tetap baik setelah promosi kesehatan mental adalah sebanyak 2 siswa.

### Descriptive Statistics

|         | N  | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------|----|------|----------------|---------|---------|
| pretest | 28 | 1.07 | .262           | 1       | 2       |
| posttes | 28 | 1.96 | .189           | 1       | 2       |

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                       | pretest & posttes |
|-----------------------|-------------------|
| N                     | 28                |
| Exact Sig. (2-tailed) | .000 <sup>b</sup> |

a. McNemar Test

b. Binomial distribution used.

Hasil uji statistik dengan uji Mc Nemar didapatkan angka significancy menunjukkan angka 0,000. Karena nilai  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan mental efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas 9.B SMPN 22 Padang tentang *Self Compassion* dan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemaparan materi.

### Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa promosi kesehatan mental yang berfokus pada *Self Compassion* berhasil meningkatkan pemahaman siswa kelas 9.B SMPN 22 Padang secara signifikan. Data menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok antara hasil pre test dan post test terkait pengetahuan tentang *Self Compassion*. Sebelum promosi, sebanyak 92,86% siswa berada dalam kategori pengetahuan buruk, namun setelah promosi, persentase tersebut menurun drastis menjadi hanya 3,57%. Temuan ini menegaskan efektivitas intervensi dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya *Self Compassion* dalam menjaga kesehatan mental.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Self Compassion* berpengaruh positif terhadap kompetensi emosional remaja. Sebagai contoh, penelitian oleh (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) menemukan bahwa peningkatan *Self Compassion* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, penelitian

oleh UIN Suska juga menunjukkan hubungan positif antara *Self Compassion* dan regulasi emosi pada remaja dengan koefisien korelasi 0,494 ( $p < 0,01$ ). Ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan tentang *Self Compassion* tidak hanya bermanfaat untuk aspek kognitif tetapi juga untuk pengembangan emosional siswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pendidikan dan kesehatan mental di sekolah. Dengan mengintegrasikan program promosi kesehatan mental yang fokus pada *Self Compassion* ke dalam kurikulum, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan ketahanan emosional dan pemahaman diri yang lebih baik. Hal ini sangat relevan mengingat tantangan mental yang dihadapi oleh remaja saat ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan mental yang berfokus pada *self compassion* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas 9.B SMPN 22 Padang. Sebelum intervensi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan buruk, namun setelah promosi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka.

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah sekolah sebaiknya mengintegrasikan program promosi kesehatan mental yang menekankan *self compassion* ke dalam kurikulum. Hal ini penting untuk membantu siswa mengembangkan ketahanan emosional dan pemahaman diri yang lebih baik. Selain itu, materi tentang *self compassion* sebaiknya dikoordinasikan dengan ahli psikologi untuk memastikan efektivitas dan relevansinya dalam konteks pendidikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti tujukan kepada pihak sekolah SMPN 22 Padang yang telah memfasilitasi kami dalam melakukan penelitian dan juga siswa kelas 9.B yang telah berpartisipasi sebagai subjek penelitian serta kepada ibu Afifah Nur Hasanah, S.Psi., M.A. yang telah membimbing peneliti dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120-126.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87-96.
- UIN Suska. (2020). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *e-Journal UIN Suska*.
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). GAMBARAN SELF-COMPASSION SISWA DI SMA NEGERI SE-JAKARTA PUSAT. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125-135.