

PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DAN SELF-COMPASSION DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR

Tasya Noor Safira¹, Erdina Indrawati².

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jl. Pangeran Diponegoro No.74,
Kenari, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430
E-mail : tasya.safira@upi-yai.ac.id, erdina.indrawati@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis pada remaja akhir. Subjek penelitian adalah 165 siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dengan metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *online* yang disusun dengan tiga skala likert, yaitu: Skala Distres Psikologis, Skala *Perceived Social Support*, dan Skala *Self-Compassion*. Distres Psikologis diukur menggunakan Hopkins Symptom Checklist (HSCL-25), sementara *Perceived Social Support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Self-Compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS). Hasil analisis *bivariate* dan *multivariate* menggunakan aplikasi *JASP* (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) 19.0 *version for windows* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Perceived Social Support* dan Distres Psikologis dengan koefisien korelasi (r) = -0,530 dan $p < 0,001$. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Compassion* dan Distres Psikologis dengan koefisien korelasi (ρ) = -0,204 dan $p = 0,009$. Analisis regresi *stepwise* menunjukkan bahwa *Self-Compassion* merupakan prediktor yang lebih dominan dalam mengurangi Distres Psikologis dibandingkan *Perceived Social Support*. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan *Self-Compassion* dan *Perceived Social Support* yang dirasakan secara nyata dalam upaya untuk mengurangi tingkat Distres Psikologis pada remaja akhir di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *Perceived Social Support*, *Self-Compassion*, Distres Psikologis, Remaja Akhir

ABSTRACT

The objective of this study is to ascertain the relationship between Perceived Social Support and Self-Compassion with psychological distress in late adolescents. The research subjects were 165 students of class XI at SMA Pusaka 1 in East Jakarta, selected using the simple random sampling technique with a quantitative method. The data were collected using an online questionnaire comprising three Likert scales. The scales used to measure the variables of interest were the Psychological Distress Scale, the Perceived Social Support Scale, and the Self-Compassion Scale. Psychological distress was assessed using the Hopkins Symptom Checklist (HSCL-25), while Perceived Social Support was evaluated using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Self-Compassion was gauged using the Self-Compassion Scale (SCS). The results of the bivariate and multivariate analyses conducted using the JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) 19.0 version for Windows revealed a significant negative relationship between Perceived Social Support and psychological distress, with a correlation coefficient (r) of -0.530 and a p -value of less than 0.001. Furthermore, a significant negative relationship was identified between self-compassion and psychological distress, with a correlation coefficient (ρ) of -0.204 and a p -value of 0.009. The results of the stepwise regression analysis indicated that Self-Compassion was a more dominant predictor of reduced psychological distress than Perceived Social Support. Consequently, this study emphasises the importance of developing Self-Compassion and Perceived Social Support in order to reduce the level of psychological distress in late adolescents in a school setting.

Keywords: Perceived Social Support, Self-Compassion, Psychological Distress, Late Adolescence.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase di mana terjadi perubahan signifikan pada individu, disertai dengan berbagai pengalaman baru yang belum dialami pada fase sebelumnya. Pada tahap perkembangan ini, individu melakukan eksplorasi diri, dihadapkan pada berbagai peluang, mengemban tanggung jawab baru diiringi dengan tuntutan untuk mengambil keputusan sendiri (Arnett, 2000).

Stres pada remaja sering kali bersumber dari tuntutan akademik, lingkungan sosial, serta masalah intrapersonal seperti keuangan dan tanggung jawab organisasi (Musabiq & Karimah, 2018). Stres muncul ketika tuntutan dari lingkungan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Lazarus, 1993). Stres terbagi menjadi dua jenis: eustres yang memotivasi, dan distres yang menyebabkan kecemasan dan putus asa (Selye, 1975). Matthews (2016) menambahkan bahwa Distres Psikologis sering kali terjadi ketika individu tidak mampu menghadapi stresor yang ada.

Remaja kelas XI, terutama menjelang ujian akhir dan transisi ke dunia kerja atau pendidikan tinggi, rentan terhadap Distres Psikologis. Perubahan sosial dan emosional selama periode ini memperparah kecemasan tentang masa depan (Damour, 2019). Distres Psikologis ditandai oleh gejala seperti depresi dan kecemasan, serta dapat menurunkan kualitas hidup (Winefield et al., 2012).

Menurut Mirowsky dan Ross (2003), Distres Psikologis muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tekanan. Crocker dan Canevello (2008) menekankan pentingnya dukungan sosial yang membantu individu menghadapi tekanan. Dukungan sosial yang dirasakan (*Perceived Social Support*) dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik (Cohen & Wills, 1985).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi Distres Psikologis dengan memberikan perlindungan emosional dan sosial yang membantu individu menghadapi masalah. Menurut Crocker dan Canevello (2008), manusia memiliki

orang lain yang peduli terhadap kesejahteraan mereka. Hal ini didukung oleh Mirowsky dan Ross (2003), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat distres karena individu merasa dicintai, dipedulikan, dan dihargai, sehingga muncul rasa aman.

Dukungan sosial, menurut Vangelisti (2009), adalah hubungan dan interaksi dengan jaringan sosial yang memberikan perlindungan dari dampak negatif Distres Psikologis dan membantu individu mengatasi stresor. Pada siswa, dukungan sosial berperan sebagai pelindung dari tekanan akademik dan sosial (Kugbey, 2015; Alsubaie, 2019). Dukungan sosial terbagi menjadi dua jenis: dukunganyang benar-benar diterima (*received social support*) dan dukunganyang dirasakan (*Perceived Social Support*) (Vangelisti, 2009). *Perceived Social Support* lebih berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan individu karena berkaitan dengan persepsi individu tentang dukunganyang tersedia (Cohen & Wills, 1985).

Menurut Wethington dan Kessler (1986), *Perceived Social Support* membantu individu menilai stresor secara lebih positif dan melihatnya sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan ancaman. Dukungan ini meliputi dukungandari keluarga, teman, dan guru, yang dianggap sebagai jaring pengaman penting bagiremaja dalam menghadapi tekanan akademikdan sosial (House, Umberson, & Landis, 1988).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan (*Perceived Social Support*) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan Distres Psikologis. Thoits (2011) menemukan bahwa individu yang merasakan dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami Distres Psikologis yang lebih rendah. Hal serupa diungkapkan oleh Rueger et al. (2016), yang menyatakan bahwa dukungandari keluarga, teman, dan orang terdekat dapat mengurangi risiko Distres Psikologis pada remaja. Namun, tidak semua individu merespon stresor dengan cara yang sama, karena penilaian kognitif (*cognitive*

appraisal) terhadap stresor dapat mempengaruhi tingkat distres yang dialami (Lazarus & Folkman, 1991).

Salah satu faktor kognitif yang memengaruhi penilaian individu terhadap stresor adalah *Self-Compassion*. Menurut Neff (2003a; 2003b), *Self-Compassion* melibatkan sikap peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, yang membantu individu menilai stresor sebagai peluang untuk belajar, bukan ancaman. Matthews (2016) menegaskan bahwa *Self-Compassion* dapat membantu individu menghadapi kegagalan dengan lebih positif, sehingga mengurangi tingkat Distres Psikologis.

Self-Compassion terdiri dari tiga komponen: *self-kindness*, yang melibatkan sikap baik terhadap diri sendiri; *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa semua manusia mengalami kesulitan; dan *mindfulness*, yang membantu individu menyeimbangkan emosi ketika menghadapi stres (Neff, 2003a). Selain membantu individu mengatasi stres, *Self-Compassion* juga mendorong hubungan sosial yang positif karena individu lebih menerima diri dan lebih tangguh menghadapi tekanan (Neff et al., 2007; Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Penelitian oleh Neff dan Vonk (2009) menunjukkan bahwa *Self-Compassion* berkorelasi negatif dengan Distres Psikologis. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis, depresi, dan kecemasan. Mereka juga lebih cepat pulih dari pengalaman negatif, menunjukkan kemampuan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan.

Perceived Social Support (dukungan sosial yang dirasakan) dan *Self-Compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri) telah diidentifikasi sebagai dua faktor yang dapat mempengaruhi tingkat Distres Psikologis pada remaja yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas. Beberapa siswa mungkin merasa lebih didukung oleh keluarga, teman, atau guru, yang memungkinkan untuk mengatasi tekanan dengan lebih baik. Di sisi

lain, siswa dengan tingkat *Self-Compassion* yang tinggi mungkin lebih mampu menghadapi kegagalan atau kesulitan dengan sikap yang lebih positif, sehingga siswa tidak terlalu terpengaruh oleh Distres Psikologis. Kemudian, peneliti tertarik dan ingin meneliti lebih lanjut mengenai mengapa dan bagaimanakedua faktor yaitu *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dapat berhubungan dengan tingkat Distres Psikologis di antara siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur.

1.1 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan *Perceived Social Support* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur?
2. Apakah terdapat hubungan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur?
3. Apakah terdapat hubungan *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui hubungan *Perceived Social Support* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur
2. Mengetahui hubungan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur
3. Mengetahui hubungan *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur

1.3 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan

dapat memberikan literasi psikologi tambahan khususnya mengenai Distres Psikologis dan menjadi manfaat untuk pengembangan teori yang berhubungan dengan psikologi klinis dan psikologi perkembangan mengenai *hubungan Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan distress psikologis pada remaja akhir.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* berhubungan dengan Distres Psikologis yang dapat dijadikan sebagai acuan bagi individu guna meminimalkan resiko timbulnya Distres Psikologis pada siswa yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA).

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Distres Psikologis

Menurut Lazarus (1993), stres didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap tuntutan yang dihasilkan dari hubungan individu dan lingkungannya, di mana tuntutan (stresor) tersebut melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya sehingga dapat mengancam kesejahteraan individu tersebut. Tingkat stres yang dialami oleh individu tidak hanya bergantung pada sifat objektif dari stresor (seperti intensitas, frekuensi, durasi), persepsi individu terhadap peristiwa tersebut, serta sumber daya dan strategi koping dalam menghadapi stresor, tetapi tingkat stres juga bergantung pada konteks dan periode spesifik siklus hidup seseorang di mana tuntutan lingkungan dialami (Zeidner, 1992).

Selye (1975) menyebutkan respons stres terbagi menjadi eustres dan distres. Eustres merupakan respon stres positif dari suatu tuntutan yang menghasilkan perasaan bersemangat untuk lebih berkembang, termotivasi untuk mencapai target yang ingin diraih, dan cenderung menikmati tuntutan yang dihadapi. Sedangkan distres adalah bentuk respon stres negatif dari suatu tuntutan yang mengganggu dan merugikan seperti khawatir, tegang dan putus asa.

Distres Psikologis merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, biasanya ditandai dengan gejala seperti depresi (misalnya, perasaan

sedih, kesepian, gangguan pola tidur, dan keinginan untuk mati) serta kecemasan (misalnya, rasa gelisah, tegang, keringat dingin, dan detak jantung yang cepat) (Mirowsky & Ross, 2003).

Distres Psikologis merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, biasanya ditandai dengan gejala seperti depresi (misalnya, perasaan sedih, kesepian, gangguan pola tidur, dan keinginan untuk mati) serta kecemasan (misalnya, rasa gelisah, tegang, keringat dingin, dan detak jantung yang cepat) (Mirowsky & Ross, 2003).

Menurut Mirowsky & Ross, (2003) terdapat bentuk utama dari Distres Psikologis yaitu :

a. Depresi

Depresi merupakan suatu perasaan sedih yang dirasakan seseorang secara mendalam serta diikuti dengan perasaan menyalahkan diri sendiri, seperti tidak bersemangat, tidak memiliki harapan, kesulitan tidur, merasa tidak berguna, menangis, dan merasa tidak mampu untuk memulai sesuatu (Nevid et al., 2005).

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan emosional individu dengan ciri keterangsangan secara fisiologis serta perasaan yang cenderung kurang menyenangkan dan perasaan aprehensif jika sesuatu yang buruk dapat terjadi dikemudian hari (Nevid et al., 2005). Kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah, tegang, mudah marah, khawatir, serta ketakutan (Wafiq, 2019).

Aspek-aspek Distres Psikologis diatas didukung oleh hasil penelitian Septiani et al., (2019) yang menunjukkan bahwa Distres Psikologis yang dialami oleh subjek penelitian meliputi anxietas atau perasaan kecemasan, stress, dan depresi.

2.2. *Perceived Social Support*

Menurut Crocker dan Canevello (2008), setiap manusia memiliki kebutuhan fundamental untuk berinteraksi dengan orang lain yang peduli terhadap kesejahteraan dan mampu memberikan kasih sayang serta dukungannya bagi manusia tersebut. Vangelisti (2009) dalam penelitiannya menyebutkan ada dua jenis dukungan sosial, yaitu *received social support* yang terkait dengan

jumlah dukunganyang dirasakan individu dari jaringan sosial dan *Perceived Social Support* terkait jenis atau jumlah dukunganyang individu yakini tersedia ketika dibutuhkan. Kebutuhan atas dukungan menyebabkan pemaknaan terhadap dukungan sosial bersifat subjektif, di mana tingkat *received social support* yang sama dapat diterjemahkan ke dalam *Perceived Social Support* yang berbeda oleh tiap individu (Cohen dan Wills, 1985). Pada penelitian ini, penulis berfokus pada *Perceived Social Support* karena dinilai lebih efektif untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami dengan meyakini bahwa dirinya akan mendapatkan bantuan dalam jumlah yang memadai saat diperlukan (Wethington dan Kessler, 1986).

Srivastava dan Angelo (2009) mengungkapkan bahwa *Perceived Social Support* adalah keyakinan individu bahwa orang lain akan tersedia untuk memberikan bantuan dan kenyamanan jika dibutuhkan.

Dimensi *Perceived Social Support* didasarkan kepada dimensi dukungan sosial menurut Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1988) Dimensi dukungan sosial sebagai berikut:

a. DukunganKeluarga (*Family support*)

Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Dukungan keluarga yaitu merupakan dukunganyang diberikan oleh keluarga terhadap individu. Dukungan tersebut berasal dari keluarga inti.

b. DukunganTeman (*Friend support*)

Dukungan teman merupakan dukunganyang diberikan oleh teman terhadap individu. Dukungan ini berasal dari orang yang sudah saling mengenal seperti teman sebaya, kolega dan sahabat.

c. DukunganOrang Spesial (*Significant others support*)

Dukungan orang spesial adalah dukunganyang diberikan oleh orang yang dianggap penting, berharga maupun spesial terhadap individu yang tidak termasuk dalam lingkup keluarga maupun teman. Namun, dukungansignificant others tidak sekuat dari dukunganyang berasal dari keluarga dan teman, namun juga menjadi salah satu sumber dari dukungan

sosial.

2.3. *Self-Compassion*

Merupakan sikap belas kasih terhadap diri sendiri di hadapan kegagalan atau kesulitan, yang berkontribusi terhadap ketahanan mental dan pengurangan distress. *Compassion* melibatkan kepekaan terhadap suatu penderitaan (stresor) diiringi dengan keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010). Neff (2015), menyatakan bahwa untuk mampu memberikan compassion, individu harus melakukan tiga tahapan, yaitu; menyadari dan mengakui adanya penderitaan yang dialami oleh orang lain serta berusaha untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dan bukan hanya berdasarkan perspektif nya sendiri. Dengan menyadari dan mengakui adanya suatu penderitaan, akan menimbulkan kepedulian dan keinginan dari individu untuk membantu orang lain serta tidak menghakimi orang lain atas kesalahan dan situasi negatif yang dialami.

Neff (2003a) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi dari *Self-Compassion* yang dijadikan sebagai sub-skala dalam *Self-Compassion Scale (SCS)*, terdiri atas; *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *over identification*. Dari enam dimensi tersebut, tiga komponen utama dalam *Self-Compassion* yaitu;

a. *Self-kindness*

Komponen ini mengacu pada kepedulian, kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri sehingga mampu untuk tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan (cenderung tidak menghakimi atau mengkritik diri secara berlebihan). *Self-kindness* memicu keinginan dari dalam diri individu untuk meringankan penderitaan yang dialami.

b. *Common humanity*

Common humanity merupakan pemahaman bahwa permasalahan, dan kegagalan merupakan hal yang juga dialami oleh setiap orang. Dengan komponen ini, individu terhindar dari perasaan frustrasi, malu dan mengisolasi diri saat mengalami penderitaan.

c. *Mindfulness*

Komponen *mindfulness* mendorong individu untuk melihat kenyataan dalam

perspektif yang lebih luas, dalam arti, dengan *mindfulness* individu mengakui bahwa dirinya sedang mengalami kesulitan tetapi tidak membiarkan dirinya terpaku pada sisi negatif ataupun terbawa dengan emosi negatif yang ditimbulkan dari kesulitan tersebut. Individu dengan *mindfulness* cenderung tidak menghindar atau melakukan penyangkalan terhadap permasalahan yang dihadapi. *Mindfulness* juga merupakan bentuk adanya keseimbangan pikiran dan emosi dalam menghadapi suatu permasalahan. Tiga komponen tersebut berkaitan dan saling memengaruhi untuk mencapai self-compassion yang efektif (Neff, 2003).

3. METODOLOGI

Menurut Sekaran dan Bougie (2016), populasi adalah *'The entire group of people, events, or things of interest that the researcher wishes to investigate'* (keseluruhan kelompok orang, peristiwa, atau hal-hal menarik yang ingin diselidiki oleh peneliti). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Pusaka 1 Jakarta Timur, dengan jumlah populasi yang dituju sebanyak 286 siswa kelas XI yang terdaftar di SMA Pusaka 1 Jakarta Timur pada tahun ajaran 2023/2024.

Langkah selanjutnya setelah menentukan populasi adalah menentukan jumlah sampel. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu (Sugiyono, 2022). Dalam pelaksanaan penelitian ini, jumlah sampel yang diperoleh adalah 165 responden berdasarkan perhitungan menggunakan kalkulator ukuran sampel (*Sample Size Calculator*) dengan tingkat kepercayaan 95%, *margin of error* 5%, dan proporsi populasi sebesar 50%.

Sugiyono (2018) menyatakan bahwa teknik pengambilan sampel adalah proses memilih sejumlah individu dari suatu populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi tersebut dengan baik. Teknik pengambilan sampel digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *Probability Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi

untuk dipilih menjadi anggota sampel. Jenis *probability sampling* yang diterapkan adalah *Simple Random Sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diambil representatif dari populasi siswa kelas XI di SMA Pusaka 1 Jakarta Timur, sehingga dapat mengurangi bias dan meningkatkan validitas hasil penelitian.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu skala Distres Psikologis, skala *Perceived Social Support*, dan skala *Self-Compassion*. Ketiga alat ukur tersebut menggunakan skala Likert, sehingga subjek akan diberikan beberapa pilihan jawaban dalam mengisi kuesioner. Item-item dalam penelitian ini diklasifikasikan sebagai favorable (+), yang menunjukkan bahwa karakteristik tertentu mendukung indikator dari variabel yang diukur, atau unfavorable (-), yang menunjukkan bahwa karakteristik tertentu tidak mendukung indikator dari variabel yang diukur. Dalam penelitian ini disesuaikan dengan responden yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas. Oleh karena itu, alternatif jawaban terdapat lima tingkat respons (pilihan jawaban) yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Bivariate Correlation dan Multivariate Correlation.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan dengan bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel. Pengolahan data dilaksanakan dengan menggunakan metode Bivariate correlation dan Multivariate correlation melalui program *JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program)* versi 19.0 Dengan tiga hipotesis seperti berikut:

- a. H01: Terdapat hubungan dari *Perceived Social Support* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur
- b. H02: Terdapat hubungan dari *Self-*

Compassion dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur

- c. H03: Terdapat hubungan dari *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur

Hasil pengujian hipotesis pertama dilakukan dengan menggunakan metode korelasi bivariat antara variabel *Perceived Social Support* dengan variabel Distres Psikologis. Kedua variabel tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi pearson. Didapatkan koefisien korelasi sebesar (r) = - 0,530 dengan p-value = 0,001 sehingga $p < 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel *Perceived Social Support* dengan variabel distress psikologis. Hasil koefisien korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel *perceived social suport* dengan variabel Distres Psikologis adalah negatif dan cukup kuat. Dengan kata lain, peningkatan nilai pada variabel *Perceived Social Support* diikuti oleh penurunan nilai pada variabel Distres Psikologis. Begitupun sebaliknya. Sehingga, dalam uji hipotesis ini dapat diartikan bahwa (H_{a1}): “Terdapat hubungan antara *Perceived Social Support* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur” diterima. Sedangkan, (H01): “Tidak terdapat hubungan antara *Perceived Social Support* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur” ditolak. Kemudian, Hasil pengujian hipotesis kedua dilakukan analisis data dengan menggunakan metode korelasi bivariat antara *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis. Adanya variabel *Self-Compassion* yang berdistribusi tidak normal, maka digunakan uji korelasi spearman. Didapatkan koefisien korelasi sebesar (ρ) = - 0,204 dengan nilai p-value = 0,009 sehingga $p < 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *Self-Compassion* dengan variabel Distres Psikologis namun memiliki kekuatan hubungan yang lemah. Begitupun sebaliknya. Sehingga

dalam uji hipotesis ini dapat diartikan bahwa (H_{a2}): “Terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur” diterima. Sedangkan, (H02): “Tidak terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan distress psikologis pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur ditolak.

Hasil pengujian hipotesis ketiga dilakukan setelah mengetahui perhitungan pada hipotesis pertama dan hipotesis kedua. Analisis data yang digunakan adalah korelasi multivariat menggunakan koefisien korelasi spearman. Pertama, didapatkan hasil koefisien korelasi spearman antara variabel *Perceived Social Support* dan variabel *Self-Compassion* adalah (ρ) = 0,008 dengan p-value = 0,916. Jadi, dapat dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* karena p-value $> 0,05$. Selanjutnya, untuk korelasi spearman antara variabel *Perceived Social Support* dan Distres Psikologis didapatkan hasil (ρ) = - 0,530 dengan p-value = 0,001. Jadi, dapat dinyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel *Perceived Social Support* dengan variabel Distres Psikologis karena p-value $< 0,05$. Berikutnya, didapatkan hasil koefisien korelasi spearman antara variabel *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis adalah (ρ) = - 0,204 dengan p-value = 0,009. Jadi, dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis. Setelah itu, untuk menganalisis hubungan antara variabel *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis secara simultan digunakan koefisien korelasi parsial dalam konteks multivariat. Dalam caranya, dihitung menggunakan rumus dari Hair et al. (2006), yang mana hubungan antara dua variabel utama dianalisis sambil mengendalikan efek variabel ketiga pada saat yang sama. Kemudian, didapatkan hasil nilai (R) = 0,569 dengan Degrees of Freedom (df) = 165 – 2 = 163, dan r kritis = 0,153 (berdasarkan tabel nilai kritis untuk df = 163). Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel *Perceived Social*

Support dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis secara simultan karena (r hitung ($R = 0,569$)) $>$ (r kritis = 0,153). Dengan demikian, maka (H_{a3}): “Terdapat hubungan antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur” diterima, dan (H_0): “Tidak terdapat hubungan antara *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan distress psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur” ditolak. Kemudian selanjutnya, peneliti melakukan analisis regresi dengan metode stepwise untuk memahami peran kontribusi masing-masing variabel independen dalam model regresi, bagaimana kedua variabel independen tersebut memprediksi variabel dependen, dan untuk menentukan model mana yang paling optimal untuk digunakan dalam penelitian. Pada analisis ini terdapat tiga *steps*, yaitu *model summary*, analisis ANOVA, dan koefisien regresi. Berdasarkan hasil analisis data regresi ganda dengan metode stepwise, diperoleh bahwa *Perceived Social Support* (X_1) dengan Distres Psikologis (Y) memiliki nilai R Square sebesar 0,905 atau 90,5%. Sedangkan, ketika *Self-Compassion* (X_2) ditambahkan ke dalam model, nilai R Square meningkat menjadi 0,957 atau 95,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* secara bersama-sama lebih dominan dalam menjelaskan variabilitas Distres Psikologis dibandingkan *Perceived Social Support* saja pada siswa SMA Pusaka 1 Jakarta Timur. Selain itu, penambahan *Self-Compassion* ke dalam model secara signifikan meningkatkan kemampuan model untuk memprediksi Distres Psikologis, menjadikannya faktor yang penting untuk diperhitungkan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang dianalisis dan dilakukan pembahasan didapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat ke arah negatif antara *Perceived Social Support* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur. Artinya,

semakin tinggi remaja akhir siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur memiliki *Perceived Social Support*, maka semakin rendah Distres Psikologis yang dirasakannya. Begitu pun sebaliknya.

- b. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur. Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* pada diri, maka semakin rendah tingkat Distres Psikologis yang dirasakan remaja akhir siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *Self-Compassion*, maka semakin tinggi tingkat Distres Psikologis yang dirasakan.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Perceived Social Support* dan *Self-Compassion* dengan Distres Psikologis remaja akhir pada siswa kelas XI SMA Pusaka 1 Jakarta Timur secara simultan dengan variabel *Self-Compassion* lebih dominan memengaruhi Distres Psikologis di samping *Perceived Social Support* yang dirasakan oleh individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555–575
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Damour, L. (2019). *Under Pressure*. Atlantic Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). *Stress, appraisal, and coping*. New York:

- Springer Publishing Company. 250
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83
- Matthews, G. (2016). Distress. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 219-226). Academic Press.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*, 1(2), 37- 44.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. Transaction Publishers.
- Vangelisti, A. L. (2009). Challenges in conceptualizing social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 39–51.
- Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. (2015). The Influence of Social Support on the Levels of Depression, Anxiety and Stress among Students in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(25), 135-140.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*, 78-89.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, 14(1), 293–318
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure *Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure *Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-Compassion* and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154
- Srivastava, S., & Angelo, K. M. (2009). Optimism, effects on relationships. *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage, 10(9781412958479), n383.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988b). The Multidimensional Scale of *Perceived Social Support*. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41