

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026066077, 18 Mei 2026

Pencipta

Nama : **Radhiatul Iffa, Sarah Zahrani dkk**
Alamat : Jl. Tali IV No. 38 RT 008/ RW 009, Kota Bambu Selatan, Palmerah,
Kota Adm. Jakarta Barat 11420, Pal Merah, Kota Adm. Jakarta Barat,
DKI Jakarta, 11420
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Radhiatul Iffa, Sarah Zahrani dkk**
Alamat : Jl. Tali IV No. 38 RT 008/ RW 009, Kota Bambu Selatan, Palmerah,
Kota Adm. Jakarta Barat 11420, Pal Merah, Kota Adm. Jakarta Barat,
DKI Jakarta, 11420
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Kegiatan Peningkatan Self-Compassion Terhadap Social
Comparison Pada Anak Remaja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 18 Mei 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001235309

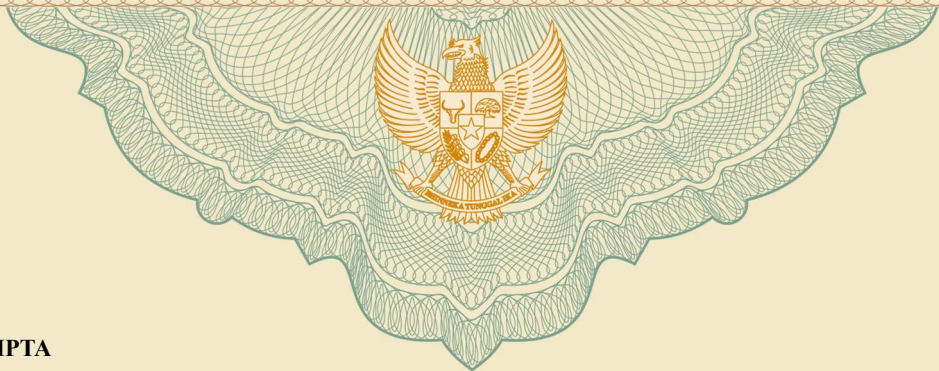
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001





LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Radhiatul Iffa	Jl. Tali IV No. 38 RT 008/ RW 009, Kota Bambu Selatan, Palmerah, Kota Adm. Jakarta Barat 11420 Pal Merah, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Sarah Zahrani	Jl. Cempaka Baru 5 No. 31 010/007, Cempaka Baru, Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat 10640 Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat
3	Dinda Fitriyadi	Jl. Tanjung Geedong No.28 RT 005/ RW 008, Tomang, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Radhiatul Iffa	Jl. Tali IV No. 38 RT 008/ RW 009, Kota Bambu Selatan, Palmerah, Kota Adm. Jakarta Barat 11420 Pal Merah, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Sarah Zahrani	Jl. Cempaka Baru 5 No. 31 010/007, Cempaka Baru, Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat 10640 Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat
3	Dinda Fitriyadi	Jl. Tanjung Geedong No.28 RT 005/ RW 008, Tomang, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
4	Denrich Suryadi	Jl. Dr. Nurdin 2 Gang II No. 15, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11450 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat



KEGIATAN PENINGKATAN WELAS DIRI TERHADAP PERBANDINGAN SOSIAL PADA ANAK REMAJA

Sarah Zahrani, Dinda Fitriyadi, Radhiatul Iffa & Denrich Suryadi
 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Fenomena yang ditemukan

Remaja di RPTRA X cenderung melakukan **perbandingan sosial (social comparison)** dengan teman sebaya (penampilan, akademik, dan fisik), sehingga merasa kurang baik dibandingkan orang lain. Selain itu, remaja belum memiliki cara yang tepat untuk **mengelola perasaan negatif**, sehingga kondisi tersebut **sering berulang**.



Kemungkinan Penyebab

Kecenderungan ini sesuai dengan teori **social comparison** oleh Festinger (1954), yaitu individu membandingkan diri untuk menilai diri. Pada masa remaja, individu berada pada tahap **identity cohesion vs role confusion** (Schultz & Schultz, 2017), sehingga lebih sensitif terhadap penilaian sosial. Rendahnya **welas diri (self-compassion)** juga membuat remaja lebih mudah mengkritik diri sendiri.



Apa itu Welas Diri?



Self-Compassion (Welas Diri) adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik saat menghadapi **kesulitan atau kegagalan** yang terdiri dari 3 komponen utama (Neff, 2003). Yaitu:

- **Mindfulness**: menyadari dan menerima perasaan tanpa menghakimi
- **Self-Kindness**: bersikap baik pada diri sendiri
- **Common Humanity**: menyadari bahwa setiap orang juga mengalami kesulitan

Hubungan dengan Perbandingan Sosial



Social comparison umum terjadi pada **remaja** sebagai cara menilai diri (Tian et al., 2025), namun dapat menurunkan kepercayaan diri jika dilakukan berlebihan. Dalam hal ini, **self-compassion berperan sebagai faktor pelindung** dalam menghadapi dampak negatif dari perbandingan sosial (Choi et al., 2014).

Mindfulness



Remaja diajarkan teknik pernapasan (3 detik tarik, 4 detik tahan, 5 detik hembus) untuk membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus. Kegiatan ini bertujuan agar **remaja dapat merespons perasaan negatif secara lebih adaptif**.

Self Kindness



Remaja diajak untuk membuat surat dengan menganggap bahwa mereka adalah sahabat bagi diri sendiri. Hal ini dilakukan untuk dapat membuat **remaja melihat diri mereka dari sudut pandang yang suportif**.

Common Humanity



Remaja diminta berdiri sejajar dengan mata tertutup dan merespons pernyataan negatif (misalnya: "Maju satu langkah jika pernah merasa lebih buruk"). Kegiatan ini bertujuan agar **remaja menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam mengalami perasaan negatif**.

Hasil Intervensi

Remaja mulai menerapkan **positive self-talk**, lebih sadar terhadap perasaan mereka, dan menyadari bahwa pengalaman serupa juga dialami orang lain. **Intervensi efektif meningkatkan self-compassion** dan membantu remaja merespons **social comparison** secara lebih adaptif.



Daftar Pustaka

