

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM)



VOLUME 4 NOMOR 2
AGUSTUS 2026



<https://ijpm.publications.id>

Tentang Jurnal Ini

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) adalah jurnal nasional yang berisi hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, teknik, pertanian, sosial humaniora, komputer dan kesehatan. **Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM)** terdaftar di PERPUSNAS dengan P-ISSN : [2986-6324](#) dan E-ISSN : [2986-6308](#). Selain itu, IJPM terdaftar di Crossref dengan DOI : <https://doi.org/10.54082/ijpm.idpaper>.

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) saat ini [terakreditasi SINTA 5](#) berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Nomor 156/C/C3/KPT/2026 ([Download SK Akreditasi](#)).

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) dipublikasikan empat bulan sekali, yaitu pada bulan April, Agustus, dan Desember. Naskah bisa dimasukkan dalam **BAHASA INDONESIA** atau **BAHASA INGGRIS**.



Informasi Jurnal

Nama	: Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat
Contact Person	: 085111544445
Frekuensi Terbit	: 3 edisi setiap tahun (April, Agustus, dan Desember)
Penerbit	: CV Firmos Publishing
Akreditasi	: Sinta 5
DOI	: 10.54082/ijpm.IDPaper
P-ISSN	: 2986-6324
e-ISSN	: 2986-6308
Biaya Publikasi	: Rp 500.000,00
Scope	: Semua kegiatan pengabdian masyarakat di berbagai bidang, antara lain : pendidikan, teknik, pertanian, sosial humaniora, komputer dan kesehatan, maupun kegiatan pengabdian masyarakat bidang lainnya.

Fokus dan Ruang Lingkup

KIRIM NASKAH

...: ISSN ...

P-ISSN : 2986-6324
e-ISSN : 2986-6308

[Download SK P-ISSN](#)
[Download SK E-ISSN](#)



Download Template



Tanya Kami



Chat Tanya Kami!

...: IJPM ...

Fokus dan Ruang Lingkup

Tim Editor

Tim Reviewer

Petunjuk Penulisan

Proses Peer Review

Kebijakan Open Access

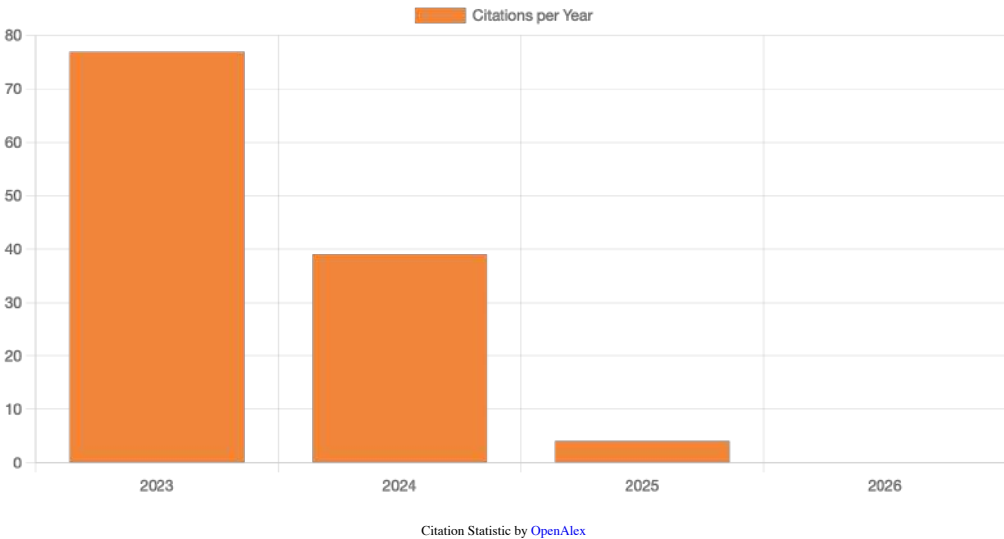
Lisensi dan Hak Cipta

Pengarsipan

Kebijakan Plagiarisme

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) menerima artikel multidisiplin untuk hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, teknik, pertanian, sosial humaniora, komputer dan kesehatan.

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat		All
Cited by		120
h-index		3
i10-index		0



TERBITAN TERKINI

Vol 4 No 2 (2026): IJPM - Agustus 2026



Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) adalah jurnal nasional yang berisi hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, teknik, pertanian, sosial humaniora, komputer dan kesehatan. **Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM)** terdaftar di BRIN dengan P-ISSN 2986-6324 dan E-ISSN 2986-6308 serta terdaftar di Crossref dengan Prefix 10.54082/ijpm. **Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM)** Volume 4, Nomor 2, Agustus 2026 dipublikasikan pada tanggal 30 Mei 2026.

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) untuk edisi ini telah melalui proses *blind review* dan dipilih beberapa artikel terbaik sesuai dengan hasil *review* untuk dipublikasikan. Pada edisi kali ini, IJPM menerbitkan artikel yang berasal dari beberapa afiliasi, yaitu : *in progress*.

DITERBITKAN: 30-05-2026

Terbitan Utuh

 COVER IJPM VOL 4 NO 2-2026

Artikel

Material Berkelanjutan dalam Perancangan Partisipatif Area Produktif untuk Komunitas Griya Harapan Difable Cimahi

Hana Faza Surya Rusyda, Irwana Zulfia Budiono, Raisya Rahmaniari Hidayat

223-232

 DOWNLOAD PDF

Pembinaan Karakter dan Akhlak Berbasis Mentoring bagi Anak Juara Rumah Zakat Indonesia

Frekuensi Publikasi

Etika Publikasi

Biaya Publikasi

Indeksasi

Kontak



IJPM's Stats

[View IJPM's Stats](#)

INFORMASI

[Untuk Pembaca](#)

[Untuk Penulis](#)

[Untuk Pustakawan](#)

Fadlul Rahman, Martin Kustati, Gusmirawati		315-324
 DOWNLOAD PDF		
Optimalisasi Pencegahan Kecacingan melalui Edukasi, Skrining Kebersihan Kuku, dan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa SD UMP Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah		
Defi Nurul Hayati, Latif Hisbulloh, Kurnia Ritma Dhanti, Syaukyaty Yasinta, Muhammad Aldi Alfrizal, Najwa Dzakira Syalsa, Ayra Mysha Naira, Dino Apriliano Gusty		501-508
 DOWNLOAD PDF		
Penguatan UMKM Arum Kacang Telur di Era Digital: Implementasi QRIS dan Pemanfaatan Google Maps sebagai Sarana Transaksi serta Media Promosi Usaha di Kretek, Bantul, Yogyakarta		
Melia Nurfadia, Diana Airawaty		251-260
 DOWNLOAD PDF		
Pemberdayaan Masyarakat Melalui Model Pancadaya dalam Pengembangan Ekowisata Tangguh Bencana Berkelanjutan di Kalurahan Bimomartani		
Joko Sutopo, Sunardi Sunardi, Mustaqim Pabbajah, Juhansar Juhansar, Fiya Ainur Rohmatika, Dimas Primo Hadrian		401-414
 DOWNLOAD PDF		
Penerapan Pelatihan Asertivitas pada Anak-anak yang Mengalami Peer Victimization di RPTRA		
Stevanie Regina, Ezra Manora Glorya Simalango, Bijanca Aufina Diefa, Denrich Suryadi		335-346
 DOWNLOAD PDF		
Pemanfaatan Generative AI sebagai Media Pembelajaran Kreatif untuk Mendukung Imajinasi dan Kreativitas Peserta Didik pada SMA Muhammadiyah 6 Palembang		
Jaka Purnama, Yayuk Ike Meilani, Pitri Yanah		469-478
 DOWNLOAD PDF		
Apocil Herbal School: Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam melalui Praktik Pembuatan Jamu Tradisional pada Siswa SD Khoiru Ummah Banjarmasin		
Yulistia Budianti Soemarie, Lia Mardiana, Adzra Kamilah Ryzwandyka, Muhammad Fauzi		197-204
 DOWNLOAD PDF		
Pelatihan Pembuatan Makalah dengan Memanfaatkan Fitur-Fitur Terbaru dalam Microsoft Word untuk Siswa SMPN 1 Banyuputih		
Zaehol Fatah, Dita Anggraini		357-368
 DOWNLOAD PDF		
Peningkatan Self-Compassion terhadap Social Comparison pada Remaja di RPTRA X, Jakarta Barat		
Sarah Zahrani, Dinda Fitriyadi, Radhiatul Iffa, Denrich Suryadi		241-250
 DOWNLOAD PDF		
Edukasi Gizi Berbasis Media Poster dan Ceramah untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kota Tegai		
Tri Marta Fadhilah, Retno Sekarwati, Habibah Syakur, Nila Ayuning Tyas		479-488
 DOWNLOAD PDF		
Pembinaan Kegiatan Mentoring Keagamaan Dalam Penyelenggaraan Sholat Jenazah Bagi Remaja di Nagari Sungai Kunyit Barat		
Ilham Akbar Maulana, Martin Kustati, Gusmirawati Gusmirawati		205-212
 DOWNLOAD PDF		
Upaya Peningkatan Layanan Edukasi dan Dakwah Interaktif bagi Jamaah Masjid Daarut Tauhiid, Kota Bandung, Jawa Barat melalui Redesain Interior dan Simulasi Realitas Virtual		
Athifa Sri Ismiranti, Raisya Rahmaniar Hidayat, Akhmadi Akhmadi		325-334

 [DOWNLOAD PDF](#)

Peningkatan Kemampuan Memahami dan Menulis Karya Tulis Ilmiah Melalui Pelatihan dan Pendampingan Siswa SMATQ Abi Ummi, Ampel, Kabupaten Boyolali

Dewi Handayani, Widi Hartono

369-380

 [DOWNLOAD PDF](#)

Penguatan Tata Kelola Konservasi Mangrove Berbasis Masyarakat melalui Pendekatan Community-Based Conservation dan Community-based Research di Desa Pangkahwetan, Kecamatan Ujungpangkah, Kabupaten Gresik

Ichsan Suryo Wibowo, Al Izzha Kusumaningtyas, Ziadatur Rizqiyah

455-468

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pelatihan Digital Marketing sebagai Strategi Peningkatan Pendapatan Masyarakat melalui TikTok dan Shopee Affiliate

Mugiarti Mugiarti, Lutfiyah Salsabila

533-544

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pemberdayaan Remaja melalui Psikoedukasi Empati sebagai Upaya Pencegahan Agresi Siber

Ratra Adya Airawan, Ni'matuzahroh Ni'matuzahroh, Siti Suminarti Fasikhah

305-314

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pelatihan Sortir Zat Aditif untuk Peningkatan Kesehatan Warga RT 9 Kelurahan Warung Muncang Bandung

AI Nurhayati, Saepudin Saepudin, Suci Tresna Dewi Handayani, Jack Febrian Rusdi

519-532

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pembuatan Makanan Tambahan Berbasis Pangan Local Untuk Meningkatkan Status Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energy Kronis

Dionesia Octaviani Laput, Natalia Damaiyanti Putri Raden, Eufrasia Prinata Padeng

233-240

 [DOWNLOAD PDF](#)

Diseminasi dan Pelatihan Mesin Penepung Singkong dan Pembuat Mie Mocaf Kepada Gapoktan Kepuhsari Manyanan Wonogiri

Anak Agung Putu Susastriawan, Suparni Setyowati Rahayu, Muchlis Muchlis

415-422

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pelatihan dan Workshop Pengolahan Kerupuk dan Chips Ikan Wader di Tiyuh Gunung Katun Tanjungan

Ayu Rahayu Saraswati, Okta Amelia, Dyah Putri Larassati, Jatmiko Eko Witoyo

183-188

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pelaksanaan Program Peningkatan Regulasi Emosi pada Lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan

Gusti Ayupradha Ratuhati, Majesty Love Michellanda Lopian, Roswiyani Roswiyani

283-294

 [DOWNLOAD PDF](#)

Strengthening the Governance of Village-Owned Enterprises Based on Local Potential to Realize Economic Independence in Asei Besar Village Jayapura Regency

Meinarni Asnawi, Pascalina Van Sweet Sesa, Hesti Selvianingrum, Karmel Kogoya, Ester Nofan Yumame, Khofifah Indah Lestari, Fernandino Gilbert Kalem Lemauk, Jali Dekiron Wanena, Nipis Tabuni, Nyait Yeklin Matuan

489-500

 [DOWNLOAD PDF](#)

Inovasi SeSuKaMu: Edukasi Lingkungan Berbasis Masyarakat Melalui Penghijauan Sungai Karang Mumus Samarinda

Fahri Husaini, Fikriansyah Fikriansyah, Prasetyani Dhia Qoni'ah, Fenty Fauziah, Muhammad Fitriansyah

213-222

 [DOWNLOAD PDF](#)

Pemberdayaan Sekolah Dasar Pedesaan melalui Optimalisasi Kurikulum Koding dan Kecerdasan Artifisial	
M Saunan Al Faruq, Zaqia Rahma Dewi, Sabar Sabar	381-390
 DOWNLOAD PDF	
Peningkatan Pengetahuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) serta Pemberian Alat Pelindung Diri pada Pengrajin Perahu Fiber di Pulau Bulang Lintang	
Trisna Dewita, Agung Sundaru Dwi Hendarta, Salvia Amanda Revera, Kristopen Grianto Siallagan	261-270
 DOWNLOAD PDF	
Pemberdayaan Masyarakat Desa Wangunsari Melalui Program Edukasi Interaktif, Sinergi Kesehatan, dan LOSEDA	
Cepi Wantiara, Teti Febianti, Asep Setiawan, Mutiah Ainul Mardiah, Meisal Maulana, Reza Abdul Rohman, Raehan Wisnu Wardana	509-518
 DOWNLOAD PDF	
Inovasi Pakan Babi berbasis Daun Gamal Terfermentasi: Upaya Peningkatan Ketersediaan Sumber Protein Lokal di Jemaat GMIT Klasis Fatuleu Timur Nusa Tenggara Timur	
David A. Nguru, Kirenius Uly, Petrus Kune, Tenang Tenang, Marthen Yunus, Ni Putu Febri Suryani, Ni Nengah Suryani, Sirilius Subaraya Niron, Simon Edison Mulik, Alberth Nugrahadi Ndun, Alvrado Bire Lawa, Yustiani Yuliana Bette, Nitty C. Manafe, Adyanto N. Banamtuan, Salden E. Nifu, Upik S. Rosnah, Twenfotel Ocsierly Dami Dato, Luh Sri Enawati, Maritje Aleonor Hilakore, Agustinus Ridlof Riwu, Dominggus Benyamin Osa, Daud Amalo, Markus Sinlae, Muhammad Syalahuddin Abdullah, Agustinus Konda Malik	271-282
 DOWNLOAD PDF	
Enhancing Santri Digital Literacy through English News Blogging Training: A Community Empowerment Program at Pondok Pesantren Al-Mansyuriyah, Tangerang	
Gufron Gufron, Dwi Sloria Suharti, Tatu Zakiyatun Nufus, Ade Mahmud	435-444
 DOWNLOAD PDF	
Pemberdayaan Sosial Masyarakat Lokal Melalui Ketahanan Pangan Tradisional di SP 1 Kabupaten Sorong Papua Barat Daya	
Istika Ahdiyanti, Andi Ahriani, Nurfitriani Nurfitriani, Anisa Mutmainnah, Dhea Fatmawati, Ahmad Fajar Pramuji, Abdul Rizky, Muhammad Firmansyah, Nur Fitriah	445-454
 DOWNLOAD PDF	
Manajemen Pendidikan Anggota Dalam Penguatan SDM Koperasi di Paguyuban Koperasi Wanita Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik	
Rachman Halim Yustiyawan, Endang Muryani, Zaqia Rahma Dewi, Muhamad Muslih	423-434
 DOWNLOAD PDF	
Terapi Aktivitas Kelompok melalui Senam Hipertensi untuk Pengendalian Tekanan Darah Lansia di Panti Wredha Kabupaten Tangerang Provinsi Banten	
Izza Tunnisa, Juarti Saputri, Intan Intan, Merlina Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti, Siti Hardiyanti, Rina Puspita Sari	189-196
 DOWNLOAD PDF	
Pelatihan Penggunaan Google Slides untuk Meningkatkan Literasi Digital Siswa di SMPN 1 Arjasa, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Sumenep, Provinsi Jawa Timur	
Zaehol Fatah, Rafikaturruhmi Rafikaturruhmi	347-356
 DOWNLOAD PDF	
DIGICARE: Integrasi Fikih Informasi Al-Islam dan Kemuhammadiyah dalam Edukasi Privasi Digital Siswa SMA Muhammadiyah 25 Setiabudi Pamulang	
Sofia Hasna, Velda Ardia Murdiana, Zaitun Zaitun, Idhea Cantika Herawati, Rizki Apriliani	545-556
 DOWNLOAD PDF	
Pendampingan Peternak Puyuh dalam Optimalisasi Usaha Berkelanjutan melalui Penerapan Mesin Tetas dan Pakan Alternatif Berbasis Bahan Baku Lokal di Desa Oelatsala, Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang	

Upik Syamsiar Rosnah, Edi Djoko Sulistijo, Yacob Robert Noach, Grace Maranatha, Marthen Yunus, Kirenius Uly, Bastari Sabtu, Prihutomo Suharto, Rahmat Gusri, David A. Nguru, Agustinus R. Riwu, Maria Krova, Ni P.F. Suryatni, Hoiril Sabariman, Herayanti P Nastiti

295-304

 [DOWNLOAD PDF](#)

Peningkatan Kompetensi Literasi Digital Guru melalui Pelatihan Google Workspace, Canva, Artificial Intelligence, dan Google Form di Pondok Pesantren Ma'arif As-Sa'adiyah Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat

Khairul Azmi, Adelia Alfama Zamista, Tri Yulianti

391-400

 [DOWNLOAD PDF](#)

[LIHAT SEMUA TERBITAN](#) ➤

Copyright © IJPM 2026

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) Terindeks Oleh :



P-ISSN [2986-6324](#) | E-ISSN [2986-6308](#)

[Download SK P-ISSN](#) | [Download SK E-ISSN](#)

This work is licensed under a



BERANDA / ARSIP / VOL 4 NO 2 (2026): IJPM - AGUSTUS 2026 / Artikel

Peningkatan Self-Compassion terhadap Social Comparison pada Remaja di RPTRA X, Jakarta Barat

Sarah Zahrani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Dinda Fitriyadi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Radhiatul Iffa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Denrich Suryadi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.54082/ijpm.1236>

Kata Kunci: self-compassion, social comparison, masa remaja

ABSTRAK

Masa perkembangan remaja merupakan fase yang rentan terhadap social comparison, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Kecenderungan ini dapat memicu penilaian diri yang negatif apabila tidak mempunyai kemampuan self-compassion yang baik. Maka dari itu, kegiatan pengabdian dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan self-compassion pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengatasi social comparison di RPTRA X, Jakarta Barat. Observasi dan wawancara dilakukan pada 17 Desember 2025 dan pada 23 Februari sampai 11 Maret 2026, serta pre-test terhadap 9 partisipan menggunakan Skala Welas Diri dan Skala Perbandingan Sosial. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor self-compassion 3,18 dan social comparison 3,06, keduanya berada pada kategori sedang. Namun, hasil wawancara menunjukkan kondisi yang kontradiktif, di mana partisipan cenderung mempunyai penilaian diri yang negatif dan belum mempunyai strategi coping yang adaptif. Program intervensi dirancang melalui pendekatan yang edukatif, interaktif, dan reflektif melalui tiga kegiatan, yaitu Mindful Awareness, Surat Untuk Sahabat, dan The Human Connection Game. Hasil post-test terhadap 6 partisipan menunjukkan peningkatan rata-rata skor self-compassion menjadi 4,10 yang berada di kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dinilai efektif dalam meningkatkan self-compassion pada remaja.



DOWNLOAD PDF

DITERBITKAN

07-06-2026

CARA MENGUTIP

Zahrani, S., Fitriyadi, D., Iffa, R., & Suryadi, D. (2026). Peningkatan Self-Compassion terhadap Social Comparison pada Remaja di RPTRA X, Jakarta Barat. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 241–250. <https://doi.org/10.54082/ijpm.1236>

Format Sitasi Lainnya

TERBITAN

[Vol 4 No 2 \(2026\): IJPM - Agustus 2026](#)

BAGIAN

Artikel

LISENSI

KIRIM NASKAH

ISSN

P-ISSN : 2986-6324
e-ISSN : 2986-6308

Download SK P-ISSN
Download SK E-ISSN



Download Template



Tanya Kami



Chat Tanya Kami!

IJPM

Fokus dan Ruang Lingkup

Tim Editor

Tim Reviewer

Petunjuk Penulisan

Proses Peer Review

Kebijakan Open Access

Lisensi dan Hak Cipta

Pengarsipan

Kebijakan Plagiarisme

REFERENSI

Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. Repositori Universitas Negeri Jakarta

Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of Inferiority across comparison situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 949–953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>

Conway-Smith, B., & West, R. L. (2024, September). The computational mechanisms of detached mindfulness [Paper presentation]. International Conference on Cognitive Modelling. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2409.15289>

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. (2024). Buku panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka 2024 (Edisi II). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2024/06/Buku-Panduan-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka-MBKM-2024.pdf>

Fakhrizal, M. A. H. (2021). Pengaruh konformitas terhadap perilaku agresi dimoderasi oleh intensitas bermain game online pada remaja akhir di Kota Bandung [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repositori Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/69022>

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>

Kiling-Bunga, B. N., & Kiling, I. Y. (2017). Pengujian konsep psikoterapi unconditional positive regard pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1). <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>

Lavelle, J., Dunne, N., Mulcahy, H. E., & McHugh, L. (2021). Chatbot-delivered cognitive defusion versus cognitive restructuring for negative self-referential thoughts: A pilot study. *The Psychological Record*, 72(2), 247–261. <https://doi.org/10.1007/s40732-021-00478-7>

Nasution, N. A. R., Khostarina, T., & Zahra, N. (2025). The role of self-compassion as a moderator between physical appearance comparison and social appearance anxiety in emerging adult women. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(2), 191. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i2.9024>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

O'Dea, M. K., Igou, E. R., & Van Tilburg, W. A. P. (2024). Spontaneous self-affirmation predicts more meaning and less boredom. *Motivation and Emotion*, 48, 237–247. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10060-7>

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. (n.d.). Kelurahan Krendang. Situs Resmi Wilayah Kota Administrasi Jakarta Barat. <https://barat.jakarta.go.id/kelurahan/krendang>

Powell, M., Sexton, B., & Adair, K. C. (2024). Self-compassion letter tool for healthcare worker well-being: A qualitative descriptive analysis. *BMJ Open*, 14(4), e078784. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078784>

Hak Cipta (c) 2026 Sarah Zahrani,
Dinda Fitriyadi, Radhiatul Iffa,
Denrich Suryadi



Artikel ini berlisensi [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Frekuensi Publikasi
Etika Publikasi
Biaya Publikasi
Indeksasi
Kontak



IJPM's Stats
View IJPM's Stats

INFORMASI

Untuk Pembaca
Untuk Penulis
Untuk Pustakawan

Rusu, A. S., & Davis, R. (2022). Interdisciplinary approach of Yalom's group therapy factors: A theoretical model for including animal presence in social work education and practice. *Frontiers in Veterinary Science*, 9, Article 1024355. <https://doi.org/10.3389/fvets.2022.1024355>

Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The social comparison scale. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research. <http://ssrn.com/abstract=1772742>

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (11th ed.). Cengage Learning.

Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). Buku ajar metodologi penelitian (teori dan praktik). CV Saba Jaya Publisher. <https://sabajayapress.co.id/>

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale). *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/Indonesian-Translation-of-SCS.pdf>

Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>

Artikel paling banyak dibaca berdasarkan penulis yang sama

- Stevanie Regina, Ezra Manora Glorya Simalango, Bijanca Aufina Diefa, Denrich Suryadi, [Penerapan Pelatihan Asertivitas pada Anak-anak yang Mengalami Peer Victimization di RPTRA](#), *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat: Vol 4 No 2 (2026): IJPM - Agustus 2026*

Copyright © IJPM 2026

Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat (IJPM) Terindeks Oleh :



P-ISSN [2986-6324](#) | E-ISSN [2986-6308](#)

[Download SK P-ISSN](#) | [Download SK E-ISSN](#)

This work is licensed under a



Peningkatan *Self-Compassion* terhadap *Social Comparison* pada Remaja di RPTRA X, Jakarta Barat

Sarah Zahrani*¹, Dinda Fitriyadi², Radhiatul Iffa³, Denrich Suryadi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

*e-mail: denrichs@psi.untar.ac.id

Abstrak

Masa perkembangan remaja merupakan fase yang rentan terhadap *social comparison*, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Kecenderungan ini dapat memicu penilaian diri yang negatif apabila tidak mempunyai kemampuan *self-compassion* yang baik. Maka dari itu, kegiatan pengabdian dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengatasi *social comparison* di RPTRA X, Jakarta Barat. Observasi dan wawancara dilakukan pada 17 Desember 2025 dan pada 23 Februari sampai 11 Maret 2026, serta pre-test terhadap 9 partisipan menggunakan Skala Welas Diri dan Skala Perbandingan Sosial. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor *self-compassion* 3,18 dan *social comparison* 3,06, keduanya berada pada kategori sedang. Namun, hasil wawancara menunjukkan kondisi yang kontradiktif, di mana partisipan cenderung mempunyai penilaian diri yang negatif dan belum mempunyai strategi coping yang adaptif. Program intervensi dirancang melalui pendekatan yang edukatif, interaktif, dan reflektif melalui tiga kegiatan, yaitu Mindful Awareness, Surat Untuk Sahabat, dan The Human Connection Game. Hasil post-test terhadap 6 partisipan menunjukkan peningkatan rata-rata skor *self-compassion* menjadi 4,10 yang berada di kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dinilai efektif dalam meningkatkan *self-compassion* pada remaja.

Kata kunci: *self-compassion*, *social comparison*, masa remaja

Abstract

Adolescence is a phase characterized by a tendency toward *social comparison*, that is comparison oneself to others. This tendency can lead to negative self-evaluation if the individual lacks strong *self-compassion*. Therefore, this community service project was conducted with the aim of enhancing *self-compassion* among junior high school students regarding *social comparison* at RPTRA X in West Jakarta. Observations and interviews were conducted on December 17, 2025, and from February 23 to March 11, 2026, along with a pre-test administered to 9 participants using the Self-Compassion Scale and the Social Comparison Scale. Pre-test results showed an average *self-compassion* score of 3,18 and a *social comparison* score of 3,06, both falling into the moderate category. However, interviews results revealed contradictory conditions, where participants tended to have negative self-evaluations and lacked adaptive coping strategies. The intervention program was designed using an educational, interactive, and reflective approach through three activities, Mindful Awareness, Letter to a Friend, and The Human Connection Game. Post-test results for 6 participants showed an increase in the average *self-compassion* score to 4,10, which fall into the high category. These results indicate that the community service activities were effective in enhancing *self-compassion* among adolescents.

Keywords: *self-compassion*, *social comparison*, adolescence

1. PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja merupakan fase yang ditandai dengan tugas utama untuk pencarian dan mengembangkan identitas diri. Menurut Schultz dan Schultz (2017) dalam teori perkembangan psikososial Erikson, remaja atau *adolescence* berada pada rentang usia 12 sampai 18 tahun yang berada pada tahap *identity cohesion versus role confusion*. Remaja pada tahap ini dihadapkan untuk aktif mengeksplorasi peran sosial dan membentuk konsep diri (Papalia & Martorell, 2021). Pada fase ini, remaja menjadi cenderung mengevaluasi diri melalui proses *social comparison*, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Festinger, 1954, dalam Schneider & Schupp, 2011). Tian et al. (2025) mengemukakan bahwa *upward social comparison* yang merupakan membandingkan diri sendiri dengan individu yang dianggap lebih baik

berkorelasi dengan peningkatan evaluasi diri yang negatif dan tekanan psikologis pada individu. Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* tidak selalu berdampak adaptif khususnya pada individu yang tidak mempunyai kemampuan dalam mengelola respon emosional.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Republik Indonesia menyelenggarakan program kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa dalam mengembangkan kompetensi di luar kegiatan perkuliahan guna mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Melalui kebijakan ini, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman belajar langsung di lapangan sehingga mampu mengimplementasikan ilmu yang telah dipelajari, baik secara akademik maupun non-akademik. Salah satu bentuk kegiatan dalam kebijakan MBKM adalah proyek kemanusiaan. Kegiatan pengabdian ini melibatkan mahasiswa untuk terjun langsung ke lapangan dalam berbagai aksi sosial dan kemanusiaan yang ditujukan kepada individu atau komunitas yang mengalami permasalahan sosial terutama dalam aspek psikologis. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk menyiapkan mahasiswa yang unggul serta menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. Selain itu, mahasiswa juga dilatih untuk memiliki kepekaan sosial dalam memahami permasalahan yang ada serta mampu memberikan solusi sesuai dengan minat dan keahliannya (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi & Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di RPTRA X, Jakarta Barat yang tim pelaksana pilih berdasarkan karakteristik wilayahnya dengan tingkat kepadatan penduduk yang sangat tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil setempat per Juli 2024, wilayah seluas 33,3 hektar ini dihuni oleh 24.360 jiwa, yang terdiri dari 11.811 penduduk laki-laki dan 12.549 penduduk perempuan yang meliputi 7 RW dan 84 RT (Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, n.d.). Jumlah penduduk yang tinggi dengan luas wilayah yang terbatas ini menunjukkan tingginya intensitas interaksi sosial antar masyarakat. Dikarenakan hal tersebut, tim pelaksana menjadikan RPTRA X sebagai lokasi yang relevan untuk intervensi psikologis khususnya bagi remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang aktif berkumpul di ruang terbuka ini.

Observasi dan wawancara awal pada 17 Desember 2025 terhadap remaja SMP di RPTRA X terdapat indikasi adanya kecenderungan remaja untuk melakukan *social comparison* dalam aspek penampilan fisik, cara berpakaian, pencapaian akademik, serta masalah penerimaan sosial dalam lingkungan pergaulan. Temuan ini juga diperkuat dengan observasi dan wawancara lanjutan pada 23 Februari sampai 11 Maret 2026 serta *pre-test* yang dilakukan terhadap 9 partisipan pada 9 sampai 13 Maret 2026 menggunakan alat ukur Skala Welas Diri adaptasi Sugianto et al. (2020) dari alat ukur Self-Compassion Scale (Neff, 2003), serta alat ukur Skala Perbandingan Sosial adaptasi Amelia (2019) dari alat ukur IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999) untuk mengukur *social comparison*. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata skor *self-compassion* berada pada kategori sedang sebesar 3,18 dan rata-rata skor *social comparison* berada pada kategori sedang sebesar 3,06. Meskipun hasil menunjukkan rata-rata skor sedang, hasil wawancara menunjukkan kondisi yang kontradiktif yaitu sebagian besar partisipan memiliki kecenderungan penilaian diri yang negatif dan tidak memiliki strategi *coping* yang adaptif dalam merespons perasaan negatif akibat *social comparison*. Kondisi ini menyebabkan pola respons negatif yang berulang ketika partisipan dihadapkan pada situasi yang memicu *social comparison*. Pada kondisi tersebut, penting untuk remaja mempunyai kemampuan *self-compassion* (Neff, 2003).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk tetap bersikap baik pada diri sendiri saat mengalami kesulitan yang mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Choi et al. (2014) menunjukkan bahwa *self-compassion* sangat berperan penting sebagai faktor pelindung untuk menghadapi dampak negatif dari situasi *social comparison* di mana individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi cenderung mengalami emosi negatif yang lebih rendah ketika menghadapi situasi *social comparison* dibandingkan dengan individu yang mempunyai *self-compassion* rendah. Nasution et al. (2025) juga menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai moderator, artinya individu

yang cenderung melakukan *social comparison* dengan orang lain akan merasa jauh lebih cemas jika *self-compassion* mereka rendah.

Berdasarkan temuan lapangan dan dukungan literatur tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja SMP di RPTRA X, Jakarta Barat dalam menghadapi kecenderungan *social comparison*. Dengan menggunakan pendekatan yang bersifat edukatif, interaktif, dan reflektif, program intervensi ini dimaksudkan untuk membantu partisipan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, memperbaiki perspektif tentang diri sendiri menjadi lebih positif, serta merespons pengalaman negatif akibat *social comparison* dengan cara yang lebih sehat secara psikologis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan jenis penelitian *mixed method* dengan model *sequential exploratory* yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan data yang komprehensif dan mendalam (Sugiyono, 2016, dalam Sembiring et al., 2024). Model *sequential exploratory* dilakukan dengan tahapan kualitatif terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam kegiatan ini merupakan remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di lingkungan RPTRA X, Jakarta Barat. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang dengan sengaja memilih sampel dari populasi sesuai dengan tujuan penelitian (Nursalam, 2015, dalam Sembiring et al., 2024).

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan observasi dan wawancara terhadap remaja di RPTRA X untuk mengetahui permasalahan yang sering dialami. Observasi dilakukan dengan memperhatikan perilaku verbal dan nonverbal partisipan selama proses wawancara berlangsung. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa partisipan cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya dalam aspek penampilan, kemampuan akademik serta masalah penerimaan sosial dalam lingkungan pergaulan. Untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara, peneliti melakukan *pre-test* menggunakan dua alat ukur, yaitu Skala Welas Diri yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 butir, yaitu 13 item *favourable* dan 13 item *unfavourable* yang merupakan bagian dari dimensi *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Pada Skala Welas Diri, terdapat lima pilihan jawaban, yaitu dari 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Sangat Jarang, 3 = Kadang-Kadang, 4 = Sangat Sering, 5 = Hampir Selalu. Neff (2003) menentukan kategorisasi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan kategorisasi *Self-Compassion Scale*:

Tabel 1. Kategorisasi Self-Compassion Scale

Nilai	Kategori	Rentang Skor
1	Rendah	1.0 - 2.49
2	Sedang	2.5 - 3.5
3	Tinggi	3.51 - 5.0

Selain itu, tim pelaksana menggunakan Skala Perbandingan Sosial yang merupakan hasil adaptasi bahasa Indonesia oleh Amelia (2019) dari alat ukur *IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999). Skala ini terdiri 11 butir, yaitu 9 item *favourable* dan 2 item *unfavourable* yang merupakan bagian dari dimensi *ability* dan *opinion*. Pada Skala Perbandingan Sosial, terdapat lima pilihan jawaban, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju. Alat ukur ini tidak terdapat acuan kategorisasi atau norma yang ditentukan, maka kategorisasi skor ditentukan pada perhitungan statistika ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012, dalam Fakhri, 2021). Berikut merupakan perhitungan kategorisasi skor:

Tabel 2. Kategorisasi Perhitungan Statistika

Kategorisasi	Kriteria
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$
Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$

Keterangan:

X = Skor Instrumen

μ = *Mean* (Rata-rata)

σ = *Standard Deviation* (Standar Deviasi)

Setelah tim pelaksana melakukan perhitungan dengan rumus tersebut, maka didapatkan kategorisasi alat ukur *social comparison* sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Alat Ukur Social Comparison

Nilai	Kategori	Rentang Skor
1	Rendah	1.0 - 2.33
2	Sedang	2.34 - 3.65
3	Tinggi	3.66 - 5.0

Untuk menyelaraskan interpretasi data dengan alat ukur *self-compassion*, skor instrumen (X) yang digunakan dalam perhitungan kategorisasi di atas adalah *mean score* (skor rata-rata) partisipan. *Mean score* tersebut diperoleh dengan membagi skor total instrumen dengan jumlah item pernyataan, yaitu 11.

Berdasarkan hasil asesmen awal tersebut, tim pelaksana membuat rancangan program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* dalam menghadapi kecenderungan *social comparison*. Program intervensi ini dikembangkan berdasarkan tiga dimensi *self-compassion* milik Neff (2003), yaitu *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*. Program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *self-compassion* meliputi *Mindful Awareness*, Surat Untuk Sahabat dan *The Human Connection Game*.

Pada kegiatan *Mindful Awareness*, partisipan melakukan teknik *grounding* yang sejalan dengan *detached mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk mengamati perubahan emosi secara sadar tanpa terlihat secara reaktif. Pendekatan ini terbukti dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebagai suatu yang bersifat sementara dan tidak perlu langsung direspon (Conway-Smith & West, 2024). Partisipan juga membuat sebuah *self-compassion jar* yang bertujuan untuk membuat pola pikir negatif partisipan menjadi lebih adaptif dan suportif. Hal ini didukung oleh *cognitive restructuring* yang membantu individu menurunkan tingkat negatiftas terhadap pikiran mereka dan mengurangi ketidaknyamanan emosional yang ditimbulkan oleh pikiran tersebut (Lavelle et al., 2021). Partisipan juga menulis hal positif mengenai diri mereka yang diperkuat oleh teori *self-affirmation* yang berisikan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mempertahankan pandangan positif terhadap diri. Melalui proses merefleksikan nilai dan kekuatan diri, individu dapat mengurangi dampak ancaman psikologis serta dapat meningkatkan persepsi makna dalam hidup (O'Dea et al., 2024).

Pada kegiatan kedua yang bernama Surat Untuk Sahabat, partisipan akan membuat sebuah surat kepada diri sendiri dengan membayangkan bahwa diri mereka adalah sahabat terbaik. Kegiatan ini sejalan dengan *self-compassionate letter writing*, yaitu sebuah intervensi psikologis untuk mendorong seorang individu untuk dapat menilai dirinya dengan cara yang lebih positif, penuh kebaikan, serta tidak adanya menghakimi diri sendiri. Individu yang dapat menulis hal yang positif dan suportif kepada diri mereka cenderung menghasilkan individu yang penuh penerimaan dan mengandung validasi terhadap pengalaman diri (Powell et al., 2024). Selain itu,

kegiatan ini sejalan dengan konsep *unconditional positive regard*, yaitu sikap individu yang menerima dan menghargai diri tanpa syarat. Killing-Bunga dan Kiling (2017) menyatakan bahwa *unconditional positive regard* merupakan faktor yang penting untuk membantu individu menghadapi suatu masalah serta mendukung perkembangan diri secara lebih positif.

Selanjutnya, untuk memperkuat dimensi *common humanity* pada dimensi *self-compassion* peserta mengikuti kegiatan *Human Connection Game*, program ini bertujuan untuk dapat membantu partisipan menyadari bahwa perasaan negatif seperti iri, minder atau merasa tidak cukup pada diri sendiri bukanlah pengalaman yang hanya dirasakan diri sendiri, namun juga dirasakan oleh sebagian banyak orang. Menurut Rusu dan Davis (2022), kesadaran ini dapat membantu individu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial. Melalui rangkaian kegiatan yang dirancang berdasarkan ketiga dimensi *self-compassion* tersebut, program diharapkan mampu menghasilkan perubahan yang positif pada peserta baik dalam cara mereka memandang diri sendiri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain.

Secara deskriptif, keberhasilan kegiatan diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah skor *self-compassion* partisipan meningkat. Secara kualitatif, keberhasilan kegiatan diukur melalui hasil yang diamati selama intervensi, seperti perubahan sikap partisipan terhadap perasaan negatif, kemampuan mereka untuk mengekspresikan emosi, dan kemampuan mereka untuk memberi dukungan positif kepada diri sendiri dan orang lain.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil *pre-test* yang telah tim pelaksana lakukan pada awal rangkaian kegiatan pengabdian, yaitu pada tanggal 9 sampai dengan 13 Maret 2026, dengan melibatkan 9 partisipan.

Tabel 4. Pre-Test Descriptive Statistics Self-Compassion

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WD_MEAN	9	2.12	4.04	3.1880	.65369
Valid N (listwise)	9				

Tabel 5. Pre-Test Descriptive Statistics Social Comparison

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PS_MEAN	9	2.27	3.73	3.0606	.53974
Valid N (listwise)	9				

Secara umum, partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel *self-compassion* maupun *social comparison*. Hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS menunjukkan bahwa rata-rata pada variabel *social comparison* partisipan berada pada kategori sedang, yaitu 3,06, dengan rentang skor 2,27 sampai dengan 3,73. Sementara itu, rata-rata skor *self-compassion* juga berada dalam kategori sedang, yaitu 3,18, dengan rentang skor 2,12 sampai dengan 4,04. Secara keseluruhan, partisipan berada pada kategori sedang pada kedua variabel. Meskipun demikian, masih terdapat partisipan yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah (2,12) serta partisipan dengan *social comparison* yang tinggi (3,73). Namun, melalui sesi observasi dan wawancara terdapat hasil yang kontradiktif dengan hasil *pre-test*. Partisipan menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang kemudian diikuti oleh penilaian diri yang cenderung negatif, seperti merasa diri mereka kurang atau tidak sebaik orang lain. Selain itu, saat tim pelaksana melakukan observasi dan wawancara, terlihat bahwa partisipan belum memiliki strategi yang adaptif dalam mengelola perasaan negatif tersebut.

Melihat kondisi tersebut, program intervensi dirancang untuk membantu para partisipan dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion* serta mengurangi kecenderungan *social comparison*. Tim pelaksana merancang tiga kegiatan intervensi. Program intervensi pertama yaitu *Mindful Awareness* pada tanggal 8 April 2026. Kegiatan ini bertujuan agar para partisipan dapat merespon perasaan negatif secara lebih adaptif. Pada program intervensi *Mindful Awareness* terdapat berbagai kegiatan, yaitu *The Statue*, Teknik Pernapasan dengan metode 3 detik tarik napas, 4 detik tahan napas, dan 5 detik menghembuskan napas, dan *Self-Compassion Jar*. Pada hasil intervensi *Mindful Awareness*, pada kegiatan *Self-Compassion Jar*, sebagian partisipan mampu menunjukkan pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Hal tersebut terlihat dari berbagai pernyataan yang menunjukkan rasa bangga, penghargaan diri, dan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta harapan positif. Kegiatan ini membantu para partisipan untuk dapat meningkatkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Program Intervensi *Mindful Awareness*

Selanjutnya, tim pelaksana melaksanakan program intervensi yang kedua yaitu Surat Untuk Sahabat yang dilakukan pada tanggal 9 April 2026. Kegiatan ini bertujuan agar partisipan dapat bersikap lebih baik terhadap diri sendiri dan tidak lupa bahwa sahabat terbaik adalah diri sendiri. Kegiatan yang dilakukan pada program intervensi ini adalah membuat sebuah surat dengan membayangkan bahwa mereka adalah sahabat bagi diri sendiri. Hasil intervensi menunjukkan partisipan mulai mampu untuk mengenali diri sendiri, memberikan semangat kepada diri sendiri, mengurangi bentuk *self-criticism*, serta menunjukkan *self-talk* yang lebih positif. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan intervensi kedua dapat membantu melatih aspek *self-kindness* dalam *self-compassion* dengan memberikan dukungan yang suportif serta memperlakukan diri sendiri dengan baik.



Gambar 2. Program Intervensi Surat Untuk Sahabat

Pada kegiatan intervensi ketiga yaitu *The Human Connection Game* yang dilaksanakan pada tanggal 10 April 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa keterhubungan antar partisipan serta menumbuhkan kesadaran bahwa individu memiliki pengalaman dan perasaan yang serupa. Dari hasil intervensi yang tim pelaksana telah lakukan, para partisipan mulai menyadari bahwa perasaan negatif yang mereka alami juga dialami oleh orang lain. Kesadaran ini dapat membantu mereka keluar dari perasaan terisolasi serta meningkatkan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial mereka.



Gambar 3. Program Intervensi *The Human Connection Game*

Setelah semua program intervensi terlaksana, tim pelaksana melakukan *post-test* terhadap sejumlah partisipan sebanyak 6 orang dari total 9 orang partisipan yang mengikuti *pre-test*. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa partisipan yang tidak dapat mengikuti serangkaian kegiatan sampai tahap akhir. *Post-test* dilaksanakan setelah program intervensi berakhir. Pelaksanaan *post-test* ini mempertimbangkan kondisi emosional dan pengalaman partisipan yang masih dalam kondisi emosional yang dipengaruhi oleh pengalaman kegiatan yang baru saja berlangsung, sehingga hasil yang diperoleh dapat mempresentasikan dampak intervensi secara lebih akurat.

Tabel 6. Post-Test Descriptive Statistics Social Comparison

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PS_MEAN	6	2.45	3.27	2.9848	.28987
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan hasil *post-test*, diperoleh jumlah partisipan sebanyak 6 orang. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *social comparison* partisipan memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2,98, dengan rentang skor antara 2,45 sampai 3,27. Secara keseluruhan, seluruh partisipan berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa partisipan masih cukup sering melakukan *social comparison* terhadap diri mereka.

Tabel 7. Post-Test Descriptive Statistics Self-Compassion

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WD_MEAN	6	3.77	4.54	4.1026	.29258
Valid N (listwise)	6				

Sementara itu, pada variabel *self-compassion*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 4,10, dengan rentang skor antara 3,77 sampai 4,54. Seluruh partisipan berada di kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa partisipan telah memiliki tingkat *self-compassion* yang baik.

Dari hasil pelaksanaan ketiga kegiatan intervensi, dapat dilihat adanya perubahan pada partisipan setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Sebelumnya, partisipan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang cenderung rendah hingga sedang. Ini terlihat dari kecenderungan mereka melakukan *social comparison* yang negatif, seperti cara berpakaian, penampilan fisik, pencapaian akademik, serta masalah penerimaan sosial dalam lingkungan pergaulan. Dengan adanya tantangan tersebut, para partisipan juga belum memiliki strategi yang adaptif dalam mengatasi dan membiarkan saja tanpa bisa memahami bagaimana cara menghadapinya, sehingga sering larut dalam pikiran negatif. Setelah mengikuti ketiga kegiatan intervensi, partisipan menunjukkan adanya perubahan. Partisipan menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait cara mereka

mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif. Partisipan juga mulai dapat merespon hal-hal tersebut dengan cara yang lebih adaptif.

Keseluruhan hasil pengamatan tim pelaksana, selama program intervensi berjalan, partisipan tampak sangat terlibat aktif dalam keseluruhan aktivitas. Hal ini bisa terlihat dari bagaimana partisipan mengikuti arahan dengan baik dan menunjukkan minat selama kegiatan. Pada sesi penutup, partisipan menunjukkan perhatian penuh terhadap penjelasan yang disampaikan oleh tim pelaksana. Kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan efektif dilihat dari hasil *post-test* partisipan. Meskipun para partisipan masih membandingkan diri dengan teman sebayanya namun mereka sudah memahami dan mengetahui bahwa mereka perlu untuk mengasahi diri yang terlihat dengan adanya peningkatan skor *self-compassion* pada seluruh partisipan berdasarkan hasil dari *pre-test* dengan *post-test*, serta diperkuat oleh hasil observasi dan refleksi selama kegiatan berlangsung.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana menunjukkan adanya kontribusi positif terhadap peningkatan *self-compassion* pada remaja usia 12-18 tahun (*adolescence*) di RPTRA X, Jakarta Barat. Melalui rangkaian program intervensi yang telah dilaksanakan, tim pelaksana memperoleh hasil bahwa strategi intervensi yang cukup efektif dalam membantu meningkatkan *self-compassion* partisipan serta mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif, khususnya dalam menghadapi kecenderungan *sosial comparison*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan skor dibandingkan dengan hasil *pre-test* yang telah dilakukan sebelumnya. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan *self-compassion* pada partisipan setelah mengikuti intervensi.

Selain itu, program intervensi ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah partisipan yang terbatas dan belum seluruh partisipan dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga tahap *post-test*. Disarankan bagi partisipan untuk meningkatkan kedisiplinan, khususnya dalam ketepatan waktu untuk menghadiri setiap kegiatan agar pelaksanaan program intervensi berjalan dengan tertib, efektif, dan sesuai dengan yang telah direncanakan. Oleh karena itu, kegiatan serupa di masa mendatang diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak serta meningkatkan kedisiplinan partisipan dalam mengatur waktu. Tim pelaksana dapat mengembangkan variasi metode intervensi agar hasil yang diperoleh dapat lebih optimal dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada mitra yang telah senantiasa bekerja sama dengan baik, memberi dukungan dan fasilitas kepada tim pelaksana agar dapat mengadakan berbagai kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh partisipan yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar. Tidak lupa tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang sudah memberi dukungan serta bimbingan selama kegiatan pengabdian berlangsung hingga proses penyusunan artikel ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. Repositori Universitas Negeri Jakarta
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 949–953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>
- Conway-Smith, B., & West, R. L. (2024, September). *The computational mechanisms of detached*

- mindfulness* [Paper presentation]. *International Conference on Cognitive Modelling*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2409.15289>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. (2024). *Buku panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka 2024* (Edisi II). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2024/06/Buku-Panduan-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka-MBKM-2024.pdf>
- Fakhrizal, M. A. H. (2021). *Pengaruh konformitas terhadap perilaku agresi dimoderasi oleh intensitas bermain game online pada remaja akhir di Kota Bandung* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repositori Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/69022>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Kiling-Bunga, B. N., & Kiling, I. Y. (2017). Pengujian konsep psikoterapi unconditional positive regard pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1). <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Lavelle, J., Dunne, N., Mulcahy, H. E., & McHugh, L. (2021). Chatbot-delivered cognitive defusion versus cognitive restructuring for negative self-referential thoughts: A pilot study. *The Psychological Record*, 72(2), 247–261. <https://doi.org/10.1007/s40732-021-00478-7>
- Nasution, N. A. R., Khostarina, T., & Zahra, N. (2025). The role of self-compassion as a moderator between physical appearance comparison and social appearance anxiety in emerging adult women. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(2), 191. <https://doi.org/10.31293/my.v8i2.9024>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- O'Dea, M. K., Igou, E. R., & Van Tilburg, W. A. P. (2024). Spontaneous self-affirmation predicts more meaning and less boredom. *Motivation and Emotion*, 48, 237–247. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10060-7>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. (n.d.). *Kelurahan Krendang*. Situs Resmi Wilayah Kota Administrasi Jakarta Barat. <https://barat.jakarta.go.id/kelurahan/krendang>
- Powell, M., Sexton, B., & Adair, K. C. (2024). Self-compassion letter tool for healthcare worker well-being: A qualitative descriptive analysis. *BMJ Open*, 14(4), e078784. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078784>
- Rusu, A. S., & Davis, R. (2022). Interdisciplinary approach of Yalom's group therapy factors: A theoretical model for including animal presence in social work education and practice. *Frontiers in Veterinary Science*, 9, Article 1024355. <https://doi.org/10.3389/fvets.2022.1024355>
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). *The social comparison scale*. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research. <http://ssrn.com/abstract=1772742>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (11th ed.). Cengage Learning.
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian (teori dan praktik)*. CV Saba Jaya Publisher. <https://sabajayapress.co.id/>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale)*. Jurnal Psikologi Ulayat. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/Indonesian-Translation-of-SCS.pdf>
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>

Halaman ini dikosongkan