



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN HASIL BELAJAR
PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SEJARAH**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada
Program Studi Pendidikan Sejarah.*

SKRIPSI

Oleh

**Devina Damayati
220210302017**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SEJARAH
JEMBER
2026**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayah Sasriyanto dan Ibu Sri Mudji Wulandari yang selalu memberikan dukungan, semangat serta doa yang tiada henti;
2. Kakak terhebat Alan Dauriz Zaman yang selalu memberikan doa;
3. Segenap keluarga besar Bani Amaderin dan keluarga Arifah;
4. Almamater kebanggan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember

MOTTO

"Being human is not about being any one particular way; it is about being as life creates you—with your own particular strengths and weaknesses, gifts and challenges, quirks and oddities"¹

¹ Kristin Neff, *The Proven Power of Being Kind to Yourself* (New York: William Morrow, 2011), hlm. 72.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Devina Damayanti

NIM : 220210302017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: *Hubungan Self Compassion dan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Sejarah*.

adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan skripsi ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 6 Juli 2026

Yang menyatakan,



Devina Damayanti

NIM. 220210302017

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul *Hubungan Self Compassion dan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Sejarah* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember pada:

Hari :

Tanggal :

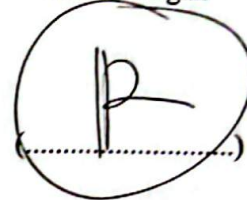
Tempat :

Pembimbing

Nama : Rully Putri Nirmala Puji, S.Pd., M.Ed

NIP : 199107102019032019

Tanda Tangan



Penguji

1. Penguji Utama

Nama : Jefri Rieski Triyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP : 199002092022031007



2. Penguji Anggota

Nama : Ahmad Arif Budiman Nasution, S.Pd., M.Pd.

NIP : 199102212023211019



ABSTRACT

Differences in students' learning outcomes is shaped by multiple factors, one of which is internal factors originating within the students themselves. One internal factor that is presumed to contribute to learning outcomes is self compassion. The purpose of this study was to analyze the relationship between self compassion and students' learning outcomes in History among eleventh-grade students at SMAN 5 Jember. This study utilized a quantitative approach using a correlational research design. The sample consisted of 109 students selected using a random sampling technique. Data on self compassion were collected through a Likert scale questionnaire, while data on learning outcomes were collected from the students' final examination. The collected data were analyzed through the Spearman's rho correlation test after outlier screening had been conducted. The findings showed that self compassion was positively and significantly related to students' learning outcomes ($\rho = 0.380$; $p = 0.000$). These findings imply that increases in level of self compassion among students, the better their learning outcomes tend to be. Based on the coefficient of determination, self compassion explained 14.44% of the variance in students' learning outcomes, whereas the remaining 85.56% was attributable to other factors. These findings indicate that self compassion should be considered as one of the psychological factors supporting students' learning outcomes.

Keywords: Self Compassion, Learning Outcomes

RINGKASAN

Hubungan *Self Compassion* Peserta Didik dan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Sejarah; Devina Damayanti, 220210302017; 74 halaman; Program Studi Pendidikan Sejarah; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.

Tujuan pembelajaran sejarah diarahkan untuk tidak terbatas pada penguasaan aspek kognitif, tetapi turut menyangkut aspek afektif serta psikomotor peserta didik. Ketercapaian tujuan tersebut dapat dilihat melalui keberhasilan belajar peserta didik. Pencapaian hasil belajar peserta didik didorong oleh dua yakni faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (personal). Salah satu faktor internal yang menunjang keberhasilan belajar peserta didik adalah kondisi psikologis peserta didik. Kondisi psikologis peserta didik menjadi penting untuk diperhatikan karena upaya mencapai hasil belajar yang optimal tidak selalu mudah bagi setiap peserta didik. Tuntutan akademik dirasa melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimiliki oleh siswa sehingga mengakibatkan kesehatan mental yang memburuk. Kristin Neff memperkenalkan konsep *self compassion* yang merupakan kemampuan individu dalam menghadapi kesedihan, kegagalan, maupun kesulitan dengan berbelas kasih terhadap diri sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan *self compassion* yang dimiliki setiap peserta didik dan hasil belajar yang didapatkan dalam pembelajaran sejarah.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara *self compassion* dan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran Sejarah. Penelitian dilaksanakan pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 5 Jember. Penelitian ini melibatkan populasi yang terdiri atas 283 peserta didik dengan sampel sebanyak 109 peserta didik yang ditentukan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi *self compassion* dan hasil belajar. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik survei dan tes.

Pengukuran *self compassion* dilakukan menggunakan instrumen *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin Neff. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* pada taraf signifikansi (α) sebesar 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan hasil belajar peserta didik ($\rho = 0,380$; $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan keeratan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* peserta didik cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sumbangan *self compassion* terhadap hasil belajar peserta didik setelah perhitungan koefisien determinasi yakni sebesar 14,44%. Hal ini menunjukkan bahwa variasi hasil belajar dapat dijelaskan *self compassion* sebesar 14,44% sementara 85,56% dijelaskan oleh variasi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self compassion* dengan hasil belajar pada mata pelajaran sejarah peserta didik kelas XI SMAN 5 Jember. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antarvariabel *self compassion* dan nilai akademik peserta didik. Hasil uji korelasi sebesar 0,380 menunjukkan keeratan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self compassion* cenderung diikuti oleh peningkatan hasil belajar peserta didik. Perbedaan hasil belajar yang dimiliki peserta didik dapat dijelaskan sebesar 14,44% oleh perbedaan tingkat *self compassion* yang mereka miliki. Pengembangan *self compassion* pada peserta didik dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung pencapaian nilai akademik yang lebih optimal.

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan berkah, rahmat serta hidayah-Nya, memberikan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* Peserta Didik dan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Sejarah”. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Sejarah, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember. Penyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Iwan Taruna, M. Eng., selaku Rektor Universitas Jember;
2. Dr. Mohamad Naim, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Prof. Dr. Sri Astutik, M.Si., selaku ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial;
4. Akhmad Riyan Pratama, S.Hum.,M.A., selaku ketua Program Studi Pendidikan Sejarah;
5. Ibu Rully Putri Nirmala Puji,S.Pd.,M.Ed., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran dan perhatian dalam penulisan skripsi ini;
6. Bapak Jefri Rieski Triyanto,S.Pd.,M.Pd., selaku Dosen Penguji I, serta Bapak Ahmad Arif Budiman Nasution,M.Pd., selaku Dosen Penguji II yang telah meliangkan waktu, pikiran dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini;
7. Bapak Ahmad Arif Budiman Nasution,M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama menempuh studi;
8. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Sejarah yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama proses perkuliahan;
9. Bapak Muhammad Lutfi Helmi, M.Pd., selaku Kepala sekolah SMAN 5 Jember yang telah memberikan perizinan untuk tempat penelitian;

10. Ibu Budi Swandayani, S. Pd., selaku guru mata pelajaran Sejarah kelas XI yang telah berkenan mempersilahkan penulis melakukan penelitian;
11. Ibu Wardatul Munawwarroh, S.Pd., selaku guru mata pelajaran Sejarah yang telah bersedia memberikan arahan pada saat penelitian;
12. Bapak Wahyu Hari Setiawan, S.Pd., selaku guru mata pelajaran Sejarah yang telah bersedia memberikan arahan pada saat penelitian;
13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian karya tulis yang tidak dapat disebutkan semua.

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN	vii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR NOTASI	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ISTILAH	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Penegasan Judul	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Self Compassion</i>	7
2.2 Hasil Belajar.....	9
2.3 Pembelajaran Sejarah	12
2.4 Kajian Pustaka.....	14
2.5 Kajian Teori	15
2.5.1 Teori <i>Broaden and Build</i>	15
2.6 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB 3. METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Variabel Penelitian	18
3.3 Prosedur Penelitian.....	19
3.3.1 Tahap Persiapan	19

3.3.2 Tahap Pelaksanaan	19
3.3.3 Tahap Akhir	20
3.4 Populasi dan Sampel	20
3.4.1 Populasi	20
3.4.2 Sampel	21
3.5 Tempat Penelitian	22
3.6 Waktu Penelitian	23
3.7 Instrumen Penelitian	23
3.7.1 Lembar Kuesioner	23
3.7.2 Lembar Soal Tes	24
3.8 Metode Pengumpulan Data	25
3.8.1 Teknik Survei	25
3.8.2 Tes	26
3.9 Analisis Data	26
3.9.1 Uji Prasyarat	27
3.9.1.1 <i>Check for Outliers</i> (Memeriksa Outlier)	27
3.9.1.2 <i>Inspect the Distribution of Data Points</i> (Memeriksa Distribusi Titik Data)	28
3.9.1.3 <i>Determine the Direction of the Relationship Between the Variables</i> (Menentukan Arah Hubungan Variabel)	29
3.9.2 Uji Korelasi	29
3.9.2.1 <i>Check the Information About the Sample</i> (Memeriksa Informasi Sampel)	29
3.9.2.2 <i>Determine the Direction of the Relationship</i> (Menentukan Arah Hubungan Variabel)	30
3.9.2.3 <i>Determine the Strength of the Relationship</i> (Menilai Kekuatan Hubungan Antarvariabel)	30
3.9.2.4 <i>Calculate the Coefficient of Determination</i> (Menghitung Besarnya Koefisien Determinasi)	31
3.9.2.5 <i>Assess the Significance Level</i> (Menguji Signifikansi Hubungan)	31
3.10 Alat Analisis Data	32
BAB 4. PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Uji Validitas dan Reabilitas	33
4.1.2 Uji Statistik Deskriptif	37
4.1.2.1 Uji Statistik Deskriptif <i>Self Compassion</i>	37

4.1.2.2 Uji Statistik Deskriptif Berdasarkan Indikator <i>Self Compassion</i> ..	38
4.1.3 Uji Prasayarat.....	46
4.1.3.1 <i>Check for Outliers</i> (Memeriksa Outlier).....	46
4.1.3.2 <i>Inspect the Distribution of Data Points</i> (Memeriksa Distribusi Titik Data).....	48
4.1.3.3 <i>Determine the Direction of the Relationship Between the Variables</i> (Menentukan Arah Hubungan Variabel).....	49
4.1.4 Uji Korelasi	49
4.1.4.1 <i>Check the Information About the Sample</i> (Memeriksa Informasi Sampel)	49
4.1.4.2 <i>Determine the Direction of the Relationship</i> (Menentukan Arah Hubungan Antarvariabel).....	50
4.1.4.3 <i>Determine the Strength of the Relationship</i> (Menilai Kekuatan Hubungan Antarvariabel).....	50
4.1.4.4 <i>Calculate the Coefficient of Determination</i> (Menghitung Besarnya Koefisien Determinasi).....	51
4.1.4.5 <i>Assess the Significance Level</i> (Menguji Signifikansi Hubungan). 52	
4.2 Pembahasan.....	52
BAB 5. PENUTUP	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
DAFTAR LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Kelas XI.....	20
Tabel 3.2 Uji Homogenitas	22
Tabel 3.3 Waktu Penelitian	23
Tabel 3.4 Skala Likert	24
Tabel 3.5 Jenis Pertanyaan Kuesioner <i>Self Compassion</i>	26
Tabel 3.6 <i>Effect Size</i> Cohen	27
Tabel 4. 1 Uji Validitas Instrumen <i>Self Compassion</i>	33
Tabel 4. 2 Uji Reabilitas Instrumen <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif <i>Self Compassion</i> Peserta Didik pada Setiap Indikator	37
Tabel 4.4 Hasil Analisis Statistik Deskriptif <i>Self Compassion</i> Peserta Didik	37
Tabel 4.5 Frekuensi Tingkat <i>Self Compassion</i> Peserta Didik	37
Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator <i>Self Kindness</i>	38
Tabel 4.7 Frekuensi Tingkat <i>Self Kindness</i> Peserta Didik	38
Tabel 4.8 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator <i>Self Kindness</i>	39
Tabel 4.9 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator <i>Self Judgement</i>	40
Tabel 4.10 Frekuensi Tingkat <i>Self Judgement</i> Peserta Didik	40
Tabel 4.11 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator <i>Self Judgement</i>	40
Tabel 4.12 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator <i>Common Humanity</i>	41
Tabel 4.13 Frekuensi Tingkat <i>Common Humanity</i> Peserta Didik	41
Tabel 4.14 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator <i>Common Humanity</i>	41
Tabel 4.15 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator <i>Isolation</i>	42
Tabel 4.16 Frekuensi Tingkat <i>Isolation</i> Peserta Didik	42
Tabel 4.17 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator <i>Isolation</i>	43
Tabel 4.18 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator <i>Mindfulness</i>	44
Tabel 4.19 Frekuensi Tingkat <i>Mindfulness</i> Peserta Didik	44
Tabel 4.20 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator <i>Mindfulness</i>	44

Tabel 4.21 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator <i>Over Identification</i>	45
Tabel 4.22 Frekuensi Tingkat <i>Over Identification</i> Peserta Didik	45
Tabel 4.23 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator <i>Over Identification</i>	45
Tabel 4.24 Hasil Uji Korelasi Variabel <i>Self Compassion</i> dan Hasil Belajar	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pemeriksaan <i>Outlier</i> pada <i>Scatterplot</i>	46
Gambar 4.2 Pemeriksaan <i>Outlier Self Compassion</i> pada <i>Boxplot</i>	47
Gambar 4.3 Pemeriksaan <i>Outlier</i> Hasil Belajar pada <i>Boxplot</i>	48

DAFTAR NOTASI

n	: Jumlah sampel
ρ	: Korelasai Spearman rho
Σ	: Penjumlahan
d	: Selisih antara rangking data variabel x dan variabel y
x	: Variabel <i>self compassion</i>
y	: Variabel hasil belajar
α	: Taraf signifikansi
$\bar{x}$	: Mean
σ	: Simpangan baku
Min	: Nilai minimum
Max	: Nilai Maksimum
%	: Persentase
H_0	: Hipotesis nol
H_1	: Hipotesis alternatif

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner di Kelas XI-2.....	66
Lampiran 2 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner di Kelas XI-3.....	66
Lampiran 3 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner di Kelas XI-4.....	67
Lampiran 4 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner untuk Uji Validitas & Reabilitas di Kelas XI-1	67
Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Compassion</i>	68
Lampiran 6 Instrumen <i>Self Compassion</i>	70
Lampiran 7 Kisi kisi Instrumen Wawancara Identifikasi Awal Pendidik.....	72
Lampiran 8 Instrumen Wawancara Identifikasi Awal Pendidik	73

DAFTAR ISTILAH

Singkatan/Istilah	Arti dan Keterangan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
XI	: Kelas Sebelas
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SCS	: <i>Self Compassion Scale</i>
LKS	: Lembar Kerja Siswa
RPP	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

BAB 1. PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan mengenai 1.1 Latar Belakang Masalah; 1.2 Rumusan Masalah; 1.3 Tujuan Penelitian; dan 1.4 Manfaat Penelitian. Berikut uraiannya:

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran sejarah memegang peranan penting dalam pendidikan Indonesia. Pembelajaran sejarah tidak hanya terbatas pada penyampaian peristiwa masa lalu tetapi berperan dalam membentuk karakter bangsa serta menumbuhkembangkan kesadaran sejarah (Pranoto et al., 2025). Untuk mewujudkan pencapaian tersebut peserta didik dibimbing agar tidak hanya memahami peristiwa masa lampau tetapi masa kini dan juga masa depan sehingga pembelajaran menjadi bermakna (Martha et al., 2023; Straaten et al., 2016). Kebijakan pendidikan saat ini mempertegas bahwa pembelajaran sejarah perlu disampaikan secara multidimensional dan komprehensif dengan penerapan media, metode dan model yang inovatif (Kemendikdasmen, 2025).

Dewasa ini pembelajaran sejarah lebih mengutamakan partisipasi peserta didik secara aktif selama kegiatan belajar berlangsung, kemampuan menganalisis secara kritis serta pemanfaatan sumber digital sehingga dapat mendukung efektivitas pembelajaran (Ni, 2023). Tujuan pembelajaran sejarah juga diarahkan untuk tidak terbatas pada penguasaan aspek kognitif, tetapi turut menyangkut aspek afektif serta psikomotor peserta didik (Asmara, 2019; Sadirman, 2014). Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang utuh sehingga pembelajaran sejarah dapat membentuk siswa yang memiliki kemampuan berfikir sejarah, menghayati nilai-nilai yang terkandung dalam peristiwa sejarah serta dapat mengaplikasikan pemahaman yang diperoleh pada situasi kehidupan nyata (Asmara, 2019).

Ketercapaian tujuan dapat dilihat melalui keberhasilan belajar peserta didik yang menjadi salah satu indikator keberhasilan suatu kegiatan belajar (Sumyadi et

al., 2020). Hasil belajar menggambarkan kemampuan diri peserta didik yang dimiliki sebagai dampak dari kegiatan pembelajaran yang dapat diobservasi serta diukur melalui perubahan perilaku yang ditunjukkan (Gagne, 1985). Luasnya cakupan hasil belajar dipaparkan oleh Bloom yang mengklasifikasikan hasil belajar pada tiga ranah yakni ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah afektif (*affective domain*) dan ranah psikomotor (*psychomotor domain*) (D. Krathwohl et al., 1964). Ketiga ranah tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga mencakup pembentukan sikap dan pengembangan keterampilan peserta didik.

Perolehan hasil belajar peserta didik didorong oleh beberapa kondisi yang memengaruhi. Pencapaian belajar dapat diklasifikasikan ke dalam dua faktor yakni faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (personal) (Costa et al., 2024). Faktor eksternal dan faktor internal memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam memengaruhi pencapaian hasil belajar peserta didik (Safian et al., 2023). Penelitian lain menyebutkan empat faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan belajar yakni faktor akademik, faktor personal, faktor sosial budaya, dan faktor sosial ekonomi (Kesim & Gül, 2025). Keberagaman faktor yang memengaruhi hasil belajar menunjukkan bahwa ketercapaian hasil belajar peserta didik tidak dapat dijelaskan hanya dengan satu aspek saja tetapi banyak faktor yang meliputi.

Berdasarkan dokumentasi nilai Ujian Tengah Semester (UTS) mata pelajaran Sejarah kelas XI SMAN 5 Jember, hasil belajar peserta didik menunjukkan variasi capaian. Sebagian peserta didik memperoleh nilai yang tinggi, sedangkan sebagian lainnya masih memperoleh nilai yang relatif rendah. Variasi capaian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran belum sepenuhnya merata. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang perlu dikaji lebih lanjut. Di antara berbagai faktor yang memengaruhi hasil belajar, faktor internal menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan.

Faktor internal yakni psikologis peserta didik menjadi penting untuk diperhatikan karena upaya mencapai hasil belajar yang optimal tidak selalu mudah bagi setiap peserta didik. Tuntutan akademik dirasa melebihi kapasitas atau sumber

daya yang dimiliki oleh siswa sehingga mengakibatkan kesehatan mental yang memburuk (Stear et al., 2023). Peserta didik yang memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah rentan mengalami kesulitan belajar (Laia et al., 2024). Kondisi ini diwujudkan melalui menurunnya konsentrasi, proses memahami menjadi tidak optimal serta mengganggu kenyamanan peserta didik selama kegiatan belajar (Setyaningsih et al., 2025). Kondisi tersebut berdampak pada pencapaian akademik, peserta didik yang memiliki kesehatan mental buruk berkaitan dengan nilai akademik yang lebih rendah (Barseli et al., 2018; Effendy & Priambodo, 2023; Juniarti et al., 2022; Khusnia et al., 2019).

Temuan hasil wawancara pada pendidik di SMAN 5 Jember juga menunjukkan kecenderungan yang serupa. Sebagian peserta didik mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi evaluasi pembelajaran. Beberapa peserta didik menunjukkan kecenderungan pesimis bahkan sebelum ulangan dilaksanakan dengan mempertanyakan kemungkinan mengikuti remedial. Beberapa peserta didik juga cenderung menyalahkan diri sendiri dan mengalami penurunan semangat ketika memperoleh nilai yang kurang memuaskan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa cara peserta didik menyikapi kegagalan dan tekanan akademik merupakan aspek yang perlu memperoleh perhatian karena berpotensi memengaruhi proses maupun hasil belajar.

Salah satu pendekatan psikologis berkaitan dengan kapasitas seseorang untuk mengatasi berbagai tantangan, tekanan atau kesedihan adalah *self compassion*. Kristin Neff merupakan akademisi dari Departemen Psikologi Pendidikan di *University of Texas* memperkenalkan pendekatan *self compassion* sebagai strategi penting dalam membantu individu menghadapi kesulitan atau kegagalan yang dialami. *Compassion* sendiri diartikan sebagai perasaan peduli terhadap kesulitan orang lain dan termotivasi untuk meringankannya (Lama, 1995; Lazarus, 1991). *Self compassion* ialah kondisi dimana individu menerima suatu kesulitan atau kegagalan yang dialami dengan bersikap lembut pada diri sendiri (K. Neff, 2003). Ditemukan bahwa semakin tinggi *self compassion* individu maka semakin kecil level tekanan psikis yang dialami (Nazari et al., 2025; Shirmohammadi et al., 2021; Stutts et al., 2018; Yundianto et al., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara *self compassion* dengan berbagai aspek yang mendukung keberhasilan belajar peserta didik. Peserta didik yang memiliki *self compassion* tinggi cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang rendah (Rananto & Hidayati, 2017; Syahrina & Rifa'i, 2019). Penelitian yang juga meliputi kondisi psikologis berkaitan dengan hasil belajar menunjukkan terdapat kaitan positif antara *self awereness* dengan hasil belajar peserta didik (Fatmasari & Ahmadi, 2024; Gee et al., 2025; Pratama & Efendi, 2026; M. T. Putri & Ferry, 2024; U. J. Putri et al., 2024). Berdasarkan penelusuran literatur yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *self compassion* dengan hasil belajar dalam pembelajaran sejarah. Hasil wawancara pendidik mata pelajaran sejarah SMAN 5 Jember menunjukkan pengukuran terhadap *self compassion* belum pernah dilakukan. Pendidik juga memberikan pandangan bahwa kemampuan *self compassion* sangat penting dimiliki oleh setiap peserta didik sehingga menunjang proses belajar mereka.

Berdasarkan kajian dan riset tersebut, penelitian ini akan berfokus pada *self compassion* peserta didik dan hasil belajar dalam pembelajaran sejarah. Penelitian dilakukan untuk menemukan hubungan antara kedua variabel tersebut. *Self compassion* sebagai salah satu aspek psikologis dipilih sebagai fokus penelitian karena diduga berkaitan dengan pencapaian hasil belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat membantu menjawab fenomena variasi hasil belajar peserta didik. Judul dari penelitian ini yakni “Hubungan *Self Compassion* dan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Sejarah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan *self compassion* dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran sejarah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengidentifikasi hubungan *self compassion* dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran sejarah.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Bagi penulis, studi ini memberikan manfaat dalam meningkatkan wawasan serta pemahaman mengenai hubungan antara aspek psikologis seperti *self compassion* terhadap hasil belajar, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan reflektif dalam menyusun karya ilmiah.
- 2) Bagi ilmu pengetahuan, memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan *self compassion* peserta didik dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran sejarah.
- 3) Bagi peserta didik, studi ini diharapkan berguna untuk mendukung pengembangan kemampuan *self compassion* terhadap hasil belajar sehingga peserta didik lebih memahami pentingnya menjaga kondisi psikologis.
- 4) Bagi pendidik, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mengembangkan aspek afektif peserta didik, khususnya dalam membentuk sikap welas asih terhadap diri sendiri.

1.5 Penegasan Judul

Self compassion adalah sikap menerima dan terbuka terhadap penderitaan atau kesulitan yang dihadapi, bukan lari atau menghindarinya. *Self compassion* juga merupakan sikap individu memahami kekurangan dan kegagalan yang dialami namun tanpa menyalahkan dan menghakimi diri sendiri. Individu juga memiliki pandangan bahwa orang lain juga melalui pengalaman yang sama. Kesalahan yang dibuat adalah bagian dari kondisi manusia secara umum (K. Neff, 2003). *Self compassion* merujuk pada konsep yang diperkenalkan Kristin Neff dengan indikator berjumlah enam yang meliputi *self kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *over identification* (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2023).

Hasil belajar adalah kemampuan diri peserta didik yang dimiliki setelah mengikuti pembelajaran dan dapat diamati serta diukur melalui perubahan perilaku yang ditunjukkan (Gagne, 1985). Hasil belajar menurut Bloom dibagi menjadi tiga domain yakni domain kognitif, afektif dan psikomotor (D. Krathwohl et al., 1964). Hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (personal) (Costa et al., 2024). Pengukuran hasil belajar dapat dilakukan melalui berbagai metode, baik tes maupun non tes, sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai (Magdalena et al., 2023). Hasil belajar yang digunakan dalam penelitian ini yakni nilai akhir semester (UAS).

Pembelajaran sejarah merupakan pembelajaran yang berguna untuk melacak identitas bangsa, menumbuhkan nilai, membentuk karakter yang berlandaskan nilai luhur bangsa sehingga membentuk peradaban yang berintegritas dan bermartabat. Pembelajaran sejarah juga menumbuhkan jiwa nasionalisme terhadap tanah air (Sulaiman, 2012). Pembelajaran sejarah yang baik ialah pembelajaran yang dapat membangun kompetensi dalam menganalisis situasi sekitar di masa sekarang dengan mengaitkannya dengan masa lalu (Subakti, 2010). Individu akan mempelajari peristiwa yang akan menjadi pembelajaran guna terhindar dari kegagalan dan kesalahan (Sulaiman, 2012).

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Compassion*

Compassion sendiri diartikan sebagai perasaan peduli terhadap kesulitan orang lain dan termotivasi untuk meringankannya (Lama, 1995; Lazarus, 1991). *Self compassion* adalah kondisi dimana individu menerima suatu kesulitan atau kegagalan yang dialami dengan bersikap lembut pada diri sendiri (K. Neff, 2003). *Self compassion* juga merupakan sikap individu yang paham terhadap rasa sakit, kekurangan dan kegagalan namun tanpa menyalahkan dan menghakimi diri sendiri. Individu juga memiliki pandangan bahwa pengalaman yang sama juga dialami oleh orang lain. Kesalahan yang dibuat adalah bagian dari kondisi manusia secara umum (K. Neff, 2003).

Self compassion berbeda dengan *self esteem*. Beberapa ahli mengkritisi program *self esteem* yang ada di sekolah karena dianggap terlalu condong dan menekankan pada penilaian dan rasa suka terhadap diri sendiri. Hal ini menyebabkan sikap narsistik atau cara pandang terhadap dirinya yang tidak realistis (Finn, 1990). Neff memperkenalkan konsep *self compassion* yang didasarkan pada ajaran Budha (K. Neff, 2003). Salah satu keunggulan *self compassion* daripada *self esteem* adalah *self compasssion* tidak berfokus pada penilaian diri atau pada kesesuaian dengan standar ideal yang dijadikan sebagai tolak ukur harga diri seseorang (Hsieh et al., 2005). *Self compassion* lebih berfokus pada perasaan kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri (Hsieh et al., 2005).

Self compassion tersusun atas tiga dimensi utama, yaitu *self kindness* (bersikap baik kepada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan manusia), dan *mindfulness* (kesadaran untuk menerima pengalaman secara seimbang) (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2011, 2023). Pertama, *self kindness* merupakan sikap penuh kelembutan dan pemahaman terhadap diri sendiri yang ditunjukkan dengan tidak mengkritik diri secara berlebihan serta perasaan rendah diri (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2011). Hal ini juga bukan berarti mengabaikan perasaan sedih atau kecewa. Banyak orang sering kali menyalahkan diri sendiri ketika mengalami pengalaman-pengalaman

yang tidak menyenangkan dengan memberikan kritikan tajam (*self judgement*). *Self kindness* menekankan untuk menerima dan paham bahwa pengalaman buruk bukan menjadi pembenaran dalam bersikap keras terhadap diri sendiri, tetapi menjadi momen yang tepat dalam memberikan belas kasih terhadap diri sendiri (K. D. Neff, 2011).

Kedua, *common humanity* adalah rasa keterhubungan dengan sesama manusia artinya menyadari bahwa semua orang juga mengalami penderitaan (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2011). Beberapa orang ketika menderita cenderung berfokus pada penderitaan yang dialami sehingga mengabaikan hal lainnya (González-roldán et al., 2023). Sebagian besar orang pernah berfikir bahwa hidup orang lain lebih mudah. Pandangan bahwa diri sendiri berbeda dari orang lain atau lebih menderita dapat menciptakan rasa kesepian dan keterasingan, Kristin Neff menyebut kondisi ini sebagai kebalikan dari *common humanity* yaitu *isolation* (K. D. Neff, 2023). Sering kali tidak mereka sadari bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia (K. Neff, 2003). Melalui *self compassion* individu akan menyadari bahwa penderitaan yang dialami justru menghubungkan diri dengan orang lain (K. D. Neff, 2023).

Komponen ketiga yakni *mindfulness* merujuk pada keseimbangan antara pikiran dan perasaan terhadap gejolak emosi yang dialami. Hal ini berarti individu menerima apa adanya hal yang dialami tanpa membesar-besarkan emosi atau bahkan menolak emosi tersebut (Hsieh et al., 2005; K. D. Neff, 2011, 2023). Terkadang beberapa orang cenderung terlalu tenggelam dalam emosi dan pikiran negatifnya, Kristin Neff menyebut kondisi ini dengan istilah “*over identification*” (K. D. Neff, 2011). Kondisi-kondisi seperti menyimpan emosi dalam waktu lama lalu meledak, perasaan terpuruk yang akhirnya seseorang telah berfikir dirinya sendiri sumber masalah, dan pikiran yang akhirnya tidak dapat berjalan logis merupakan contoh nyata dari *over identification* (K. D. Neff, 2011, 2023).

Kesadaran akan emosi yang dirasakan untuk dapat bersikap welas asih pada diri sendiri perlu untuk ditanamkan (K. D. Neff, 2023). *Mindfulness* bukan berarti individu harus segera mengatasi rasa sakit ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. *Mindfulness* mengajarkan bagaimana perasaan dapat diterima apa

adanya sesuai dengan realitas yang terjadi. Tidak berusaha menghindari perasaan tersebut atau pun melebih-lebihkan. Melalui *self compassion* akan membantu seseorang untuk mengelola emosinya (K. D. Neff, 2011).

Untuk memahami *self compassion* secara terukur, Kristin Neff mengembangkan skala ukur komponen-komponen *self compassion* (K. D. Neff, 2003). Skala ini memuat 26 pernyataan yang disusun untuk menilai ketiga komponen utama *self compassion*, yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* serta lawan dari masing-masing komponen tersebut, yaitu *self judgment*, *isolation*, dan *over identification* (K. D. Neff, 2003). Skala pengukuran ini telah diuji coba secara empiris dengan menunjukkan validitas dan reliabilitas yang akurat. Setiap item pada skala *self compassion* dijawab berdasarkan frekuensi pengalaman responden terhadap situasi yang digambarkan dalam pernyataan (K. D. Neff, 2003).

2.2 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan gambaran mengenai capaian yang diperoleh dan dinilai pada akhir suatu proses pembelajaran (Harden, 2002). Sejalan dengan hal tersebut, Dakhi menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan suatu capaian yang diperoleh peserta didik setelah melalui proses pembelajaran dan penilaian yang telah dilakukan (Dakhi, 2020). Penilaian yang dimaksud yakni mencakup rangkaian kegiatan pengumpulan serta pengolahan informasi guna mengetahui kebutuhan belajar dan hasil belajar peserta didik (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022). Gagne menjelaskan bahwa hasil belajar dapat diamati dan diukur melalui perubahan pada sikap yang ditunjukkan peserta didik setelah menjalani proses pembelajaran (Gagne, 1985). Gagne menegaskan bahwa hasil belajar tidak muncul begitu saja tetapi setiap hasil belajar memerlukan adanya pengalaman belajar yang disesuaikan dengan kemampuan yang ingin dicapai (Gagne, 1985).

Hasil belajar tidak hanya mencakup pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran tetapi juga mencakup ranah lainnya. Bloom membagi hasil belajar menjadi tiga domain yakni domain kognitif, afektif dan psikomotor (D. Krathwohl et al., 1964). Ranah kognitif Bloom meliputi enam tingkatan,

diantaranya C1 (mengingat), C2 (memahami), C3 (mengaplikasikan), C4 (menganalisis), C5 (mengevaluasi), dan C6 (mencipta). Ranah afektif Bloom (D. R. Krathwohl et al., 1964). Domain afektif merupakan domain yang berkaitan dengan perasaan, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi, serta sikap individu (D. Krathwohl et al., 1964). Terdapat lima kategori ranah afektif yang meliputi menerima (*receiving*), menanggapi (*responding*), menghargai (*valuing*), menghayati (*organization*), dan mengamalkan (*characterization*).

Pada tingkatan pertama afektif yakni menerima, peserta didik memperhatikan dan menerima rangsangan atau stimulus yang diberikan. Tingkat menanggapi menunjukkan kesediaan peserta didik untuk memberikan respons secara aktif terhadap stimulus yang diterima. Tingkatan selanjutnya menggambarkan kesediaan individu dalam menghargai atau menerima nilai dari stimulus yang diberikan. Tingkat menghayati ditandai dengan kemampuan peserta didik mengorganisasikan berbagai nilai sehingga nilai tersebut menjadi bagian dalam dirinya. Tingkat mengamalkan ditunjukkan dengan individu yang menjadikan nilai sebagai pedoman dalam berperilaku dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (D. Krathwohl et al., 1964).

Bloom memang membagi domain belajar menjadi tiga yaitu domain kognitif, afektif dan psikomotor. Pembahasan mengenai ranah psikomotor tidak dirinci secara langsung oleh Bloom namun dikembangkan oleh peneliti lain. Dalam hal ini Simpson mengklasifikasikan tujuh tingkat kemampuan psikomotor. Tujuh tingkatan tersebut dari paling sederhana yaitu persepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, mahir, alami, dan orisinal (Simpson, 1966). Harrow juga mengembangkan taksonomi psikomotor berdasarkan tingkat koordinasi gerakan diantaranya gerakan refleks (*reflex movements*), gerakan dasar (*basic fundamental movements*), kemampuan perseptual (*perceptual abilities*), kemampuan fisik (*physical abilities*), gerakan terampil (*skilled movements*), dan komunikasi nonverbal (*nondiscursive communication*) (Harrow, 1972).

Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang memengaruhi. Hasil belajar secara garis besar dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (personal) (Costa et al., 2024). Faktor eksternal

meliputi keluarga seperti pola asuh, kondisi dan fasilitas sekolah, serta hubungan dengan teman (Costa et al., 2024). Faktor internal yang dimaksud seperti jenis kelamin, karakteristik kepribadian, kemampuan kognitif dan latar belakang akademik, motivasi dan konsep diri (Costa et al., 2024). Penelitian lain menyebutkan empat faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan belajar yakni faktor akademik, faktor personal, faktor sosial budaya, dan faktor sosial ekonomi (Kesim & Gül, 2025). Faktor akademik kompetensi yang dimiliki guru menjadi faktor yang sangat menentukan terhadap keberhasilan belajar. Faktor personal meliputi regulasi diri peserta didik. faktor sosial budaya yang dimaksud adalah lingkungan sosial dan budaya peserta didik sementara faktor sosial ekonomi yang dimaksud seperti kondisi ekonomi keluarga (Kesim & Gül, 2025).

Pengukuran capaian belajar dapat dilaksanakan melalui beragam metode. Umumnya capaian belajar peserta didik dapat dievaluasi menggunakan metode tes maupun non tes (Magdalena et al., 2023). Penilaian tes merupakan teknik atau cara pengukuran untuk mengukur kemampuan siswa yang biasanya berupa pertanyaan, pernyataan, atau serangkaian tugas (Ropii & Fahrurrozi, 2017). Penilaian tes dapat berbentuk uraian tes objektif, tes lisan atau tes tindakan (*performance test*) (Ropii & Fahrurrozi, 2017). Magdalena menjabarkan lebih jelas mengenai penilaian tes yang meliputi tes lisan, tes tertulis, tes tindakan, tes uraian atau tes subjektif, dan tes objektif (Magdalena et al., 2023).

Hasil belajar juga dapat diukur melalui penilaian non tes. Penilaian non tes dapat dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara dan skala sikap peserta didik (Ropii & Fahrurrozi, 2017). Observasi dilakukan melalui kegiatan pengamatan yang disertai pencatatan secara terencana terhadap perilaku yang diamati. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data melalui komunikasi langsung antara peneliti dan responden sedangkan skala digunakan untuk mengukur nilai, perilaku, minat, atau perhatian responden berdasarkan kriteria tertentu (Magdalena et al., 2023). Magdalena memperluas jenis evaluasi non tes dengan memasukkan *checklist* dan kuesioner. *Checklist* dilakukan dengan memberi tanda pada indikator yang sesuai sedangkan kuesioner dilakukan melalui serangkaian pertanyaan yang diisi oleh responden (Magdalena et al., 2023).

2.3 Pembelajaran Sejarah

Pembelajaran sejarah ialah pembelajaran yang menganalisis bagaimana manusia hidup dalam ruang serta waktu (Kemendikdasmen, 2025). Ini meliputi rangkaian peristiwa masa lampau dalam perjalanan kehidupan bangsa Indonesia (Kemendikdasmen, 2025). Kochhar berpendapat bahwa pembelajaran sejarah adalah tinjauan ilmiah mengenai perjalanan hidup manusia serta perubahan yang terjadi pada masyarakat dalam berbagai bidang termasuk sosial, budaya, politik serta ekonomi (Kochhar, 2008). Pembelajaran sejarah bertujuan dalam membentuk karakter bangsa yang memiliki kecintaan pada bangsa serta rasa nasionalitas (Brata, 2023; Pranoto et al., 2025; Susilo et al., 2025). Karakter bangsa dibentuk dengan memahami sejarah dengan mengenali asal budaya, nilai dan perjuangan para pendahulu sebelumnya (Susilo et al., 2025).

Kochhar menjelaskan karakteristik pembelajaran sejarah antara lain (Kochhar, 2008) :

- a. Sejarah memaparkan mengenai masa kini. Ini berarti sejarah menjelaskan bagaimana peristiwa masa kini terbentuk dari rangkaian peristiwa pada masa lampau dengan menganalisis hubungan kausalitas.
- b. Sejarah bersifat dialogis yang berarti interaksi antara kejadian masa lalu dengan perkembangan masa kini serta masa depan.
- c. Sejarah tidak terpisahkan dari keberlanjutan dan keterkaitan. Suatu peristiwa sejarah tidak akan ada tanpa peristiwa yang mendahului sebelumnya serta peristiwa sejarah tidak akan terjadi tanpa keterkaitan dengan peristiwa yang lainnya. Peristiwa-peristiwa tersebut akan berlanjut atau berkembang beriringan dengan peristiwa terkait.

Mata pelajaran sejarah mencakup pendekatan diakronis (berdasarkan urutan waktu), sinkronis (melihat peristiwa secara meluas dalam satu waktu), tematis, lintas disiplin ilmu, bersifat saling terhubung, dan secara khusus memungkinkan untuk diintegrasikan dengan dunia kejuruan atau vokasi (Kemendikbudristek, 2024). Pembelajaran sejarah juga dapat terintegrasi dengan berbagai bidang ilmu pengetahuan lainnya. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan pemikiran kritis dan pemahaman yang lebih luas terhadap suatu

peristiwa (Kamal, 2022). Hal yang juga terpenting adalah pembelajaran sejarah perlu disampaikan secara profesional serta metodologis (Rusli, 2023).

Kemendikbudristek telah menetapkan tujuan pembelajaran sejarah yang harus dipenuhi dalam kegiatan belajar mengajar di kelas (Kemendikdasmen, 2025).

- a. Memupuk kesadaran sejarah
- b. Mengembangkan pemahaman mengenai aspek manusia, aspek ruang, dan aspek waktu dengan mengamati pola perkembangan, keberulangan, perubahan, atau keberlanjutan.
- c. Menumbuhkan serta mengembangkan wawasan mengenai jati diri serta kesadaran bersama sebagai bagian dari bangsa Indonesia melalui dimensi profil lulusan yang meliputi keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, kewarganegaraan, penalaran kritis, kreativitas, kolaborasi, kemandirian, kesehatan, dan komunikasi.
- d. Mengasah keterampilan berpikir historis, kronologis, sinkronis, imajinatif, berpikir kritis, kreatif, reflektif, serta kontekstual dalam membuat keputusan pada masa kini dan masa mendatang dengan berlandaskan pada fakta-fakta sejarah.
- e. Mengasah kemampuan inkuiri, melalui tahapan penelitian sejarah, meliputi pencarian sumber, verifikasi sumber, penafsiran makna, serta penyusunan hasil kajian (historiografi) sebagai bagian dari proses pembelajaran.
- f. Menguasai literasi sejarah untuk menganalisis secara kritis dan menyampaikan informasi sejarah baik secara lisan, tertulis, maupun melalui berbagai media, baik digital maupun nondigital.

Banyak ditemui permasalahan dalam pembelajaran sejarah ialah kelas yang cenderung membosankan karena metode, model atau pun strategi yang digunakan masih konvensional (Asmara, 2019; Far-far, 2020; Rusli, 2023). Model, metode, strategi atau penggunaan pendekatan pembelajaran menjadi unsur penting dalam pelaksanaan kegiatan belajar di kelas. Metode atau media pembelajaran harus disesuaikan agar pelaksanaan pembelajaran berjalan efisien dan tujuan yang ditetapkan dapat tercapai (Hasibuan et al., 2024). Kemendikdasmen mengungkapkan bahwa pembelajaran sejarah tidak hanya dilakukan satu arah,

melainkan disampaikan secara komprehensif dari berbagai sudut pandang dengan memanfaatkan berbagai model, metode dan media yang inovatif (Kemendikdasmen, 2025). Sebagai seorang guru perlu untuk memiliki wawasan terhadap berbagai media maupun metode pembelajaran yang dapat diterapkan secara efektif terhadap peserta didik (Kochhar, 2008).

2.4 Kajian Pustaka

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kondisi psikologis individu memiliki keterkaitan dengan keberhasilan belajar peserta didik. Penelitian Barseli menemukan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan hasil belajar peserta didik SMAN 10 Padang (Barseli et al., 2018). Studi lain menjelaskan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan positif dan signifikan dengan hasil belajar ($r = 0,640$; $p = 0,001$) (Khusnia et al., 2019). Penelitian lain membahas mengenai kesehatan mental memberikan pengaruh sebesar 45,3% terhadap hasil belajar (Laia et al., 2024). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kondisi kesehatan mental peserta didik, semakin tinggi pula hasil belajar yang dicapai.

Salah satu aspek psikologis yang berhubungan dengan hasil belajar adalah *self awareness*. Penelitian Fatmasari dan Ahmadi menemukan adanya hubungan *self awareness* dan hasil belajar (Fatmasari & Ahmadi, 2024). Hasil serupa juga diperoleh penelitian lain mengenai adanya hubungan positif dan signifikan antara *self awareness* dan hasil belajar ($\tau = 0,247$; $p = 0,001$) (M. T. Putri & Ferry, 2024). Penelitian lain menemukan hubungan *self awareness* dan hasil belajar matematika pada siswa sekolah dasar (Gee et al., 2025; Pratama & Efendi, 2026). Pada perguruan tinggi juga ditemukan adanya hubungan positif antara *self awareness* dan hasil belajar ($r = 0,429$) (U. J. Putri et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menandakan peningkatan *self awareness* juga diikuti dengan peningkatan nilai akademik peserta didik.

Aspek psikologis yang juga diduga berperan dalam keberhasilan belajar peserta didik adalah *self compassion*. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan *self compassion*, *mindfulness*, *resiliency*, dan *wellbeing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap nilai rata-rata akademik mahasiswa berdasarkan uji regresi

(Egan et al., 2021). *Self compassion* juga diketahui memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy* ($R^2 = 0,559$; $p < 0,05$), sementara *self efficacy* berpengaruh terhadap keberhasilan belajar peserta didik (Manek & Santos, 2025). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki peserta didik maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik ($r = -0,303$) (Rananto & Hidayati, 2017). Hubungan yang signifikan antara *self regulated learning*, *self compassion*, dan prokrastinasi akademik juga ditemukan pada peserta didik MAN 2 Solok (Syahrina & Rifa'i, 2019).

2.5 Kajian Teori

2.5.1 Teori *Broaden and Build*

Teori *broaden and build* diperkenalkan oleh tokoh bernama Barbara L. Fredrickson (E. A. Putri & Rohman, 2026). Teori ini menjelaskan bahwa emosi yang positif memperluas cara berpikir dan tindakan individu (*broaden*) (Fredrickson, 2001, 2004). Tindakan yang dihasilkan bersifat sementara namun secara bertahap memungkinkan individu membangun berbagai sumber daya pribadi (*personal resources*) yang bertahan lama (*build*) (Fredrickson, 2001, 2004). Sumber daya (*personal resources*) yang dimaksud adalah kemampuan atau kekuatan fisik, intelektual hingga sosial dan psikologis (Fredrickson, 2001). Melalui perluasan cara berpikir tersebut, individu menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih kreatif dalam menyelesaikan masalah, serta lebih mudah menjalin hubungan dengan orang lain (Fredrickson, 2004).

Teori *broaden and build* muncul karena kritik Barbara L. Fredrickson terhadap teori emosi sebelumnya yang lebih berfokus pada emosi negatif (Barbara, 2004; Fredrickson, 1998, 2001, 2004). Emosi negatif mendorong individu untuk berpikir dan bertindak sebagai respons terhadap ancaman yang dihadapi. Emosi negatif ini mempersempit cara berfikir dan perilaku seseorang. Perhatian dan pikirannya diarahkan untuk segera mengambil tindakan yang dapat melindungi dirinya. Berbeda dengan emosi negatif, emosi positif tidak muncul sebagai akibat dari situasi yang mengancam. Emosi positif tidak mendorong respons yang sempit, melainkan memperluas cara seseorang berpikir dan bertindak (Barbara, 2004).

Individu dengan emosi positif lebih terbuka terhadap aktivitas atau informasi baru sehingga memungkinkan mereka lebih eksploratif. Fredrickson mencontohkan perasaan gembira mendorong keinginan individu untuk bermain (*play*), mengeksplorasi, serta mengasah kreativitas. ketertarikan (*interest*) individu mendorong untuk mengeksplorasi lingkungan, mendapatkan informasi baru serta menambah pengalaman. Kepuasan (*contentment*) mendorong seseorang untuk menjalani pengalaman dan mengintegrasikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk memahami diri dan lingkungan sekitar. Cinta (*love*) mendorong seseorang untuk mengeksplorasi dan menikmati interaksi dengan orang-orang sekitarnya (Barbara, 2004).

Teori *broaden and build* juga menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki emosi positif memungkinkan mereka lebih terbuka pada materi, lebih fleksibel secara kognitif, dan lebih siap terlibat secara aktif dengan aktivitas pembelajaran (Rahimi & Askari, 2014). Teori ini juga memungkinkan peserta didik untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah. Emosi positif juga membantu Seseorang cenderung lebih tangguh ketika menghadapi berbagai tantangan atau kegagalan (*recover from adversity*). Melalui kemampuan tersebut, peserta didik yang memiliki kondisi emosional yang baik akan lebih siap memahami permasalahan yang dihadapi, merencanakan strategi penyelesaian, serta menyesuaikan cara belajarnya ketika mengalami hambatan (Amalia et al., 2025).

Teori *broaden and build* memberikan dasar bagi penelitian ini untuk menjelaskan hubungan *self compassion* dan hasil belajar peserta didik. Teori ini menekankan bahwa emosi positif yang dimiliki individu memperluas cara berpikir dan tindakan sehingga individu menjadi lebih terbuka terhadap berbagai pengalaman, informasi baru dan strategi dalam menghadapi tantangan. *Self compassion* sebagai salah satu aspek psikologi yang menekankan Sikap penuh kasih terhadap diri sendiri mendukung individu dalam menghadapi kesedihan, kesulitan dan kegagalan. Atas dasar hal tersebut sikap *self compassion* memungkinkan peserta didik untuk lebih terbuka pada materi, lebih fleksibel secara kognitif, dan lebih siap terlibat secara aktif dengan aktivitas pembelajaran. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih optimal.

2.6 Hipotesis Penelitian

- H₀ : Tidak terdapat hubungan antara *self compassion* dengan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran sejarah.
- H₁ : Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan hasil belajar sejarah peserta didik pada pembelajaran sejarah.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan guna melihat keterhubungan antara dua maupun lebih variabel yang dianalisis menggunakan koefisien korelasi sebagai ukuran tingkat hubungan (Frankael et al., 2011). Penelitian kuantitatif merupakan proses mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan, dan menuliskan hasil penelitian. Hal ini dilakukan untuk menguji teori dengan melihat keterkaitan antar variabel (Creswell, J. 2014). Variabel penelitian diukur dengan alat penelitian berupa kuesioner. Seluruh data yang berhasil dikumpulkan selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik (Creswell, J. 2014). Priadana & Sunarsi menjelaskan, pendekatan penelitian kuantitatif adalah cara mengolah data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh kesimpulan (Priadana, S & Sunarsi, 2021).

Pada penelitian ini digunakan pendekatan penelitian kuantitatif karena bertujuan untuk mengukur dan mendeskripsikan data mulai dari tahap pengumpulan hingga interpretasi. Data *self compassion* peserta didik diperoleh melalui instrumen kuesioner yang disebarakan pada tiga kelas berbeda yakni XI 2, XI 3 dan XI 4. Hasil belajar diperoleh melalui hasil evaluasi akhir pembelajaran sejarah XI 2, XI 3 dan XI 4. Data yang didapat kemudian dianalisis menggunakan desain penelitian korelasional untuk menguji keterkaitan antara *self compassion* dan hasil belajar pembelajaran sejarah.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari *self compassion* dan hasil belajar. *Self compassion* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima suatu kesulitan atau kegagalan yang dialami dengan bersikap lembut pada diri sendiri (K. Neff, 2003). Terdapat tiga komponen utama *self compassion* yang saling berhubungan. Pertama, *self kindness* yakni bersikap baik terhadap sendiri ketika

mengalami kegagalan atau penderitaan. Kedua, *Self judgement* yakni sikap ketika seseorang menyalahkan diri sendiri atau mengabaikan perasaan diri terhadap kesedihan yang dialami. Ketiga, *common humanity* yaitu menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan semua orang (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2011, 2023).

Hasil belajar adalah kemampuan diri peserta didik yang dimiliki setelah mengikuti pembelajaran dan dapat diamati serta diukur melalui perubahan perilaku yang ditunjukkan (Gagne, 1985). Hasil belajar pada penelitian ini menggunakan nilai akademik peserta didik yang didapat dari nilai hasil ujian akhir sekolah (UAS). Nilai yang dimaksud adalah hasil belajar mata pelajaran sejarah. Nilai ujian akhir sekolah dipilih karena penilaian ini mencerminkan kemampuan peserta didik selama satu semester. Nilai tersebut diperoleh melalui proses penilaian yang dilaksanakan oleh guru berdasarkan jawaban peserta didik pada tes yang telah disusun.

3.3 Prosedur Penelitian

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan yakni merupakan tahap pertama yang dilakukan penulis dalam melakukan penelitian. Adapun beberapa hal yang dilakukan oleh penulis antara lain:

- 1) Menyusun tinjauan pustaka terhadap topik yang akan diteliti guna memahami konteks dan urgensi permasalahan.
- 2) Merumuskan permasalahan penelitian sebagai arah penelitian.
- 3) Menentukan variabel yang akan diukur serta data yang diperlukan.
- 4) Memilih metode penelitian yang sesuai dengan penelitian.
- 5) Menyusun instrumen variabel berupa kuesioner.

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap saat penulis turun ke lapangan yakni sekolah SMA 5 Jember untuk memperoleh data yang telah ditentukan. Data diperoleh dengan menyebarkan instrumen *self compassion scale* (SCS) guna

mengukur *self compassion* peserta didik. Adapun beberapa hal yang dilakukan oleh penulis antara lain:

- 1) Melakukan proses pengambilan data dari responden.
- 2) Mengolah dan menafsirkan data yang telah terkumpul.
- 3) Merumuskan hasil akhir berdasarkan hasil interpretasi data.

3.3.3 Tahap Akhir

Tahap akhir merupakan tahap penulis melakukan pemeriksaan data untuk mencapai keabsahan data. Analisis data yang digunakan yakni analisis korelasi berbantuan alat analisis data berupa SPSS statistics 25. Setelah itu penulis mulai menuliskan data-data yang diperoleh berupa skripsi.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi terdiri atas individu-individu yang memiliki kesamaan karakteristik (John W. Creswell, 2014). Populasi menurut Martinez dkk lebih dipersempit maknanya sebagai sekumpulan individu yang memiliki ciri yang sama dan berada di satu wilayah atau lingkup yang sama (Martínez-Mesa et al., 2016). Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Jember yang berjumlah 283 peserta didik yang terdiri dari 8 kelas diantaranya; kelas XI 1, kelas XI 2, kelas XI 3, kelas XI 4, XI 5, XI 6, XI 7, dan kelas XI 8.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Kelas XI

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah Peserta Didik
		L	P	
1.	XI 1	19	17	36
2.	XI 2	17	18	36
3.	XI 3	19	17	36
4.	XI 4	16	20	37
5.	XI 5	14	22	35
6.	XI 6	16	19	35
7.	XI 7	17	15	32
8.	XI 8	18	17	36
Total				283

(Sumber: Daftar Hadir KBM dan Jurnal Kelas Tahun Ajaran 2025/2026)

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sekelompok individu yang dianalisis dalam sebuah penelitian, Ini merujuk pada siapa atau apa yang menjadi sumber data penelitian (Casteel & Bridier, 2021). Sampel diambil dari suatu kumpulan besar elemen. Kumpulan ini yang disebut dengan populasi, berisi semua kemungkinan hasil yang bisa muncul dari sebuah pengamatan (Brandt, 2014). Sampel penelitian merujuk pada Pamela dan Robert berjumlah minimal 100 orang (Alreck & Settle, 1995). Frankael, J.R., Wallen, N.M., Hyun, H.H menyarankan dalam bukunya bahwa pada penelitian korelasional jumlah sampel minimal yang digunakan yakni 50 (Frankael et al., 2011).

Salah satu metode pengukuran sampel yang banyak digunakan dalam penelitian yang mengkaji perilaku manusia adalah analisis power Cohen (*statistical power analysis*) (Cappelleri et al., 1994). Analisis power Cohen digunakan untuk pengukuran sampel agar optimal. Sampel yang didapat diharapkan tidak terlalu sedikit agar hasil penelitian tetap mampu mendeteksi hubungan yang sebenarnya. Sampel juga diharapkan tidak terlalu besar sehingga tidak banyak tenaga serta waktu yang terbuang sia-sia (Chuan, 2006). Terdapat lima faktor yang menentukan ukuran sampel yakni taraf signifikansi (*significance level* atau *criterion*), *effect size*, power yang diinginkan (*desired power*), varian yang diperkirakan (*estimated variance*), dan ukuran sampel (*sample size*) (Cohen, 1988).

Sebagian besar studi pada bidang pengajaran (*teaching field*) biasanya menetapkan taraf signifikansi sebesar ($\alpha = 0,05$) (Chuan, 2006). Cohen mengemukakan bahwa nilai *effect size* kategori sedang untuk uji korelasi adalah sebesar 0,10-1,00 (Cohen, 1992). Nilai *effect size* didasarkan pada nilai korelasi pada penelitian yang sama sebelumnya (Chuan, 2006). *Effect size* juga dapat ditentukan berdasarkan nilai korelasi yang diharapkan (Kang, 2021). Penentuan nilai *statistical power* dapat menggunakan nilai sebesar 0,80 ($\beta = 0,20$) sebagai nilai yang umum digunakan (Cohen, 1992). Faktor terakhir adalah varians atau standar deviasi namun untuk penelitian korelasi tidak diperlukan pencantuman varians karena telah diperhitungkan secara implisit (Chuan, 2006).

Berdasarkan perhitungan analisis power Cohen menggunakan *software* G*Power dengan memperhatikan pertimbangan faktor yang telah dikemukakan sebelumnya. Didapatkan jumlah sampel untuk uji korelasi sebesar 84 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan peserta didik kelas XI 2,3, dan 4 dengan total 109 peserta didik. Hal ini menunjukkan jumlah sampel telah memenuhi jumlah minimal sampel berdasarkan analisis power Cohen. Sampel pada penelitian ini juga memenuhi ukuran sampel yang telah dikemukakan oleh Alreck dan Settle, Frankael. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik secara *cluster random sampling*. Pemilihan kelas XI 2,3, dan 4 didasarkan atas uji homogenitas yang telah dilakukan.

Tabel 3.2 Uji Homogenitas

<i>Midterm Examination Score</i>	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
	0.891	2	106	0.413

Sumber: data primer diolah

Berdasarkan hasil uji homogenitas terhadap nilai ketiga kelas tersebut didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,413. Hal ini menunjukkan bahwa data antar kelas menunjukkan kesamaan varians sehingga dapat dinyatakan homogen.

3.5 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian yang penulis pilih adalah sekolah SMA Negeri 5 Jember. Pemilihan lokasi ini didasari atas beberapa alasan diantaranya :

1. Tersedianya fasilitas yang mendukung menjadi faktor yang mempermudah pelaksanaan penelitian.
2. Penelitian mengenai hubungan *self compassion* belum pernah dilakukan sebelumnya.
3. Sekolah SMAN 5 Jember bersedia menjadi tempat penelitian.
4. Guru mata pelajaran sejarah bersedia membantu penelitian.

3.6 Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Tabel 3.3 Waktu Penelitian

No	Waktu Penelitian	Keterangan
1.	26 Februari 2026	Peneliti menyebarkan kuesioner di kelas XI 2
2.	26 Februari 2026	Peneliti menyebarkan kuesioner di kelas XI 3
3.	5 Maret 2026	Peneliti menyebarkan kuesioner di kelas XI 4

Sumber: data primer diolah

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat penelitian yang digunakan guna mengakumulasi data yang relevan dengan studi penelitian (Wilkinson & Birmingham, 2003). Penelitian yang baik merupakan penelitian yang dapat menyesuaikan fokus penelitian dengan metode dan instrumen penelitian yang tepat (Wilkinson & Birmingham, 2003). Instrumen yang digunakan oleh penulis yakni berupa kuesioner dan tes. Kuesioner dibagikan kepada 109 peserta didik kelas XI untuk diisi dengan jawaban berdasarkan skala Likert mengenai frekuensi perilaku mereka.

3.7.1 Lembar Kuesioner

Kuesioner merupakan alat untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar dari berbagai responden (Wilkinson & Birmingham, 2003). Kuesioner penelitian lebih jelasnya merupakan alat untuk mengumpulkan data yang memuat serangkaian pertanyaan untuk memperoleh informasi dari responden perihal pendapat, sikap, perilaku, keyakinan serta pengetahuan mereka (Ranganathan & Caduff, 2023). Kuesioner menjadi alat penelitian yang efektif dengan mengumpulkan data dalam bentuk yang terstruktur (Wilkinson & Birmingham, 2003). Kuesioner yang baik

adalah kuesioner yang dapat menyampaikan informasi atau data yang akurat dan berguna dari responden kepada peneliti (Wilkinson & Birmingham, 2003).

Kuesioner deskriptif umumnya menggunakan kuesioner tertutup karena membutuhkan respon yang spesifik untuk diukur (Semyonov-tal & Lewin-epstein, 2021). Kuesioner dalam penelitian ini merupakan kuesioner tertutup dengan batasan jawaban sesuai dengan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Pertanyaan terdiri dari enam indikator dengan jumlah total 26 pertanyaan yang meliputi 5 soal pertanyaan *self kindness*, 5 soal pertanyaan *self judgement*, 4 soal pertanyaan *common humanity*, 4 soal pertanyaan *isolation*, 4 soal pertanyaan *mindfulness* dan 4 soal pertanyaan *over identification*. Kuesioner yang digunakan diadaptasi secara langsung yakni menggunakan skala *self compassion scale* (SCS) Kristin Neff. Skala tersebut dinilai memenuhi kriteria valid dan reliabel dan telah digunakan oleh banyak peneliti (K. D. Neff, 2003).

Tabel 3.4 Skala Likert

No	Jawaban	Skor
1.	Tidak pernah	1
2.	Kadang-kadang	2
3.	Jarang	3
4.	Sering	4
5.	Selalu	5

Sumber: Cohen *et al* (2018)

3.7.2 Lembar Soal Tes

Pada pendidikan, penilaian tes merupakan teknik atau cara pengukuran untuk mengukur kemampuan siswa yang biasanya berupa pertanyaan, pernyataan, atau serangkaian tugas (Ropii & Fahrurrozi, 2017). Tes hasil belajar dapat dikategorikan berdasarkan peran fungsionalnya dalam pembelajaran. Tes formatif digunakan untuk menilai tingkat pemahaman peserta didik mengenai materi setelah proses pembelajaran. Tes sumatif dilakukan untuk mengetahui penguasaan siswa terhadap materi yang dilaksanakan pada akhir semester (Musfirah *et al.*, 2025). Pada

penelitian ini menggunakan tes sumatif dalam bentuk nilai ujian akhir semester (UAS) .

3.8 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan serangkaian prosedur yang untuk memperoleh informasi dengan tujuan menggambarkan serta menjelaskan data. Dalam penelitian ini data diperoleh melalui beberapa teknik pengumpulan data antara lain sebagai berikut:

3.8.1 Teknik Survei

Survei menjadi hal yang penting untuk mengetahui hal-hal yang besar terjadi di dunia (Groves et al., 2009). Survei merupakan teknik mengumpulkan data primer dari seluruh populasi atau hanya sebagian saja. Tujuan survei untuk mengetahui frekuensi suatu kejadian terjadi, distribusi penyebaran serta mengetahui hubungan antar variabel (Williamson et al., 2002). Survei menurut Kelley merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis pendapat dari responden dalam periode tertentu (Kelley et al., 2003). Survei menurut David digunakan untuk mengetahui praktik, sikap dan pengetahuan masyarakat (Story & Tait, 2019).

Pengumpulan data variabel *self compassion* dilakukan menggunakan metode survei melalui penyebaran kuesioner. Instrumen yang digunakan berupa *Self Compassion Scale* (SCS) yang terdiri atas 26 item soal dengan lima alternatif jawaban menggunakan skala Likert. Kuesioner dibagikan dalam bentuk lembar cetak kepada siswa, kemudian responden diminta memberikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang mereka alami. Setelah seluruh kuesioner selesai diisi, peneliti mengumpulkan kembali lembar jawaban untuk dianalisis.

Tabel 3.5 Jenis Pertanyaan Kuesioner *Self Compassion*

No	Jenis Pertanyaan	Nomor
1.	<i>Favorable</i>	3,5,7,9,10,12,14,15,17,19,22,23,26
2.	<i>Unfavorable</i>	1,2,4,6,8,11,13,16,18,20,21,24,25

Sumber: K. D. Neff (2003)

3.8.2 Tes

Tes merupakan suatu prosedur yang disusun secara sistematis dalam bentuk serangkaian tugas yang telah distandardisasi kemudian diberikan pada individu maupun kelompok. Tugas yang diberikan diarahkan untuk dapat dikerjakan oleh individu maupun kelompok baik tertulis, lisan maupun dalam bentuk tindakan (Sappaile, 2007). Instrumen tes harus mampu mengukur aspek yang akan diukur. Instrumen tes juga harus dapat menghasilkan data yang tetap atau konsisten meskipun digunakan secara berulang (Anam, 2017). Pada penelitian ini, data hasil belajar diperoleh melalui nilai Ujian Akhir Semester (UAS) mata pelajaran Sejarah Indonesia yang diperoleh dari guru mata pelajaran.

3.9 Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengatur dan mengolah data mentah agar menjadi bentuk yang lebih teratur sehingga pertanyaan penelitian dapat terjawab. Analisis data ini menjadi komponen yang amat penting dalam suatu penelitian, bahkan perencanaannya sudah harus dilakukan sejak awal proyek. Terdapat banyak pendekatan dalam menganalisis data, namun secara umum dapat dikategorikan menjadi dua yaitu kuantitatif yang berfokus pada angka dan perhitungan statistik, serta kualitatif yang menekankan pada makna, tema, dan pengalaman. Pada praktiknya kegiatan analisis data membutuhkan penyesuaian dengan kondisi penelitian yang nyata (Scott et al., 2013).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis data koefisien korelasi *Spearman rho*. Tujuan dari penelitian korelasional menurut Frankael terdiri dari dua yakni untuk menjelaskan suatu fenomena serta memprediksi kemungkinan hasil yang akan terjadi (Frankael et al., 2011). Penelitian korelasi digunakan untuk menjelaskan suatu kondisi yakni penelitian

yang dilakukan berguna untuk memberikan suatu gambaran mengenai suatu kondisi dengan melihat hubungan antar variabel (Frankael et al., 2011).

Penelitian korelasional dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data *self compassion* menggunakan uji korelasi *Spearman rho*. Hal ini dilakukan guna melihat hubungan antara *self compassion* dengan hasil belajar sejarah. Hasil analisis ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi (ρ) yang menggambarkan arah hubungan baik positif maupun negatif serta seberapa signifikan hubungan antar kedua variabel. Berikut merupakan penjelasan mengenai rumus perhitungan koefisien korelasi *Spearman rho* :

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

ρ : Koefisien korelasi Spearman Rho

n : Jumlah sampel

d : Selisih antara rangking data variabel x dan variabel y

Tabel 3.6 *Effect Size Cohen*

Nilai Koefisien Korelasi (r)	Tingkat Kekuatan Hubungan
0,10 – 0,29	lemah
0,30 – 0,49	sedang
0,50 – 1,00	kuat

Sumber: Cohen *et al* (2018)

3.9.1 Uji Prasyarat

3.9.1.1 *Check for Outliers* (Memeriksa Outlier)

Sebelum melakukan analisis data langkah pertama yang dilakukan yakni memeriksa outlier. *Outlier* ditentukan dari rentang jarak letak titik data dari kumpulan titik data lainnya (Pallant, 2020). *Outlier* juga bisa diartikan sebagai data yang memiliki nilai sangat berbeda dari sebagian besar data lainnya. *Outlier* berfungsi untuk memeriksa kualitas data sehingga dapat menentukan tindakan yang

tepat terhadap data (Wilcox, 2016). Apabila terdapat *outlier* pada data akan berdampak pada perubahan besar kecilnya korelasi (Harrison et al., 2021).

Pada penelitian ini penulis memeriksa *outlier* melalui grafik *scatterplot* dan *boxplot*. Hal ini dilakukan agar identifikasi *outlier* pada grafik *scatterplot* tidak hanya berdasarkan titik data yang posisinya jauh dari sebagian besar data lainnya. Penggunaan *boxplot* digunakan untuk mengidentifikasi secara lebih jelas dengan melihat garis *whisker* pada *boxplot*. *Scatterplot* digunakan untuk melihat titik distribusi data *self compassion* dan hasil belajar yang akan dilakukan pada tahapan selanjutnya. *Boxplot* digunakan untuk mengamati data outlier yang berada di bawah *lower fence* (LF) maupun di atas *upper fence* (UF) (Sim et al., 2005). Identifikasi *outlier* diidentifikasi berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Tukey dengan menggunakan nilai *interquartile range* (IQR). Tukey mengidentifikasi *outlier* sedang yakni nilai yang berada di luar $1.5 \times \text{IQR}$. Outlier ekstrem yakni nilai yang berada di luar $3 \times \text{IQR}$ (Dastjerdy et al., 2023).

3.9.1.2 Inspect the Distribution of Data Points (Memeriksa Distribusi Titik Data)

Salah satu hal yang perlu diketahui sebelum melakukan analisis korelasional adalah distribusi titik data. Apabila distribusi data tersebar secara acak maka hubungan antara variabel dapat dikatakan cenderung lemah. Hal ini juga termasuk apabila data tidak membentuk pola tertentu maka variabel penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan. Distribusi data yang menunjukkan adanya hubungan yakni membentuk pola memanjang atau berkumpul rapat. Pola yang memanjang membentuk garis lurus maka memenuhi asumsi bahwa data linear (Pallant, 2020).

Pada penelitian ini, penulis membuat grafik *scatterplot* menggunakan data skor *self compassion* dan hasil belajar peserta didik. Selanjutnya, sebaran titik pada *scatterplot* diamati untuk mengetahui apakah sebaran data menunjukkan pola tertentu atau menyebar secara acak. Pola sebaran tersebut kemudian digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai arah hubungan antarvariabel. Hasil pengamatan terhadap *scatterplot* selanjutnya menjadi dasar dalam mendukung interpretasi hasil uji korelasi *Spearman rho*.

3.9.1.3 *Determine the Direction of the Relationship Between the Variables* (Menentukan Arah Hubungan Variabel)

Pola keterkaitan antarvariabel dapat diamati berdasarkan bentuk penyebaran titik pada *scatterplot*. Titik data yang rapat dan membentuk susunan titik data yang membentuk garis naik dari kiri bawah ke kanan atas menunjukkan pola naik menggambarkan adanya hubungan antara variabel (Pallant, 2020; Schober et al., 2018). Hal ini menunjukkan peningkatan satu variabel diikuti variabel lainnya (Pallant, 2020). Pola yang membentuk garis menurun dari kiri atas ke kanan bawah mencerminkan variabel bersifat negatif yang berarti peningkatan satu variabel diikuti penurunan variabel lainnya (Pallant, 2020; Schober et al., 2018).

Terdapat pula pola menunjukkan kenaikan atau penurunan tetapi titik data menyebar (Xiong et al., 2022). Hal ini menandakan korelasi antara variabel sedang atau lemah (Xiong et al., 2022). Titik data yang membentuk pola melengkung menandakan adanya keterkaitan antara variabel namun korelasi yang diperoleh bisa lemah (Schober et al., 2018). Apabila titik data menyebar secara acak maka tidak ada korelasi linear antara kedua variabel (Schober et al., 2018).

Pada penelitian ini pola hubungan antara variabel *self compassion* dan hasil belajar peserta didik dilihat melalui grafik *scatterplot*. Pengamatan dilakukan dengan memperhatikan arah dan bentuk penyebaran titik data untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel. Pola sebaran titik data digunakan sebagai gambaran awal mengenai arah hubungan. Hasil pengamatan terhadap *scatterplot* menjadi dasar dalam mendukung interpretasi hasil uji korelasi *Spearman rho*.

3.9.2 Uji Korelasi

3.9.2.1 *Check the Information About the Sample* (Memeriksa Informasi Sampel)

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam uji korelasi yakni memeriksa sampel. Pada tabel *correlations* dapat dilihat terdapat simbol N yang berarti jumlah responden yang digunakan. Jumlah responden yang ditampilkan pada tabel *correlations* harus sesuai dengan jumlah responden yang memang diteliti. Apabila

jumlah N lebih kecil dari jumlah sampel seharusnya, maka terdapat data yang tidak disertakan atau *missing data*. Hal tersebut turut memengaruhi hasil pereolehan uji korelasi yang dilakukan (Pallant, 2020). Sampel penelitian yang dianalisis yakni berjumlah 109 peserta didik.

3.9.2.2 Determine the Direction of the Relationship (Menentukan Arah Hubungan Variabel)

Langkah kedua dalam menginterpretasi uji korelasi yakni menentukan arah hubungan antara kedua variabel. Arah hubungan diketahui dari tanda yang menyertai nilai koefisien korelasi. Jika nilai koefisien korelasi terdapat tanda (+) maka kedua variabel menunjukkan hubungan positif. Hal ini berarti peningkatan satu variabel diikuti variabel lainnya. Jika nilai satu variabel menurun, variabel lainnya juga cenderung menurun. Nilai koefisien korelasi yang menunjukkan tanda (-) menandakan kedua variabel menunjukkan hubungan negatif. Hal ini berarti kenaikan satu variabel diikuti penurunan nilai variabel lainnya (Pallant, 2020).

Pada penelitian ini arah hubungan antar variabel *self compassion* dan nilai akademik peserta didik diharapkan hubungan positif. Hal tersebut didasarkan pada konsep *self compassion* yakni kemampuan peserta didik menghadapi kegagalan, kesulitan atau kesedihan yang dialami dengan bersikap baik terhadap diri sendiri. Peserta didik yang memiliki *self compassion* tinggi diharapkan dapat membantu proses belajar peserta didik sehingga menghasilkan hasil belajar yang lebih tinggi. Dalam menginterpretasikan arah hubungan, penulis juga harus memastikan skor instrumen *self compassion* telah benar. Beberapa pertanyaan *self compassion* yang bersifat negatif (*unfavorable*) harus melalui proses pembalikan skor (*reverse code*). Melalui tahapan-tahapan tersebut penulis dapat menginterpretasikan hasil analisis yang mencerminkan hubungan sebenarnya antara *self compassion* dan hasil belajar.

3.9.2.3 Determine the Strength of the Relationship (Menilai Kekuatan Hubungan Antarvariabel)

Langkah ketiga dalam menginterpretasikan hasil uji korelasi yaitu menilai kekuatan hubungan antarvariabel berdasarkan nilai koefisien korelasi (r). Besarnya koefisien korelasi (r) berada dalam interval -1 sampai +1. Nilai koefisien korelasi

yang besar maka semakin kuat keterkaitan antarvariabel. Nilai koefisien korelasi yang kecil maka semakin lemah keterkaitan antarvariabel (Pallant, 2020). Pada penelitian korelasi, kekuatan hubungan diinterpretasikan sesuai pedoman Cohen (Cohen, 1988). Pada penelitian ini nilai koefisien korelasi digunakan sebagai pengukuran seberapa kuat hubungan antar variabel *self compassion* dan hasil belajar peserta didik. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh kemudian diinterpretasikan sesuai pedoman penafsiran nilai koefisien korelasi menurut Cohen.

3.9.2.4 Calculate the Coefficient of Determination (Menghitung Besarnya Koefisien Determinasi)

Langkah selanjutnya dalam menginterpretasi hasil uji korelasional adalah menghitung besarnya koefisien determinasi. Hal ini dilakukan guna melihat seberapa besar kontribusi atau proporsi hubungan antara kedua variabel. Perhitungan koefisien determinasi dihitung menggunakan kuadrat nilai koefisien korelasi ($r \times r$) lalu dikali 100% (Pallant, 2020). Pada penelitian ini koefisien determinasi digunakan untuk menjelaskan seberapa besar peranan *self compassion* terhadap hasil belajar peserta didik. Semakin tinggi nilai koefisien determinasi maka semakin besar kontribusi *self compassion* terhadap hasil belajar sejarah. Apabila nilai koefisien determinasi rendah maka kontribusi *self compassion* terhadap hasil belajar juga kecil.

3.9.2.5 Assess the Significance Level (Menguji Signifikansi Hubungan)

Hal yang perlu diperhatikan selanjutnya adalah melihat nilai signifikansi Sig. (2-tailed). Nilai signifikansi yang tertera akan menunjukkan penelitian yang dilakukan dapat dipercaya. Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka hubungan antarvariabel signifikan. Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka hubungan antarvariabel tidak signifikan (Pallant, 2020). Pada penelitian ini nilai Sig. (2-tailed) menjelaskan seberapa signifikan korelasi antara variabel *self compassion* dan hasil belajar peserta didik.

3.10 Alat Analisis Data

Penelitian ini menggunakan alat berupa *software SPSS Statistic 25*. Penggunaan SPSS digunakan untuk mengolah data hasil penelitian sehingga proses analisis dapat dilakukan secara sistematis dan akurat. Analisis yang dilakukan mencakup pengujian validitas instrumen, pengujian reliabilitas, analisis deskriptif, serta uji korelasi *Spearman rho*. SPSS juga digunakan penulis dalam memeriksa *outlier* pada data *self compassion* dan hasil belajar peserta didik. *Outlier* diamati melalui grafik *scatterplot* dan *boxplot*. Hasil analisis pada SPSS kemudian digunakan sebagai dasar dalam menjawab tujuan dan hipotesis penelitian.

SPSS adalah sebuah program perangkat lunak statistik yang dimanfaatkan dalam proses mengelola dan menganalisis data penelitian. Di dalamnya tersedia berbagai menu dan kotak dialog yang dirancang untuk mempermudah pengguna dalam mengolah data. SPSS pertama kali dikembangkan pada tahun 1968 oleh Norman H. Nie, C. Hadlai Hull, dan Dale H. Bent yang merupakan mahasiswa *Stanford University*. Awalnya hanya bisa dijalankan di komputer *mainframe*, SPSS kemudian dikenal luas setelah McGraw-Hill menerbitkan buku panduannya. Pada 1984, SPSS hadir untuk komputer pribadi bernama SPSS/PC+, kemudian pada 1992 tersedia versi Windows. SPSS awalnya dirancang untuk ilmu sosial (*Statistical Package for the Social Sciences*), namun kini telah berkembang menjadi *Statistical Product and Service Solutions* yang dimanfaatkan secara luas di berbagai bidang seperti pendidikan, riset, dan industri (Santoso, 2018).

BAB 4. PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Uji Validitas dan Reabilitas

Tabel 4. 1 Uji Validitas Instrumen *Self Compassion*

<i>Item Statement</i>	<i>Item Number</i>	<i>Calculated r value</i>	<i>R table Value</i>	<i>Sig.</i>	<i>Description</i>
Mengkritik diri sendiri	Soal 1	.640	.361	.000	Valid
Terlarut dalam pikiran negatif	Soal 2	.374	.361	.042	Valid
Menyadari bahwa kesulitan dialami semua orang	Soal 3	.579	.361	.001	Valid
Merasa sendiri karena kekurangan diri	Soal 4	.540	.361	.002	Valid
Menyayangi diri sendiri	Soal 5	.385	.361	.036	Valid
Terlarut dalam perasaan gagal	Soal 6	.593	.361	.001	Valid
Menyadari pengalaman bersama	Soal 7	.423	.361	.020	Valid
Bersikap keras pada diri sendiri	Soal 8	.584	.361	.001	Valid

<i>Item Statement</i>	<i>Item Number</i>	<i>Calculated r value</i>	<i>R table Value</i>	<i>Sig.</i>	<i>Description</i>
Menjaga emosi tetap seimbang	Soal 9	.494	.361	.006	Valid
Menyadari perasaan sedih dialami semua orang	Soal 10	.556	.361	.001	Valid
Sulit menerima kekurangan diri	Soal 11	.506	.361	.004	Valid
Memberikan kepedulian pada diri sendiri	Soal 12	.552	.361	.002	Valid
Merasa lebih menderita daripada orang lain	Soal 13	.437	.361	.016	Valid
Melihat masalah secara objektif	Soal 14	.391	.361	.033	Valid
Menerima kegagalan sebagai pengalaman manusia	Soal 15	.471	.361	.009	Valid
Menyalahkan diri sendiri	Soal 16	.455	.361	.012	Valid

<i>Item Statement</i>	<i>Item Number</i>	<i>Calculated r value</i>	<i>R table Value</i>	<i>Sig.</i>	<i>Description</i>
Tidak melebihi- lebihkan kegagalan	Soal 17	.643	.361	.000	Valid
Merasa penderitaan diri lebih berat	Soal 18	.633	.361	.000	Valid
Bersikap baik kepada diri sendiri	Soal 19	.384	.361	.036	Valid
Terbawa emosi	Soal 20	.529	.361	.003	Valid
Kurang peduli terhadap diri sendiri	Soal 21	.663	.361	.000	Valid
Menerima emosi dengan terbuka	Soal 22	.408	.361	.025	Valid
Menerima kekurangan diri	Soal 23	.560	.361	.001	Valid
Cenderung membesar- besarkan masalah	Soal 24	.606	.361	.000	Valid
Merasa sendirian saat gagal	Soal 25	.551	.361	.002	Valid

<i>Item Statement</i>	<i>Item Number</i>	<i>Calculated r value</i>	<i>R table Value</i>	<i>Sig.</i>	<i>Description</i>
Memahami dan menerima diri sendiri	Soal 26	.512	.361	.004	Valid

Sumber: data primer diolah

Pengujian validitas dilakukan pada 30 siswa pada kelas XI 1 SMAN 5 Jember. Hasil jawaban siswa kemudian diolah dan dianalisis melalui perhitungan *pearson correlation*. Validitas suatu item ditentukan ketika nilai *r* hitung lebih tinggi dibandingkan *r* tabel. Pada penelitian ini jumlah responden yang digunakan dalam uji validitas sebanyak 30 siswa sehingga nilai *degree of freedom* (*df*) sebesar 28 yang dihitung menggunakan rumus $df = N - 2$. Nilai tersebut menghasilkan *r* tabel sebesar 0,361 sebagai acuan penentuan validitas item soal. Nilai *r* hitung yang telah dilakukan lebih besar daripada nilai *r* tabel sehingga item soal instrumen dinyatakan valid. Validitas suatu instrumen juga dilihat dari nilai *significance value* lebih kecil dari 0.05. Pada penelitian ini menunjukkan nilai $\text{sig.} < 0.05$ sehingga keseluruhan item soal adalah valid.

Tabel 4. 2 Uji Reabilitas Instrumen *Self Compassion*

<i>Variable</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	<i>Description</i>
<i>Self Compassion</i>	.892	.26	<i>Realible</i>

Sumber: data primer diolah

Pengujian reliabilitas dilakukan pada 30 siswa pada kelas XI 1 SMAN 5 Jember. Data diolah dan dianalisis melalui perhitungan *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan realibel apabila memiliki nilai lebih besar dari 0.7 (Pallant, 2020). Hasil uji realibilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.892 yang menunjukkan bahwa instrumen realibel.

4.1.2 Uji Statistik Deskriptif

4.1.2.1 Uji Statistik Deskriptif *Self Compassion*

Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif *Self Compassion* Peserta Didik pada Setiap Indikator

<i>Indicator</i>	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Self Kindness</i>	109	1.00	5.00	401	3.68	0.75	Tinggi
<i>Self Judgement</i>	109	1.00	4.40	285	2.61	0.70	Sedang
<i>Common Humanity</i>	109	1.25	4.75	384	3.52	0.78	Tinggi
<i>Isolation</i>	109	1.00	4.75	297	2.72	0.86	Sedang
<i>Mindfulness</i>	109	1.25	5.00	395	3.62	0.71	Tinggi
<i>Over Identification</i>	109	1.00	4.00	264	2.42	0.68	Rendah

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.4 Hasil Analisis Statistik Deskriptif *Self Compassion* Peserta Didik

<i>Variable</i>	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Self Compassion</i>	109	2.56	4.54	383	3.51	0.43	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.5 Frekuensi Tingkat *Self Compassion* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	0	0,0%
Sedang	51	46,8%
Tinggi	58	53,2%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Hasil uji statistik deskriptif memperlihatkan nilai rata-rata (*mean*) *self compassion* siswa ($M = 3,51$; $SD = 0,43$; $Min = 2,56$; $Max = 4,54$). Nilai rata-rata tersebut menunjukkan kemampuan *self compassion* peserta didik kelas XI pada SMAN 5 Jember berada pada kategori tinggi. Sebagian besar siswa memiliki kemampuan *self compassion* tinggi yakni sebanyak 58 siswa (53,2%). Sebagian

besar lainnya yakni 51 siswa (46,8%) menunjukkan dominasi kategori sedang tanpa adanya peserta didik yang termasuk kategori rendah.

Indikator tertinggi *self compassion* yakni indikator *self kindness* ($M = 3,68$; $SD = 0,75$). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa cenderung memiliki sikap penuh kelembutan serta memiliki pemahaman terhadap diri sendiri yang baik (K. Neff, 2003; K. D. Neff, 2011). Indikator dengan nilai rata-rata terendah adalah *over identification* ($M = 2,42$; $SD = 0,68$). Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan peserta didik dalam menghadapi kesedihan dengan terlalu larut dalam emosi dan pikiran negatif berada pada kategori rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak mudah terjebak dalam perasaan negatif yang berlebihan ketika menghadapi permasalahan atau kegagalan (Hsieh et al., 2005; K. D. Neff, 2011, 2023).

4.1.2.2 Uji Statistik Deskriptif Berdasarkan Indikator *Self Compassion*

1. Indikator *Self Kindness*

Tabel 4.6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator *Self Kindness*

<i>Indicator</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Self Kindness</i>	109	1.00	5.00	401	3.68	0.75	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.7 Frekuensi Tingkat *Self Kindness* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	7	6,4%
Sedang	33	30.3%
Tinggi	69	63,3%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.8 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator *Self Kindness*

Item Number	Item Statement	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	Description
5	Menyayangi diri sendiri	109	1	5	414	3.80	1.22	Tinggi
12	Memberikan kepedulian kepada diri sendiri	109	1	5	405	3.72	1.04	Tinggi
19	Bersikap baik kepada diri sendiri	109	1	5	358	3.28	1.20	Sedang
23	Menerima kekurangan diri	109	1	5	395	3.62	1.10	Tinggi
26	Memahami dan menerima diri sendiri	109	1	5	433	3.97	1.03	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Analisis deskriptif pada indikator *self kindness* peserta didik menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) ($M = 3,68$; $SD = 0,75$; $Min = 1,00$; $Max = 5,00$). Data tersebut menunjukkan bahwa sikap penuh kelembutan dan pemahaman terhadap diri peserta didik termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 69 peserta didik (63,3%) menunjukkan kecenderungan tinggi dalam memiliki sikap memperlakukan diri sendiri secara lebih baik dan penuh pengertian. Sebanyak 33 peserta didik (30,3%) menunjukkan kecenderungan pada kategori sedang, sedangkan 7 peserta didik (6,4%) berada pada kategori rendah dalam menunjukkan sikap yang lebih baik terhadap diri sendiri.

Peserta didik lebih cenderung memperlakukan diri dengan baik dalam menerima kekurangan. Hal ini dilihat dari data nilai tertinggi soal indikator *self kindness* yaitu pada item nomor 26 ($M = 3,97$; $SD = 1,03$). Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa mampu mencintai dan paham terhadap kekurangan diri. Nilai terendah terdapat pada item nomor 19 ($M = 3,28$, $SD = 1,20$). Hal ini berarti

peserta didik relatif rendah bersikap baik terhadap diri sendiri pada hal situasional dalam menghadapi penderitaan.

2. Indikator *Self Judgement*

Tabel 4.9 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator *Self Judgement*

<i>Indicator</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Self Judgement</i>	109	1.00	4.40	285	2.61	0.70	Sedang

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.10 Frekuensi Tingkat *Self Judgement* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	47	43,1%
Sedang	52	47,7%
Tinggi	10	9,2%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.11 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator *Self Judgement*

<i>Item Number</i>	<i>Item Statement</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
1	Mengkritik diri sendiri	109	1	5	257	2.36	.92	Rendah
8	Bersikap keras pada diri sendiri	109	1	5	301	2.76	1.20	Sedang
11	Sulit menerima kekurangan diri	109	1	5	276	2.53	1.11	Sedang
16	Menyalahkan diri sendiri	109	1	5	324	2.97	1.17	Sedang
21	Kurang peduli terhadap diri sendiri	109	1	5	266	2.44	1.11	Rendah

Sumber: data primer diolah

Nilai rata-rata pada indikator *self judgement* berdasarkan hasil analisis deskriptif adalah ($M = 2,61$; $SD = 0,70$; $Min = 1,00$; $Max = 4,40$). Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self judgement* peserta didik termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan data sebanyak 10 peserta didik (9,2%) memiliki tingkat *self judgement* yang tinggi, 52 peserta didik (47,7%) berada pada kategori sedang dan 47 peserta didik (43,1%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan peserta didik cenderung merasa sedih atas aspek pada diri yang tidak disukai. Ini terlihat pada butir soal nomor 16 dengan nilai rata-rata tertinggi ($M = 2,97$; $SD = 1,17$; $Min = 1,00$; $Max = 5,00$).

3. Indikator *Common Humanity*

Tabel 4.12 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator *Common Humanity*

<i>Indicator</i>	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Common Humanity</i>	109	1.25	4.75	384	3.52	0.78	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.13 Frekuensi Tingkat *Common Humanity* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	7	6,4%
Sedang	49	45%
Tinggi	53	48,6%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.14 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator *Common Humanity*

Item Number	<i>Item Statement</i>	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
3	Menyadari bahwa kesulitan dialami semua orang	109	1	5	363	3.33	1.14	Sedang

Item Number	Item Statement	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	Description
7	Menyadari pengalaman bersama	109	1	5	401	3.68	1.10	Tinggi
10	Menyadari perasaan sedih dialami semua orang	109	1	5	377	3.46	1.08	Sedang
15	Menerima kegagalan sebagai pengalaman manusia	109	1	5	393	3.61	1.05	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Nilai rata-rata pada indikator *common humanity* berdasarkan hasil analisis deskriptif adalah ($M = 3,52$; $SD = 0,78$; $Min = 1,25$; $Max = 4,75$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *common humanity* peserta didik berada pada kategori tinggi. Temuan ini didukung oleh jumlah peserta didik pada kategori tingkat *common humanity* tinggi sebanyak 53 siswa (48,6%), sebanyak 49 siswa (45%) pada kategori sedang serta 7 siswa (6,4%) berada pada kategori rendah. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada butir nomor 7 ($M = 3,68$, $SD = 1,10$) yang berarti peserta didik berusaha menyadari bahwa orang lain juga mempunyai penderitaan yang serupa saat merasakan kesedihan. Nilai rata-rata terendah pada indikator *common humanity* terdapat pada butir nomor 3 ($M = 3,33$, $SD = 1,14$) yang berarti sebagian peserta didik masih belum sepenuhnya menyadari bahwa kesulitan hidup dapat dialami oleh setiap individu.

4. Indikator *Isolation*

Tabel 4.15 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator *Isolation*

Indicator	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	Description
<i>Isolation</i>	109	1.00	4.75	297	2.72	0.86	Sedang

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.16 Frekuensi Tingkat *Isolation* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	34	31,2%
Sedang	60	55%
Tinggi	15	13,8%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.17 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator *Isolation*

Item Number	Item Statement	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	Description
4	Merasa sendiri karena kekurangan diri	109	1	5	273	2.50	1.17	Sedang
13	Merasa lebih menderita daripada orang lain	109	1	5	300	2.75	1.21	Sedang
18	Merasa penderitaan diri lebih berat	109	1	5	286	2.62	1.11	Sedang
25	Merasa sendirian saat gagal	109	1	5	327	3.00	1.21	Sedang

Sumber: data primer diolah

Nilai rata-rata pada indikator *isolation* berdasarkan hasil analisis deskriptif adalah ($M = 2,72$; $SD = 0,86$; $Min = 1,00$; $Max = 4,75$). Data tersebut menunjukkan bahwa perasaan berbeda dari orang lain yang memicu kesepian dan keterasingan peserta didik termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 15 peserta didik (13,8%) menunjukkan kecenderungan kuat mengalami perasaan keterasingan saat merasa sedih, sedangkan 60 peserta didik (55%) menunjukkan kecenderungan pada tingkat sedang dalam merasakan keterasingan dan 34 peserta didik (31,2%) berada pada kategori rendah. Peserta didik cenderung merasakan keterasingan karena pengalaman kegagalan yang dialami sehingga

menyebabkan individu merasa terpisah dari orang lain. Hal ini dilihat dari data nilai tertinggi soal indikator *isolation* yaitu nomor 4 ($M = 3,00$; $SD = 1,21$). Nilai terendah terdapat pada nomor 4 ($M = 2,50$; $SD = 1,17$). Hal ini berarti peserta didik relatif rendah merasakan perasaan terkucil disebabkan kekurangan diri.

5. Indikator *Mindfulness*

Tabel 4.18 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator *Mindfulness*

<i>Indicator</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Mindfulness</i>	109	1.25	5.00	395	3.62	0.71	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.19 Frekuensi Tingkat *Mindfulness* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	4	3,7%
Sedang	45	41,3%
Tinggi	60	55%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.20 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator *Mindfulness*

<i>Item Number</i>	<i>Item Statement</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
9	Menjaga emosi tetap seimbang	109	1	5	451	4.14	.95	Tinggi
14	Melihat masalah secara objektif	109	1	5	389	3.57	1.09	Tinggi
17	Tidak melebihi-lebihkan kegagalan	109	1	5	342	3.14	1.14	Sedang
22	Menerima emosi dengan terbuka	109	1	5	398	3.65	1.05	Tinggi

Sumber: data primer diolah

Nilai rata-rata pada indikator *mindfulness* berdasarkan hasil analisis deskriptif adalah ($M = 3,62$; $SD = 0,71$; $Min = 1,25$; $Max = 5,00$). Hal ini

menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* peserta didik berada pada kategori tinggi. Nilai rata-rata terendah pada indikator *mindfulness* terdapat pada butir nomor 17 ($M = 3,14$). Temuan ini menggambarkan bahwa beberapa peserta didik cenderung mampu menerima kegagalan sebagai suatu hal yang wajar. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada butir nomor 9 ($M = 4,14$) yang berarti peserta didik mampu dalam menjaga emosi tetap stabil meskipun dalam keadaan kesal. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta didik cenderung berupaya mengendalikan emosi diri agar tetap terkendali. Temuan ini diperkuat dengan data peserta didik sebanyak 60 siswa (55%) memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi, 45 peserta didik (40,4%) memiliki tingkat *mindfulness* yang sedang dan 4 peserta didik (3,7%) berada pada kategori rendah.

6. Indikator *Over Identification*

Tabel 4.21 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Indikator *Over Identification*

<i>Indicator</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
<i>Over Identification</i>	109	1.00	4.00	264	2.42	0.68	Rendah

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.22 Frekuensi Tingkat *Over Identification* Peserta Didik

<i>Category</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percentage</i>
Rendah	51	46,8%
Sedang	54	49,5%
Tinggi	4	3,7%
Total	109	100%

Sumber: data primer diolah

Tabel 4.23 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Butir Pernyataan Indikator *Over Identification*

<i>Item Number</i>	<i>Item Statement</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Σ	$\bar{x}$	σ	<i>Description</i>
2	Terlalu larut dalam pikiran negatif	109	1	5	246	2.26	1.08	Sedang

Item Number	Item Statement	N	Min	Max	Σ	$\bar{x}$	σ	Description
6	Terlalu larut dalam perasaan gagal	109	1	5	270	2.48	1.04	Rendah
20	Terbawa emosi	109	1	5	324	2.97	1.24	Sedang
	Cenderung							
24	membesar-besarkan masalah	109	1	5	214	1.96	.96	Rendah

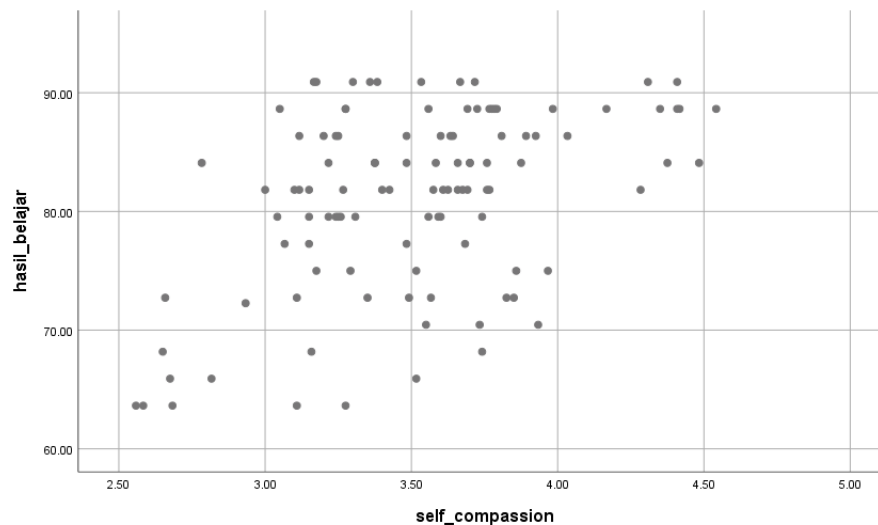
Sumber: data primer diolah

Nilai rata-rata pada indikator *over identification* berdasarkan hasil analisis deskriptif adalah ($M = 2,42$; $SD = 0,68$; $Min = 1,00$; $Max = 4,00$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *over identification* peserta didik berada pada kategori rendah. Hal ini terbukti dari data peserta didik bahwa sebanyak 54 peserta didik (49,5%) peserta didik cenderung memiliki sikap terlalu tenggelam dalam emosi dan pikiran negatifnya, 51 peserta didik (46,8%) menunjukkan kecenderungan yang sedang dan 4 peserta didik (3,7%) menunjukkan kecenderungan yang tinggi. Nilai rata-rata terendah pada indikator *over identification* terdapat pada butir nomor 24 ($M = 1,96$, $SD = 0,96$) yang berarti peserta didik cukup mampu menghindari kecenderungan dalam memberikan respons yang berlebihan terhadap hal yang menyakitkan. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada butir nomor 20 ($M = 2,97$; $SD = 1,24$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik cenderung mudah terbawa perasaan ketika menghadapi situasi yang menjengkelkan.

4.1.3 Uji Prasayarat

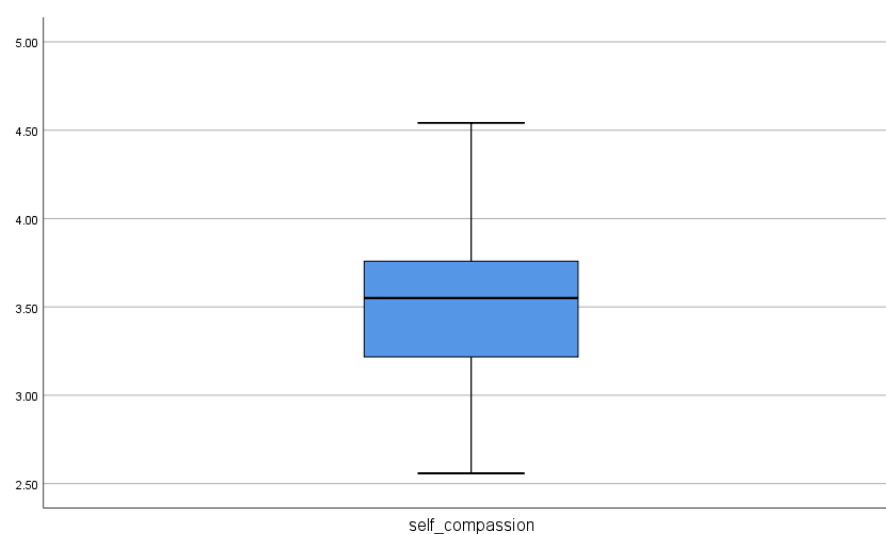
4.1.3.1 Check for Outliers (Memeriksa Outlier)

Gambar 4.1 Pemeriksaan Outlier pada Scatterplot



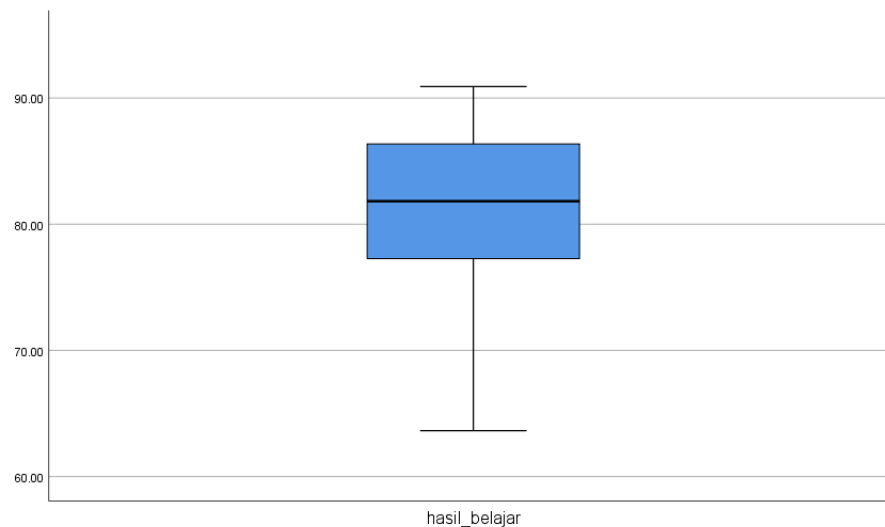
Berdasarkan hasil grafik *scatterplot*, sebagian besar peserta didik memiliki skor *self compassion* pada kisaran angka 3,0 hingga 4,0. Hasil belajar berada pada kisaran antara 75 hingga 90. Tampilan grafik *scatterplot* juga menunjukkan tidak terdapat titik data yang posisinya jauh dari sebagian besar data lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat data yang diduga sebagai *outlier* berdasarkan pola penyebaran data pada *scatterplot*. Untuk menguatkan hasil identifikasi *outlier* pada *scatterplot*, penulis melakukan pemeriksaan lanjutan dengan *bloxpot*.

Gambar 4.2 Pemeriksaan *Outlier Self Compassion* pada *Boxplot*



Berdasarkan tampilan visual *boxplot* variabel *self compassion*. Diketahui bahwa tidak ditemukan data yang letaknya di luar garis *whisker*. Hal ini menunjukkan tidak terdapat data yang termasuk *outlier*. Sebaran data berada dalam batas nilai bawah maupun batas nilai atas yang ditentukan berdasarkan nilai *interquartile range* (IQR). Hasil pemeriksaan tersebut menandakan sebaran data *self compassion* berada pada rentang yang wajar.

Gambar 4.3 Pemeriksaan *Outlier* Hasil Belajar pada *Boxplot*



Berdasarkan tampilan visual *boxplot* variabel hasil belajar. Diketahui bahwa tidak ditemukan data yang posisinya di luar garis *whisker*. Hal ini menunjukkan tidak terdapat data yang termasuk *outlier*. Sebaran data berada dalam batas bawah maupun batas atas yang ditentukan berdasarkan nilai *interquartile range* (IQR). Hasil pemeriksaan tersebut menandakan sebaran data nilai akademik peserta didik berada pada rentang yang wajar.

4.1.3.2 *Inspect the Distribution of Data Points* (Memeriksa Distribusi Titik Data)

Distribusi data yang menunjukkan adanya hubungan yakni membentuk pola memanjang atau berkumpul rapat (Pallant, 2020). Berdasarkan tampilan grafik *scatterplot* terlihat pola sebaran data yang menunjukkan pola memanjang antara variabel *self compassion* yang berada pada sumbu X dengan variabel hasil belajar pada sumbu Y. Pola yang memanjang dan membentuk garis lurus dapat dikatakan memenuhi asumsi bahwa data linear. Pola sebaran data yang memanjang belum tentu menunjukkan hubungan yang kuat antarvariabel. Distribusi titik data pada

visualisasi *scatterplot* memperlihatkan bahwa data yang menyebar secara acak sehingga tidak membentuk pola yang rapat. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antarvariabel *self compassion* dan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran sejarah bersifat sedang atau lemah.

4.1.3.3 *Determine the Direction of the Relationship Between the Variables* (Menentukan Arah Hubungan Variabel)

Berdasarkan tampilan grafik *scatterplot* terlihat pola sebaran data yang menunjukkan pola memanjang antara variabel *self compassion* yang berada pada sumbu X dengan variabel hasil belajar pada sumbu Y. Arah penyebaran titik data menyebar dari kiri bawah ke kanan atas. Hal tersebut mengindikasikan terdapat kaitan positif antara kedua variabel. Peningkatan variabel *self compassion* diikuti oleh kecenderungan peningkatan nilai akademik peserta didik. Semakin rendah *self compassion* peserta didik, maka hasil belajar yang dihasilkan cenderung rendah. Semakin tinggi *self compassion* peserta didik, maka hasil belajar yang dihasilkan cenderung tinggi.

4.1.4 Uji Korelasi

4.1.4.1 *Check the Information About the Sample* (Memeriksa Informasi Sampel)

Tabel 4.24 Hasil Uji Korelasi Variabel *Self Compassion* dan Hasil Belajar

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1 <i>Self Compassion</i>	-							
2 <i>Self Kindness</i>	0.59**	-						
3 <i>Self Judgement</i>	-0.53**	-0.00	-					
4 <i>Common Humanity</i>	0.51**	0.42**	0.08	-				
5 <i>Isolation</i>	-0.55**	0.01	0.54**	0.08	-			
6 <i>Mindfulness</i>	0.59**	0.54**	-0.04	0.44**	0.01	-		
7 <i>Over Identification</i>	-0.57**	0.00	0.61**	0.04	0.61**	-0.09	-	
8 <i>Learning Outcomes</i>	0.38**	0.29**	-0.26**	0.21*	-0.20*	0.28**	-0.17	-

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)*

Sumber: data primer diolah

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam uji korelasi yakni memeriksa sampel. Pada tabel *correlations* dapat dilihat terdapat simbol N yang berarti jumlah responden yang digunakan. Jumlah responden yang ditampilkan pada tabel

correlations berjumlah 109. Hal ini sesuai dengan jumlah sampel penelitian sebenarnya. Dapat dilihat tidak terdapat data yang tidak disertakan atau *missing data*. Kesesuaian jumlah N pada tabel korelasi dan jumlah sampel sebenarnya tidak akan berpengaruh pada hasil perolehan uji korelasi yang dilakukan.

4.1.4.2 Determine the Direction of the Relationship (Menentukan Arah Hubungan Antarvariabel)

Langkah kedua dalam menginterpretasi uji korelasi yakni menentukan arah korelasi antarvariabel. Arah hubungan dapat diketahui dari tanda yang menyertai nilai koefisien korelasi. Nilai koefisien korelasi antarvariabel *self compassion* dan beberapa indikator *self compassion* dengan keberhasilan belajar menunjukkan tidak terdapat tanda (-). Hal tersebut menandakan hubungan kedua variabel bersifat positif. Hal ini berarti peningkatan variabel *self compassion*, *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* diikuti peningkatan hasil akademik peserta didik. Peserta didik yang memiliki *self compassion* tinggi diharapkan dapat membantu proses belajar peserta didik sehingga menghasilkan hasil belajar yang lebih tinggi.

Beberapa indikator lainnya menunjukkan koefisien korelasi bertanda negatif (-), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif. Peningkatan satu variabel tidak diikuti oleh peningkatan variabel lainnya. Melainkan variabel lain cenderung menurun. Data menunjukkan arah hubungan negatif antara indikator *self judgement*, *isolation* dan *over identification* dengan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran sejarah. Hal ini menandakan peserta didik yang memiliki sikap welas asih diri yang rendah cenderung mendapatkan hasil belajar yang tinggi.

4.1.4.3 Determine the Strength of the Relationship (Menilai Kekuatan Hubungan Antarvariabel)

Berdasarkan tabel korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi antar variabel *self compassion* dan hasil belajar peserta didik. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai sebesar 0,38. Berdasarkan kriteria *effect size* yang dikemukakan oleh Cohen maka nilai tersebut termasuk pada kategori lemah. Nilai ini mengindikasikan bahwa peningkatan nilai akademik memiliki kaitan dengan *self*

compassion yang dimiliki peserta didik meskipun tingkat hubungannya belum tergolong kuat. Hal ini juga berkaitan dengan semakin tinggi akademik yang dimiliki individu maka *self compassion* yang dimiliki cenderung tinggi.

Beberapa indikator *self compassion* juga menunjukkan nilai koefisien korelasi yang bervariasi. Indikator *self kindness* menunjukkan nilai sebesar 0,29. Indikator *self judgement* menunjukkan nilai sebesar -0,26. Indikator *common humanity* menunjukkan nilai sebesar 0,21. Indikator *isolation* menunjukkan nilai sebesar -0,20. Indikator *mindfulness* menunjukkan nilai sebesar 0,28. Indikator *over identification* menunjukkan nilai sebesar -0,17. Keenam indikator tersebut menunjukkan nilai koefisien korelasi yang rendah. Hal ini berarti hubungan antar indikator *self compassion* dan hasil belajar cenderung lemah.

4.1.4.4 Calculate the Coefficient of Determination (Menghitung Besarnya Koefisien Determinasi)

Langkah selanjutnya dalam menginterpretasi hasil uji korelasional adalah menghitung besarnya koefisien determinasi. Perhitungan koefisien determinasi dilakukan dengan menggunakan kuadrat nilai koefisien korelasi ($r \times r$) lalu dikali 100% (Pallant, 2020). Koefisien korelasi variabel *self compassion* diperoleh sebesar 0,38. Setelah dikuadratkan, diperoleh nilai sebesar 0,1444. Nilai tersebut kemudian dikalikan 100% sehingga menghasilkan koefisien determinasi sebesar 14,44%. Berdasarkan jumlah perhitungan koefisien determinasi dapat diketahui kontribusi *self compassion* terhadap capaian belajar peserta didik sebesar 14,44%. Hal ini menjelaskan bahwa variasi hasil belajar dapat dijelaskan *self compassion* sebesar 14,44% sementara 85,56% dijelaskan oleh variasi lainnya.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi pada masing-masing indikator *self compassion*, diketahui bahwa indikator *self kindness* memberikan kontribusi sebesar 8,41% terhadap hasil belajar peserta didik. Indikator *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 7,84%. Indikator *self judgement* memberikan kontribusi sebesar 6,76%. Indikator *common humanity* memberikan kontribusi sebesar 4,41%. Indikator *isolation* memberikan kontribusi sebesar 4,00%. Adapun indikator *over identification* memiliki kontribusi paling kecil yaitu sebesar 2,89%.

4.1.4.5 Assess the Significance Level (Menguji Signifikansi Hubungan)

Hal yang perlu diperhatikan selanjutnya adalah melihat nilai signifikansi Sig. (2-tailed). Nilai signifikansi yang tertera akan menunjukkan penelitian yang dilakukan dapat dipercaya. Hasil pengujian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) variabel *self compassion* sebesar 0,000. Nilai 0,000 menunjukkan nilai signifikan kurang dari 0,005. Hal ini menunjukkan korelasi antara variabel *self compassion* serta hasil belajar peserta didik signifikan secara statistik. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak.

Beberapa indikator juga menunjukkan nilai yang signifikan. Indikator *self kindness* dan indikator *self judgement* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,01. Indikator *common humanity* dan *isolation* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,03. Indikator *mindfulness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,00. Nilai pada masing-masing indikator tersebut menunjukkan $< 0,05$ sehingga dinyatakan signifikan secara statistik. Berbeda dengan indikator lainnya, indikator *over identification* tidak berkorelasi secara signifikan dengan hasil belajar karena nilai signifikansi sebesar 0,07. Nilai tersebut lebih besar dari 0,005.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif rata-rata *self compassion* peserta didik berada pada kategori tinggi ($M = 3,51$; $SD = 0,43$). 58 peserta didik (53,2%) memiliki *self compassion* tinggi dan 51 peserta didik (46,8%) berada pada kategori sedang. Komponen dengan nilai rata-rata tertinggi peserta didik yakni komponen *self kindness* ($M = 3,68$; $SD = 0,75$). Tingginya skor ini memberikan gambaran bahwa peserta didik yang memiliki sikap penuh kelembutan dan pemahaman terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan kecenderungan mendapatkan hasil belajar yang lebih optimal. Sikap tersebut memungkinkan peserta didik lebih cepat bangkit dari pengalaman akademik yang kurang memuaskan.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada masing-masing indikator positif *self compassion* menunjukkan rata-rata nilai yang tinggi. Rata-rata *self kindness* peserta didik sebesar ($M = 3,68$; $SD = 0,75$), dengan 69 peserta didik (63,3%) berada pada kategori tinggi. Rata-rata *common humanity* peserta didik (M

= 3,52; SD = 0,78; Min = 1,25; Max = 4,75) dengan 53 peserta didik (48,6%) berada pada kategori tinggi, 49 peserta didik (45%) berada pada kategori sedang, dan hanya 7 peserta didik (6,4%) berada pada kategori rendah. Rata-rata skor *mindfulness* peserta didik berada pada kategori tinggi (M = 3,62; SD = 0,71). Sejalan dengan kondisi tersebut, sebanyak 60 peserta didik (55%) berada pada kategori tinggi, 45 peserta didik (41,3%) berada pada kategori sedang, dan hanya 4 peserta didik (3,7%) berada pada kategori rendah.

Berbeda dengan indikator positif *self compassion*, indikator *self judgement*, *isolation* dan *over identification* menunjukkan rata-rata skor yang berada pada kategori sedang hingga rendah. Rata-rata *self judgement* peserta didik (M = 2,61; SD = 0,70; Min = 1,00; Max = 4,40). Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self judgement* peserta didik termasuk dalam kategori sedang. Rata-rata skor *isolation* peserta didik berada pada kategori sedang (M = 2,72; SD = 0,86). Rata-rata skor *over identification* peserta didik berada pada kategori rendah (M = 2,42).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho* terhadap 109 peserta didik, diperoleh koefisien korelasi hubungan *self compassion* dan hasil belajar dengan arah hubungan positif dan signifikan ($\rho = 0,380$, $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang cenderung lemah. Hasil penelitian cukup menjelaskan bahwa *self compassion* peserta didik berhubungan dengan nilai akademik yang diperoleh. Hal ini menunjukkan peserta didik yang memiliki kemampuan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan saat menghadapi kesedihan, kegagalan, atau penderitaan memiliki nilai akademik yang cenderung tinggi. Peserta didik yang memiliki *self compassion* yang lemah cenderung memiliki nilai yang rendah.

Tingginya skor *self compassion* peserta didik dan lemahnya hubungan dengan hasil belajar dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Skor rata-rata *self compassion* peserta didik cenderung tinggi dan seragam dengan sebaran data sebanyak 58 peserta didik (53,2%) memiliki skor *self compassion* yang tinggi dan 51 peserta didik (46,8%) berada pada kategori sedang. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi dapat diketahui kontribusi *self compassion* terhadap nilai akademik peserta didik sebesar 14,44%. Hal ini menjelaskan bahwa variasi hasil

belajar dapat dijelaskan *self compassion* sebesar 14,44% sementara 85,56% dijelaskan oleh variasi lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Egan, H *et al* yang melakukan uji regresi variabel *mindfulness*, *self compassion*, *resiliency* dan *wellbeing* terhadap nilai akademik (Egan et al., 2021). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *self compassion* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap nilai rata-rata akademik mahasiswa (Egan et al., 2021). Penelitian lain menemukan bahwa *self compassion* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy* ($r^2 = 0,559$; $p < 0,05$). Melalui penelitian ini dapat dipahami bahwa *self compassion* menjadi indikator yang mendukung keberhasilan belajar peserta didik (Manek & Santos, 2025). Penelitian berbeda juga mengungkapkan individu yang menunjukkan tingkat *self compassion* tinggi cenderung mempunyai prokrastinasi akademik yang rendah sehingga mendukung pencapaian akademik (Rananto & Hidayati, 2017; Syahrina & Rifa'i, 2019).

Hubungan *self compassion* peserta didik dan nilai akademik dapat dipahami karena *self compassion* merupakan aspek psikologis yang berkontribusi terhadap kesehatan mental individu. Beberapa studi mengungkapkan bahwa keberhasilan belajar dapat dipengaruhi oleh kesehatan mental peserta didik (Barseli et al., 2018; Effendy & Priambodo, 2023; Juniarti et al., 2022; Khusnia et al., 2019). Peserta didik yang memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah rentan mengalami kesulitan belajar (Laia et al., 2024). Penelitian lain yang juga meliputi kondisi psikologis berkaitan dengan hasil belajar menunjukkan adanya hubungan positif antara *self awareness* dengan hasil belajar peserta didik (Fatmasari & Ahmadi, 2024; Gee et al., 2025; Pratama & Efendi, 2026; M. T. Putri & Ferry, 2024; U. J. Putri et al., 2024).

Teori *broaden and build* memberikan dasar bagi penelitian ini untuk menjelaskan hubungan *self compassion* dan hasil belajar peserta didik. Teori *broaden and build* menyatakan bahwa emosi positif akan memperluas (*broaden*) proses kognitif individu. Emosi positif ini membuat mereka lebih terbuka terhadap pengalaman, lingkungan atau informasi. Seiring waktu, emosi positif yang dimiliki menjadi sumber daya pribadi yang meliputi kognitif, psikologis maupun sosial yang

melekat dalam diri individu. Menurut teori ini emosi positif juga membantu Seseorang cenderung lebih tangguh ketika menghadapi berbagai tantangan atau kegagalan (*recover from adversity*). Hal ini sesuai dengan konsep *self compassion* yakni sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, kegagalan atau kesedihan. Melalui kemampuan tersebut, peserta didik yang memiliki kondisi emosional yang baik akan lebih siap memahami permasalahan yang dihadapi, merencanakan strategi penyelesaian, serta menyesuaikan cara belajarnya ketika mengalami hambatan.

Peserta didik yang memiliki *self compassion* yang menunjukkan adanya emosi positif dalam menghadapi kesulitan, kegagalan atau kesedihan. Emosi positif tersebut mampu memperluas proses kognitif, memungkinkan mereka lebih terbuka pada materi, lebih fleksibel secara kognitif, dan lebih siap terlibat secara aktif dengan aktivitas pembelajaran serta lebih siap terlibat secara aktif dengan aktivitas pembelajaran (Rahimi & Askari, 2014). Hal ini memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih optimal. Hal ini didukung oleh hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dan hasil belajar peserta didik ($\rho = 0,380$; $p = 0,000$).

BAB 5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self compassion* dengan capaian hasil belajar mata pelajaran sejarah peserta didik kelas XI SMAN 5 Jember. Temuan penelitian mengindikasikan terdapat korelasi positif dan signifikan antarvariabel *self compassion* dan nilai akademik peserta didik. Hasil uji korelasi sebesar 0,380 menandakan bahwa tingkat korelasi antara kedua variabel lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki, diikuti oleh peningkatan hasil belajar peserta didik. Perbedaan hasil belajar yang dimiliki peserta didik dapat dijelaskan sebesar 14,36% oleh perbedaan tingkat *self compassion* yang mereka miliki. Pengembangan *self compassion* pada peserta didik dapat menjadi salah satu upaya guna meningkatkan pencapaian hasil belajar peserta didik secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang mengungkapkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self compassion* dengan perolehan hasil belajar dalam mata pelajaran sejarah, disarankan kepada peserta didik untuk dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis yang mendukung proses pembelajaran salah satunya adalah *self compassion*. Sikap yang penuh belas kasih dalam menghadapi kesulitan, atau kesedihan dapat membantu menjalani proses pembelajaran dengan lebih nyaman sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih optimal. Bagi pendidik, diharapkan penelitian ini membaantu pendidik untuk merancang pembelajaran sejarah yang tidak hanya cenderung difokuskan pada aspek kognitif peserta didik, tetapi pengembangan karakter juga menjadi faktor penting dalam pembelajaran sehingga menunjang proses belajar mereka. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian untuk melihat variasi lainnya yang berhubungan dengan hasil belajar. Mengingat penelitian ini hanya memberikan kontribusi sebesar 14,44% terhadap variasi hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alreck, P. L., & Settle, R. B. (1995). *The Survey Research Handbook: Guidelines and Strategies For Conducting a Survey*. McGraw-Hill.
<https://archive.org/details/surveyresearchha0000alre/page/n5/mode/1up>
- Amalia, N., Mauluddina, S. H., Hanakasi, K., & Wahyunengsih. (2025). Correlation of Students' Well Being and Problem Solving Skills in Mathematics. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1).
- Anam, R. S. (2017). Instrumen Penelitian yang Valid dan Reliabel. *Jurnal Edukasi Sebelas April*, 1(1), 1–8.
- Asmara, Y. (2019). Pembelajaran Sejarah Menjadi Bermakna dengan Pendekatan Kontekstual. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 2(2), 105–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/kaganga.v2i2.940>
- Barbara, F. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds', in Robert A. Emmons, and Michael E. McCullough. In *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio*, 4(1), 40–47.
- Brandt, S. (2014). *Data Analysis*. Springer.
- Brata, I. B. (2023). Pendidikan Sejarah Memperkokoh Identitas , Jati Diri dan Karakter Bangsa. *Jurnal Kajian Pendidikan FKIP Universitas Dwijendra*, 14(2), 106–117.
- Cappelleri, J. C., Darlington, R. B., & Trochim, W. M. K. (1994). Power Analysis of Cutoff-Based Randomized Clinical Trials. *Evaluation Review*, 18(2), 141–152. <https://doi.org/10.1177/0193841X9401800202>
- Casteel, A., & Bridier, N. L. (2021). Describing Populations and Samples in Doctoral Student Research. *International Journal of Doctoral Studies*, 16, 339–362. <https://doi.org/https://doi.org/10.28945/4766>
- Chuan, C. L. (2006). Sample Size Estimation Using Krejcie and Morgan and COhen Statistical Power nalysis: A Comparassion. *Jurnal Penyelidikan IPBL*, 7(1), 78–86.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For the Behavioral Sciences* (2nd ed). Lawrence Erlbaum.

- Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. *Psychol Bull*, 112(I), 155–159.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. Roudletge.
- Costa, A., Moreira, D., Casanova, J., Azevedo, Â., Gonçalves, A., Oliveira, Í., Azevedo, R., & Dias, P. C. (2024). Determinants of Academic Achievement From the Middle To Secondary School Education : A Systematic Review. In *Social Psychology of Education* (Vol. 27, Issue 6). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09941-z>
- Dakhi, A. S. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 468–470.
- Dastjerdy, B., Saeidi, A., & Heidarzadeh, S. (2023). Review of Applicable Outlier Detection Methods to Treat Geomechanical Data. *Geothermics*, 3(2), 375–396.
- Effendy, F. S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan Kesehatan Mental Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK di SMP Negeri 2 Torjun. *Journal of Sports Teaching and Development*, 4(1), 37–42.
- Egan, H., Hara, M. O., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, Self-compassion , Resiliency and Wellbeing in Higher Education : a Recipe to Increase Academic Performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(03), 301–311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Far-far, G. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Sejarah Berbasis Situs Sejarah Lokal di SMA Negeri 5 Kota Ternate. *Jurnal Pedagogika Dan Dinamika Pendidikan*, 8(1).
- Fatmasari, & Ahmadi, A. (2024). Correlation between Self-Awareness and Adolescent Learning Achievement Aged 14 – 15 Years. *Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 6(1), 203–215.
- Frankael, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How To Design and Evaluate Research in Education* (7 th Ed). Connnect Learn Suced. https://www.academia.edu/33649219/HOW_TO_DESIGN_AND_EVALUATE_RESEARCH_IN_EDUCATION_by_Fraenkell_Wallen
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>.What
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *American Psuchologist*, 56(3), 218–226.

- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and Build Theory of Positive Emotions. *Series B. Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gagne, R. M. (1985). *The Conditions of Learning and Theory of Instruction* (4th ed.). Holt, Rinehart and Winston. https://archive.org/details/conditionsoflear0000gagn_p6d1
- Gee, E., Amalia, R., Roesdiana, L., Juandi, D., Turmudi, & Herman, T. (2025). Analisis Jalur Pengaruh Self Awareness dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal SJME : Supremum Journal of Mathematics Education*, 9(1), 1–13.
- González-roldán, A. M., Bustan, S., Kamping, S., Flor, H., & Anton, F. (2023). Pain and Related Suffering Reduce Attention Toward Others. *Pain Practice*, 23(8), 873–885. <https://doi.org/10.1111/papr.13260>
- Groves, R. M., Floyd J. Fowler, J., Couper, M. P., Lepkowski, J. M., Singer, E., & Tourangean, R. (2009). *Survey Methodology (Wiley Series in Survey Methodology)* (2 nd). John Wiley & Sons Inc, New Jersey.
- Harden, R. M. (2002). Learning Outcomes and Instructional Objectives : Is There a Difference ? *Medical Teacher*, 24(2), 151–155. <https://doi.org/10.1080/0142159022020687>
- Harrison, E., Ifeanyichukwu, O., Kenekchukwu, A., & Lilian, N. (2021). Methods of Estimating Correlation Coefficients in The Presence of Influential Outlier(s). *African Journal of Mathematics and Statistics Studies*, 4(3), 157–185. <https://doi.org/10.52589/AJMSS-LLNZXUOZ>
- Harrow, A. J. (1972). *A Taxonomy of The Psychomotor Domain : a Guide For Developing Behavioral Objectives*. Longman. <https://archive.org/details/taxonomyofpsycho0000harr/page/n1/mode/1up>
- Hasibuan, N. H., Sibuea, P., Rambe, N., Ningsih, D. S., & Utami, W. (2024). Optimalisasi Pembelajaran Melalui Pendekatan, Strategi, Metode, dan Teknik Pembelajaran. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 202–213.
- Hsieh, Y., Neff, K. D., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion , Achievement Goals , and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- John W. Creswell. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Fourth). Sage Publications, Inc. <https://fliphtml5.com/gudqj/sxgk/basic>

- Juniarti, R. T., Lestari, W., & Jati, S. N. (2022). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMPN 17 Pontianak. *Jurnal Eksistensi*, 4(1), 13–19.
- Kamal, A. (2022). Integrative Learning in History Education : A Systematic Literature Review. *Jurnal Dinamika Ilmu*, 22(2), 375–392.
- Kelley, K., Clark, B., Brown, V., & Sitzia, J. (2003). Good Practice in the Conduct and Reporting of Survey Research. *International Journal for Quality in Health Care*, 15(3), 261–266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/intqhc/mzg031>
- Kemendikdasmen. (2025). *Salinan Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 046/H/KR/2025 Tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah*.
- Kesim, K. N., & Gül, A. (2025). Factors Influencing Academic Achievement According to Students and Educational Stakeholders : A Systematic Qualitative Perspective. *Journal of Individual Differences in Education*, 7(2), 89–112. <https://doi.org/10.47156/jide.1771294>
- Khusnia, Yaqin, A., Rozi, S., & Saifuddin. (2019). *Hubungan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas XI di SMK Bhakti Indonesia Medika Mojokari* [Universitas Islam Majapahit]. <http://repository.unim.ac.id/1732/>
- Kochhar, S. K. (2008). *Pembelajaran Sejarah: Teaching of History*. Grasindo. https://books.google.co.id/books/about/Pembelajaran_sejarah.html?id=aR2weV4UpXkC&redir_esc=y
- Krathwohl, D., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1964). *Taxonomy of Educational Objectives (two vols: The Affective Domain & The Cognitive Domain)*. Longmans, Green. https://archive.org/details/taxonomyofeducat0000bloo_o9o7/page/6/mode/1up
- Laia, K., Lase, J. F., Damanik, H. R., & Zebua, E. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Wibawa*, 4(2), 64–83.
- Lama, D. (1995). *The Power of Compassion*. Thorsons. <https://archive.org/details/powerofcompassio0000bsta/mode/1up>
- Lazarus, Ri. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.2307/2075902>

- Magdalena, I., Arwindi, S., & Hasan, S. N. (2023). Developping Asessment Instruments For Learning Outcomes. *Romeo Review of Multidisciplinary Education Culture and Pedagogy*, 3(1), 29–46. <https://doi.org/10.55047/romeo.v3i1.946>
- Manek, G., & Santos, N. da C. Dos. (2025). The Effect of Self- Compassion Therapy on Students' Learning Self-Efficacy. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 2(3), 134–143. <https://doi.org/10.64420/ijcp.v2i3>
- Martha, Y., Sa'diyah, D., Maulana, H., & Warto, W. (2023). Konsep Dasar Sejarah : Implementasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ika*, 1(4), 164–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i4.285>
- Martínez-Mesa, J., González-Chica, D. A., Bonamigo, R. P. D. R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: How To Select Participants in My Research Study? *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(3), 326–330.
- Musfirah, N., Nurbaya, Nursalam, & Rasyid, A. (2025). Pengembangan Instrumen Hasil Penilaian Belajar Tes dan Non Tes. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 120–125.
- Nazari, A. M., Borhani, F., Abbaszadeh, A., Amir, M., & Kangarbani, K. (2025). Self Compassion, Academic Stress, and Academic Self-Efficiency Among Undergraduate Nursing Students: a Cross-Sectional, Multi-Center Study. *BMC Medical Education*, 25(1), 506.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). *Self Compassion: The Proven Power of Being Kind To Yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion : Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 7(4), 193–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Ni, L. B. (2023). Adapting History Education for the 21st Century : Integrating Technology and Critical Thinking Skills. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Teknologi Dan Aplikasi*, 4(2), 216–224.

- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). Roudletge Taylor & Francis Group.
- Pranoto, R. A., Aliyah, S., Agustin, E. R., Trisetiyoko, D., & Setiabudi, U. M. (2025). Peran sejarah Dalam Pembentukan Karakter dan Identitas Bangsa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(1), 64–74.
- Pratama, E. A., & Efendi, A. (2026). Hubungan Tingkat Self Awareness dengan Hasil Belajar Matematika Siswa. *Journal of Mathematics Education*, 5(1), 791–804.
- Putri, E. A., & Rohman, W. (2026). Religiosity Happiness and Helping Behavior among Female MSME Workers: Religiusitas Kebahagiaan dan Helping Behavior Pekerja Perempuan UMKM. *Academia Open*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.21070/acopen.11.2026.13658>
- Putri, M. T., & Ferry, D. (2024). Analisis Hubungan Antara Self Awereness dengan Hasil Belajar Siswa Paada Mata Pelajaran Biologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 10(1), 54–66.
- Putri, U. J., Yendi, F. M., Syukur, Y., Putra, F. W., & Zola, N. (2024). Hubungan Self Awereness dengan Hasil Belajar Pada Mahasiswa Penerima Kartu Indonesia Pintar. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(5), 966–976.
- Rahimi, A., & Askari, R. (2014). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions in Second Language Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 795–801. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.451>
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232–238.
- Ranganathan, P., & Caduff, C. (2023). Designing and Validating a Research Questionnaire. *Perspectives in Clinica Research*, 14(3), 152–153. <https://doi.org/10.4103/picr.picr>
- Ropii, M., & Fahrurrozi, M. (2017). *Evaluasi Hasil Belajar*. Universitas Hamzanwadi Press.
- Rusli. (2023). *Metode Pembelajaran Sejarah Untuk Meningkatkan Nasionalisme Siswa*. DOTPLUS Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/METODE_PEMBELAJARAN_SEJARAH_UNTUK_MENING/fVWtEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pe mbelajaran+sejarah&pg=PA92&printsec=frontcover
- Sadirman. (2014). Perspektif Spiritualisme dalam Pembelajaran Sejarah. *ISTORIA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sejarah*, 10(1).

- Safian, N., Ngah, N. S., Hussain, A. M., Yacoob, M. A., Ramdan, M. R., & Rahmat, N. H. (2023). Is There A Relationship between Internal and External Factors in Learning? *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(9), 1546–1564. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v13-i9/18541>
- Santoso, S. (2018). *Menguasai Statistik dengan SPSS 25*. PT Elex Media Komputido.
https://books.google.co.id/books?id=iwVaDwAAQBAJ&pg=PA78&hl=id&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
- Sappaile, B. I. (2007). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(66), 379–391.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24832/jpnk.v13i66.356>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Scott, A. M., Mason, T., Mason-Whiteheld, E., & Coyle, D. (2013). *Key Concept in Nursing and Healthcare Research*. Sage Publications.
https://www.google.co.id/books/edition/Key_Concepts_in_Nursing_and_Healthcare_R/x2mCAgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=data+analysis+is&pg=PT440&printsec=frontcover
- Semyonov-tal, K., & Lewin-epstein, N. (2021). The importance of combining open-ended and closed-ended questions when conducting patient satisfaction surveys in hospitals. *Health Policy OPEN*, 2(December 2020), 100033. <https://doi.org/10.1016/j.hpopen.2021.100033>
- Setyaningsih, M. L., Nelyahardi, & Yusra, A. (2025). Hubungan Self Compassion dengan Kecemasan Belajar Siswa SMA Negeri 11 Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 4(2), 122–129.
- Shirmohammadi, Z., Eftekhar Saadi, Z., & Talebzadeh Shoushtari, M. (2021). The Association between Self-Compassion and Academic Well-Being with the Mediating Role of Perceived Academic Stress and Academic Optimism in Female Students. *International Journal of School Health*, 8(2), 101–109. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2021.90784.1136>
- Sim, C. H., Gan, F. F., & Chang, T. C. (2005). Outlier Labeling With Boxplot Procedures. *Journal of the American Statistical Association*, 100(470), 642–652. <https://doi.org/10.1198/016214504000001466>
- Simpson, E. J. (1966). The Classification of Educational Objectives in The Psychomotor Domain. In *The Psychomotor Domain*.

- Stear, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The Association Between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems : A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317.
- Story, D. A., & Tait, A. R. (2019). Survey Research. *Anesthesiology*, 130, 192–202.
- Straaten, D. Van, Wilschut, A., & Oostdam, R. (2016). Making History Relevant to Students by Connecting Past , Present and Future : a Framework for Research. *Journal of Curriculum Studies*, 48(4), 479–502. <https://doi.org/10.1080/00220272.2015.1089938>
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal Analysis of the Relationship Between Self- Compassion and the Psychological Effects of Perceived Stress. *Self and Identity*, 17(6), 1–18. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Subakti, Y. . (2010). Paradigma Pembelajaran Sejarah Berbasis Konstruktivisme. *Jurnal SPSS*, 24(1), 31–53.
- Sulaiman, S. (2012). Pendekatan Konsep Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Sejarah Lontar*, 9(1), 9–21.
- Sumyadi, Y., Umasih, & Syukur, A. (2020). The Effect of Teacher Teaching Skills and Student Interest on History Learning Outcomes. *Journal of Education Research and Evaluation*, 4(3), 315–320. <https://doi.org/10.23887/jere.v4i3.28349>
- Susilo, A., Budi, Y., Kuwoto, M. A., & Purwata, H. (2025). Pentingnya Kesadaran Sejarah Dalam Membangun Identitas dan Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Kajian Sejarah*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/sindang.v7i1.3198>
- Syahrina, I. A., & Rifa'i, H. R. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Solok. *Jurnal PSYCHE*, 12(2), 134–143.
- Wilcox, R. R. (2016). Comparing Dependent Robust Correlations. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 69(3), 215–224. <https://doi.org/10.1111/bmsp.12069>
- Wilkinson, D., & Birmingham, P. (2003). *Using Research Instrument*. London: Roudletgefalmer.
- Williamson, K., Tanner, K., Bow, A., Burstein, F., Darke, P., Harvey, R., Johanson, G., McKemmish, S., Oosthuizen, M., Saule, S., Schauder, D., & Shanks, G. (2002). *Research Methods For Students, Academic and Professionals: Information Management and Systems* (2 nd). Elsevier Science.

- Xiong, C., Stokes, C., Kim, Y., & Franconeri, S. (2022). Seeing What You Believe or Believing What You See? Belief Biases Correlation Estimation. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 29(1), 493–503.
- Yundianto, D., Khoiriyah, Z., & Rangkuti, A. A. (2024). Buffering the Impact of Loneliness on Academic Stress: The Moderating Power of Self-Compassion. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2), 167–178.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner di Kelas XI-2



Lampiran 2 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner di Kelas XI-3



Lampiran 3 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner di Kelas XI-4



Lampiran 4 Pelaksanaan Penyebaran Kuesioner untuk Uji Validitas & Reabilitas di Kelas XI-1



Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen *Self Compassion*

No	Aspek	Soal	No Soal
1.	<i>Self Kindness</i>	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional	5
		Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan	12
		Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan	19
		Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya	23
		Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	26
2.	<i>Self judgement</i>	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya	1
		Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya	8
		Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai	11
		Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya	16
		Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan	21
3.	<i>Common Humanity</i>	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.	3
		Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.	7
		Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.	10

		Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.	15
4.	<i>Isolation</i>	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.	4
		Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.	13
		Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.	18
		Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.	25
5.	<i>Mindfulness</i>	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.	9
		Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.	14
		Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.	17
		Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.	22
6.	<i>Over identification</i>	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.	2
		Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.	6
		Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.	20
		Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut.	24

Lampiran 6 Instrumen *Self Compassion*

Nama :
 Kelas :
 Umur :
 Jenis Kelamin :

Instrumen *Self Compassion*

Bacalah masing-masing pernyataan dengan seksama sebelum menjawab.

Berikan jawaban dengan menggunakan skala sebagai berikut :

1 **2** **3** **4** **5**
 (tidak pernah) (jarang) (kadang-kadang) (sering) (selalu)

No	Soal	Jawaban				
		1	2	3	4	5
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah					
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang					

11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan					
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya					
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya					
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.					
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup					
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan					
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan					
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan					
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan					
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya					
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut					
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut					
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai					

Lampiran 7 f Kisi kisi Instrumen Wawancara Identifikasi Awal Pendidik

No	Aspek	Pertanyaan
1.	Perangkat Pembelajaran	Perangkat pembelajaran apa saja yang biasanya Bapak/Ibu siapkan sebelum mengajar?
2.	Bahan Ajar	Bahan ajar apa saja yang biasanya Bapak/Ibu siapkan sebelum mengajar?
3.	Strategi Pembelajaran	Strategi pembelajaran apa yang sering digunakan oleh Bapak/Ibu pada saat mengajar?
4.	Materi Pembelajaran	Apakah pembelajaran mengenai tokoh sejarah pernah disampaikan secara mendalam kepada peserta didik? Apakah tokoh Dewi Sartika pernah disampaikan dalam pembelajaran sejarah di kelas?
5.	Media Pembelajaran	Media pembelajaran apa yang paling sering digunakan oleh Bapak/Ibu?
6.	Evaluasi Pembelajaran	Bentuk evaluasi apa yang paling sering digunakan oleh Bapak/Ibu? Apakah evaluasi yang digunakan juga mencakup aspek sikap dan perkembangan afektif peserta didik?
7.	Karakteristik Peserta Didik	Apakah Bapak/Ibu pernah melakukan identifikasi karakteristik atau keterampilan peserta didik di kelas pada saat pembelajaran?
8.	<i>Self Compassion</i>	Apakah pernah dilakukan pengukuran <i>self compassion</i> siswa sebelumnya oleh bapak/ibu? Menurut Bapak/Ibu, seberapa penting pengembangan sikap menerima diri dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan (<i>self compassion</i>) bagi siswa?

Lampiran 8 Instrumen Wawancara Identifikasi Awal Pendidik

No Soal	Pertanyaan	Jawaban
1.	Perangkat pembelajaran apa saja yang biasanya Bapak/Ibu siapkan sebelum mengajar?	
2.	Bahan ajar apa saja yang biasanya Bapak/Ibu siapkan sebelum mengajar?	
3.	Strategi pembelajaran/ model pembelajaran apa yang sering digunakan oleh Bapak/Ibu pada saat mengajar?	
4.	Apakah pembelajaran mengenai tokoh sejarah pernah disampaikan secara mendalam kepada peserta didik? Apakah tokoh Dewi Sartika pernah disampaikan dalam pembelajaran sejarah di kelas?	
5.	Media pembelajaran apa yang paling sering digunakan oleh Bapak/Ibu?	
6.	Bentuk evaluasi apa yang paling sering digunakan oleh Bapak/Ibu? Apakah evaluasi yang digunakan juga mencakup aspek sikap dan perkembangan afektif peserta didik?	

7.	Apakah Bapak/Ibu pernah melakukan identifikasi karakteristik atau keterampilan peserta didik di kelas pada saat pembelajaran?	
8.	Apakah pernah dilakukan pengukuran <i>self compassion</i> siswa sebelumnya oleh bapak/ibu? Menurut Bapak/Ibu, seberapa penting pengembangan sikap menerima diri dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan (<i>self compassion</i>) bagi siswa ketika mengalami kegagalan atau kesulitan belajar?	

