



## Perbedaan Self-Compassion Pada Pemuda Gereja Di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa

Angelique Moleong<sup>1</sup>, Tellma M. Tiwa<sup>2</sup>, Meike E. Hartati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Manado

Received: 20 Mei 2026  
Revised: 29 Mei 2026  
Accepted: 11 Juni 2026

### Abstrak

*This study aims to examine differences in self-compassion among young churchgoers who actively participate in church activities in Pineleng I Village, Minahasa Regency, based on gender. Self-compassion is an individual's ability to treat oneself with kindness, to understand that failure is part of the human experience, and to acknowledge negative experiences without being overly self-critical. This study employed a quantitative approach with a comparative research design. The study population consisted of all 53 young people from the GMIM church in Pineleng I Village, Minahasa Regency, who actively participated in church activities. The sampling technique used is saturation sampling, so the entire population is included in the study sample. The research instrument uses the Self-Compassion Scale (SCS) developed by Kristin Neff, and the data is analyzed using an independent samples t-test with the help of program SPSS 25 for Windows. The results of the study indicate that, descriptively, young men have higher levels of selfcompassion than young women. The majority of young men (53.3%) fall into the high category, while the majority of young women (60.9%) fall into the moderate category. However, the results of the hypothesis test indicate that there is no significant difference in self-compassion between young men and women. This is indicated by a p-value of 0.857 > 0.05 and a t-calculated value of 0.181 < t-table 2.007. The results of this study indicate that participation in church activities provides relatively similar social and spiritual experiences, as well as environmental support, in fostering self-compassion among young churchgoers.*

### Kata Kunci:

*Self-Compassion, Church Youth, Gender, Youth*

(\*) Corresponding  
Author:

**How to Cite:** Moleong, A., Tiwa, T., & Hartati, M. (2026). Perbedaan Self-Compassion Pada Pemuda Gereja Di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(6.B), 132-141. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14458>

## PENDAHULUAN

Masa pemuda merupakan salah satu tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan individu. Pada masa ini, seseorang mengalami berbagai perubahan baik secara emosional, sosial, spiritual, maupun psikologis. Pemuda sering dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, pelayanan gereja, serta pencarian identitas diri. Berbagai tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis pemuda apabila tidak mampu dikelola dengan baik. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak pemuda mengalami tekanan berupa rasa gagal, kecewa terhadap diri sendiri, kecemasan akan masa depan, perasaan tidak percaya diri, hingga kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama melalui media sosial. Kondisi tersebut sering membuat pemuda menjadi keras terhadap dirinya sendiri, mudah menyalahkan diri, dan sulit menerima kekurangan yang dimiliki. Apabila hal ini berlangsung terus-menerus, maka dapat berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, maupun perkembangan spiritual pemuda. Salah satu konsep psikologi yang penting dalam

membantu individu menghadapi tekanan hidup adalah self-compassion.

Menurut Kristin Neff (2019), self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman negatif tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Individu yang memiliki selfcompassion tinggi cenderung mampu menerima kekurangan dirinya, lebih tenang dalam menghadapi masalah, tidak mudah putus asa, serta memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan self-compassion rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan, overthinking, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau tekanan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Henny dan Yendi (2021) mengenai perbedaan self-compassion remaja ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat perbedaan self-compassion antara remaja laki-laki dan perempuan, di mana remaja laki-laki memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat self-compassion individu. Temuan ini memperlihatkan bahwa self-compassion menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja dan pemuda dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pemuda gereja, self-compassion menjadi hal yang penting karena pemuda gereja tidak hanya menghadapi tuntutan sosial dan perkembangan diri, tetapi juga tuntutan moral dan spiritual.

Pemuda gereja sering kali dituntut untuk menjadi teladan, aktif dalam pelayanan, serta menjaga perilaku sesuai nilai-nilai kekristenan. Namun pada kenyataannya, tidak semua pemuda mampu menghadapi tekanan tersebut dengan baik. Masih ditemukan pemuda yang mudah merasa rendah diri, kecewa terhadap diri sendiri, merasa tidak berguna ketika gagal, atau menarik diri dari lingkungan sosial maupun pelayanan gereja. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada pemuda gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa, ditemukan bahwa keaktifan dalam pelayanan gereja tidak selalu membuat pemuda terhindar dari tekanan psikologis. Beberapa pemuda tetap mengalami keraguan terhadap diri sendiri, rasa takut dinilai negatif, padahal sudah memberikan yang terbaik dan kecenderungan menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan dalam pelayanan. Yang pada akhirnya mereka yang aktif dalam kegiatan pemuda cenderung memilih menjauh dari kegiatan pelayanan ketika mengalami masalah pribadi atau merasa gagal memenuhi harapan lingkungan gereja.

Hasil wawancara awal dengan beberapa pemuda gereja yang aktif dalam kegiatan pelayanan menunjukkan bahwa sebagian pemuda masih merasa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain, merasa belum cukup baik dalam menjalankan pelayanan, serta mengalami kesulitan dalam menerima kekurangan diri. Beberapa pemuda juga mengaku cenderung menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau ketika merasa belum mampu memenuhi harapan keluarga maupun lingkungan gereja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa selfcompassion pada pemuda gereja merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, serta keterlibatan pemuda dalam kegiatan pelayanan gereja.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, dapat disimpulkan bahwa pemuda gereja yang aktif dalam kegiatan pelayanan masih dapat mengalami tekanan psikologis, seperti keraguan terhadap diri sendiri, rasa takut terhadap penilaian negatif, kesulitan menerima kekurangan diri, serta kecenderungan menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan dalam pelayanan. Kondisi tersebut bahkan membuat sebagian pemuda memilih

menjauh dari kegiatan pelayanan ketika menghadapi masalah pribadi atau merasa tidak mampu memenuhi harapan lingkungan gereja. Oleh karena itu, self-compassion menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan karena berpengaruh terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan keterlibatan pemuda dalam pelayanan gereja.

## METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2017) komparatif adalah rumusan masalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional adalah penelitian dengan desain pengumpulan data dilakukan pada satu titik atau satu periode pengumpulan data pada populasi penelitian atau sampel yang merupakan bagian dari populasi. Dalam penelitian ini menjelaskan perbedaan self-compassion pada pemuda gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa.

Self-compassion adalah sikap menerima diri dengan penuh pengertian, kehangatan, dan tanpa penghakiman saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau kesulitan hidup. Welas diri membantu individu meregulasi emosi dan berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, seperti rendahnya depresi, kecemasan, dan distress psikologis. Penelitian ini menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) dari Neff yang diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Sugioanto dkk, 2020. Dimana self-compassioan terdiri dari enam komponen yaitu Self-Kindness (mengasahi diri), Self-Judgment (menghakimi diri), Common Humanity (kemanusiaan universal), Isolation (isolasi), Mindfulness, Overidentification (overidentifikasi).

Sampel adalah sebagian dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Sampel pada penelitian ini adalah pemuda gereja GMIM di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh (sensus). Menurut Sugiyono (2014) Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jumlah populasi adalah 53 orang sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 orang responden.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala pengukuran adalah mengkuantifikasikan informasi pada respon subjek untuk melihat seberapa banyak atribut psikologis yang dimiliki oleh subjek (Supratiknya, 2014). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert memuat sejumlah pernyataan yang telah disusun untuk mengukur atribut psikologis dimana responden diminta untuk memberikan respon yang berkenan dengan pribadi subjek dari pernyataan yang diberikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala selfcompassion dalam 4 (empat) kategori pilihan jawaban yang tersedia pada setiap item, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS), berdasarkan kategori pilihan jawaban memiliki bobot skor sebagai berikut:

**Tabel 1. Bobot Skor Skala Likert**

Pernyataan	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Uji validitas skala *self-compassion* berdasarkan nilai  $r_{hitung}$ , kemudian di bandingkan

dengan nilai  $r_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikansi 5%. Apabila nilai  $r_{\text{hitung}}$  lebih besar atau sama dengan  $r_{\text{tabel}}$  maka butir instrument dinyatakan valid. Namun apabila diketahui  $r_{\text{hitung}}$  lebih kecil dari  $r_{\text{tabel}}$  maka butir instrument yang dimaksud tidak valid. Dengan kata lain jika harga  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ , maka item dinyatakan valid, sebaliknya  $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ , maka item dinyatakan tidak valid.

Uji instrumen penelitian menggunakan *one-shot*, hal ini berkaitan dengan efisiensi pengumpulan data dan tujuan penelitian yang membutuhkan pengukuran pada waktu tertentu, dimana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif *cross-sectional* yang lebih efisien dalam proses pengumpulan data serta dapat meminimalkan perubahan respons responden akibat pengukuran berulang.

Berdasarkan hasil uji instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) dari 26 butir item ditemukan 2 butir item tidak valid yaitu item 6 ( $0.172 < 0.265$ ) dan item 11 ( $0.248 < 0.265$ ) dengan (N) 53  $r_{\text{tabel}}$  sebesar 0.265 dalam taraf signifikansi 0.05. validitas instrumen sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen**

No	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Keterangan
1	0.265	0.676	Valid
2	0.265	0.412	Valid
3	0.265	0.510	Valid
4	0.265	0.322	Valid
5	0.265	0.330	Valid
6	0.265	0.173	Tidak Valid
7	0.265	0.513	Valid
8	0.265	0.384	Valid
9	0.265	0.400	Valid
10	0.265	0.550	Valid
11	0.265	0.248	Tidak Valid
12	0.265	0.474	Valid
13	0.265	0.422	Valid
14	0.265	0.343	Valid
15	0.265	0.618	Valid
16	0.265	0.480	Valid
17	0.265	0.599	Valid
18	0.265	0.634	Valid
19	0.265	0.725	Valid

Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 25 for windows. Dalam analisis dengan menggunakan *Alpha Cronbach*, suatu variabel dikatakan reliabel apabila memberikan nilai *Cronbach's Alpha*.  $> 0.70$ . untuk memutuskan tingkat reliabilitas maka digunakan tabel reliabilitas yang dikemukakan oleh Suharismi Arikunto yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Tingkat Keandalan Instrumen**

Besarnya r	Interpretasi
Antara 0.80 sampai dengan 1.00	Sangat Kuat

Antara 0.60 sampai dengan 0.80	Kuat
Antara 0.40 sampai dengan 0.60	Cukup Kuat
Antara 0.20 sampai dengan 0.40	Rendah
Antara 0.00 sampai dengan 0.20	Sangat Rendah

Dari hasil uji reliabilitas pada 24 butir item valid dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* maka diperoleh nilai sebesar 0.879, sehingga berdasarkan tingkat reliabilitas dalam tabel maka hasil uji reliabilitas instrumen penelitian dinyatakan sangat reliabel. Hasil uji reliabilitas tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,879	24

Analisa data pada penelitian ini akan menggunakan metode statistik. Metode statistik merupakan suatu cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis angka-angka, menarik kesimpulan dengan teliti dan mengambil keputusan yang logik (Hadi, 1994). Untuk menguji hipotesis mengenai perbedaan *self-compassion* pada pemuda yang aktif mengikuti kegiatan gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa maka digunakan teknik uji *independent t-test* dengan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Service Solution*) 25 for windows.

**HASIL & DISKUSI**

**Hasil**

**Uji Normalitas**

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk**

Jenis Kelamin		Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self-Compassion	Laki-Laki	0,131	3	.20	0,934	30	0,06
	Laki		0	0*			4
	Perempuan	0,142	2	.20	0,940	23	0,17
			3	0*			8

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan 26rem di atas, diketahui bahwa nilai derajat kebebasan (df) pada kelompok lakilaki sebesar 30 dan pada kelompok 27 perempuan sebesar 23. Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah sampel pada masing-masing kelompok kurang dari 50, sehingga penggunaan uji Shapiro-Wilk dalam penelitian ini dinilai tepat untuk menguji normalitas data. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. pada kelompok lakilaki 0,064, sedangkan pada kelompok perempuan sebesar 0,178.

**Uji Normalitas**

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas**

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Self-Compassion	Based on Mean	0,442	1	51	0,509
	Based on Median	0,362	1	51	0,550
	Based on Median and with adjusted df	0,362	1	49,146	0,550
	Based on trimmed mean	0,397	1	51	0,531

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) selfcompassion pada pemuda gereja yang aktif mengikuti kegiatan gereja berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebesar 0,509. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka sesuai dengan ketentuan dalam uji homogenitas dapat dinyatakan bahwa varians data antara kedua kelompok memiliki kesamaan atau bersifat homogen.

#### Uji Hipotesis Statistika

**Tabel 7. Hasil Uji *Self-Compassion* Pada Laki-Laki**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	16	53.3	53.3	53.3
	Sedang	12	40.0	40.0	93.3
	Rendah	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Tabel 8. Hasil Uji *Self-Compassion* Pada Perempuan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	5	21.7	21.7	21.7
	Sedang	14	60.9	60.9	82.6
	Rendah	4	17.4	17.4	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif presentase menggunakan bantuan program SPSS 25 for Windows, diketahui bahwa tingkat self-compassion pada pemuda perempuan yang aktif mengikuti kegiatan gereja sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal tersebut terlihat dari 14 responden atau sebesar 60,9% berada pada kategori sedang, kemudian 5 responden atau 21,7% berada pada kategori tinggi, dan 4 responden atau 17,34% berada pada kategori rendah. Pada kelompok laki-laki, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 53,3%, sedangkan pada kelompok perempuan sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 60,9%. Selain itu, presentase kategori rendah pada perempuan (17,4%) lebih besar dibandingkan laki-laki (6,7%). Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa pemuda laki-laki dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan pemuda perempuan.

**Uji Hipotesis Komparasi**

Berdasarkan hasil dalam tabel Independent Samples Test pada bagian equal variances assumed, diperoleh nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,857.

**Tabel 9. Uji Independent Sampel T-Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
Self-Compassion	Equal variances assumed	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Self-Compassion	Equal variances assumed	.442	.509	.181	51	.857	.519	2.861	-5.225	6.263
	Equal variances not assumed			.185	50.444	.854	.519	2.798	-5.100	6.138

**Diskusi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan self-compassion pada pemuda gereja yang aktif mengikuti kegiatan gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa pemuda laki-laki cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini terlihat dari mayoritas pemuda laki-laki berada pada kategori tinggi sebesar 53,3%, sedangkan mayoritas pemuda perempuan berada pada kategori sedang sebesar 60,9%. Selain itu, persentase kategori self-compassion rendah pada perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Namun demikian, hasil uji hipotesis menggunakan Independent Sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan self-compassion yang signifikan antara pemuda laki-laki dan perempuan yang aktif mengikuti kegiatan gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,857 yang lebih besar dari 0,05, serta nilai thitung sebesar 0,181 yang lebih kecil dibandingkan ttabel sebesar 2,007. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nol (H0) diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata self-compassion antara laki-laki dan perempuan, perbedaan tersebut tidak cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemuda laki-laki maupun perempuan yang aktif dalam kegiatan gereja memiliki pengalaman sosial, spiritual, dan lingkungan pembinaan yang relatif serupa sehingga dapat membentuk tingkat self-compassion yang hampir sama. Kegiatan gereja yang melibatkan pelayanan, persekutuan, dukungan sosial, dan pembinaan iman memungkinkan pemuda memperoleh kesempatan untuk belajar menerima diri, memahami kesalahan sebagai bagian dari kehidupan, serta mengembangkan sikap saling mendukung antar sesama anggota gereja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori self-compassion yang dikemukakan oleh Kristin Neff yang menyatakan bahwa self-compassion terdiri dari tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Individu yang memiliki self-compassion mampu memperlakukan dirinya dengan penuh pengertian, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menghadapi pengalaman negatif secara seimbang tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Dalam konteks pemuda gereja, keterlibatan dalam kegiatan pelayanan dan pembinaan rohani dapat membantu individu mengembangkan ketiga aspek tersebut melalui nilai kasih, penerimaan

diri, dan dukungan sosial dalam komunitas gereja. Selain teori self-compassion dari Kristin Neff, Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Social Support Theory yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985). Teori ini menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stres.

Pemuda gereja yang aktif mengikuti kegiatan pelayanan cenderung memperoleh dukungan emosional, penghargaan, perhatian, dan rasa kebersamaan dari lingkungan gereja. Dukungan tersebut memungkinkan pemuda, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki kemampuan yang relatif sama dalam menghadapi tekanan hidup dan menerima diri ketika mengalami kegagalan atau masalah pribadi Hasil penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Henny dan Yendi (2021), yang menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki self-compassion lebih tinggi dibandingkan perempuan. Akan tetapi, dalam penelitian ini perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden dan lingkungan penelitian.

Penelitian Henny dan Yendi dilakukan pada remaja secara umum, sedangkan penelitian ini dilakukan pada pemuda gereja yang aktif mengikuti kegiatan pelayanan. Keterlibatan dalam kegiatan gereja dapat menjadi faktor yang membantu pembentukan self-compassion melalui pengalaman spiritual, interaksi sosial, dan pembinaan karakter yang diperoleh secara bersama-sama tanpa membedakan jenis kelamin. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan gereja memiliki peran penting dalam membangun kondisi psikologis yang positif bagi pemuda. Aktivitas pelayanan, ibadah, persekutuan, dan pembinaan rohani dapat menjadi sarana bagi pemuda untuk mengembangkan penerimaan diri, rasa kebersamaan, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, gereja dapat terus mengembangkan program pembinaan yang mendukung kesehatan mental pemuda, seperti konseling pastoral, kelompok pendampingan, maupun kegiatan yang meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan diri pada pemuda gereja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan self-compassion pada pemuda gereja yang aktif mengikuti kegiatan gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa, dapat disimpulkan bahwa secara deskriptif pemuda laki-laki cenderung memiliki tingkat self-compassion lebih tinggi dibandingkan pemuda perempuan. Hal ini terlihat dari mayoritas pemuda laki-laki berada pada kategori tinggi, sedangkan mayoritas pemuda perempuan berada pada kategori sedang. Namun, berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Independent Sample t-test, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,857 > 0,05$  dan nilai thitung sebesar  $0,18 < t_{tabel} 2,007$ , sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan self-compassion yang signifikan antara pemuda laki-laki dan perempuan yang aktif mengikuti kegiatan gereja di Desa Pineleng I Kabupaten Minahasa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan gereja memungkinkan kedua kelompok memperoleh pengalaman sosial, spiritual, dan dukungan lingkungan yang relatif sama dalam mengembangkan self-compassion.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Terkait penelitian, kepenulisan, dan publikasi makalah ini, penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan.

## REFERENCES

- Betty Rosefa Sinaga. (2022). Gambaran self compassion pada perawat di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2022 (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Christopher Germer. (2015). *The mindful path to self-compassion*. Guilford Press.
- Gereja Masehi Injili di Minahasa. (n.d.). Profil dan sejarah GMIM. <https://gmim.or.id/>.
- Gregorio Billikopf, & Rosa María Blázquez. (2017). Self-compassion and psychological well-being. *Journal of Psychology and Behavioral Science*.
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Perbedaan self compassion remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38–43. <http://jurnal.globaleconedu.org/index.php/jhns>
- Hadi, S. (1994). *Statistika 2*. Yogyakarta. Andi offset
- Jane Aquamarin Widya Sulistyowati, & Diana Rachmasari. (2025). Selfcompassion pada remaja perempuan pelaku self-harm. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- James J. Gross, Philippe Goldin, et al. (2012). *Self-compassion and emotion regulation*. Emotion Review.
- John W. Santrock. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2010). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 40 Tahun 2009 tentang kepemudaan. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kristin Neff. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Kristin Neff. (2019). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. Harper Wave.
- Lena Dreisoerner, et al. (2021). Self-compassion as a resilience factor. *Current Psychology*.
- Mark R. Leary, & Pamela Meredith. (2011). The benefits of self-compassion and self-esteem. *Journal of Personality*.
- Nadia Bilqisthi Nasution. (2022). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang merantau (Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Supratiknya A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Universitas Sanata Dharma. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi VI). Rineka Cipta. (2017). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi VI). Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Sheldon Cohen, & Thomas Wills. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Sandy Maelana Putri. (2025). Hubungan antara self compassion dan sense of belonging dengan homesickness pada mahasantri yang tinggal di Ma'had Jamiah (Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas

- Islam Negeri Raden Intan Lampung). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Triana Y. (2019). Hubungan Self-Compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri. Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru. Skripsi. <https://repository.uinsuska.ac.id/25636/1/GABUNGAN%20TANPA%20B AB%20IV.pdf>
- Yasuhiro Kotera, & William Gordon. (2021). The relationship between selfcompassion and mental health. *Mental Health and Religion Journal*.
- Yuni Triana. (2019). Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.