

Eksplorasi hubungan antara self-compassion dan motivasi belajar pada siswa: Studi Bibliometrik

Handhala Al Ashshidie Wotan

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Email: 220401110209@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

self-compassion, motivasi, kesejahteraan emosional, analisis bibliometrik, siswa

Keywords:

self-compassion, motivation, emotional well-being, bibliometric analysis, students

ABSTRAK

Pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja, yang seringkali menjadi periode penuh tantangan emosional dan akademik. Self-compassion, yaitu kemampuan untuk memperlakukan diri dengan kebaikan dan tanpa penilaian kritis, telah terbukti berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren penelitian mengenai hubungan antara self-compassion dan motivasi belajar pada siswa, dengan menggunakan pendekatan bibliometrik. Data yang dianalisis mencakup publikasi

ilmiah terkait topik ini, yang diambil dari berbagai sumber internasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh positif terhadap motivasi intrinsik siswa, yang dapat membantu mereka dalam mengelola stres dan kecemasan akademik, meningkatkan ketahanan emosional, dan memperkuat motivasi untuk belajar. Selain itu, temuan ini juga mengindikasikan bahwa konteks budaya mempengaruhi cara siswa mengaplikasikan self-compassion, terutama di negara-negara dengan orientasi kolektif seperti Indonesia. Penelitian ini menyarankan agar self-compassion dipromosikan dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, serta memberikan arahan untuk penelitian lebih lanjut mengenai intervensi yang efektif dalam mengembangkan self-compassion di kalangan siswa.

ABSTRACT

Education plays a crucial role in individual development, especially during adolescence, which is often a period full of emotional and academic challenges. Self-compassion, the ability to treat oneself with kindness and without critical judgment, has been shown to contribute to improved emotional and academic well-being of students. This study aims to identify research trends regarding the relationship between self-compassion and learning motivation in students, using a bibliometric approach. The data analyzed includes scientific publications on this topic sourced from various international databases. The analysis results indicate that self-compassion has a positive impact on students' intrinsic motivation, which helps them manage academic stress and anxiety, enhance emotional resilience, and strengthen their motivation to learn. Furthermore, the findings suggest that cultural context influences how students apply self-compassion, especially in collectivist-oriented countries like Indonesia. This study recommends promoting self-compassion within the educational context to enhance student learning motivation and provides direction for further research on effective interventions for developing self-compassion among students.

Pendahuluan

Pendidikan memegang peran penting dalam perkembangan individu, khususnya pada masa remaja, yang merupakan periode kritis dalam membentuk identitas diri dan pola pikir jangka panjang (NEFF, 2003). Dalam konteks pendidikan, tantangan emosional dan akademik sering kali menjadi tekanan yang signifikan bagi siswa. Salah satu



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

pendekatan yang relevan untuk membantu siswa menghadapi tekanan ini adalah pengembangan *self-compassion*, yaitu sikap menerima diri sendiri dengan penuh kebaikan, kesadaran, dan pemahaman yang mendalam (K. Neff & Germer, 2017). Neff mengatakan bahwa *self-compassion* sebagai upaya yang di arahkan kepada diri sendiri ketika ada kondisi sulit yang terjadi diluar kemampuan dan menyebabkan kegagalan baik karena kesalahan atau karena ketidakmampuan (Sa'diyah et al., 2023).

Siswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu menerima dan memahami keadaan yang ada pada dirinya, dengan kelebihan dan kekurangannya yang bahkan terasa jauh dari kata sempurna. Keadaan ini merupakan bagian dari seluruh kehidupan manusia dan dapat menjaga keseimbangan pikiran dan emosi ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan

Self-compassion memainkan peran penting dalam memperkuat kesejahteraan emosional dan akademis siswa. Ini melibatkan merangkul diri sendiri dengan kebaikan, empati, dan penilaian yang tidak kritis. Siswa yang menunjukkan *self-compassion* lebih mampu mengatasi kesulitan belajar dengan keseimbangan batin karena mereka tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri ketika mereka divisualisasikan. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat hubungan interpersonal, dan membantu mengelola stres akademik (Barnard & Curry, 2011). Siswa dengan *self-compassion* yang tinggi bisa menerima dan memahami kondisi dirinya sendiri walau dengan kelebihan dan kekurangan yang tidak sempurna (Rofiqah, 2023). Waters et al dalam Ahyani et al. megatakan bahwa *self compassion* yang tinggi juga dapat membantu mengurangi kritik terhadap diri sendiri dan mengembangkan kesabaran, perhatian serta pengertian terhadap kebutuhan dan kesejahteraan diri (Ahyani et al., 2024). Dengan itu, *self-compassion* mampu meningkatkan ketahanan emosional siswa dalam konteks yang penuh tekanan, baik secara akademis maupun sosial. Hasilnya, *self-compassion* dapat memotivasi siswa untuk tetap berkomitmen dan fokus dalam mencapai hasil akademis yang unggul sambil menjaga kesehatan psikologis mereka selama proses belajar (Fauziah & Rofiqoh, 2023)

Self-compassion merupakan konsep yang mencakup tiga elemen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness (NEFF, 2003). Self-kindness melibatkan perlakuan yang lembut terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau rasa sakit. Common humanity mengacu pada kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Sedangkan mindfulness adalah kemampuan untuk menghadapi emosi negatif tanpa berlebihan atau mengabaikan perasaan tersebut. Ketiga elemen ini menjadi landasan penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif (K. D. Neff et al., 2005).

Di sisi lain, motivasi belajar merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi prestasi akademik siswa. Teori motivasi seperti Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik dorongan untuk belajar karena minat dan kesenangan berperan besar dalam mencapai hasil akademik yang optimal. Namun, tekanan dari ekspektasi eksternal sering kali menurunkan motivasi intrinsik siswa, terutama dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif (Ryan & Deci, 2020). Dalam konteks ini, *self-compassion* dapat menjadi mediator yang efektif dalam menjaga

motivasi siswa, karena sikap ini mampu mengurangi efek negatif dari tekanan akademik dan meningkatkan persepsi siswa terhadap kemampuan diri mereka (Zessin et al., 2015).

Self-compassion secara empiris dapat membantu siswa dalam mengatur emosi negatif seperti stres dan kecemasan, yang sering kali menghalangi motivasi intrinsik (Pang et al., 2024). Dengan menerima ketidaksempurnaan pribadi tanpa penilaian kritis, siswa dapat mengembangkan rasa percaya diri dan optimisme, yang mendukung mereka dalam mengeksplorasi potensi mereka (Wang et al., 2024). *Self-compassion* terhadap diri sendiri juga memungkinkan siswa untuk melihat kegagalan sebagai bagian alami dari proses pembelajaran, bukan sebagai tanda kegagalan pribadi. Ini meningkatkan motivasi mereka untuk bertahan dan tetap terlibat dalam pembelajaran yang berkelanjutan. Dengan demikian, *self-compassion* memainkan peran penting dalam mendorong siswa untuk tetap termotivasi dan lebih baik dalam menghadapi tantangan akademis (K. D. Neff, 2023).

Hubungan antara *self-compassion* dan motivasi belajar mulai banyak dikaji dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan motivasi intrinsik. Misalnya, siswa yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu memotivasi diri mereka saat menghadapi kegagalan akademik, dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah (K. Neff, 2009). Ini karena *self-compassion* membantu individu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga mereka lebih mudah bangkit dan melanjutkan usaha mereka (Ehret et al., 2015). Selain itu, *self-compassion* juga diketahui dapat mengurangi rasa cemas dan stres yang sering menghambat motivasi belajar (Sirois et al., 2015).

Namun, terdapat kesenjangan dalam literatur terkait bagaimana *self-compassion* secara spesifik memengaruhi motivasi siswa berbagai jenjang pendidikan dan konteks budaya. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi mahasiswa di negara-negara Barat (Terry et al., 2013). Penelitian mengenai siswa SMA di negara berkembang seperti Indonesia, memang relatif masih jarang ditemukan. Penelitian-penelitian yang ada menunjukkan bahwa konteks budaya sangat mempengaruhi bagaimana siswa memahami dan menerapkan konsep *self-compassion*. Dalam masyarakat kolektif, seperti Indonesia, siswa lebih mengutamakan hubungan interpersonal dibandingkan kebutuhan individu. Ini mempengaruhi bagaimana *self-compassion* dipahami. Utamanya terkait komponen *Common humanity* yang menekankan hubungan dengan orang lain sebagai pengalaman hidup (Montero-Marín et al., 2018).

Analisis bibliografi berfungsi sebagai instrumen yang sangat berguna untuk penelitian ilmiah berkaitan dengan *self-compassion* dan motivasi siswa. Pendekatan metodologis ini memfasilitasi identifikasi sistematis tren publikasi, penulis berpengaruh, dan keterkaitan tematik antar topik. Ini memungkinkan para peneliti untuk menggambarkan domain penyelidikan yang muncul, mengenali kesenjangan dalam literatur yang ada, dan memastikan jalan yang prospektif untuk penyelidikan lebih lanjut.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren penelitian topik terkait dan menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan motivasi

belajar pada siswa menggunakan pendekatan bibliometrik. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi pola penelitian, tren topik dan jaringan kolaborasi dalam literatur yang relevan (Donthu et al., 2021). Dengan pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan studi *self-compassion* dan motivasi belajar, khususnya pada siswa. Penelitian bibliografi diharapkan dapat mengungkap pola intervensi efektif yang bertujuan untuk menumbuhkan *self-compassion* di antara para pelajar sehingga memberikan rekomendasi untuk penelitian dan praktik di masa mendatang.

Metodologi

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah bibliometrik untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan motivasi pada siswa. Analisis bibliometrik merupakan metode yang memungkinkan peneliti untuk menganalisis tren publikasi, kolaborasi penulis, distribusi geografis penelitian, dan topik utama yang berkembang di bidang tertentu berdasarkan data bibliografi. Metode ini semakin populer karena memberikan wawasan kuantitatif yang mendalam tentang perkembangan suatu bidang penelitian. Dengan menggunakan database Dimension, yang merupakan sumber data yang kaya untuk literatur akademik dan memungkinkan peneliti untuk mengakses artikel-artikel yang terindeks secara luas. Data yang diperoleh mencakup metadata publikasi seperti judul, penulis, afiliasi, abstrak, kata kunci, tahun publikasi, dan jumlah kutipan. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kata kunci "*self-compassion*" dan "*motivation*" untuk memastikan relevansi dengan topik yang diangkat.

Untuk analisis data, digunakan perangkat lunak R Studio dengan paket bibliometrix, khususnya Biblioshiny. Paket ini memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis bibliometrik secara interaktif melalui antarmuka yang mudah digunakan. Tahapan analisis mencakup analisis deskriptif seperti jumlah publikasi per tahun, analisis sumber, penulis, dan institusi terkemuka, serta analisis visual seperti peta kolaborasi antarpengarang dan analisis co-word untuk mengidentifikasi tema yang sering muncul. Prosedur analisis dilakukan secara sistematis untuk memastikan hasil yang valid dan dapat diinterpretasikan dengan baik. Metode ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang dinamika penelitian *self-compassion* dan motivasi, terutama dalam konteks siswa. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat mengidentifikasi tren utama, kesenjangan penelitian, dan potensi arah penelitian masa depan di bidang ini.

Pembahasan

Temuan

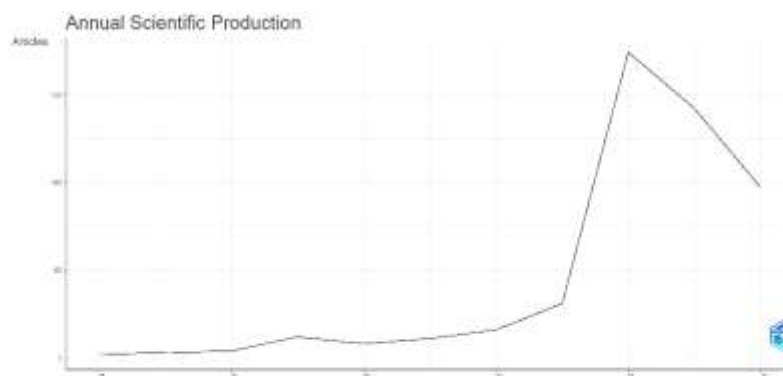
Data penelitian diperoleh dari database Dimensions, yang menyediakan informasi komprehensif tentang publikasi ilmiah, kutipan, dan data terkait penelitian. Beberapa kata kunci yang digunakan adalah "*Self-compassion*", "*Self-compassion*" AND "*motivation*", "*Self-compassion*" AND "*motivation*" AND "*students*" OR "*education*". Selain itu, penelitian ini membatasi pencarian pada kategori penelitian psikologi,

edukasi, dan psikologi sosial dan kepribadian. Tipe publikasi yang dipilih adalah artikel yang terbit di jurnal yang memiliki akses terbuka (*open access*), untuk memastikan kualitas dan keterbukaan informasi yang diperoleh.

Rentang waktu pencarian artikel yang digunakan adalah dari tahun 2014 hingga 2024, dengan tujuan untuk memperoleh artikel yang lebih terkini dan relevan dalam konteks penelitian ini. Berdasarkan pencarian tersebut, ditemukan sejumlah metadata atau artikel yang cukup besar, di antaranya 53.564 artikel untuk pencarian dengan kata kunci “*Self-compassion*”, 30.917 artikel untuk *Self-compassion AND motivation*, serta 30.917 artikel untuk *Self-compassion AND motivation AND students OR education*. Jumlah artikel yang ditemukan dalam kategori psikologi, edukasi, dan psikologi sosial dan kepribadian mencapai 11.865 artikel, sementara artikel dengan akses terbuka tercatat sebanyak 4.840 artikel. Namun, karena keterbatasan yang diterapkan oleh Dimensions, peneliti hanya dapat mengunduh maksimal 500 artikel atau dokumen untuk dianalisis. Oleh karena itu, data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sampel dari 4.840 artikel yang ditemukan dengan akses terbuka.

Tren Publikasi Tahunan

Hasil grafik *Annual Scientific Production* menunjukkan tren publikasi ilmiah dari tahun 2014 hingga 2024 terhadap topik *self compassion* dan motivasi pada siswa, yang menggambarkan bagaimana minat terhadap topik ini berkembang di komunitas akademik. Dari tahun 2014 hingga 2019, jumlah publikasi relatif rendah dengan sedikit peningkatan. Akan tetapi, pada tahun 2020 terjadi peningkatan signifikan yang mencerminkan lonjakan perhatian terhadap topik *self compassion* dan motivasi pada siswa hingga mencapai puncak pada tahun 2022 dengan jumlah artikel sekitar 174.



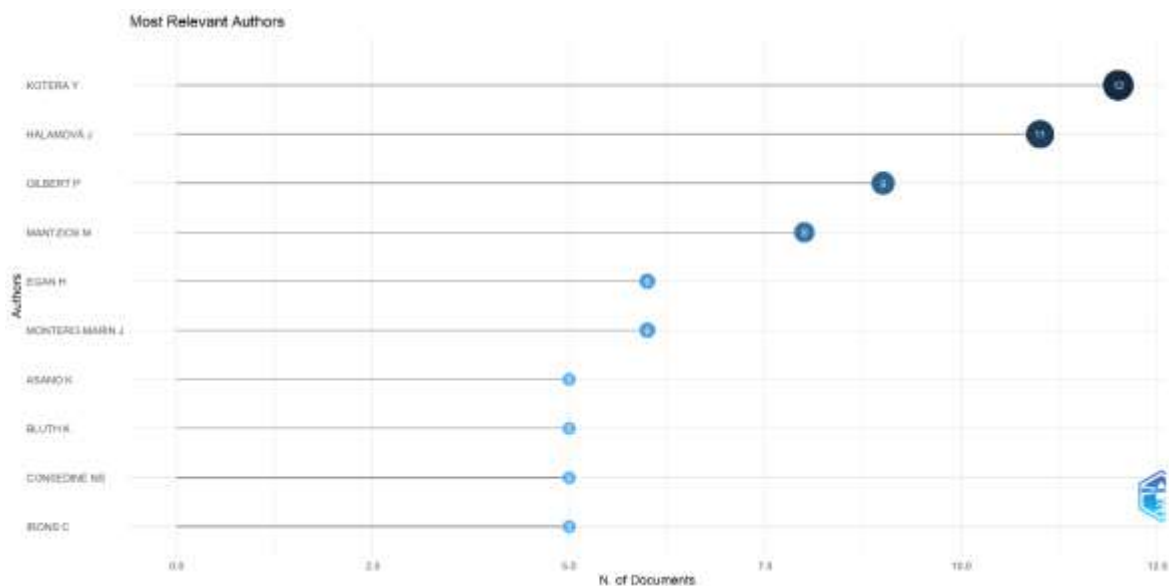
Gambar 1. Grafik Annual Scientific Production

Peningkatan yang signifikan setelah tahun 2020 mungkin dikarenakan beberapa faktor, seperti meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis siswa terutama setelah pandemi COVID-19 yang berdampak besar pada dunia pendidikan. Mungkin dikarenakan pandemi ini memicu lebih banyak penelitian untuk memahami bagaimana *self-compassion* dapat memengaruhi motivasi belajar siswa dalam situasi stres dan ketidakpastian. Sementara itu penurunan jumlah publikasi pada tahun 2024 menunjukkan adanya kemungkinan pergeseran fokus penelitian ke topik lain dan mungkin faktor eksternal lainnya.

Grafik ini memberikan gambaran bahwa tema *self-compassion* dan motivasi dalam pendidikan adalah topik yang sedang berkembang pesat, terutama dalam beberapa tahun terakhir. Untuk mempertahankan dan meningkatkan penelitian terkait *self-compassion* dan motivasi siswa, kolaborasi multidisipliner merupakan strategi yang sangat penting. Menghubungkan penelitian ini dengan bidang lain, seperti psikologi, pendidikan, dan teknologi, dapat menghasilkan inovasi yang lebih kaya

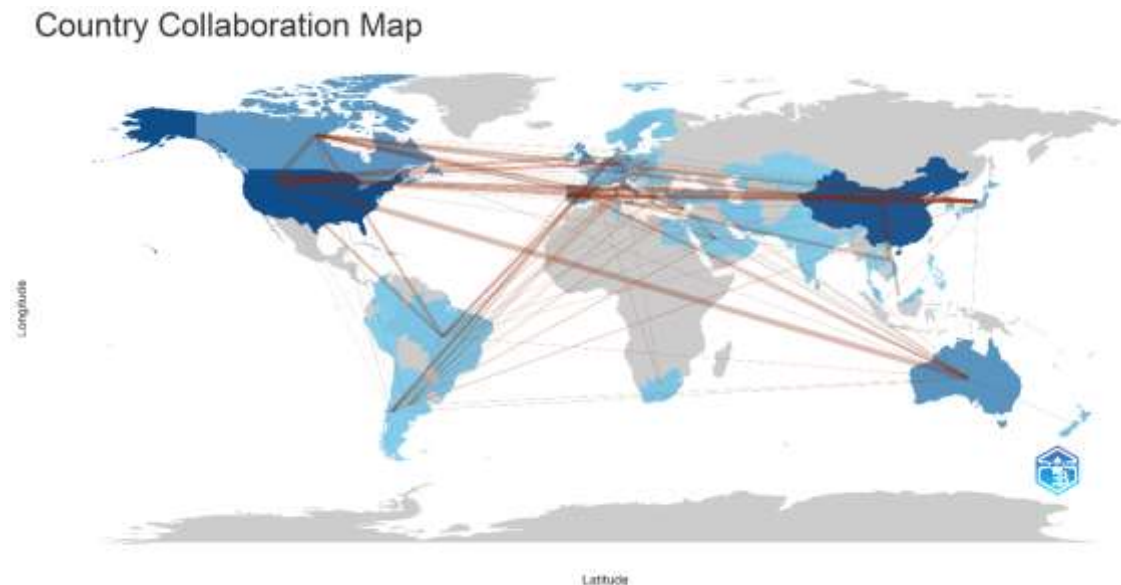
Author yang Sering Membahas Topik

Analisis penulis yang sering membahas topik terkait *self-compassion* dan motivasi pada siswa selama periode 2014-2024 mengungkapkan beberapa tokoh kunci berdasarkan metrik sitasi yang diperoleh dari Biblioshiny. Kotera Y muncul sebagai penulis topik terkait dengan 12 dokumen dan diikuti oleh Halamová J dengan 11 dokumen yang sering membahas dan menjadi yang paling banyak disitasi, memberikan dampak signifikan dalam bidang ini. Penulis lain seperti Gilbert P dan Mantzios M masing-masing memiliki kontribusi 9 dan 8 dokumen, menunjukkan kehadiran yang signifikan namun lebih rendah dibandingkan dua penulis teratas. Ementara itu, Egan H dan Montero-Marín J memiliki kontribusi sebanyak 6 dokumen, dan Asano K, Bluth K, Consedine NS, serta Irons C masing-masing memberikan 5 dokumen. Perbedaan ini menunjukkan adanya konsentrasi publikasi pada sejumlah penulis utama, akan tetapi masih terdapat kontribusi dari penulis lainnya.



Gambar 2. Grafik Author yang Sering Membahas Topik

Kolaborasi Negara Antar Author



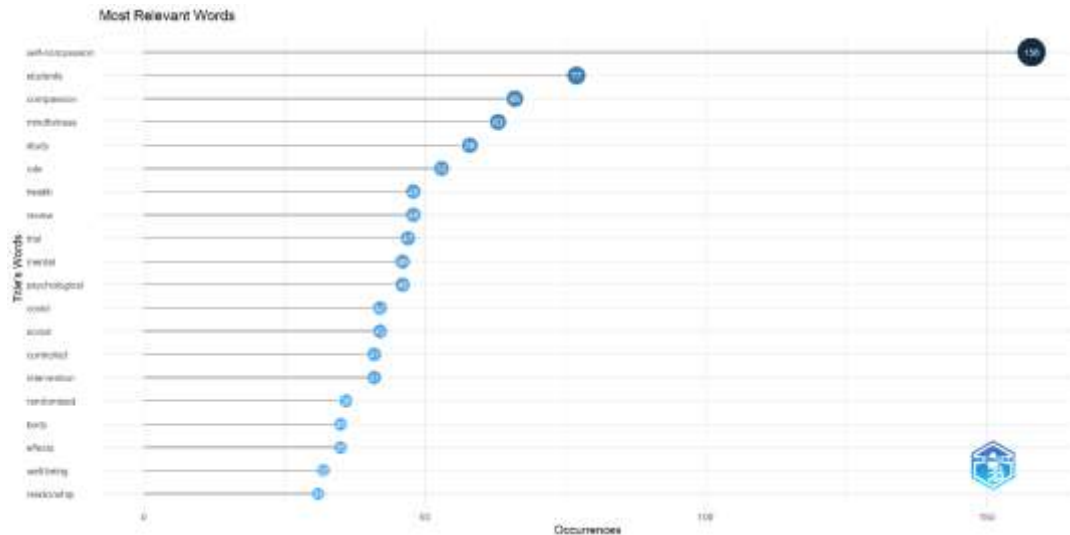
Gambar 3. Peta Kolaborasi Antar Negara

Gambar ini menampilkan peta kolaborasi antarnegara dalam penelitian bertema *self-compassion* dan motivasi siswa. Garis-garis yang menghubungkan antarnegara mencerminkan tingkat kerja sama akademik, dengan intensitas kolaborasi tertinggi terlihat di wilayah Amerika Utara, Eropa Barat, dan Asia Timur. Warna biru menunjukkan keterlibatan negara dalam publikasi terkait, di mana biru yang lebih gelap menandakan kontribusi yang lebih besar.

Distribusi ini memperlihatkan bahwa topik *self-compassion* dan motivasi siswa telah menjadi perhatian global, tidak terbatas pada satu kawasan saja. Kolaborasi lintas negara ini menunjukkan pentingnya tema tersebut dalam pengembangan pendidikan dan kesehatan mental siswa di berbagai konteks. Peta ini juga membuka peluang untuk memperluas jejaring penelitian internasional dan memperkuat kerja sama akademik di masa depan.

Kata Kunci Yang Sering Dibahas

Hasil grafis menunjukkan analisis frekuensi kata kunci yang paling relevan dalam judul-judul publikasi terkait *self-compassion* dan motivasi pada siswa. Kata *self-compassion* dengan 158 kemunculan menjadi fokus utama, menyoroti perannya sebagai variabel sentral dalam studi terkait kesejahteraan siswa. Kata *students* (77 kemunculan) menunjukkan fokus penelitian pada populasi siswa, sedangkan *compassion* dan *mindfulness* mencerminkan hubungan erat dengan praktik *mindfulness* sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.



Gambar 5. Grafik Frekuensi Kata Kunci yang Paling Relevan

Kemunculan kata-kata seperti *health*, *mental*, *psychological*, dan *social* menunjukkan perhatian terhadap aspek kesehatan mental dan hubungan sosial siswa, sementara istilah *covid-* (42 kemunculan) mencerminkan pengaruh pandemi COVID-19 dalam memotivasi penelitian baru terkait dampaknya terhadap siswa. Analisis ini menunjukkan bahwa literatur dalam bidang ini berfokus pada hubungan antara *self-compassion*, kesejahteraan mental, dan adaptasi terhadap tantangan sosial atau lingkungan, membuka peluang untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di berbagai konteks.



Gambar 4. Word Cloud

Word cloud memberikan visualisasi yang lebih artistik dari kata-kata kunci yang sering digunakan dalam penelitian ini. Kata *self-compassion* terlihat paling mencolok karena ukurannya yang lebih besar, menunjukkan dominasinya dalam literatur terkait. Kata-kata lain seperti *students*, *mindfulness*, *compassion*, dan *study* juga terlihat dengan ukuran yang cukup besar, mencerminkan relevansi mereka. Istilah tambahan seperti

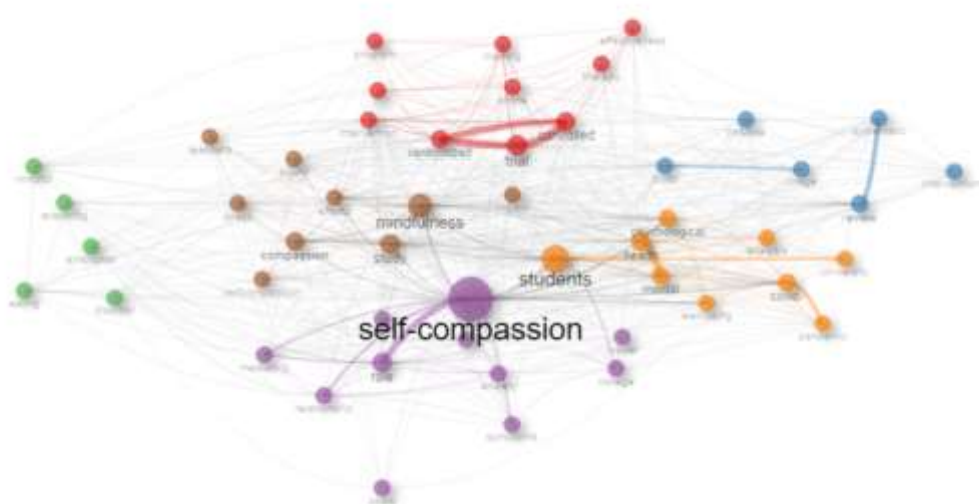
Gambar 6. Treemap

mental health, social, psychological, well-being, dan relationship mengindikasikan fokus penelitian pada kesejahteraan mental, hubungan sosial, dan psikologi siswa.

Co Occurrence network

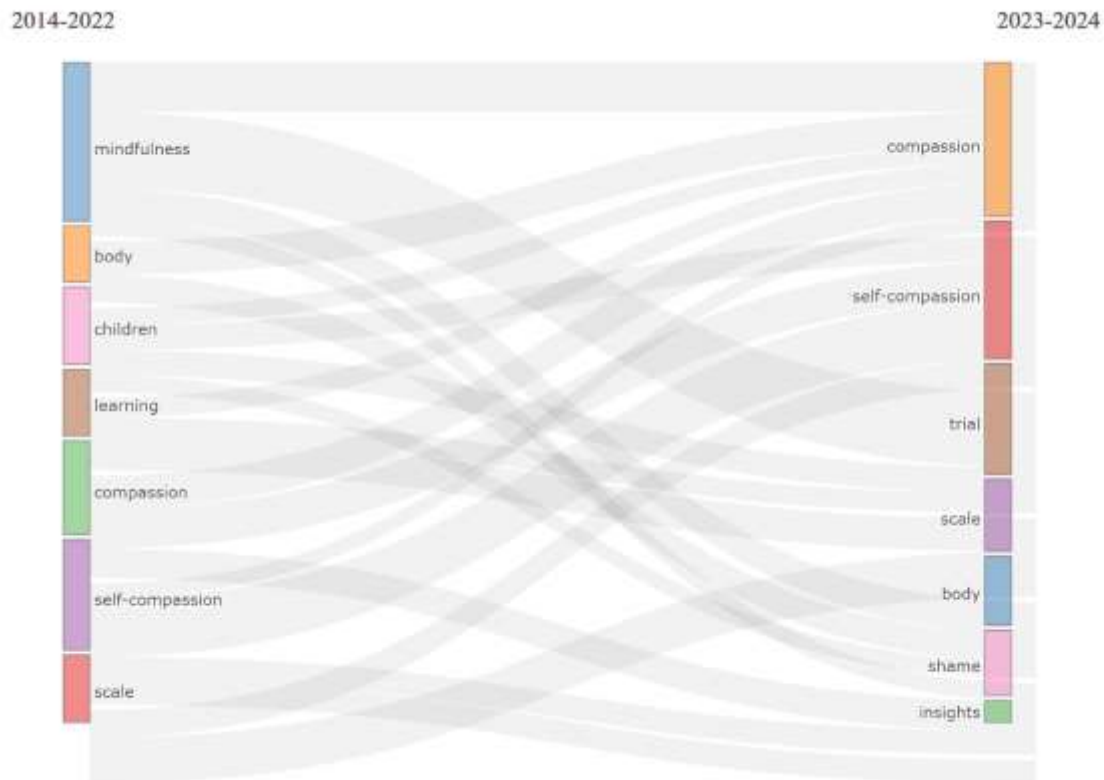
Gambar co-occurrence network ini memetakan hubungan antar kata kunci yang sering muncul bersama dalam literatur terkait self-compassion, membentuk beberapa kluster tematik utama. Klaster ungu menyoroti kaitan antara self-compassion, kecemasan, hubungan interpersonal, dan gejala emosional. Klaster hijau mengaitkan mindfulness dengan gangguan makan dan pengaturan emosi. Klaster oranye menekankan isu kesehatan mental siswa, terutama dalam konteks pandemi COVID-19. Sementara itu, klaster biru mencerminkan fokus pada intervensi dan tinjauan sistematis.

Node yang lebih besar seperti *self-compassion* dan *students* menunjukkan bahwa kedua topik ini menjadi pusat perhatian dalam penelitian. Keterkaitan antar kluster menggambarkan adanya integrasi lintas bidang—antara psikologi klinis, pendidikan, dan praktik intervensi. Secara keseluruhan, visualisasi ini menyoroti arah dan fokus penelitian yang sedang berkembang, serta membuka peluang kolaborasi multidisipliner untuk mendukung kesejahteraan mental siswa melalui pendekatan berbasis self-compassion.



Gambar 7. Co-occurrence network

Peluang Topik Penelitian

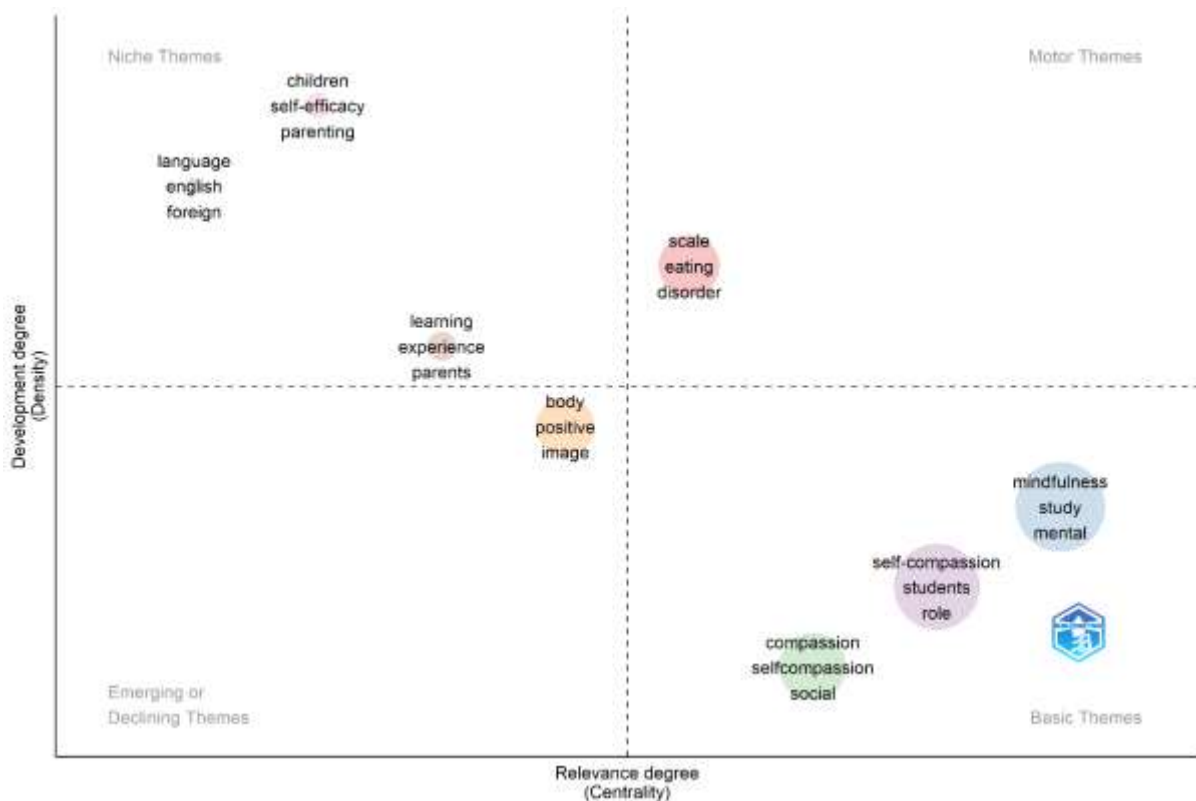


Gambar 8. *Tematic Evolution*

Peluang Penelitian Berdasarkan Gambar Evolusi Tematik, memperlihatkan angka awal menggambarkan potensi penyelidikan ilmiah yang didasarkan pada evolusi tematik dari tahun 2014—2022 hingga periode berikutnya 2023—2024. Tema yang naik, termasuk *self-compassion* diri dan skala pengukuran, menggarisbawahi keharusan untuk pengembangan instrumen yang lebih tepat yang bertujuan menilai *self-compassion* dalam populasi siswa. Upaya penelitian prospektif dapat berkonsentrasi pada validasi skala pengukuran yang sudah ada sebelumnya atau perumusan alat penilaian baru yang berkaitan dengan beragam pengaturan pendidikan. Selanjutnya, tema-tema yang muncul seperti uji coba menghadirkan peluang untuk menguji intervensi berbasis *self-compassion* secara empiris melalui studi yang dikontrol secara ketat, sehingga menilai efek nyata mereka pada motivasi siswa dan hasil kinerja akademik.

Jalan penyelidikan tambahan tertanam dalam tema yang menggabungkan domain fisik (tubuh) dengan *self-compassion*, sehingga menunjukkan potensi penelitian interdisipliner, terutama di persimpangan kesehatan mental dan kesejahteraan fisik. Materi pokok pelajaran ini memerlukan penyelidikan terhadap pengaruh *self-compassion* pada penerimaan diri, terutama mengenai masalah seperti citra tubuh siswa. Dengan menganalisis pola tematik yang berkembang dari konsep luas hingga

nuansa tertentu, peneliti juga dapat menggunakan data longitudinal untuk menyelidiki keterkaitan antara *self-compassion*, motivasi, dan keberhasilan akademik siswa selama durasi yang lama.



Gambar 9. Tematic Matrix

Berdasarkan Matriks Tematik, tema-tema dalam kuadran konsep dasar seperti mindfulness dan self-compassion menunjukkan potensi besar untuk diterapkan dalam penelitian praktis. Tema-tema ini tidak hanya sering muncul dalam literatur, tetapi juga memiliki relevansi tinggi, sehingga sangat cocok dijadikan dasar dalam merancang intervensi untuk meningkatkan self-compassion siswa dan, pada gilirannya, motivasi akademik mereka.

Sementara itu, tema di kuadran konsep yang sedang muncul seperti body positivity membuka peluang eksploratif yang menarik. Isu ini relevan dalam konteks sosial saat ini, di mana tekanan terhadap citra tubuh semakin kuat akibat pengaruh media sosial. Penelitian lebih lanjut dapat menggali bagaimana self-compassion membantu siswa menghadapi tantangan ini secara emosional.

Di sisi lain, tema seperti self-efficacy dan parenting practices yang berada di kuadran ceruk juga layak dikembangkan. Tema ini menawarkan sudut pandang unik tentang bagaimana keterlibatan orang tua dan persepsi diri siswa dapat bersinergi dengan self-compassion dalam mendorong motivasi belajar.

Dengan memadukan tema dari berbagai kuadran—misalnya, menggabungkan mindfulness (konsep dasar) dan body positivity (konsep yang muncul)—peneliti dapat menciptakan pendekatan yang inovatif dan menyeluruh untuk meningkatkan kesejahteraan dan motivasi siswa di lingkungan pendidikan.

Diskusi

Dari Penelitian ini, memperkuat pentingnya *self-compassion* dalam mendukung motivasi siswa, utamanya dalam hal tekanan emosional dan akademik. Menurut hasil bibliometrik, topik *self-compassion* dan motivasi semakin menarik perhatian para peneliti dengan kontribusi utama berasal dari Amerika Serikat dan China. Tren ini mencerminkan peningkatan kebutuhan akan pemahaman cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan pendidikan. *Self-compassion*, yang mencakup elemen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, terbukti secara empiris membantu siswa mengelola stres dan kecemasan, menjaga motivasi intrinsik, serta meningkatkan ketahanan emosional mereka dalam menghadapi kegagalan akademik. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, pendekatan ini memiliki potensi yang besar tetapi membutuhkan penyesuaian agar relevan dengan norma budaya lokal, khususnya dalam aspek *common humanity* yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal.

Akan tetapi hasil dari penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat kesenjangan literatur, khususnya terkait populasi siswa sekolah menengah dan konteks budaya non-Barat. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa di negara-negara Barat, sehingga generalisasi temuan ke konteks lain, seperti Indonesia, masih terbatas. Temuan ini menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi bagaimana *self-compassion* dapat diterapkan secara efektif dalam sistem pendidikan Indonesia, baik melalui pengembangan intervensi berbasis budaya maupun integrasi dalam kurikulum. Selain itu, analisis bibliografi mengidentifikasi pola kolaborasi penelitian yang dapat mendorong pengembangan lebih lanjut dalam memahami peran *self-compassion* sebagai mediator dalam motivasi siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoretis tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik siswa melalui pendekatan yang berbasis *self-compassion*.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini mempertegas peran *self-compassion* yang signifikan dalam mendukung motivasi siswa dengan membantu mereka mengelola stres, kecemasan dan tekanan akademik. *Self-compassion* yang terdiri dari elemen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, terbukti mampu memperkuat ketahanan emosional dan menjaga motivasi intrinsik siswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, *self-compassion* dapat diterapkan secara efektif dengan menyesuaikan pendekatan pada norma budaya lokal, khususnya dalam aspek *common humanity* yang menekankan hubungan interpersonal.

Hasil analisis bibliometrik menunjukkan bahwa penelitian tentang self-compassion dan motivasi siswa terus berkembang, dengan fokus utama pada populasi di negara-negara Barat. Namun, kesenjangan literatur terkait populasi siswa di negara berkembang, seperti Indonesia, membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian ini juga mengidentifikasi pentingnya kolaborasi antarpemelitian untuk mengeksplorasi lebih dalam penerapan self-compassion dalam berbagai jenjang pendidikan dan konteks budaya yang berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara self-compassion dan motivasi belajar siswa, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk mengintegrasikan pendekatan ini dalam sistem pendidikan. Dengan penerapan yang tepat, self-compassion berpotensi menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan akademik siswa, serta membantu mereka mencapai hasil belajar yang optimal.

Daftar Pustaka

- Ahyani, S., Arifa, L. N., Sari, S. U. R., & Kadarisman, A. (2024). *Examining Self-Compassion , Social Support , And Mental Well-Being Among Fast Track Students at UIN Malang The Fast Track Program at UIN Malang is an innovative educational scheme designed for students eager to complete both their Bachelor ' s and Master*. 9(2), 165–180.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. In *Review of General Psychology* (Vol. 15, Issue 4, pp. 289–303). Educational Publishing Foundation. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496–1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n2.p226-236>
- Montero-Marin, J., Kuyken, W., Crane, C., Gu, J., Baer, R., Al-Awamleh, A. A., Akutsu, S., Araya-Véliz, C., Ghorbani, N., Chen, Z. J., Kim, M. S., Mantzios, M., dos Santos, D. N. R., Serramo López, L. C., Teleb, A. A., Watson, P. J., Yamaguchi, A., Yang, E., & García-Campayo, J. (2018). Self-compassion and cultural values: A cross-cultural study of self-compassion using a multitrait-multimethod (MTMM) analytical procedure. *Frontiers in Psychology*, 9(DEC), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02638>
- Neff, K. (2009). Self-compassion. In *Handbook of individual differences in social behavior*. (pp. 561–573). The Guilford Press.
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*. 193–218.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjattarat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. In *Self and Identity* (Vol. 4, Issue 3, pp. 263–287). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). 371Self-Compassion and Psychological Well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (p. o). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>
- Pang, Y., Li, W., & Song, C. (2024). Longitudinal associations between self-compassion, depression, and suicidal ideation in adolescent boys and girls. *Stress and Health*, 40(4), e3403. <https://doi.org/10.1002/smi.3403>
- Rofiqah, R. (2023). *The Effect of Self-compassion and Support Systems on Flourishing in Students* (Issue 2020). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476->

032-9_8

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sa'diyah, E. H., Hidayati, F., & Muallifah, M. (2023). *The role of self-compassion to form interpersonal communication between parents and adolescents* (Issue Pfh). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-188-3_8
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. In *Self and Identity* (Vol. 14, Issue 3, pp. 334–347). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. In *Self and Identity* (Vol. 12, Issue 3, pp. 278–290). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.667913>
- Wang, Z., Li, C., Xie, Z., & Hong, O. (2024). Grit Difference in the Association Between Academic Stress and adolescents' Meaning in Life: The Roles of School Burnout and Self-Compassion. *Child: Care, Health and Development*, 50(6), e70005. <https://doi.org/10.1111/cch.70005>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>