



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

Hubungan Intellectual Humility, Self-Compassion dan Psychological Well-Being pada Siswa

Rohamatus Naini¹⁾, Alif Muarifah²⁾, Riana Mashar³⁾, Diki Herdiansyah⁴⁾, Anty Kunanti⁵⁾

¹⁾Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rohmatius.naini@bk.uad.ac.id

²⁾Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: alif.muarifah@bk.uad.ac.id

³⁾Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: riana.mashar@pgpaud.uad.ac.id

⁴⁾Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: dikiherdiansyah202@gmail.com

⁵⁾Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: anty2000001134@webmail.uad.ac.id

Abstrak. Intellectual humility, sebagai kemampuan untuk mengakui keterbatasan pengetahuan dan kemampuan diri, telah diakui sebagai faktor penting dalam mengembangkan sikap positif terhadap pembelajaran dan pertumbuhan pribadi. Di sisi lain, self-compassion, yaitu kemampuan untuk memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan, juga telah terbukti memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Meskipun konsep-konsep ini telah menjadi fokus penelitian di bidang psikologi, masih terdapat sedikit pemahaman tentang bagaimana ketiga faktor ini saling berhubungan, khususnya dalam konteks siswa sekolah menengah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan menganalisis hubungan antara intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Survey dilakukan terhadap 345 siswa SMA dengan rentang usia 14-18 tahun. Survey dilakukan secara online menggunakan tiga jenis skala, yaitu skala intellectual humility (22 item), skala self-compassion (26 item), dan skala psychological well-being (10 item). Validitas dan reliabilitas keseluruhan item diukur dan dinyatakan valid dan reliabel, dengan rentang reliabilitas antara 0.788 hingga 0.894. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kategori intellectual humility yang sedang, pada variabel self-compassion, sebagian besar siswa memiliki self-compassion yang sedang, namun terdapat jumlah yang signifikan dari siswa yang memiliki self-compassion rendah, dan yang menarik, seluruh siswa dalam penelitian ini memiliki psychological well-being yang sedang. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being dan menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas dapat mempengaruhi perubahan variabel terikat sebesar 33.8%, sementara sisanya 66.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Implikasi penelitian ini dapat digunakan dalam pengembangan program-program pendidikan dan intervensi psikologis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being pada siswa SMA.

Kata Kunci: *Intellectual Humility; Self-Compassion; Psychological Well-Being*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Masa ini adalah masa perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun mental. Masa dimana remaja mencari jati dirinya, menghadapi berbagai permasalahan, dan menghadapi ekspektasi yang tidak realistis saat berada di titik puncak masa

dewasa (Hamdanah & Surawan, 2022). Masa remaja awal merupakan masa peralihan siswa dari bangku sekolah menengah ke sekolah menengah atas, dan seringkali mereka dihadapkan pada berbagai permasalahan yang sulit dipecahkan, baik laki-laki ataupun perempuan. Dalam menghadapi sebuah permasalahan yang kerap dialami remaja, salah satu metodenya dikenal dengan self-compassion.

Self compassion merupakan suatu konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff pada tahun 2003 yang berasal dari ajaran buddha. Self compassion dapat diartikan sebagai kemampuan dalam mencintai dan memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan dan tidak menghakimi selama masa-masa sulit (Helminen et al., 2023). Sehingga Self compassion dapat mengupayakan seseorang untuk “merangkul” segala emosi negatif yang ada pada dirinya menjadi emosi yang positif. Self compassion adalah aspek penting dari kesejahteraan emosional dan mental seseorang (Karinda, 2020). Ketika individu mempraktikkan self-compassion, mereka cenderung lebih pengertian, pemaaf, dan baik terhadap diri mereka sendiri (Putriza, 2020). Hal ini dapat meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri, kebahagiaan, dan berkurangnya kritik terhadap diri sendiri. Selain itu, mempraktikkan self-compassion juga dapat membantu individu dalam menghadapi kecemasan dan stress serta memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental secara umum (Arch et al., 2014; Breines et al., 2015; Zessin et al., 2015), sehingga meningkatkan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Self compassion merupakan sifat berharga yang setiap orang harus berusaha untuk kembangkan dalam diri mereka.

Sebagaimana yang didefinisikan oleh Neff (2003), bahwa self-compassion mencakup tiga komponen utama yaitu (a) self-kindness, (b) common humanity, and (c) mindfulness. self-kindness mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan pada saat-saat penderitaan atau kegagalan. Common humanity mengacu pada pemahaman bahwa seseorang berbagi pengalaman penderitaan

dengan manusia lain. Mindfulness, dalam konteks self-compassion, adalah kemampuan untuk memperhatikan perasaan penderitaan tanpa menjadi terbebani olehnya. Selain itu menurut K. Neff, (2003), perempuan cenderung kurang berbelas kasih terhadap diri sendiri dibandingkan laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena wanita lebih cenderung menyalahkan dan mengkritik dirinya sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, terpaku pada kesalahan masa lalu, dan terbebani oleh emosi negatif. Maka dari itu self-compassion akan membantu individu untuk dapat menerima segala kekurangan yang dimiliki dan peduli terhadap dirinya sendiri sehingga menjadikan individu mempunyai kesejahteraan psikologis (Psychological well being).

Psychological well being sendiri merupakan sebuah konsep yang dikembangkan berdasarkan berbagai perspektif dari berbagai teori, antara lain self actualization dari Maslow, fully functioning person dari Rogers, dan formulation maturity dari Allport (Yuliani, 2018). Teori kesejahteraan psikologis didasarkan pada pendekatan eudaimonic yang terdiri dari tiga konsep utama yang diintegrasikan ke dalam konsep Psychological well being multidimensi. Konsep-konsep tersebut meliputi self actualization, fully functioning person dan formulation maturity. Tujuan dari teori ini adalah untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang apa yang dimaksud dengan Psychological well being. (Ryff et al., 2006)

Psychological well being adalah kemampuan individu dalam mewujudkan potensi dirinya, menjalin hubungan bermakna dengan orang lain, kuat dalam mengarungi lingkungan sosialnya, mengelola lingkungan eksternalnya, menentukan tujuan hidupnya, dan terus mengembangkan potensinya (Wahyuni et al., 2023). Kemampuan tersebut dapat dikembangkan dengan menekankan pentingnya realisasi diri, evaluasi diri, dan aktualisasi diri guna memaksimalkan potensi diri dan mencapai hasil positif seiring berjalannya waktu (Ryff, 1989).

Menurut Widyawati et al (2022), kesejahteraan psikologis remaja sangat

menentukan perkembangan kepribadiannya di masa depan. Tahap perkembangan ini memainkan peran penting dalam pembentukan tujuan hidup, nilai-nilai, dan rasa arah dan tujuan. Penting untuk disadari bahwa memastikan kesejahteraan psikologis remaja merupakan kebutuhan sosio-psikologis (Yasmin et al., 2015). Selain itu, membina kesejahteraan psikologis di kalangan remaja dapat mengarah pada penanaman emosi positif, meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi depresi, dan mitigasi perilaku negatif (Prabowo, 2016).

Menurut Prabowo (2017) terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap psychological well being seperti usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis; Penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, tingkat otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi seseorang meningkat. Selain itu, perbedaan usia tidak menunjukkan ukuran hubungan positif dan penerimaan diri (Keyes & Waterman, 2003). Faktor kedua adalah gender; kesejahteraan psikologis seseorang dipengaruhi oleh perbedaan gender, dimana perempuan biasanya mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan cara orang berpikir, yang memengaruhi cara mereka menghadapi dan berinteraksi dengan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mahir berinteraksi dengan orang lain dibandingkan laki-laki (Snyder, 2002). Faktor ketiga adalah dukungan sosial; penelitian telah menunjukkan korelasi yang kuat antara interaksi sosial dan kesehatan psikologis (Nezar, 2009).

Konsep yang tidak kalah menarik yaitu berkaitan dengan intelektual humility (IH). Kerendahan hati memainkan peran positif dalam meningkatkan kualitas hidup (Fahmi, 2023). IH adalah bentuk kerendahan hati yang berkaitan dengan cara orang menerapkan pengetahuan (Krumrei-Mancuso, 2018). Ini mengasumsikan secara intelektual orang yang rendah hati memahami bahwa kemampuan kognitif tidak sempurna dan bahwa pengetahuan, penilaian, dan

persepsi kadang-kadang salah. Menurut berbagai penelitian, IH melibatkan mengatasi situasi sulit secara seimbang dengan berbagi ide berbeda dengan orang lain (Hook et al., 2015). Hal ini juga tentang keterbukaan terhadap informasi baru dan keinginan untuk menjadi benar, bahkan dalam situasi yang menantang nilai-nilai dan kepercayaan diri seseorang (Zhang et al., 2015). IH erat kaitannya dengan sikap menerima pandangan yang berbeda dengan diri sendiri dan menghargai keyakinan orang lain (Porter & Schumann, 2018). Sehingga IH merupakan kesadaran akan kekurangan diri sendiri, berpikiran terbuka, dan tidak terlalu percaya diri pada sudut pandang sendiri sambil menghargai pendapat orang lain. Menurut Krumrei-Mancuso, (2017) tampaknya tidak ada hubungan penting yang ditemukan antara kerendahan hati intelektual dan berbagai faktor demografi seperti jenis kelamin, ras, pendidikan, pendapatan, status hubungan, atau agama. Namun, usia dan keinginan sosial terkait dengan kerendahan hati intelektual dan sejumlah variabel lainnya, sehingga keduanya diperhitungkan dalam analisis selanjutnya.

Berdasarkan kajian diatas, memahami hubungan antara intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being pada siswa SMA/remaja sangat penting karena ketiga variabel ini saling berkaitan dalam membentuk karakter dan kesehatan mental yang optimal pada masa perkembangan yang kritis. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, bahwa Intellectual humility atau kerendahan hati intelektual menunjukkan pengakuan atas keterbatasan pengetahuan seseorang dan penerimaan terhadap perspektif baru. Sifat ini mempunyai relevansi khusus bagi remaja, mengingat perkembangan kognitif dan emosional mereka yang dinamis. Masa remaja adalah fase penting untuk pembentukan identitas diri dan eksplorasi beragam ide dan perspektif. Remaja yang memiliki kerendahan hati intelektual menunjukkan keterbukaan yang lebih besar untuk belajar dari pendidik dan teman sebaya, menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap umpan balik yang membangun, dan memandang

kesalahan sebagai peluang untuk berkembang daripada ancaman terhadap harga diri.

Selain itu, self-compassion, atau praktik merangkul diri sendiri dengan belas kasih, terutama saat menghadapi kesulitan, sangatlah penting. Remaja yang memupuk rasa welas asih cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih sehat dan mengelola stres secara efektif. Mereka menunjukkan berkurangnya kecenderungan untuk menilai diri sendiri dengan keras saat menghadapi kegagalan, sehingga mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Lebih lanjut, kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, otonomi, pencapaian tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan. Bagi remaja, kesejahteraan psikologis secara signifikan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk prestasi akademis, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan motivasi yang lebih besar untuk belajar, kecakapan dalam membina dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being.

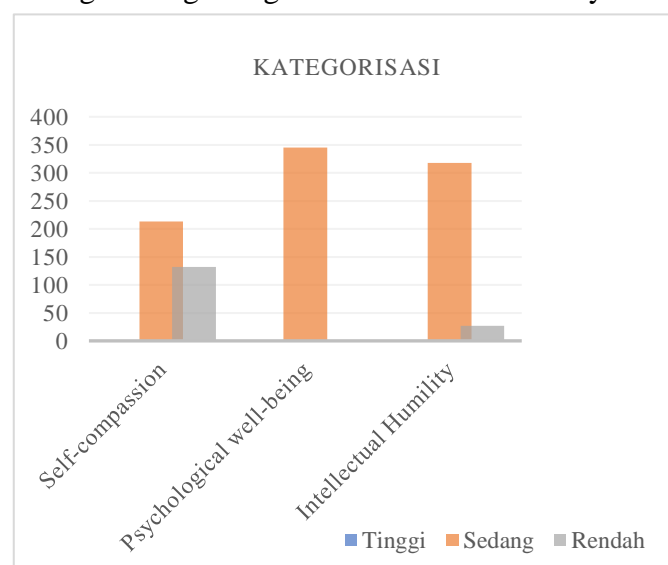
II. METODE

Metode dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel dan seberapa kuat hubungan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, tujuan utamanya adalah untuk memahami bagaimana intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being saling berkaitan. Dengan menggunakan analisis korelasional, peneliti dapat mengevaluasi apakah peningkatan pada salah satu variabel berkaitan dengan peningkatan atau penurunan pada variabel lainnya. Survey dilakukan pada 345 siswa SMA dengan rentang usia 14-18 tahun. Survey dilaksanakan secara online dengan tiga jenis skala

yang disebar diantaranya yakni skala intellectual humility (22 item), skala self-compassion (26 item) dan skala psychological well-being (10 item) yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Dalam penelitian ini validitas instrument diuji dengan menggunakan bantuan program SPSS 25 dengan metode product moment, sedangkan pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Berdasarkan hasil analisis instrumen, keseluruhan item dinyatakan valid dan reliabel dengan rentang reliabilitas 0.788 – 0.894. Alternatif jawaban menggunakan skala likert untuk item favorable Sangat Sesuai = 4; Sesuai = 3; Tidak Sesuai = 2 dan Sangat tidak sesuai = 1, begitu sebaliknya untuk unfavorable. Analisis data menggunakan statistic dengan bantuan SPSS.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini pertama peneliti melakukan analisis deskriptif dengan kategorisasi masing-masing sebagai berikut hasil analisisnya:



Gambar. 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan diagram diatas diperoleh interpretasi bahwa siswa mayoritas memiliki kategori intellectual humility yang sedang (318 siswa) dan kategori rendah sebanyak (27 siswa). Adapun pada variabel self-compassion, sebanyak 213 siswa memiliki self-compassion sedang dan 132 siswa memiliki self-compassion rendah. Menariknya, semua siswa memiliki psychological

wellbeing yang sedang. Hasil uji korelasional sebagai berikut:

TABEL I
 HASIL UJI HIPOTESIS

Hubungan Variabel	Nilai R	Sig F	Sig t
Intellectual Humility, Self-Compassion, Psychological Wellbeing	0,338	0,00	0,00

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan simultan atau parsial antara intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being. Nilai R sebesar 0,338 menunjukkan bahwa 33,8% varian psychological well-being dapat disebabkan oleh kerendahan intellectual humility dan self-compassion. Sisanya sebesar 66,2% dipengaruhi oleh faktor yang belum diteliti.

Selain itu, nilai signifikansi F sebesar 0,00 (sig. < 0,05) menunjukkan bahwa model yang digunakan signifikan secara keseluruhan, yang menunjukkan adanya hubungan gabungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

Selain itu, signifikansi t untuk intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being masing-masing juga menunjukkan nilai 0,00 (sig. <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intellectual humility dan self-compassion berkontribusi besar dalam memengaruhi psychological well-being.

Hasil penelitian ini memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya seperti Tong et al (2019), Mendes et al (2023), Prahayuningtyas & Basaria (2023), Sun et al (2016), dan Hall et al (2013). Selain itu, sebagaimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang memiliki korelasi atau mempengaruhi psychological well being pada siswa, berbagai penelitian telah mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk usia, jenis kelamin, latar belakang budaya (Viejo et al., 2018), status sosial ekonomi, status perkawinan, tingkat pendapatan, latar belakang pendidikan (Huppert, 2009), dukungan

sosial (Utami dalam Hardjo & Novita, 2016), harga diri (Triwahyuningsih, 2017) dan kontrol terhadap aktivitas eksternal remaja (Prabowo, 2017). Salah satu faktor penting lainnya yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis adalah self-compassion dan intellectual humility.

Self-compassion mengacu pada bagaimana orang memperlakukan diri mereka sendiri ketika mereka menghadapi kegagalan, kekurangan, atau penderitaan dalam kehidupan pribadi mereka (Muris & Otgaar, 2023). Dalam tinjauan literatur baru-baru ini, Strauss dkk. (2016) menyimpulkan bahwa self compassion adalah konstruksi kompleks yang mencakup emosi tetapi lebih dari sekedar emosi, karena mencakup persepsi atau kepekaan terhadap penderitaan, pemahaman tentang universalitasnya, penerimaan, tidak menghakimi, dan toleransi terhadap tekanan, dan niat untuk bertindak dengan cara yang membantu.

Sejak diperkenalkan dalam literatur psikologi, banyak penelitian telah dilakukan untuk menyelidiki efek positif dari self-compassion. Misalnya, Zessin dkk. (2015) melakukan meta-analisis yang meneliti hubungan antara rasa sayang pada diri sendiri dan berbagai jenis kesejahteraan, seperti kebahagiaan, pengaruh positif, optimisme, kepuasan hidup, kesehatan, rasa memiliki, dan otonomi. Para ahli telah mulai mengkonseptualisasikan self-compassion sebagai sumber daya untuk mengatasi dampak negatif stres terhadap kesehatan secara umum (Allen & Leary, 2010; Ewert et al., 2021; Helminen et al., 2023). Mengenai stres, dua meta-analisis telah menunjukkan bahwa rasa sayang pada diri sendiri berhubungan negatif dengan stres umum pada remaja umum (Marsh et al., 2018) dan populasi orang dewasa (MacBeth & Gumley, 2012). Beberapa penelitian dan meta-analisis menyimpulkan bahwa rasa sayang pada diri sendiri berhubungan negatif dengan stres (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018) dan tekanan psikologis (MacBeth & Gumley, 2012) dan berhubungan positif dengan kesejahteraan (Zessin et al., 2015).

Maka dari itu self-compassion adalah kekuatan pribadi yang dapat memainkan peran penting dalam mencegah berkembangnya depresi (Lee & Lee, 2022). Menurut K. Neff (2003) self-compassion adalah tentang merawat diri sendiri dan menerima kekurangan dan kegagalan kita dengan sikap tidak menghakimi. Tidak mengherankan jika peningkatan rasa sayang pada diri sendiri terbukti berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan mental dan penurunan stres. Rasa sayang pada diri sendiri juga berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih baik di kalangan remaja dan orang dewasa (K. D. Neff & Vonk, 2009). Faktanya, penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang mempraktikkan self-compassion cenderung menangani situasi sulit dengan lebih baik dan mengalami lebih sedikit perasaan negatif seperti kesadaran diri, kecemasan, dan kesedihan (Gilbert & Procter, 2006; Leary et al., 2007)

Nampaknya self-compassion dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan psikologis siswa dalam lingkungan akademis. Menurut K. D. Neff dkk. (2005), individu yang lebih self-compassionate cenderung memiliki kompetensi diri yang lebih besar dan tidak terlalu takut gagal, sehingga dapat membantu mereka mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif. Selain itu, siswa yang berbelas kasih pada diri sendiri mungkin lebih termotivasi secara intrinsik dan mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa tingkat self-compassion yang tinggi dapat membantu siswa mengatasi kelelahan akademik dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan emosional yang lebih baik (Kyeong, 2013). Oleh karena itu, self-compassion merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini memungkinkan individu untuk menerima kekurangan mereka dan merawat diri mereka sendiri, sehingga menghasilkan citra diri yang lebih positif dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis saat ini menjadi topik yang dibahas dalam berbagai penelitian empiris, dan semakin menjadi fokus perhatian

public. Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai evaluasi positif yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain, termasuk kemampuan mengarahkan diri sendiri dan lingkungannya, perasaan tumbuh dan berkembang, serta keterampilan sosialisasi. Menurut Ryff & Keyes (1995), hal ini juga melibatkan kemampuan individu untuk memahami kehidupan. Huppert (2009) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis berfokus pada fungsi individu yang ideal, menekankan pada pengembangan seluruh potensi individu, baik secara fisik, psikologis, dan emosional. Singh dkk. (2012) lebih lanjut menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan aktualisasi potensi diri untuk mencapai kesejahteraan pribadi. Secara ringkas, kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali dan mengembangkan potensi dirinya dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut Ryff & Keyes (1995), kesejahteraan psikologis dapat dikonsepsi melalui beberapa dimensi. Hal ini mencakup kemampuan menerima diri sendiri secara positif, perkembangan dan pertumbuhan yang berkelanjutan, keyakinan akan kebermaknaan hidup dan memiliki tujuan, hubungan positif dengan orang lain, pengelolaan lingkungan yang efektif, dan kemampuan menentukan tindakan sendiri. Dimensi ini mencakup pendekatan holistik untuk memahami kesejahteraan psikologis, menekankan pentingnya berbagai aspek kehidupan individu.

Selain itu, ada yang masih perlu dimiliki oleh siswa, yaitu intelektual humility. Orang-orang yang rendah hati secara intelektual mampu menemukan keseimbangan yang tepat antara menolak sudut pandang orang lain yang berbeda pendapat dan menyerah terlalu cepat saat menghadapi konflik intelektual. Ini berarti bahwa mereka mampu dengan percaya diri menerima keyakinan mereka dan juga terbuka terhadap bukti-bukti alternatif. Kemampuan ini berasal dari kesadaran akan keterbatasan pengetahuan

dan pemahaman diri, serta mampu membedakan antara apa yang diketahui dan apa yang masih belum diketahui. Beberapa penelitian telah mengeksplorasi konsep kerendahan hati intelektual, termasuk karya Vorobej, Baltés dan Smith, Hopkin et al., Jones, McElroy et al., dan Ryan.

Teori-teori lain menekankan bahwa pengetahuan dan kekuatan keyakinan harus berasal dari posisi epistemik seseorang daripada sumber-sumber lain (Jones, 2012). Misalnya, IH melibatkan disinklinasi untuk menganggap suatu keyakinan sebagai benar hanya karena itu adalah milik sendiri (Gregg & Mahadevan, 2014); sebaliknya, IH melibatkan kurangnya keterlibatan ego seseorang dengan sudut pandang seseorang (Wayment & Bauer, 2008). Akibatnya, orang yang rendah hati secara intelektual mampu bertukar sudut pandang yang berbeda tanpa menyebabkan atau tersinggung (McElroy et al., 2014) dan mampu menghormati mereka yang memiliki pandangan berbeda (Gruppen, 2014). Penulis menggabungkan berbagai teori kerendahan hati intelektual (IH) dan mendefinisikannya sebagai kesadaran yang tidak merendahkan kekeliruan intelektual seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesadaran tersebut dapat mengarah pada keterbukaan pikiran, percaya diri, menghargai pandangan orang lain, dan kemauan untuk terlibat dalam perselisihan intelektual tanpa merasa terancam. Oleh karena itu, IH dapat dilihat sebagai sebuah konstruksi yang memiliki implikasi intrapersonal dan interpersonal dan dapat berkontribusi pada hasil positif seperti toleransi dan keterbukaan terhadap perspektif yang berbeda.

intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being merupakan bidang kajian dalam psikologi positif. Sebagaimana diketahui bahwa psikologi positif adalah bidang studi penting yang dapat memberikan manfaat besar bagi siswa di sekolah. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip psikologi positif, pendidik dapat menciptakan program pendidikan yang membantu peserta didik mengembangkan

potensi dan mencapai tujuannya. Penting untuk fokus tidak hanya pada prestasi akademis, tapi juga pada kesejahteraan siswa dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Maka dari itu penting bagi siswa untuk memiliki rasa kesejahteraan psikologis dalam hidupnya. Artinya mampu menangani masalah dan tantangan tanpa merasa terbebani atau lari darinya. Selain itu, melatih self-compassion juga dapat membantu kesejahteraan psikologis. Hal ini melibatkan sikap terbuka dan memahami penderitaan diri sendiri serta memiliki komitmen untuk meringankannya. Sifat penting lainnya yang harus dimiliki individu, khususnya pelajar, adalah kerendahan hati intelektual. Artinya mampu menyeimbangkan pandangan sendiri dengan pandangan orang lain dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi konflik intelektual. Secara keseluruhan, memupuk kesejahteraan psikologis, rasa welas asih, dan kerendahan hati intelektual dapat menghasilkan kehidupan yang lebih memuaskan dan sukses bagi siswa

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara intellectual humility, self-compassion, dan psychological well-being pada siswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Mayoritas siswa dalam penelitian ini memiliki tingkat intellectual humility dan self-compassion yang sedang, dan semua siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa mampu mengakui keterbatasan dirinya (intellectual humility) dan memberikan dukungan emosional pada diri sendiri (self-compassion), maka mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Namun penting untuk dicatat bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis di luar variabel yang diteliti. Meskipun demikian, para pendidik dan konselor dapat menggunakan temuan ini untuk merancang intervensi yang mendorong pengembangan intellectual humility dan self-compassion pada siswa, dengan harapan dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu, pada program pendidikan, salah satu pendekatannya adalah dengan mengintegrasikan konsep intellectual humility dan self-compassion ke dalam kurikulum pendidikan. Hal ini dapat dicapai melalui penyertaan pelajaran pendidikan karakter atau penggabungan konsep-konsep tersebut ke dalam program kesejahteraan siswa. Selain itu, memberikan pelatihan bagi guru untuk membantu mereka mengenali dan mendukung pengembangan intellectual humility dan self-compassion pada diri siswa dapat bermanfaat.

Guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dapat memainkan peran penting dalam menumbuhkan kualitas-kualitas ini dengan menerapkan pendekatan holistik. Pendekatan ini hendaknya tidak hanya berfokus pada permasalahan akademis namun juga menekankan pada perkembangan pribadi dan emosional siswa. Selain itu, menyelenggarakan lokakarya, pelatihan dan seminar untuk siswa yang secara khusus berfokus pada pengembangan intellectual humility dan self-compassion dapat menjadi cara yang efektif. Platform ini dapat memberikan siswa kesempatan untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan penting ini dalam lingkungan yang mendukung.

Untuk penelitian di masa depan, akan bermanfaat untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi psychological well-being siswa. Melakukan penelitian jangka panjang (longitudinal) untuk mengamati perkembangan intellectual humility dan self-compassion pada diri sendiri dari waktu ke waktu, serta dampaknya terhadap psychological well-being dalam jangka panjang, dapat memberikan wawasan yang berharga. Menggunakan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam atau fokus group, dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman siswa terkait dengan intellectual humility dan self-compassion, dan psychological well-being. Pendekatan ini dapat

memberikan wawasan yang kaya dan terperinci yang tidak dapat ditangkap oleh data kuantitatif saja.

Selain itu, mengembangkan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan intellectual humility dan self-compassion pada diri sendiri dapat bermanfaat. Merancang program intervensi khusus, seperti program mindfulness, untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengenali dan menerima keterbatasan mereka serta memberikan dukungan emosional kepada diri mereka sendiri dapat menjadi jalan yang menjanjikan untuk dieksplorasi.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping: Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49–58.
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390–402. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1005659>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fahmi, A. B. (2023). Humility, Intellectual Humility, and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Altruistic Attitudes and Prosocialness: Kerendahan Hati, Kerendahan Hati Intelektual, dan Kesejahteraan Subjektif: Peran Mediasi Sikap Altruistik dan Prososial. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(2). <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/24249>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and

- self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gregg, A. P., & Mahadevan, N. (2014). Intellectual Arrogance and Intellectual Humility: An Evolutionary-Epistemological Account. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 7–18. <https://doi.org/10.1177/009164711404200102>
- Gruppen, L. D. (2014). Humility and respect: Core values in medical education. *Medical Education*, 48(1), 53–58. <https://doi.org/10.1111/medu.12269>
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The Role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311–323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hamdanah & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika: Tinjauan Psikologi dan Pendidikan*. K-Media.
- Helminen, E. C., Ducar, D. M., Scheer, J. R., Parke, K. L., Morton, M. L., & Felver, J. C. (2023). Self-compassion, minority stress, and mental health in sexual and gender minority populations: A meta-analysis and systematic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(1), 26.
- Hook, J. N., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Worthington, E. L., Farrell, J. E., & Dieke, P. (2015). Intellectual humility and forgiveness of religious leaders. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 499–506. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1004554>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Keyes, C. L., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In *Well-being* (pp. 477–497). Psychology Press.
- Krumrei-Mancuso, E. J. (2017). Intellectual humility and prosocial values: Direct and mediated effects. *The Journal of Positive Psychology*, 12(1), 13–28. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1167938>
- Krumrei-Mancuso, E. J. (2018). Intellectual humility's links to religion and spirituality and the role of authoritarianism. *Personality and Individual Differences*, 130, 65–75.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—A Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 42(15), 12604–12613. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02438-4>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 2961–2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- 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., Hsieh, Y.-P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Porter, T., & Schumann, K. (2018). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity*, 17(2), 139–162. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1361861>

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Self Compassion Dengan Psychological Wellbeing Pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176–1190.
- Putriza, G. D. (2020). Hubungan Antara Trait Kepribadian Agreeableness Dengan Self Compassion Pada Remaja Akhir. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., Dienberg Love, G., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85–95.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292.
- Tong, E. M., Lum, D. J., Sasaki, E., & Yu, Z. (2019). Concurrent and temporal relationships between humility and emotional and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1343–1358.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35.
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2325.
- Wahyuni, A. T., Sadili, F., Jamilati, N., & Anshori, M. I. (2023). Productivity & Psychology Well Being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 271–294.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psibernetika*, 15(1). <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/3336>
- Yasmin, K., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological Well-Being (PWB) of school adolescents aged 12–18 yr, its correlation with general levels of Physical Activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, Pakistan. *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), 804.
- Yuliani, I. (2018). Konsep psychological well-being serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), 51–56.
- 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>
- Zhang, H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Johnson, K. A. (2015). Intellectual Humility and Forgiveness of Religious Conflict. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 255–262. <https://doi.org/10.1177/009164711504300403>