

LANGKAH KECIL, DAMPAK BESAR: HIDUP DENGAN COMPASSION DAN KONEKSI POSITIF

Eha Amelya Suherman¹, Aliffiah Novi Ramadhini², Sesya Surya Safira³, Kayla Rahayu Putri⁴, M Aqsa Pradipta⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515010@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515033@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515042@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515009@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515022@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Compassion is the ability to feel the suffering of others and have a genuine desire to help alleviate that burden. This behavior, which is characterized by an openness to the suffering of others and a desire to alleviate that suffering. Compassion also provides great benefits to oneself. People who often do good sincerely tend to be happier, satisfied with their lives, and have good self-esteem. The community service carried out is the provision of a psychoeducation program which aims to provide an understanding to students of SMAN 5 Tambun Selatan regarding the importance of compassion and building positive connections in everyday life. Psychoeducational activities succeeded in fostering students' understanding and emotional awareness of the importance of compassion and positive connections, through a participatory and applicable approach. Students not only understood in theory, but also began to show a real commitment to applying compassion in daily life in the school environment - such as helping friends, holding back negative comments, and showing empathy. This shows that the activity successfully touched students' cognitive, affective and moral aspects as a whole.

Keyword: Compassion, Positive Connection, Psychoeducation

Abstrak

Compassion merupakan kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain dan memiliki keinginan tulus untuk membantu meringankan beban tersebut. Perilaku ini, yang ditandai dengan keterbukaan terhadap penderitaan orang lain dan keinginan untuk mengurangi penderitaan tersebut. Compassion juga memberikan manfaat besar bagi diri sendiri. Orang yang sering berbuat baik dengan tulus cenderung lebih bahagia, puas dengan hidupnya, dan memiliki harga diri yang baik. Pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu pemberian program psikoedukasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa-siswi SMAN 5 Tambun Selatan mengenai pentingnya sikap compassion dan membangun koneksi positif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan psikoedukasi berhasil menumbuhkan pemahaman dan kesadaran emosional siswa tentang pentingnya compassion dan koneksi positif, melalui pendekatan yang partisipatif dan aplikatif. Siswa tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mulai menunjukkan komitmen nyata untuk menerapkan compassion dalam kehidupan

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

sehari-hari di lingkungan sekolah seperti membantu teman, menahan komentar negatif, dan menunjukkan empati. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil menyentuh aspek kognitif, afektif, dan moral siswa secara menyeluruh.

Kata kunci: *Compassion, Koneksi Positif, Psikoedukasi*

1. Pendahuluan

Orang dapat merasakan penderitaan orang lain dan membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku ini, yang ditandai dengan keterbukaan terhadap penderitaan orang lain dan keinginan untuk mengurangi penderitaan tersebut, dikenal sebagai compassion. Seseorang menunjukkan compassion dengan berusaha mengurangi atau mengakhiri penderitaan yang dialami orang lain dengan memberikan bantuan. Compassion dirasakan ketika seseorang mampu berempati terhadap penderitaan orang lain. (Oktawirawan et al., 2020).

Langkah-langkah kecil melakukan tindakan compassion memiliki efek domino: meningkatkan kesejahteraan mental, memperdalam koneksi, dan memperkuat jaringan dukungan sosial. Misalnya, intervensi berbasis compassion melalui meditasi loving kindness atau terapi berfokus compassion telah terbukti meningkatkan emosi positif, mengurangi stres, dan memperkuat regulasi emosi.

Tiga komponen yang saling berhubungan membentuk *self-compassion*: perhatian penuh versus identifikasi yang berlebihan, rasa kemanusiaan yang sama versus keterasingan, dan kebaikan hati versus penghakiman diri. Pengampunan, empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran terhadap semua sisi diri sendiri selama masa-masa sulit adalah komponen-komponen dari cinta kasih. Hal ini juga mencakup penerimaan total atas kelemahan diri sendiri dan keinginan untuk menjaga diri sendiri selama masa-masa yang menyakitkan dan menyedihkan. Perasaan keterhubungan sosial ditimbulkan oleh rasa kemanusiaan bersama, yang juga mengakui kesalahan dan kegagalan sebagai aspek alamiah sebagai manusia dan sesuatu yang mungkin dihadapi setiap orang dalam hidup (Ewert et al., 2021)

Compassion dan koneksi sosial bukanlah hal abstrak; mereka dibentuk dari langkah-langkah kecil seperti mendengarkan dengan empati, menunjukkan kebaikan sehari-hari, dan membangun hubungan positif. (Slavich et al., 2022) menyoroti bahwa tiga strategi sederhana social belonging, compassion, dan kindness dapat memperkuat daya tahan, pemulihan, dan kemampuan berkembang pasca krisis.

2. Metode

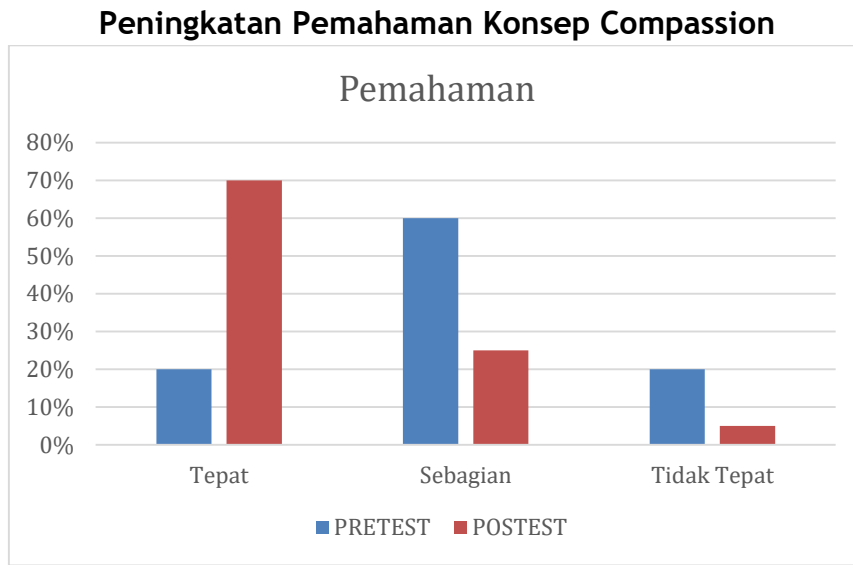
Pelaksanaan psikoedukasi yang bertema “Langkah Kecil, Dampak Besar: Hidup Dengan Compassion Dan Koneksi Positif” ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 selama 90 menit di SMAN 5 Tambun Selatan, Kegiatan ini diikuti oleh 37 peserta siswa kelas X.A. Pemberian materi diberikan melalui program psikoedukasi dengan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi tindakan empatik. Pemateri dalam kegiatan ini yaitu Eha Amelya Suherman, Aliffiah Novi Ramadhini, Sesya Surya Safira, Kayla Rahayu Putri, M Aqsa Pradipta. Materi yang disampaikan menyentuh berbagai aspek, mulai dari pengertian compassion, pentingnya empati dalam hubungan sosial, hingga bagaimana koneksi positif dapat memberi dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Penyampaian yang digunakini menggunakan kombinasi ceramah yang informatif, presentasi visual yang menarik, penyampaian konten berbasis narasi, dan studi kasus yang dapat

diterapkan dalam kehidupan remaja. Selain itu, dialog interaktif dan sesi tanya jawab juga digunakan untuk menggali sudut pandang peserta dan menumbuhkan lingkungan yang kontemplatif. Di akhir sesi, para peserta menerima kuis singkat dan umpan balik tertulis sebagai bentuk penilaian formatif. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian deskriptif-kuantitatif dengan desain pra-eksperimen yang mencakup pre-test dan post-test.

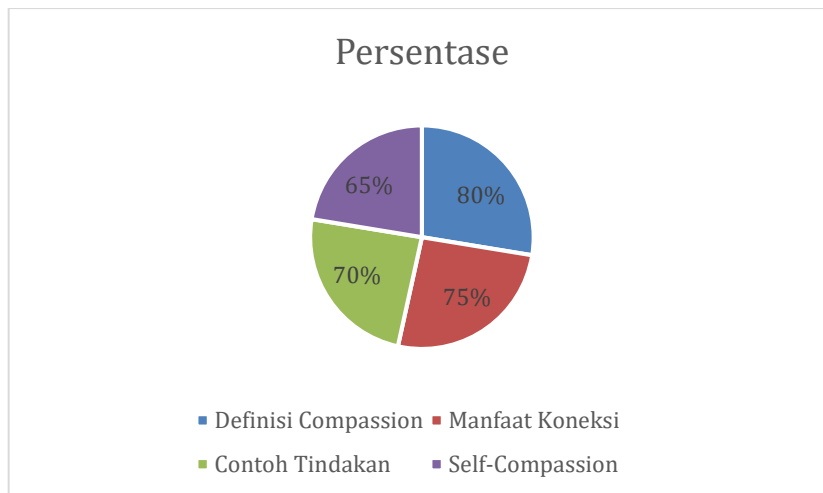
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil



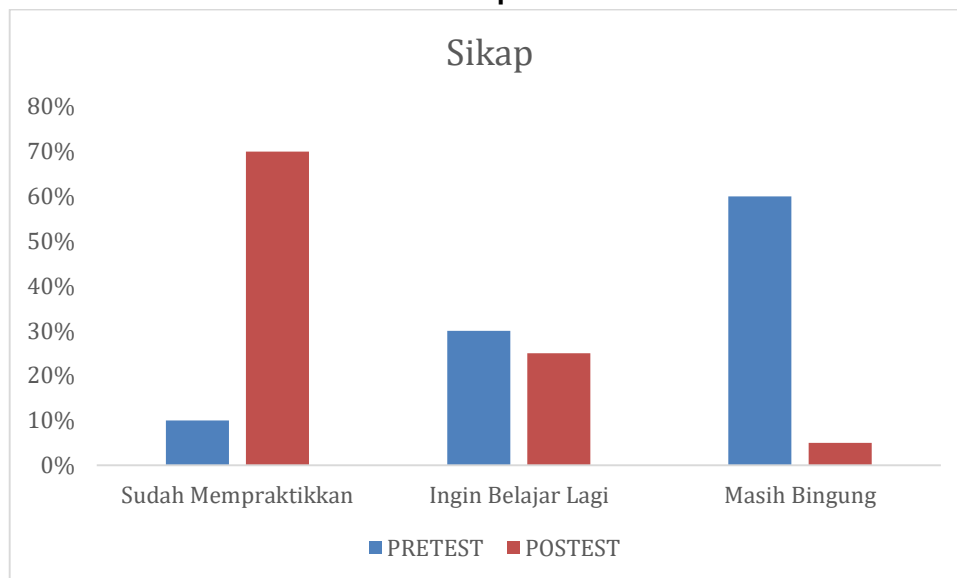
Hasil perbandingan pretest dan posttest menunjukkan perkembangan yang sangat menggembirakan dalam pemahaman siswa tentang konsep compassion. Sebelum kegiatan, hanya 20% siswa yang benar-benar paham dengan jawaban tepat, sementara 60% masih menjawab sebagian tepat dan 20% sama sekali tidak tepat. Namun setelah mengikuti psikoedukasi, terjadi peningkatan dramatis dimana 70% siswa sekarang bisa menjawab dengan tepat, hanya 25% yang menjawab sebagian tepat, dan tinggal 5% yang masih belum paham. Ini membuktikan bahwa metode pembelajaran yang digunakan berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan tentang makna compassion yang sebenarnya.

Distribusi Pemahaman Topik Utama



Hasil distribusi menunjukkan bahwa pemahaman siswa berbeda-beda untuk setiap topik yang diajarkan. Topik paling mudah dipahami adalah Definisi Compassion dengan 80% siswa mampu menjawab dengan tepat, menunjukkan mereka sudah mengerti konsep dasar tentang rasa peduli terhadap orang lain. Untuk topik Manfaat Koneksi Positif, 75% siswa paham bagaimana hubungan baik bisa menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. Sedangkan pada topik Contoh Tindakan Nyata, 70% siswa sudah bisa memberikan contoh praktis dalam kehidupan sehari-hari. Namun, untuk topik *Self-Compassion* yang lebih personal, pemahaman siswa sedikit lebih rendah 65%, mengindikasikan bahwa berbuat baik pada diri sendiri masih menjadi tantangan yang perlu terus dilatih melalui kegiatan lanjutan di sekolah.

Perubahan Sikap dan Perilaku



Hasil sikap dan perilaku menunjukkan perubahan yang sangat positif pada sikap siswa setelah mengikuti program psikoedukasi. Sebelum kegiatan, mayoritas siswa 60% masih bingung bagaimana menerapkan compassion, dan hanya 10% yang sudah mempraktikkannya. Namun setelah intervensi, terjadi peningkatan luar biasa dimana 70% siswa kini aktif mempraktikkan compassion dalam kehidupan sehari-hari, seperti lebih peduli pada teman dan diri sendiri. Siswa yang masih bingung turun drastis menjadi hanya 5%, sementara yang ingin belajar lebih dalam

berkurang dari 30% menjadi 25%. Ini membuktikan program ini berhasil mengubah tidak hanya pengetahuan, tapi juga perilaku nyata siswa.

Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi bertema "Langkah Kecil, Dampak Besar: Hidup dengan Compassion dan Koneksi Positif" terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sikap peduli (compassion) dan membangun hubungan yang positif. Perubahan ini terlihat jelas dari perbandingan jawaban pretest dan posttest. Sebelum intervensi, banyak siswa mendefinisikan compassion secara sederhana, seperti sekadar "rasa kasih sayang" atau "peduli terhadap orang lain." Namun, setelah mengikuti psikoedukasi, definisi mereka menjadi lebih mendalam dan aplikatif. Misalnya, beberapa siswa menulis bahwa compassion tidak hanya tentang perasaan, tetapi juga tindakan nyata untuk membantu orang yang sedang kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep secara teori, tetapi juga siap menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman siswa tentang pentingnya hubungan positif juga mengalami peningkatan signifikan. Di pretest, jawaban siswa cenderung umum, seperti "agar punya banyak teman" atau "supaya tidak kesepian." Namun, di posttest, mereka sudah mampu menjelaskan manfaat yang lebih konkret, seperti "mencegah konflik di sekolah," "membuat lingkungan belajar lebih nyaman," atau "meningkatkan rasa percaya diri." Perubahan ini mencerminkan bahwa siswa mulai menyadari dampak positif dari hubungan yang sehat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, mereka juga memberikan contoh tindakan kecil yang bisa dilakukan untuk memperkuat koneksi, seperti mendengarkan teman yang sedang sedih atau memberikan dukungan tanpa menghakimi.

Salah satu aspek yang paling menonjol adalah peningkatan kesadaran siswa tentang *self-compassion*. Sebelum psikoedukasi, banyak siswa mengaku sering mengkritik diri sendiri saat gagal atau kecewa. Namun, di posttest, mereka mulai memahami pentingnya memperlakukan diri dengan baik, seperti memaafkan kesalahan dan mengingat bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Beberapa siswa bahkan menulis bahwa mereka sekarang lebih sering memberi semangat pada diri sendiri, misalnya dengan mengatakan, "Aku bisa memperbaiki ini" atau "Gagal hari ini bukan berarti gagal selamanya." Perubahan sikap ini sangat penting karena *self-compassion* menjadi dasar untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Secara keseluruhan, psikoedukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku. Siswa tidak hanya paham apa itu compassion dan koneksi positif, tetapi juga mulai menerapkannya dalam interaksi sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Keberhasilan ini didukung oleh metode penyampaian materi yang interaktif, seperti diskusi kelompok dan simulasi, sehingga siswa lebih mudah menyerap nilai-nilai yang diajarkan.

5. Simpulan

Kegiatan psikoedukasi dengan tema "Langkah Kecil, Dampak Besar: Hidup dengan Compassion dan Koneksi Positif" terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMAN 5 Tambun Selatan mengenai konsep compassion dan pentingnya membangun koneksi positif. Setelah mengikuti program ini, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang compassion, termasuk aspek *self-compassion* yang sebelumnya kurang dipahami. Selain itu,

terjadi perubahan sikap dan perilaku yang positif, dimana mayoritas siswa mulai aktif menerapkan sikap peduli, empati, dan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Metode pembelajaran yang interaktif dan aplikatif sangat berperan dalam keberhasilan program ini. Dengan demikian, psikoedukasi ini tidak hanya menambah wawasan siswa, tetapi juga mendorong perubahan moral dan sosial yang nyata, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan kesejahteraan emosional mereka.

Daftar Referensi

- Ewert, Christina, Annika Vater, and Michela Schröder-Abé. 2021. "Self-Compassion and Coping: A Meta-Analysis." *Mindfulness* 12(5):1063-77. doi: 10.1007/s12671-020-01563-8.
- Oktawirawan, Dwi Hardani, Taufik Akbar, and Rizqi Yunanto. 2020. "Anthropos : Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal Welas Asih : Konsep Compassion Dalam Kehidupan Masyarakat Jawa Welas Asih : The Concept of Compassion in the Lives of Javanese People." 1660.
- Slavich, George M., Lydia G. Roos, and Jamil Zaki. 2022. "Social Belonging, Compassion, and Kindness: Key Ingredients for Fostering Resilience, Recovery, and Growth from the COVID-19 Pandemic." *Anxiety, Stress and Coping* 35(1):1-8. doi: 10.1080/10615806.2021.1950695.