

## Efektivitas Teknik *Compassion Focused Therapy* dalam Mereduksi Perilaku *Social comparison trap* pada Siswa SMK

Maisya Khairunnisa<sup>1\*</sup>), Nur Fadhilah Umar<sup>2</sup>, M. Amirullah<sup>3</sup>, Arbain Fajar A Hamid<sup>4</sup>  
Universitas Negeri Makassar<sup>1234</sup>

\*) Alamat korespondensi: Jl. Tamalate I, Kelurahan Tidung, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, 90222, Indonesia; E-mail: [nurfadhilahumar@unm.ac.id](mailto:nurfadhilahumar@unm.ac.id)

### Article History:

Received: 21/02/2026;  
Revised: 22/02/2026;  
Accepted: 25/02/2026;  
Published: 28/02/2026.

### How to cite:

Maisya Khairunnisa 1, Nur Fadhilah Umar 2, Aswar 3, & Arbain Fajar A Hamid 4. (2026). Efektivitas Teknik *Compassion Focused Therapy* dalam Mereduksi Perilaku *Social comparison trap* pada Siswa SMK. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), pp. 120–128. DOI: 10.26539/terapeutik.9/3/26.1019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Maisya Khairunnisa, Nur Fadhilah Umar, Aswar & Arbain Fajar A Hamid (s).

**Abstract:** *This study examines the application of Compassion Focused Therapy (CFT) techniques through group counseling to reduce social comparison trap behavior among Vocational High School (SMK) students. The research aims to investigate: (1) the profile of students' social comparison trap behavior; (2) the process of implementing Compassion Focused Therapy techniques in addressing social comparison trap behavior; and (3) the effectiveness of Compassion Focused Therapy techniques in reducing social comparison trap behavior. This study employed a quantitative approach with a non-equivalent control group design. The research population consisted of 72 students, with a sample of 12 students selected through proportional random sampling from those identified as exhibiting high levels of social comparison trap behavior. Data were collected through interviews and a social comparison trap scale, and analyzed using non-parametric statistical tests via the Mann-Whitney test. The results revealed that the experimental group experienced a significant decline from the high category to the low category, with a significance value of 0.004. This demonstrates that Compassion Focused Therapy techniques are proven effective in reducing social comparison trap behavior through the cultivation of self-compassion, which holds significant relevance for guidance and counseling services in vocational high schools.*

**Keywords:** *Compassion focused therapy, Social comparison trap, Vocational School Student.*

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji penerapan teknik compassion focused therapy (CFT) melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku social comparison trap pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) Gambaran perilaku social comparison trap siswa; (2) proses pelaksanaan teknik compassion focused therapy terhadap social comparison trap; dan (3) efektivitas teknik Compassion Focused Therapy dalam mereduksi perilaku social comparison trap. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *non-equivalent control group*. Populasi penelitian 72 siswa dengan sampel 12 siswa yang dipilih menggunakan proportional random sampling dari siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku *social comparison trap* tinggi. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan skala social comparison trap, analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik melalui *Mann-Whitney*. Hasil menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan dari kategori tinggi menjadi rendah, dengan nilai signifikansi sebesar 0,004. Hal ini membuktikan bahwa teknik *Compassion Focused Therapy* terbukti efektif mereduksi perilaku *social comparison trap* melalui pengembangan *self-compassion* yang relevan bagi layanan bimbingan dan konseling di SMK.

**Kata Kunci:** *Compassion focused therapy, Social comparison trap, Siswa SMK.*

## Pendahuluan

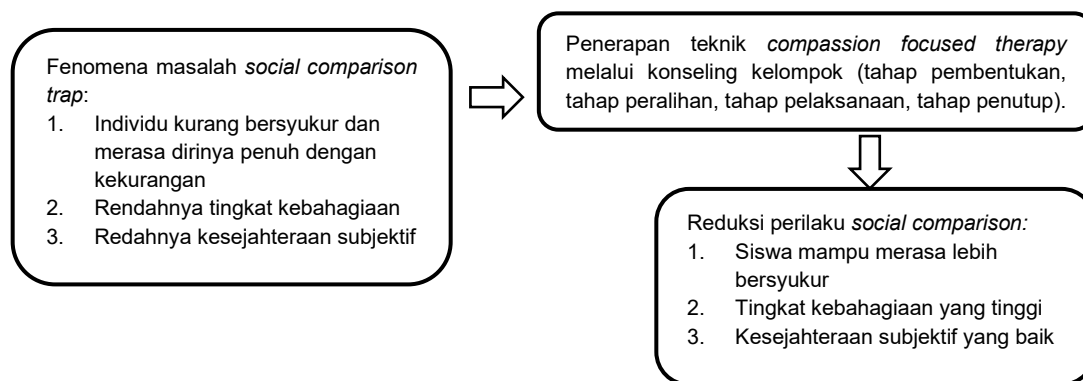
Perilaku membandingkan diri atau *social comparison* merupakan fenomena psikologis yang lumrah terjadi dalam kehidupan masyarakat, khususnya di era digital. Survei Digital Report Indonesia 2023 menunjukkan 77% penduduk Indonesia menggunakan internet di berbagai platform media sosial, yang berkorelasi dengan peningkatan perilaku *social comparison* (Kemp, 2023). Tekanan psikologis akibat perbandingan sosial ini secara khusus rentan dialami oleh siswa SMK, mengingat kelompok ini menghadapi beban ganda: di satu sisi dituntut untuk siap memasuki dunia kerja, namun di sisi lain masih menghadapi kesenjangan besar antara kompetensi yang dimiliki dengan tuntutan pasar kerja yang semakin dinamis dan kompetitif.

Amirullah dkk. (2025) menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka lulusan SMK masih menjadi yang tertinggi dibandingkan lulusan jenjang pendidikan lainnya, sebuah kondisi yang berpotensi memperburuk tekanan psikologis siswa dan memicu perilaku *social comparison* yang tidak sehat ketika membandingkan diri mereka dengan kelompok sebaya dari jenjang pendidikan lain. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial berlebihan di media sosial berdampak negatif pada kesehatan mental, khususnya aspek kecemasan sosial (Akbar & Hakim, 2024) dan kesejahteraan subjektif (Panjaitan & Rahmasari, 2021).

Fenomena *Social comparison* merupakan hal yang normal namun menjadi masalah ketika menjadi *social comparison trap*, yaitu kondisi di mana individu terperangkap dalam perbandingan sosial berlebihan yang mempengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis (Jiang & Ngien, 2020). Istilah *social comparison trap* dalam penelitian ini mengacu pada kondisi maladaptif yang digambarkan secara konseptual oleh Jiang dan Ngien (2020) sebagai bentuk perbandingan sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol, sejalan pula dengan konstruk yang dioperasionalisasikan oleh Allan dan Gilbert (1995) dalam *Social Comparison Scale* yang menjadi instrumen penelitian ini. Penggunaan istilah “*trap*” (perangkap) dipilih untuk menegaskan sifat siklus yang memperburuk diri sendiri dari perilaku ini, di mana individu tidak mampu keluar dari pola perbandingan sosial meskipun menyadari dampak negatifnya.

Pada peserta didik, perilaku ini ditandai dengan dua jenis perbandingan yaitu *upward comparison* (membandingkan dengan yang lebih unggul) dan *downward comparison* (membandingkan dengan yang kurang beruntung). *Upward comparison* dapat menurunkan *self-esteem*, menimbulkan perasaan negatif, risiko depresi, kesepian, dan tekanan mental (Hanifuddin & Cahyono, 2021). Meskipun fenomena ini telah banyak dikaji, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan yaitu belum ada studi yang secara spesifik menguji efektivitas teknik berbasis belas kasih diri khususnya *Compassion Focused Therapy* dalam mereduksi perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK di Indonesia. Penelitian-penelitian yang ada cenderung berfokus pada pendekatan kognitif-behavioral atau populasi mahasiswa, sehingga intervensi yang menargetkan regulasi emosi mendalam pada kelompok siswa vokasional masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan: Apakah teknik *Compassion Focused Therapy* efektif dalam mereduksi perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK?

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu sekolah menengah kejuruan di SMK X Makassar terhadap 78 siswa menunjukkan 69% memiliki perilaku *social comparison* tinggi, 14% kategori sedang, 15% rendah, dan 1% dalam kategori rendah. Analisis indikator menunjukkan tingkat pengaruh perilaku *social comparison* pada siswa dipengaruhi oleh *ability* sebesar 70% dan *opinion* 30%. Dalam beberapa penelitian sebelumnya beberapa upaya dalam layanan bimbingan dan konseling telah dilakukan untuk mengatasi *social comparison*, seperti penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan pikiran realistis dan positif (Tanghana dkk., 2024; Nirwan dkk., 2024). Namun, intervensi tersebut belum fokus pada aspek emosional yang lebih dalam, yang menjadi faktor penting dalam mengatasi kecemasan sosial dan perbandingan sosial. Sehingga penelitian ini menawarkan teknik *Compassion Focused Therapy* (CFT) sebagai solusi intervensi untuk mereduksi masalah *social comparison* (gambar 1).



Gambar 1. Model konseptual penelitian

*Compassion focused therapy* (CFT) yang merupakan pendekatan psikoterapi yang mengaktifkan sistem emosi sosial berakar pada afiliasi, kepedulian, dan rasa aman sosial (Gilbert, 2024). Temuan ini diperkuat oleh studi terbaru dari Mousavi dkk. (2023), yang membuktikan bahwa intervensi CFT secara signifikan mampu menurunkan kecemasan sosial dan ruminasi, menunjukkan efektivitas CFT dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis akibat perbandingan sosial, baik dari aspek kemampuan (*ability*) maupun pendapat (*opinion*).

Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan dan didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang berpotensi efektif dalam mengatasi perilaku *social comparison trap* dengan menerapkan *compassion focused therapy* yang sering dialami oleh peserta didik. Perilaku ini, jika dibiarkan, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan hubungan sosial peserta didik, mengingat bahwa lingkungan pendidikan sering kali menjadi tempat yang subur bagi perbandingan sosial yang tidak sehat. Sehingga dengan memanfaatkan teknik CFT, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui gambaran perilaku *social comparison trap* siswa SMK sebelum dan setelah penerapan teknik *compassion focused therapy*, (2) mengetahui pelaksanaan teknik *compassion focused therapy*, dan (3) mengetahui efektivitas teknik *Compassion Focused Therapy* terhadap perilaku *social comparison trap*. Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi bagi upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

## Metode

---

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *non-equivalent control group*. Design ini melibatkan dua kelompok (eksperimen dan kontrol) yang sama-sama melakukan pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*), namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *Compassion Focused Therapy* (Creswell, 2023). Dengan partisipan penelitian adalah siswa kelas X SMK X Makassar tahun ajaran 2025/2026 yang teridentifikasi menunjukkan perilaku *social comparison trap* tinggi. Berdasarkan hasil analisis data angket dari 72 siswa, diketahui 74% menunjukkan perilaku *social comparison trap* tinggi. Dari populasi tersebut, dipilih 12 siswa sebagai sampel melalui teknik *proportional random sampling*, yang kemudian dibagi menjadi 6 siswa kelompok eksperimen dan 6 siswa kelompok kontrol.

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket perilaku *social comparison trap* yang diadaptasi dari *Social Comparison Scale* oleh Allan & Gilbert (1995). Instrumen terdiri dari 32 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert 5 poin (Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai). Instrumen mengukur dua aspek utama: (1) *ability* (kemampuan), dan (2) *opinion* (pendapat), sesuai dengan teori *social comparison* oleh Festinger (1954). Validitas instrumen diuji dengan dua ahli validator kemudian validasi konstruk pada dengan SPSS dengan membandingkan nilai  $r$  hitung >  $r$  tabel (0,444) untuk semua item, hasil akhir mendapatkan 24 item yang valid. Reliabilitas diuji menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan hasil 0,935, menunjukkan instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi. Selain angket, penelitian juga menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan guru BK dan siswa untuk memperkuat data kuantitatif dan memahami konteks perilaku *social comparison trap* secara mendalam.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kategori perilaku *social comparison trap* dan statistik inferensial untuk menguji hipotesis. Kategorisasi perilaku menggunakan rumus dengan mean teoretis dan standar deviasi, dibagi menjadi lima kategori: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Uji prasyarat dilakukan melalui uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan uji homogenitas (*Levene's test*). Hasil uji normalitas kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi 0,114 ( $p > 0,05$ ) dan kelompok kontrol 0,794 ( $p > 0,05$ ), menandakan data berdistribusi normal. Namun, uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi 0,039 ( $p < 0,05$ ), menandakan varians tidak homogen. Karena tidak memenuhi syarat uji parametrik, analisis menggunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney* sebagai alternatif uji  $t$  independen. Kriteria pengujian:  $H_0$  ditolak jika nilai signifikansi < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Seluruh analisis statistik menggunakan IBM SPSS versi 26.

## Hasil dan Diskusi

### Hasil

#### Gambaran perilaku *Social comparison trap* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil gambaran umum tingkat perilaku *social comparison trap* siswa di SMK X Makassar pada kelompok eksperimen menunjukkan pada saat *pretest* terdapat 17% siswa dalam kategori sangat tinggi 83% pada kategori tinggi. Tingginya perilaku *social comparison trap* sendiri ditandai dengan adanya rasa kurang bersyukur seperti merasa dirinya penuh dengan kekurangan, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, seperti menghindari interaksi dengan teman sekelas dan lebih memilih untuk menyendiri. Hal ini menunjukkan adanya pola pikir negatif yang mendasari perilaku tersebut sebagaimana yang ditemukan dalam hasil penelitian ini.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen					
Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	P%	F	P%
100 – 120	Sangat Tinggi	1	17%	-	-
81 – 99	Tinggi	5	83%	-	-
62 – 80	Sedang	-	-	2	33%
43 – 61	Rendah	-	-	4	67%
24 – 42	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		6	100%	6	100%

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Setelah adanya upaya intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *compassion focused therapy* terhadap perubahan signifikan pada tingkat perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK X Makassar. Hasil dari *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan, dimana terdapat 4 siswa pada kategori rendah dengan persentase 67%, sedangkan 2 siswa lainnya berada pada kategori sedang dengan persentase 33%. Penurunan tingkat perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK X Makassar ditunjukkan melalui beberapa indikator, seperti berkurangnya kebiasaan untuk merasa kurang bersyukur terhadap kemampuan yang dimiliki, meningkatnya rasa percaya diri, serta adanya perubahan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol					
Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	P%	F	P%
100 – 120	Sangat Tinggi	-	-	-	-
81 – 99	Tinggi	6	100%	1	17%
62 – 80	Sedang	-	-	5	83%
43 – 61	Rendah	-	-	-	-
24 – 42	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		6	100%	6	100%

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa kelompok kontrol 100% berada pada kategori tinggi. Setelah dilakukan perlakuan atau intervensi yang berbeda dengan kelompok eksperimen yakni pemberian intervensi yang umum digunakan berupa metode ceramah tanpa menggunakan teknik *Compassion Focused Therapy*. Hasil dari *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan sedikit perubahan dimana terdapat 5 responden yang berada pada kategori sedang dengan

persentase 83%, 1 responden yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 17%. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada penurunan yang signifikan pada perilaku *social comparison trap* pada kelompok kontrol.

### Pelaksanaan Teknik *Compassion focused therapy*

Intervensi dilaksanakan dalam delapan kali pertemuan konseling kelompok selama periode September-Oktober 2025, masing-masing berdurasi 40 menit. Tahapan pelaksanaan meliputi: (1) pembentukan dan psikoedukasi pembentukan kelompok, pengenalan anggota, penetapan kontrak konseling, dan penjelasan konsep dasar CFT termasuk tiga sistem emosi (*threat, drive, soothing*); (2) eksplorasi rasa malu dan *self-criticism* untuk mengidentifikasi pola kritik diri dan rasa malu yang memicu *social comparison trap* melalui diskusi dan pengisian lembar kerja; (3) *mindfulness* dan attention training yaitu latihan pernapasan sadar dan *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran terhadap pikiran negatif tanpa menghakimi; (4) *self-compassion* yaitu latihan menggunakan kalimat welas asih terhadap diri sendiri untuk menggantikan kritik diri; (5) *compassionate imagery* yaitu latihan visualisasi sosok kasih sayang untuk mengaktifkan sistem *soothing* dan rasa aman; (6) latihan mengubah dialog internal negatif menjadi dialog yang penuh kasih sayang dan mendukung; (7) penerapan sehari-hari yakni praktik mengintegrasikan teknik CFT dalam situasi kehidupan sehari-hari, khususnya saat menghadapi perbandingan sosial; (8) terminasi dan pemeliharaan yakni evaluasi perjalanan terapi, refleksi perubahan, dan penyusunan rencana pemeliharaan hasil terapi.

### Efektivitas Teknik *Compassion focused therapy*

Hasil analisis deskriptif pada tabel 3 menjelaskan bahwa perbedaan rata-rata atau nilai mean pada kelompok eksperimen yakni pada *pretest* sejumlah 88 dan pada *posttest* atau setelah diberikan perlakuan sebesar 62,17, yang menandakan terdapat penurunan setelah diberikan perlakuan. Kemudian, pada kelompok kontrol nilai *pretest*-nya sebesar 83 dan nilai *posttest* sebesar 76,83. Meskipun terdapat perbedaan angka, secara statistik tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Data Statistik Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Eksperimen	6	19.00	81.00	100.00	88.0000	8.27043
<i>Posttest</i> Eksperimen	6	23.00	54.00	77.00	62.1667	8.47152
<i>Pretest</i> Kontrol	6	6.00	81.00	87.00	83.0000	2.09762
<i>Posttest</i> Kontrol	6	7.00	74.00	81.00	76.8333	2.99444
Valid N (listwise)	6					

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Dalam pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan beberapa tahapan pengujian awal, seperti pada uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data yang ditampilkan pada tabel 4 yang diperoleh nilai signifikansi untuk *gainscore* kelompok eksperimen sebesar 0,114 yang lebih dari besar 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi untuk *gainscore* sebesar 0,794, dimana nilainya lebih besar dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki data yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Kelompok Penelitian		Statisti			Statisti		
		c	Df	Sig.	c	df	Sig.
Social	Eksperimen	.292	6	.121	.833	6	.114
Comparisson	Kontrol	.153	6	.200*	.957	6	.794
Trap Siswa							

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Selanjutnya, setelah data diketahui normal, dilanjutkan dengan uji homogenitas untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Hasil yang diperoleh pada tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh data, yaitu *pretest* maupun *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai sig sebanyak 0,039, memiliki nilai signifikansi < 0,05. Sehingga ditarik Kesimpulan bahwa varians data tidak homogen. Maka dalam penelitian analisis statistik parametrik uji t tidak dapat dilakukan, karena tidak memenuhi uji prasyarat. Sehingga akan dilakukan analisis statistik non parametrik yang setara dengan uji t yaitu uji *Mann-Whitney*.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance				
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Social	Based on Mean	5.647	1	10	.039	
Comparisson	Based on Median	1.654	1	10	.227	
Trap Siswa	Based on Median and with adjusted df	1.654	1	5.406	.251	
	Based on trimmed mean	4.794	1	10	.053	

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

Hasil dari uji *Mann-Whitney* pada tabel 6 menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah pemberian perlakuan. Nilai *Mann-Whitney U* sebesar 0,000 dan nilai Z sebesar -2,892 memperkuat adanya perbedaan yang bermakna. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti teknik *Compassion Focused Therapy* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK X Makassar.

Tabel 6. Hasil Uji *Mann-Whitney*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Social Compararison Trap
<i>Mann-Whitney U</i>	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.892
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2026

## Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Compassion Focused Therapy* efektif mereduksi perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mousavi dkk. (2023) yang menunjukkan CFT efektif mengurangi kecemasan sosial dan ruminasi, serta meta-analisis Petrocchi dkk. (2024) yang mengonfirmasi dampak positif CFT pada outcome kesehatan mental positif dan negatif. Efektivitas CFT dalam konteks penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. *Pertama*, CFT mengaktifkan sistem *soothing* yang menenangkan sistem ancaman yang hiperaktif pada individu dengan *social comparison trap* tinggi. Gilbert (2024) menegaskan bahwa CFT beroperasi melalui stimulasi sistem emosi sosial yang berakar pada keterikatan interpersonal dan rasa aman sosial (*social safeness*), sehingga memfasilitasi terbentuknya perasaan aman dan penerimaan diri pada individu.

*Kedua*, pengembangan *self-compassion* melalui CFT membantu siswa menggantikan kritik diri dengan sikap lebih pengertian dan penerimaan terhadap diri sendiri. Karinda (2020) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dalam menghadapi tuntutan pikiran dan mengatasi emosi negatif. Temuan ini juga diperkuat hasil penelitian oleh Umar dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa program konseling berbasis *mindful self-compassion* mampu membawa perubahan signifikan pada kondisi psikologis individu yang mengalami ketidakberdayaan, di mana para peserta program yang sebelumnya mengalami *well-being* rendah berhasil berdamai dengan diri sendiri dan meningkatkan motivasi hidupnya setelah menerima intervensi berbasis *self-compassion*. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *self-compassion*, baik dalam konteks konseling pernikahan maupun penanganan *social comparison trap* pada siswa, secara konsisten terbukti mampu mengubah pola pikir negatif menjadi penerimaan diri yang lebih sehat. Dalam konteks *social comparison trap*, *self-compassion* membantu siswa menerima kekurangan tanpa merasa inferior ketika membandingkan diri dengan orang lain.

*Ketiga*, latihan *mindfulness* dalam CFT membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap proses perbandingan sosial tanpa terjebak dalam pola pikir negatif. Neff & Germer (2013) menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu mengobservasi pengalaman internal dengan lebih objektif, sehingga mengurangi reaktivitas emosional terhadap perbandingan sosial. Penurunan signifikan pada aspek *ability* menunjukkan bahwa siswa lebih mampu menghargai kemampuan diri tanpa terus-menerus membandingkan dengan orang lain. Sementara perbaikan pada aspek *opinion* mengindikasikan siswa lebih percaya diri dengan pendapat sendiri dan tidak mudah terpengaruh pendapat orang lain. Temuan ini mendukung teori Festinger (1954) bahwa *social comparison* adalah kebutuhan alami, namun dengan CFT, siswa belajar melakukan perbandingan dengan cara yang lebih sehat dan tidak merugikan.

Implementasi CFT dalam konseling kelompok juga memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial dari sesama anggota kelompok. Corey (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Dalam konteks penelitian ini, siswa saling berbagi pengalaman tentang *social comparison trap* dan belajar dari perjalanan satu sama lain. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. *Pertama*, ukuran sampel yang relatif kecil (N=12) membatasi generalisasi hasil. *Kedua*, periode *follow-up* yang terbatas tidak memungkinkan evaluasi efek jangka panjang dari intervensi. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan sampel lebih besar dan periode *follow-up* lebih panjang untuk mengevaluasi sustainability hasil intervensi.

Secara khusus, temuan ini memiliki kontribusi yang signifikan bagi pengembangan praktik Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah vokasional Indonesia. Siswa SMK menghadapi tekanan psikologis yang unik dibandingkan siswa SMA, yakni beban ganda antara tuntutan penguasaan kompetensi kejuruan dan persaingan di pasar kerja yang semakin kompetitif, yang membuat mereka rentan terhadap perilaku *social comparison trap* yang destruktif. Sehingga Layanan BK di SMK memerlukan pendekatan yang tidak sekadar kognitif, tetapi juga mampu menyentuh regulasi emosi secara mendalam. Penelitian ini membuktikan bahwa CFT dapat diimplementasikan secara sistematis melalui delapan sesi konseling kelompok dalam seting sekolah vokasional, sehingga membuka peluang bagi guru BK SMK untuk mengadopsi pendekatan berbasis *self-compassion* sebagai bagian dari program layanan bimbingan kelompok

yang terstruktur. Ketersediaan protokol intervensi yang terstandar ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi konselor sekolah kejuruan di seluruh Indonesia, khususnya dalam menghadapi dampak psikologis intensifikasi penggunaan media sosial di kalangan generasi Z.

## Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *Compassion Focused Therapy* terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *social comparison trap* pada siswa SMK X Makassar. Intervensi yang dilaksanakan dalam delapan pertemuan berhasil menurunkan perilaku *social comparison trap* secara signifikan, dari kategori tinggi menjadi kategori rendah. Efektivitas CFT dikonfirmasi melalui uji *Mann-Whitney* yang menunjukkan perbedaan bermakna secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kontribusi penelitian ini terletak pada penawaran pendekatan berbasis bukti yang menargetkan aspek emosional dari *social comparison trap*, melengkapi pendekatan kognitif-behavioral yang sudah ada. CFT memberikan strategi komprehensif untuk mengembangkan *self-compassion*, mengaktifkan sistem *soothing*, dan mengurangi kritik diri yang menjadi akar dari *social comparison trap*.

Implikasi praktis penelitian ini bagi guru BK dan konselor sekolah adalah tersedianya alternatif intervensi yang efektif untuk menangani masalah *social comparison trap*, khususnya di era digital di mana paparan media sosial semakin intensif. Disarankan agar guru BK mengintegrasikan teknik CFT dalam layanan bimbingan kelompok untuk pencegahan dan intervensi *social comparison trap*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk: (1) menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam guna meningkatkan generalisasi hasil, (2) melakukan tindak lanjut jangka panjang untuk mengevaluasi sustainabilitas hasil intervensi, (3) mengeksplorasi efektivitas CFT pada permasalahan psikologis lain yang berkaitan dengan perbandingan sosial seperti body image dan academic burnout, serta (4) mengembangkan modul CFT yang lebih terstruktur dan terstandarisasi untuk konteks sekolah di Indonesia.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti banyak mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusinya dalam penelitian ini hingga menghasilkan sebuah artikel ilmiah. Kepada Ibu Dr. Suciati Latif, S.Pd., M.Pd., selaku ketua jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan universitas negeri makassar. Kepada ibu Nur Fadhilah Umar, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing utama peneliti dengan bagaimana ilmu yang diajarkan terutama dalam analisis data. Kepada bapak M. Amirullah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing pendamping peneliti yang juga telah membersamai selama penelitian ini dilakukan. Serta seluruh pihak yang tidak sempat tersampaikan dalam tulisan singkat ini.

## Daftar Rujukan

- Amirullah, M., Aswar, A., Rivai, A. A., Hamid, A. F. A., & Asikin, N. (2025). Pelatihan Career Guidance bagi MGBK SMK melalui Modul Digital berbasis Protean sebagai Upaya Meningkatkan Employability Skill Siswa. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(6), 1244-1254.
- Akbar, M. S. M., & Hakim, Moh. A. (2024). Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 31–40.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A *Social Comparison Scale*: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293–299.
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). *Self-esteem, social comparison, and Facebook use*. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831–845.
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling (8th ed.)*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2023). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran* (Edisi Bahasa Indonesia Cetakan VI). Pustaka Pelajar.

- De Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). *Social comparison* as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*, 21(2), 222–245.
- Festinger, L. (1954). A theory of *social comparison* processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gilbert, P. (2024). *Threat, safety, safeness and social safeness 30 years on: Fundamental dimensions and distinctions for mental health and well-being*. *British Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 453–471.
- Hanifuddin, I. M., & Cahyono, R. (2021). Hubungan antara *social comparison* dengan self esteem pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani gap year. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 859–869.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, *social comparison*, and *self-esteem* on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Indonesia. Datareportal.
- Morina, N. (2021). Comparisons inform me who I am: A general comparative-processing model of self-perception. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1281–1299.
- Mousavi, Sareh, Mousavi, Shokoufeh, & Shahsavari, M. R. (2023). Effectiveness of compassion-focused therapy on social anxiety and rumination among female heads of households. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 12(2).
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nirwan, Said Devi Elvin, & Julianti Jauhari. (2024). The effectiveness of peer group cognitive behavior counseling on body image improvement in female adolescent. *Jurnal Mutiara Ners*, 7(2), 102–108.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara *social comparison* dengan subjective *well-being* pada mahasiswi Psikologi UNESA pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., Cheli, S., Matos, M., Baldi, B., Basran, J. K., & Gilbert, P. (2024). The impact of compassion-focused therapy on positive and negative mental health outcomes: Results of a series of meta-analyses. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(2), 230–247.
- Tanghana, A. R., Nirwan, & Rizkiah, N. (2024). Efektivitas konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan pikiran realistik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(1), 45–58.
- Umar, N. F., Alamsyah, M. N., Rahman, M. F., Juta, S. F., & Reski, M. (2024). PKM Mitigasi Korban Pernikahan Anak Melalui Program Konseling Pasca Nikah Berbasis Mindful *Self-compassion*. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 134-146.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---