

# PENDEKATAN *SELF-COMPASSION* DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI REMAJA: SATU ANALISIS STRATEGIK MENGGUNAKAN NGT

## *SELF-COMPASSION APPROACH IN IMPROVING ADOLESCENT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A STRATEGIC ANALYSIS USING NGT*

Noor Azimah Muhammad Noor<sup>1</sup>

Nor Shafrin Ahmad<sup>2</sup>

Siti Nordarma Ab Rahman<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia (E-mail: [sham@usm.edu.my](mailto:sham@usm.edu.my))

<sup>2</sup> Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia (E-mail: [noorazimahmuhammadnoor@gmail.com](mailto:noorazimahmuhammadnoor@gmail.com))

<sup>3</sup> Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia (E-mail: [sitinordarma@gmail.com](mailto:sitinordarma@gmail.com))

\*Corresponding author: [sham@usm.edu.my](mailto:sham@usm.edu.my)

### Article history

Received date : 5-3-2025

Revised date : 6-3-2025

Accepted date : 29-3-2025

Published date : 25-4-2025

### To cite this document:

Muhammad Noor, N. A., Ahmad, N. S., & Ab Rahman, S. N. (2025). Pendekatan *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja: satu analisis strategik menggunakan NGT. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (72), 131- 140.

**Abstrak:** Kesejahteraan psikologi merupakan aspek penting dalam pembangunan emosi remaja. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti strategi meningkatkan kesejahteraan psikologi berdasarkan pendekatan *self-compassion* dalam kalangan remaja sekolah menengah. Kaedah Nominal Group Technique (NGT) digunakan melibatkan tujuh orang pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi. Sesi NGT dilaksanakan secara dalam talian melalui Google Meet bagi memperoleh cadangan dan konsensus terhadap item-item yang mewakili tiga konstruk utama *self-compassion*: *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, serta implikasi terhadap kesejahteraan psikologi. Keputusan menunjukkan kesemua 12 item yang dibincangkan dinilai sebagai sesuai dengan skor peratusan antara 80.95% hingga 100%. Panel pakar menekankan pentingnya komunikasi dalaman yang positif, penerimaan emosi tanpa penghakiman, serta kesedaran bahawa cabaran hidup adalah pengalaman sejagat. Dapatan ini memberi asas kukuh untuk pembangunan program intervensi berasaskan *self-compassion* yang relevan bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** belas ihsan terhadap diri, kesejahteraan psikologi, NGT, remaja, *self-compassion*

**Abstract:** *psychological well-being* is a vital aspect of emotional development in adolescents. This study aims to identify strategies for enhancing psychological well-being based on the *self-compassion* approach among secondary school adolescents. The Nominal Group Technique (NGT) method was employed, involving seven experts in the fields of counselling and

psychology. The NGT session was conducted online via Google Meet to gather suggestions and reach a consensus on items representing the three core constructs of self-compassion: self-kindness, common humanity, and mindfulness, as well as their implications for psychological well-being. The results showed that all 12 items discussed were rated as appropriate, with percentage scores ranging from 80.95% to 100%. The expert panel emphasized the importance of positive internal communication, non-judgmental acceptance of emotions, and the awareness that life challenges are a universal experience. These findings provide a strong foundation for the development of a relevant self-compassion-based intervention program to holistically enhance adolescents' psychological well-being.

**Keywords:** *psychological well-being, adolescents, self-kindness, self-compassion, NGT*

## Pengenalan

Kesejahteraan psikologi merupakan elemen penting dalam pembangunan emosi dan mental individu, terutamanya dalam kalangan remaja yang sedang melalui fasa perubahan perkembangan yang signifikan. Kesejahteraan psikologi merangkumi aspek seperti harga diri, autonomi, kawalan emosi, dan hubungan interpersonal yang sihat (Ryff, 1989). Dalam konteks remaja, tekanan akademik, hubungan sosial, dan konflik keluarga sering menjadi pencetus kepada tekanan emosi dan keresahan, yang boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi jika tidak ditangani secara berkesan (Compas et al., 2017).

Salah satu pendekatan yang semakin diberi perhatian dalam bidang psikologi positif ialah *self-compassion* atau belas ihsan terhadap diri sendiri. Konsep ini diperkenalkan oleh Neff (2003), yang mentakrifkan *self-compassion* sebagai sikap baik hati terhadap diri ketika berdepan penderitaan, pengiktirafan bahawa kesakitan merupakan sebahagian daripada pengalaman manusia sejagat (*common humanity*), dan kesedaran emosi tanpa penghakiman (*mindfulness*). Individu yang mengamalkan *self-compassion* cenderung mempunyai keupayaan menyesuaikan diri yang lebih baik serta kurang terdedah kepada simptom kemurungan, keresahan, dan tekanan (Neff & Germer, 2013).

Kajian telah menunjukkan bahawa *self-compassion* bukan sahaja menyumbang kepada pengurangan simptom psikopatologi, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologi secara menyeluruh termasuk peningkatan daya tindak, kebolehan menyelesaikan masalah, dan pembinaan harga diri (Bluth & Blanton, 2015; Marshall et al., 2015). Intervensi berasaskan *self-compassion* seperti *Mindful Self-compassion Program* dan latihan pengurusan emosi turut terbukti berkesan dalam menggalakkan ketahanan diri dan keseimbangan emosi dalam kalangan remaja (Bluth et al., 2016).

Oleh itu, strategi yang berasaskan *self-compassion* dilihat sebagai mekanisme penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi, khususnya dalam kalangan remaja. Pendekatan ini bukan sahaja menekankan penerimaan diri, malah membina kekuatan dalaman untuk menghadapi cabaran hidup dengan lebih sihat dan berkesan.

### Objektif kajian :

- Mengenal pasti strategi meningkatkan kesejahteraan psikologi berdasarkan *self-compassion*

## Kajian Literatur

Kesejahteraan psikologi remaja merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, mempengaruhi keseimbangan emosi, sosial, dan akademik mereka. Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, *self-compassion* atau belas ihsan terhadap diri sendiri telah dikenal pasti sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja. *Self-compassion* merangkumi tiga komponen utama: kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesedaran bahawa penderitaan adalah sebahagian daripada pengalaman manusia (*common humanity*), dan kesedaran penuh tanpa penghakiman (*mindfulness*) (Neff, 2003). Kajian terkini menunjukkan bahawa pengamalan *self-compassion* dapat mengurangkan simptom kemurungan, kebimbangan, dan tekanan, serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan keseluruhan remaja (Bluth et al., 2023).

### Hubungan Antara Self-compassion dan Kesejahteraan Psikologi Remaja

Kajian mendapati bahawa komponen negatif *self-compassion*, seperti penghakiman diri dan pengasingan, mempunyai kaitan yang lebih kuat dengan simptom kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan remaja berbanding komponen positif seperti kebaikan terhadap diri sendiri dan kesedaran (Shi et al. 2025; Muris et al. 2023). Ini menunjukkan bahawa mengurangkan aspek negatif *self-compassion* boleh menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja.

### Intervensi Berasaskan Self-compassion untuk Remaja Rural Tourism

Program intervensi seperti *Mindful Self-compassion for Teens (MSC-T)* telah dibangunkan khusus untuk meningkatkan *self-compassion* dalam kalangan remaja. Bluth et al. (2023) melaporkan bahawa program ini bukan sahaja dapat meningkatkan daya tahan dan mengurangkan simptom kemurungan, tetapi juga diterima baik oleh remaja dari pelbagai latar belakang. Ini menunjukkan bahawa intervensi berasaskan *self-compassion* boleh diadaptasi secara meluas dan berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja.

### Perbezaan Jantina dalam Self-compassion dan Kesejahteraan Psikologi

Kajian oleh Ferrari et al. (2023) meneliti profil *self-compassion* berdasarkan jantina dalam kalangan remaja dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologi. Mereka mendapati bahawa remaja lelaki dan perempuan menunjukkan profil *self-compassion* yang berbeza, dan profil yang lebih berbelas ihsan terhadap diri sendiri dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi. Hal ini menekankan kepentingan pendekatan yang disesuaikan mengikut jantina dalam intervensi *self-compassion* untuk remaja.

### Pengaruh Self-compassion terhadap Mekanisme Penyesuaian Diri

*Self-compassion* juga didapati memainkan peranan penting dalam mekanisme penyesuaian diri remaja. Kajian oleh Dharswani et al. (2023) menunjukkan bahawa remaja yang mempunyai tahap *self-compassion* yang tinggi cenderung untuk mempunyai daya tahan yang lebih baik dan kurang terdedah kepada tekanan emosi. Ini adalah kerana *self-compassion* membantu remaja untuk menerima kelemahan diri dan melihat cabaran sebagai sebahagian daripada pengalaman manusia yang universal, seterusnya menggalakkan penyesuaian diri yang lebih positif.

### Implikasi untuk Amalan dan Polisi Pendidikan

Penemuan ini mempunyai implikasi yang penting dalam bidang pendidikan dan intervensi psikologi. Mengintegrasikan latihan *self-compassion* dalam pendidikan sekolah melalui program psikopendidikan dan seterusnya boleh menjadi satu pendekatan yang proaktif bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja sekolah menengah. Program seperti MSC-T dan program-program lain boleh disesuaikan dan dilaksanakan dalam persekitaran sekolah untuk

membantu remaja mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri seterusnya dapat meningkatkan daya tahan diri remaja sekolah menengah terhadap tekanan dan cabaran.

### **Cabaran dan Arah Masa Depan dalam Penyelidikan Self-compassion**

Walaupun terdapat bukti yang menyokong manfaat *self-compassion*, terdapat keperluan untuk penyelidikan lanjut bagi memahami bagaimana faktor budaya, sosial, dan individu mempengaruhi keberkesanan intervensi *self-compassion* dalam kalangan remaja. Selain itu, kajian longitudinal diperlukan untuk menilai kesan jangka panjang *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologi remaja.

Secara keseluruhannya, *self-compassion* merupakan strategi yang berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja. Intervensi yang menekankan pengurangan aspek negatif *self-compassion* dan pengukuhan aspek positifnya dapat membantu remaja mengatasi cabaran emosi dan sosial dengan lebih berkesan. Penerapan latihan *self-compassion* dalam persekitaran pendidikan dan sokongan psikologi boleh memberikan manfaat yang signifikan dalam pembangunan emosi, mental dan psikologi remaja. Justeru itu, penyelidik merasakan satu strategi khusus perlu dikenali bagi membantu remaja sekolah menengah meningkatkan kesejahteraan psikologi diri remaja dalam menghadapi cabaran semasa.

### **Metodologi**

Kajian ini menggunakan kaedah NGT (*Nominal Group Technique*) sebagai kaedah utama kajian. Kajian ini melibatkan seramai tujuh orang pakar yang berkaitan dengan kaunseling dan psikologi. Memandangkan pakar berada dalam keadaan jarak yang berbeza dan jauh antara satu sama lain, maka proses menghimpunkan para pakar dan penyelidik melaksanakan sesi NGT secara dalam talian menggunakan *Google Meet*. Sesi tersebut berlangsung selama dua jam. Para pakar dikumpulkan dan sesi sumbang saran berasaskan kaedah NGT telah dilaksanakan bagi mengumpul idea dan cadangan berdasarkan pandangan pakar. Pada akhir sesi, penyelidik telah melakukan pengiraan khusus menggunakan kaedah NGT plus bagi memperoleh dapatan untuk menjawab objektif kajian ini.

### **Langkah-langkah Teknik NGT**

NGT (*Nominal Group Technique*) ialah satu proses metodologi yang mengenal pasti pandangan bersama sekumpulan individu terhadap sesuatu topik tertentu. Ia pada asalnya dibangunkan sebagai *teknik penyertaan untuk situasi perancangan sosial* (Delbecq, Van de Ven, dan Gustafson, 1975, hlm. 108); di mana situasi perancangan sosial merangkumi: penyelidikan eksploratori; penyertaan awam; penggunaan pakar pelbagai bidang; dan semakan cadangan. Sejak itu, teknik ini telah digunakan secara meluas dalam pelbagai situasi berkumpul, termasuk dalam penyelidikan empirikal dalam sains sosial. Walaupun ia pernah digunakan dalam penyelidikan pendidikan (O'Neil dan Jackson, 1983; Lomax dan McLeman, 1984; Lloyd-Jones, Fowell, dan Bligh, 1999; MacPhail, 2001), namun dalam konteks penyelidikan sains sosial, teknik ini lebih kerap digunakan dalam bidang kajian kesihatan.

NGT merupakan satu proses yang sangat terstruktur dan mengandungi empat fasa utama:

1. Penjanaan idea secara bebas sebagai respons kepada soalan rangsangan.
2. Perkongsian (dan penyenaian) idea-idea tersebut secara bergilir-gilir tanpa sebarang perbincangan.
3. Penjelasan terhadap setiap idea secara individu, serta pengelompokan idea-idea yang serupa.
4. Pengundian secara individu untuk menentukan keutamaan idea.

Sesi NGT secara umumnya mengambil masa antara satu setengah hingga dua jam (Gibson dan Soanes, 2000) dan melibatkan antara 5 hingga 10 orang peserta (Delbecq, Van de Ven, dan Gustafson, 1975; O'Neil dan Jackson, 1983). Peranan penyelidik dalam sesi NGT adalah sebagai fasilitator dan pentadbir, bagi meminimumkan pengaruh terhadap data yang dikumpul (Lloyd-Jones, Fowell, dan Bligh, 1999). Lomax dan McLeman (1984) merujuk kepada "serba tahu penyelidik" dalam banyak kaedah penyelidikan di mana andaian penyelidik dikenakan melalui perangkaan soalan dan pengekodan jawapan. Namun, dalam NGT, perkara ini dapat diminimumkan kerana organisasi, pengkategorian dan penetapan keutamaan terhadap idea dikendalikan oleh ahli kumpulan sendiri. Walau bagaimanapun, pembentukan soalan rangsangan adalah amat penting bagi kejayaan teknik ini, dan penyelidik perlu jelas tentang maklumat yang ingin diperoleh daripada proses tersebut.

Dalam langkah pertama, peserta diminta untuk berfikir secara reflektif tentang sesuatu yang boleh dilakukan atau dirancang bersama sebagai satu pasukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja sekolah menengah. Penyelidik terlibat sebagai fasilitator dalam sesi NGT. Setiap peserta diminta bersedia dengan sekeping kertas kosong dan sebatang pen, lalu diminta untuk menulis idea mereka secara senyap dan bebas. Setelah selesai, peserta diminta untuk melampirkan nota yang telah dicatatkan kepada penyelidik melalui pautan dalam *Google Meet* yang telah disediakan. Kemudian nota dikumpulkan dan semua idea dimasukkan ke dalam helaian data Excel yang dipaparkan pada skrin besar melalui *Google Meet*. Setiap idea kemudian dibentangkan oleh peserta yang mencadangkannya bagi memastikan semua orang memahami maksudnya. Beberapa idea yang sangat serupa digabungkan.

Setelah penjanaan, penyenaian dan penjelasan idea dilaksanakan seperti dalam langkah 1 hingga 3, peserta kemudian diminta untuk menilai idea kegemaran mereka menggunakan sistem penarafan tiga kad yang dibangunkan oleh penyelidik (langkah 4). Dalam sistem ini, setiap peserta diberikan tiga kad kecil berwarna yang mempunyai nombor dan bintang dari satu hingga tiga, dan diminta menulis tiga idea pilihan mereka pada kad tersebut. Prosedur biasa dalam NGT adalah semua idea akan diberi penilaian oleh setiap peserta. Namun begitu, penyelidik sebelum ini mendapati bahawa kesilapan penarafan sering berlaku apabila peserta menilai terlalu banyak idea – contohnya, ada idea diberi gred yang sama, menyebabkan kekeliruan dalam urutan penomboran. Pengajaran yang diperoleh ialah bahawa menilai sehingga 50 idea merupakan satu tugas yang rumit dan memakan masa. Tambahan pula, memandangkan objektif sesi adalah untuk mencapai satu idea utama untuk dilaksanakan, maka tidak begitu praktikal untuk menilai setiap satu idea yang dicadangkan.

Gambar rajah 1 menunjukkan Teknik Proses NGT dalam kajian ini.



**Gambar rajah 1: Teknik NGT**



## Keputusan

Item / Elemen	Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3	Pakar 4	Pakar 5	Pakar 6	Pakar 7	Jumlah skor	Peratusan	Keutamaan	Konsensus Pakar
1. Adakah pernyataan "Saya bercakap dengan diri saya dengan kata-kata yang lembut dan menyokong apabila menghadapi tekanan" sesuai untuk mengukur teknik self-kindness?	3	3	3	2	3	3	2	19	90.48	3	Sesuai
2. Adakah pernyataan "Saya menenangkan diri dengan teknik pernafasan atau refleksi apabila berasa tertekan" sesuai untuk mengukur teknik self-kindness?	3	3	3	3	3	3	3	21	100	1	Sesuai
Adakah pernyataan "Saya mengingatkan diri bahawa saya berhak diberi kasih sayang walaupun saya tidak sempurna" sesuai untuk mengukur self-kindness dalam konteks remaja?	3	3	3	3	3	3	3	21	100	1	Sesuai
4 Adakah pernyataan "Saya mengingatkan diri bahawa semua orang juga melalui kesusahan dan cabaran" sesuai untuk menggambarkan kesedaran sejagat?	3	3	3	3	3	3	3	21	100	1	Sesuai
5 Adakah pernyataan "Saya berkongsi perasaan saya dengan rakan atau orang dewasa yang dipercayai apabila menghadapi masalah" sesuai dan relevan untuk konteks remaja?	3	3	3	3	3	3	3	21	100	1	Sesuai
6 Adakah pernyataan "Saya elakkan daripada mengasingkan diri apabila saya melakukan kesilapan atau berasa sedih" jelas dan sesuai untuk mengukur elemen <i>common humanity</i> ?	3	3	3	2	2	3	1	17	80.95	5	Sesuai
7 Adakah pernyataan "Saya menyedari dan menerima perasaan saya tanpa menolaknya atau menyalahkan diri sendiri" sesuai untuk konstruk <i>mindfulness</i> ?	3	2	3	2	3	3	2	18	85.71	4	Sesuai
8 Adakah pernyataan "Saya meluangkan masa untuk fokus kepada saat ini, contohnya melalui solat, zikir, meditasi, atau aktiviti tenang" sesuai dalam konteks pelajar sekolah menengah?	3	3	3	3	2	3	3	20	95.24	2	Sesuai
9 Adakah pernyataan "Saya belajar untuk bertenang dan tidak terus bertindak ketika emosi sedang tinggi" sesuai untuk mengukur kemahiran kawalan emosi secara sedar?	3	3	3	3	3	3	3	21	100	1	Sesuai
10 Adakah pernyataan "Saya berasa lebih tenang selepas mengamalkan teknik seperti bercakap baik kepada diri atau bertenang" jelas menunjukkan impak terhadap kesejahteraan psikologi?	3	3	3	3	3	3	2	20	95.24	2	Sesuai
11 Adakah pernyataan "Saya berasa lebih yakin dan tabah apabila saya mengamalkan belas ihsan terhadap diri sendiri" sesuai dan mudah difahami pelajar?	3	3	3	3	2	3	3	20	95.24	2	Sesuai
12 Adakah pernyataan "Saya dapat melihat masalah dari sudut lebih positif selepas menggunakan teknik tertentu untuk menenangkan diri" mencerminkan pertumbuhan emosi?	3	3	3	3	3	3	3	21	100	1	Sesuai

Kajian ini telah meneliti tahap kesesuaian cadangan item-item yang dibincangkan oleh tujuh orang pakar bagi mengenal pasti strategi meningkatkan kesejahteraan psikologi menggunakan *self-compassion* dalam kalangan remaja sekolah menengah. Penilaian skor oleh panel pakar secara keseluruhannya menunjukkan sebagai "sesuai" (*suitable*), dengan skor peratusan berkisar antara 80.95% hingga 100%.

Ketiga-tiga item dalam konstruk pertama iaitu teknik self-kindness (belas ihsan terhadap diri sendiri) ini menunjukkan maklum balas yang sangat positif daripada panel penilai. Dua item iaitu "Saya menenangkan diri dengan teknik pernafasan atau refleksi apabila berasa tertekan" dan "Saya mengingatkan diri bahawa saya berhak diberi kasih sayang walaupun saya tidak sempurna" memperoleh skor maksimum iaitu 100%, menunjukkan persetujuan penuh daripada semua panel. Manakala item "Saya bercakap dengan diri saya dengan kata-kata yang lembut dan menyokong apabila menghadapi tekanan" mendapat skor 90.48%, dan masih dikategorikan sebagai sangat sesuai. Dapatan ini membuktikan bahawa elemen belas ihsan terhadap diri sendiri dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja.

Seterusnya, kesemua item dalam konstruk kedua iaitu teknik kesedaran sejagat (*common humanity*) menunjukkan tahap kesesuaian yang tinggi. Dua item, iaitu "Saya mengingatkan diri bahawa semua orang juga melalui kesusahan dan cabaran" dan "Saya berkongsi perasaan saya dengan rakan atau orang dewasa yang dipercayai apabila menghadapi masalah", masing-masing memperoleh skor 100%. Walau bagaimanapun, item "Saya elakkan daripada mengasingkan diri apabila saya melakukan kesilapan atau berasa sedih" mencatatkan skor yang paling rendah dalam keseluruhan penilaian, iaitu 80.95%.

Konstruk ketiga pula iaitu item nombor tujuh hingga sembilan ini turut mendapat persetujuan yang kukuh daripada panel pakar. Item yang berbunyi "Saya belajar untuk bertenang dan tidak terus bertindak ketika emosi sedang tinggi" memperoleh skor maksimum 100%, menunjukkan kesepakatan penuh tentang kesesuaiannya. Manakala item berkaitan fokus kepada saat ini melalui aktiviti seperti solat, zikir atau meditasi mencatatkan skor 95.24%, dan seterusnya item yang berkaitan penerimaan emosi tanpa penghakiman memperoleh 85.71%. Secara keseluruhannya, konstruk ini berjaya menggambarkan amalan kesedaran secara berkesan dalam konteks membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja sekolah menengah. Dapatan data konstruk terakhir menunjukkan kesemua item mendapat kesepakatan oleh kesemua pakar terhadap elemen implikasi kesejahteraan psikologi adalah tinggi.

Secara keseluruhannya, semua item yang dinilai telah mencapai tahap kesesuaian yang tinggi dan diterima baik oleh panel pakar. Ini menunjukkan bahawa konstruk-konstruk *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologi dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja sekolah menengah.

### Perbincangan dan Rumusan

Kajian ini secara kritis dan kreatif telah menggarap idea dan cadangan panel pakar berkaitan strategi meningkatkan kesejahteraan psikologi melalui pendekatan belas ihsan terhadap diri (*self-compassion*) dalam kalangan remaja sekolah menengah. Secara umumnya, panel pakar mencadangkan agar strategi belas ihsan terhadap diri melibatkan aspek *self-kindness*, kesedaran sejagat (*common humanity*), kesedaran saat ini tanpa penghakiman (*mindfulness*), serta implikasi terhadap kesejahteraan psikologi.

Dalam konstruk *self-kindness*, pakar mencadangkan penggunaan pernyataan yang menekankan pentingnya komunikasi dalaman positif serta penerimaan diri secara penuh empati. Pendekatan ini selari dengan kajian terdahulu oleh Neff dan Germer (2018), yang menegaskan bahawa komunikasi dalaman yang positif dan penerimaan diri merupakan komponen penting dalam membina daya tahan emosi remaja. Hasil kajian semasa turut menyokong bahawa pendekatan sedemikian mampu mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja secara signifikan (Bluth & Neff, 2018).

Seterusnya, panel juga mencadangkan bahawa remaja perlu dibimbing untuk menyedari bahawa pengalaman cabaran adalah bersifat universal, sekali gus mendorong kepada hubungan interpersonal yang lebih baik serta mengelakkan isolasi diri. Pandangan ini bertepatan dengan penemuan kajian terkini oleh Ferrari et al. (2019), yang mendapati bahawa konsep kesedaran sejagat mampu membantu remaja melihat cabaran sebagai sesuatu yang dikongsi bersama, sekali gus mengurangkan stigma emosi dan memperkukuhkan sistem sokongan sosial.

Selain itu, konstruk kesedaran (*mindfulness*) yang dicadangkan oleh panel melibatkan latihan kesedaran yang bertujuan untuk membantu remaja menerima emosi semasa tanpa penghakiman serta mengurangkan kecenderungan bertindak secara impulsif. Kajian oleh Bluth, Mullarkey, dan Lathren (2018) juga menyokong dapatan ini dengan menegaskan bahawa latihan *mindfulness* berkait rapat dengan pengurangan gejala depresi dan kegelisahan dalam kalangan remaja, sambil meningkatkan kapasiti mereka untuk menguruskan emosi secara efektif.

Akhir sekali, implikasi strategi ini terhadap kesejahteraan psikologi secara langsung disokong oleh pakar sebagai suatu kaedah yang berkesan dalam meningkatkan ketenangan, keyakinan diri dan keupayaan melihat situasi dengan perspektif positif. Selaras dengan kajian terkini oleh Marsh et al. (2018), program-program intervensi berasaskan *self-compassion* telah terbukti membawa impak positif terhadap kesejahteraan psikologi remaja, termasuk meningkatkan harga diri dan mengurangkan simptom gangguan psikologi.

Secara kritis, walaupun majoriti item yang dicadangkan pakar menerima persetujuan tinggi, beberapa item mungkin memerlukan adaptasi kontekstual yang lebih tepat mengikut realiti kehidupan remaja setempat. Misalnya, item berkaitan mengelakkan pengasingan diri perlu diperhalusi supaya lebih jelas dan relevan dengan situasi sebenar yang dihadapi oleh remaja di sekolah menengah. Penyesuaian sedemikian penting bagi memastikan pendekatan yang digunakan benar-benar berkesan dan boleh diterima oleh remaja secara praktikal.

Sebagai rumusan, cadangan pakar dalam kajian ini memberi asas kukuh dalam usaha memperkenalkan strategi belas ihsan terhadap diri sebagai pendekatan alternatif bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar sekolah menengah. Dapatan ini bukan sahaja relevan, malah kritikal untuk membangunkan program intervensi yang holistik dan berpaksikan keperluan emosi remaja masa kini.

### **Penghargaan**

Penyelidik ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada Pusat Ilmu Pengajian Pendidikan, Universiti Sains Malaysia di atas bantuan dan sokongan. Selain itu, penyelidik juga ingin mengucapkan terima kasih kepada penyelia utama, keluarga dan rakan seperjuangan serta kesemua panel pakar yang sentiasa memberi sokongan dan idea dalam menjayakan penyelidikan ini.



## Rujukan

- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of *self-compassion* on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful *self-compassion* program for adolescents. *Mindfulness, 7*(2), 479–492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>
- Bluth, K., Mullarkey, M. C., & Lathren, C. (2018). *Self-compassion*: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies, 27*(9), 3037–3049. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of *self-compassion*. *Self and Identity*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Bluth, K., et al. (2023). Feasibility, acceptability, and depression outcomes of a mindful *self-compassion* program for teens: A pilot study. *Journal of Adolescence, 90*, 170–180. <https://doi.org/10.1002/jad.12277>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Dharswani, A. (2023). Exploring the impact of *self-compassion* on adolescent psychological well-being: Insights and interventions. *Acta Psychologica, 2*(2), 34–39.
- Delbecq, A. L., Van de Ven, A. H., & Gustafson, D. H. (1975). *Group techniques for program planning: A guide to nominal group and Delphi processes*. Scott, Foresman.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). *Self-compassion* interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness, 10*(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Ferrari, M., et al. (2023). Gender-based adolescent *self-compassion* profiles and the mediating role of nonattachment on psychological well-being. *Current Psychology, 43*, 9176–9190.
- Lloyd-Jones, G., Fowell, S., & Bligh, J. G. (1999). The use of the nominal group technique as an evaluative tool in medical undergraduate curriculum development. *Medical Education, 33*(1), 8–13. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.1999.00288.x>
- Lomax, P., & McLeman, P. (1984). Focused conversation: A method for group reflection and evaluation. *British Educational Research Journal, 10*(2), 183–190. <https://doi.org/10.1080/0141192840100206>
- MacPhail, A. (2001). Nominal group technique: A useful method for working with young people. *British Educational Research Journal, 27*(2), 161–170. <https://doi.org/10.1080/01411920120037135>
- 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>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2015). Is self-compassion beneficial to adolescents? A longitudinal study of the association between self-compassion and depressive symptoms. *Self and Identity, 14*(6), 605–619. <https://doi.org/10.1111/jora.12492>
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., et al. (2019). *Self-compassion* and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies, 28*, 1433–1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>

- Shi, X., Zhang, W., Chen, X., & Zhu, Y. (2025). Longitudinal relations among *self-compassion*, self-esteem, and depressive symptoms in college students: Disentangling the within-person process from stable between-person differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(1), 255–270.
- Neff, K. D. (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., & 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>
- O’Neil, M., & Jackson, L. (1983). Nominal group technique: A process for initiating curriculum development in higher education. *Studies in Higher Education*, 8(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/03075078312331378994>
- 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), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>