Belas Kasih Diri pada Remaja dengan Kecenderungan Histrionik

Gloria Graciela Bouk*[1], Rizky Pradita Manafe[2], Feronika Ratu[3]
Universitas Nusa Cendana Kupang[1,2,3]
e-mail: gloriagracielabouk@gmail.com*[1], rizky.manafe@staf.undana.ac.id[2],
feronika.ratu@staf.undana.ac.id[3]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menggambarkan *self-compassion* pada remaja dengan kecenderungan kepribadian histrionik di Kota Kupang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pemilihan partisipan secara purposive berdasarkan skrining Personality Diagnostic Questionnaire-4. Empat remaja perempuan berusia 16-19 tahun diwawancarai secara semi-terstruktur, disertai dua informan pendukung. Data dianalisis menggunakan analisis tematik enam tahap Braun dan Clarke, sedangkan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, *member check*, dan *audit trail*. Hasil menghasilkan empat tema utama, yaitu pengalaman sosial, dampak psikologis, perilaku histrionik, dan *self-compassion*. Pengalaman sosial mencakup pengalaman tidak menyenangkan, pengaruh lingkungan, dan relasi interpersonal. Dampak psikologis tampak dalam distres emosional dan evaluasi diri negatif. Perilaku histrionik tergambar melalui kebutuhan akan pengakuan, orientasi penampilan, sensitivitas terhadap penilaian sosial, dinamika relasional, dan luapan emosi. *Self-compassion* muncul melalui *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Temuan menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap penerimaan eksternal berlangsung berdampingan dengan kapasitas internal untuk memahami, menerima, dan mendukung diri. Dukungan keluarga dan teman membantu partisipan memperoleh rasa aman, memaknai kesulitan sebagai pengalaman manusiawi, serta mengelola emosi secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis remaja dengan kecenderungan histrionik dalam konteks lokal.

Kata kunci : Kecenderungan Histrionik; Kota Kupang; Remaja; *Self-Compassion*; Studi Kualitatif.

ABSTRACT

This study aimed to describe self-compassion among adolescents with histrionic personality tendencies in Kupang City. A qualitative descriptive approach was employed, with participants purposively selected through Personality Diagnostic Questionnaire-4 screening. Four female adolescents aged 16-19 years participated in semi-structured interviews, accompanied by two informants. Data were analyzed using Braun and Clarke's six-phase thematic analysis, while trustworthiness was maintained through source triangulation, member checking, and an audit trail. Four themes emerged: social experiences, psychological impacts, histrionic behaviors, and self-compassion. Social experiences included unpleasant encounters, environmental influences, and interpersonal relationships. Psychological impacts appeared as emotional distress and negative self-evaluation. Histrionic behaviors were reflected in the need for recognition, appearance orientation, sensitivity to social judgment, relational dynamics, and emotional outbursts. Self-compassion emerged through self-kindness, common humanity, and mindfulness. The findings indicate that the need for external acceptance coexists with an internal capacity to understand, accept, and support oneself. Support from family and friends helped participants feel secure, interpret difficulties as shared human experiences, and regulate emotions more adaptively in everyday life. These findings broaden understanding of adolescent psychological dynamics within the local context.

Keywords **:** *Adolescents; Histrionic Tendencies; Kupang City; Qualitative Study; Self-Compassion.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas, mengembangkan kemandirian, serta menentukan cara memandang diri dan lingkungan melalui interaksi yang

terus berlangsung dengan orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Perubahan yang cepat memberikan peluang perkembangan yang besar, tetapi juga membuat remaja lebih rentan menghadapi tekanan psikologis apabila tuntutan perkembangan tidak sejalan dengan kemampuan penyesuaian dan dukungan sosial yang tersedia (Branje et al., 2021; Izzani et al., 2024; Sawyer et al., 2018). Proses pencarian identitas tersebut juga dapat membuat remaja lebih peka terhadap penerimaan, penolakan, kritik, dan perbandingan sosial. Oleh karena itu, pengalaman interpersonal pada masa ini berperan penting dalam pembentukan konsep diri, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis remaja.

Masa remaja juga dipandang sebagai periode sensitif bagi munculnya ciri dan pola kepribadian yang kurang adaptif (Sharp & Wall, 2018). Salah satu pola yang dapat mulai terlihat adalah kecenderungan kepribadian histrionik. Gangguan kepribadian histrionik ditandai oleh pola emosi yang berlebihan, kebutuhan kuat untuk memperoleh perhatian, penggunaan penampilan untuk menarik respons sosial, cara berbicara yang impresionistik, perilaku dramatis, serta kecenderungan memandang hubungan sebagai lebih intim daripada keadaan sebenarnya (American Psychiatric Association, 2013). Individu dengan karakteristik tersebut dapat tampak aktif, ekspresif, hangat, dan mudah berinteraksi. Namun, pola tersebut menjadi kurang adaptif ketika kebutuhan akan perhatian semakin kuat, emosi sangat dipengaruhi oleh respons lingkungan, atau penerimaan diri bergantung pada pengakuan dari orang lain (Fathima & Mishra, 2024; Millon, 2000).

Orientasi yang kuat terhadap perhatian dan pengakuan membuat respons lingkungan memiliki arti penting bagi cara individu menilai dirinya. Ketika memperoleh penerimaan, pujian, atau dukungan, individu dapat merasakan penghargaan dan rasa aman. Sebaliknya, kritik, penolakan, konflik, kegagalan, atau kurangnya perhatian dapat memunculkan kekecewaan, perubahan emosi, serta evaluasi diri yang negatif. Kebutuhan terhadap penerimaan sosial juga dapat berkaitan dengan kesulitan mempertahankan hubungan interpersonal yang stabil dan kecenderungan menilai nilai diri berdasarkan respons orang lain (Kessik & Taftazani, 2021). Pada remaja, pengalaman penilaian sosial perlu diperhatikan karena harga diri yang lebih rendah berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial (Fitriani et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan histrionik tidak hanya dapat dipahami melalui perilaku mencari perhatian, tetapi juga melalui pengalaman emosional dan cara individu memperlakukan dirinya ketika penerimaan sosial tidak sesuai dengan harapan.

Secara epidemiologis, gangguan kepribadian histrionik dilaporkan memiliki prevalensi yang relatif rendah pada populasi umum. Meskipun demikian, sifatnya yang kronis dan menetap dapat memengaruhi fungsi interpersonal dan perkembangan psikologis individu. Penelitian ini tidak menetapkan diagnosis klinis, tetapi mengidentifikasi kecenderungan histrionik melalui skrining awal menggunakan *Personality Diagnostic Questionnaire-4*. Dari 990 data remaja berusia 15 sampai 21 tahun di Kota Kupang, sebanyak 190 remaja memilih sedikitnya lima dari delapan indikator histrionik. Temuan awal tersebut menunjukkan keberadaan kelompok remaja yang memperlihatkan kecenderungan histrionik dan membutuhkan pemahaman lebih mendalam mengenai pengalaman psikologisnya. Konteks Kota Kupang dipilih karena data lapangan tersebut memberikan dasar empiris untuk menggali pengalaman remaja dalam hubungan sosial, respons emosional, perilaku interpersonal, dan penerimaan terhadap diri.

Tingginya temuan kecenderungan histrionik pada skrining awal tidak hanya menunjukkan aspek kuantitatif, tetapi juga membuka kemungkinan adanya dinamika psikologis yang menyertainya. Remaja dengan kecenderungan tersebut dapat menghadapi tantangan ketika memperoleh penolakan, mengalami kegagalan, menerima kritik, atau merasa kurang diperhatikan oleh lingkungan. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi cara remaja mengevaluasi kekurangan, mengelola emosi, dan mempertahankan pandangan positif terhadap dirinya. Ketika evaluasi diri terlalu bergantung pada penilaian eksternal, remaja berpotensi mengkritik diri secara berlebihan, merasa berbeda dari orang lain, atau terus-menerus memikirkan pengalaman negatif. Sebaliknya, kemampuan menerima pengalaman sulit secara lebih seimbang dapat membantu remaja menjaga hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri dan lingkungan sosial.

Salah satu konsep yang relevan untuk memahami cara remaja memperlakukan dirinya ketika menghadapi kegagalan, penolakan, atau pengalaman tidak menyenangkan adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap penuh kebaikan dan pemahaman terhadap diri ketika individu mengalami penderitaan, kekurangan, atau kegagalan, disertai kesadaran bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia dan kemampuan mengamati emosi secara seimbang (Neff, 2003, 2023). Konsep ini terdiri atas tiga komponen positif, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang berlawanan

dengan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* (Neff, 2011). *Self-kindness* berkaitan dengan kemampuan bersikap lembut dan mendukung diri, *common humanity* merujuk pada pemahaman bahwa kesulitan juga dialami orang lain, sedangkan *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan menyadari emosi tanpa menyangkal atau membesar-besarkannya.

Self-compassion tidak berarti menghindari emosi negatif, membenarkan kesalahan, atau mengabaikan tanggung jawab. Sikap ini membantu individu mengurangi kritik diri yang berlebihan, melihat pengalaman sulit dalam perspektif yang lebih luas, dan mempertahankan keterhubungan dengan orang lain. Pada remaja, *self-compassion* berhubungan dengan tingkat distres psikologis yang lebih rendah dan penyesuaian emosi yang lebih baik (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018). *Self-compassion* juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena individu dapat memahami emosi, menerima keterbatasan, dan menyusun respons yang lebih adaptif terhadap tekanan (Anggasta & Dharswani, 2023; Istighfari et al., 2023). Dalam konteks kecenderungan histrionik, *self-compassion* menjadi penting karena dapat memberikan sumber penerimaan internal ketika perhatian atau pengakuan dari lingkungan tidak diperoleh sesuai harapan.

Kajian terdahulu telah menggambarkan *self-compassion* pada remaja dalam berbagai kondisi. Dari perspektif remaja, *self-compassion* muncul melalui kemampuan memprioritaskan diri, mempertahankan pandangan positif, melakukan aktivitas yang menyenangkan, menerima diri, membangun hubungan yang mendukung, memperbaiki diri, dan mencapai keseimbangan emosional (Klingle & Van Vliet, 2019). Dukungan keluarga juga berkaitan dengan kemampuan remaja menghadapi emosi negatif dan membangun sikap yang lebih positif terhadap dirinya (Nafisah et al., 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam membantu remaja memproses pengalaman negatif dan mengurangi dampak psikologis yang merugikan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada remaja dengan pengalaman perundungan, permasalahan citra tubuh, depresi, atau kesulitan hidup secara umum. Kajian yang secara khusus menggambarkan pengalaman *self-compassion* pada remaja dengan kecenderungan kepribadian histrionik masih terbatas, terutama dalam konteks kehidupan sehari-hari dan lingkungan sosial di Kota Kupang.

Keterbatasan kajian tersebut penting diperhatikan karena karakteristik histrionik berkaitan erat dengan dinamika perhatian, ekspresi emosi, penampilan, sensitivitas terhadap penilaian sosial, dan hubungan interpersonal. Pemahaman mengenai *self-compassion* pada kelompok ini tidak cukup hanya diperoleh melalui skor atau kategori, tetapi perlu digali melalui pengalaman subjektif partisipan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memahami bagaimana remaja memaknai pengalaman sosial, menghadapi emosi negatif, menilai dirinya, serta memberikan dukungan kepada diri sendiri berdasarkan perspektif dan konteks kehidupannya. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan *self-compassion* pada remaja dengan kecenderungan kepribadian histrionik di Kota Kupang. Penelitian diarahkan untuk mengidentifikasi pengalaman sosial dan psikologis yang melatarbelakangi perkembangan *self-compassion*, menggambarkan karakteristik perilaku histrionik yang muncul dalam pengalaman partisipan, serta memahami pemaknaan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* ketika partisipan menghadapi situasi emosional sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan tersebut dipilih untuk memperoleh gambaran yang jelas dan sistematis mengenai pengalaman subjektif partisipan tanpa mengubahnya menjadi skor kuantitatif. Penelitian kualitatif memungkinkan pengumpulan data dalam konteks alamiah dan analisis secara induktif dari pengalaman khusus menuju pola yang lebih umum (Creswell, 2009). Desain deskriptif kualitatif digunakan untuk menjawab apa dan bagaimana pengalaman berlangsung, kemudian menata pola yang muncul secara dekat dengan bahasa partisipan (Kim et al., 2016).

Partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan data skrining Personality Diagnostic Questionnaire-4. Kriteria partisipan utama meliputi remaja berusia 15-19 tahun, memiliki skor kecenderungan histrionik relatif tinggi, berdomisili di Kota Kupang, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan menandatangani *informed consent*. Empat remaja perempuan berusia 16-19 tahun berpartisipasi sebagai informan utama. Dua sahabat dekat dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperkuat pemahaman

terhadap pengalaman partisipan. Pemilihan secara bertujuan dilakukan karena partisipan dinilai paling mampu memberikan informasi sesuai fokus penelitian (Creswell, 2009; Sugiyono, 2017).

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka dan fleksibel. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan, hak partisipan, kerahasiaan data, penggunaan alat perekam, dan persetujuan keterlibatan. Wawancara dilakukan secara individual dengan durasi 49-73 menit untuk partisipan utama dan 20-27 menit untuk informan pendukung. Rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dibaca berulang untuk mengenali konteks, ungkapan khas, dan makna yang disampaikan partisipan.

Analisis data menggunakan analisis tematik enam tahap, yaitu familiarisasi dengan data, penyusunan kode awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penyusunan laporan (Braun & Clarke, 2006). Kode yang memiliki kedekatan makna dikelompokkan menjadi subtema, kemudian ditata menjadi tema utama. Kutipan dipilih berdasarkan keterwakilannya terhadap pola yang ditemukan dan tetap mempertahankan dialek partisipan beserta penjelasan kata dalam bahasa Indonesia. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, *member check*, dan *audit trail*. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan wawancara partisipan utama dan informan pendukung, *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi transkrip atau interpretasi kepada partisipan, sedangkan *audit trail* menyimpan jejak pengumpulan data, pengodean, penetapan tema, dan keputusan analitis (Carcary, 2009; Fiantika, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis tematik menghasilkan empat tema utama, yaitu pengalaman sosial, dampak psikologis, perilaku histrionik, dan *self-compassion*. Keempat tema tersebut tidak berdiri sendiri. Pengalaman sosial menyediakan konteks penerimaan atau penolakan, dampak psikologis menggambarkan respons emosional dan evaluasi diri, perilaku histrionik memperlihatkan cara partisipan mencari pengakuan dan membangun relasi, sedangkan *self-compassion* menunjukkan kapasitas internal untuk memahami serta mendukung diri. Struktur tema dan subtema disajikan pada Gambar 1 dan diringkas pada Tabel 2.

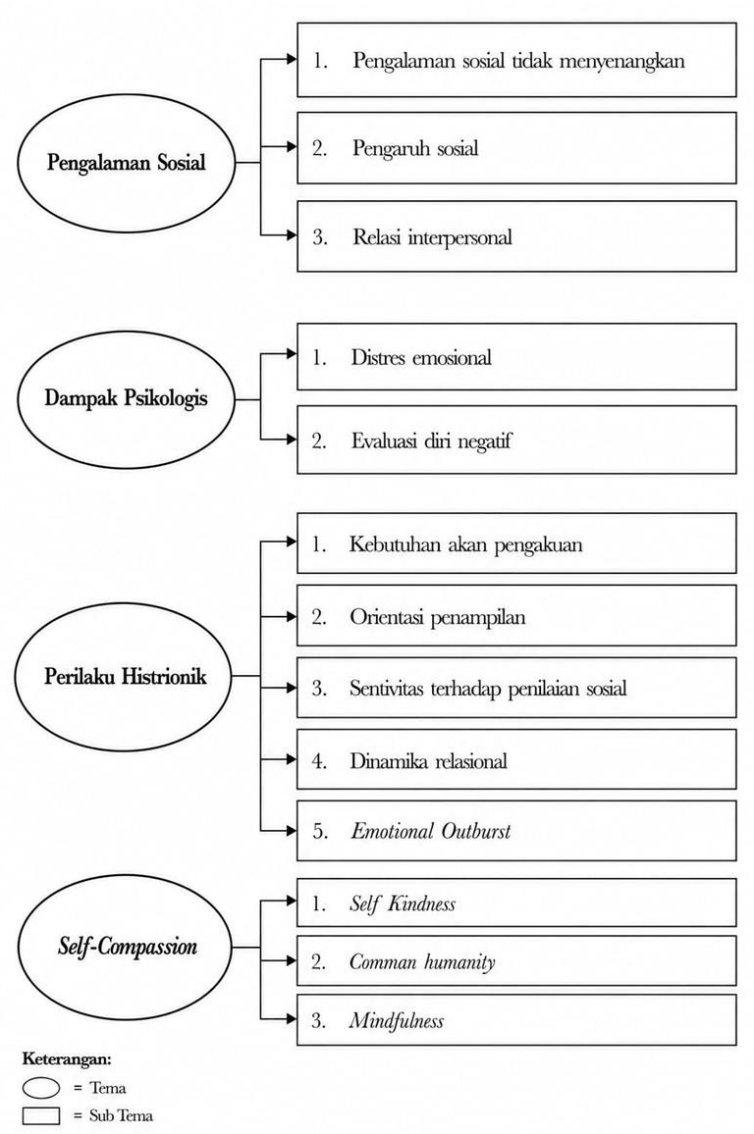
1. Karakteristik Partisipan

Empat partisipan utama merupakan remaja perempuan berusia 16-19 tahun dengan skor kecenderungan histrionik antara 5 dan 7. Dua partisipan sedang menempuh pendidikan tinggi, satu berstatus siswa SMA, dan satu telah menyelesaikan SMA. Sebagian besar tinggal bersama orang tua, sedangkan satu partisipan tinggal sendiri. Dua informan pendukung merupakan sahabat dekat M.O dan J.S. Karakteristik seluruh informan dan durasi wawancara digabungkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Informan dan Durasi Wawancara

Status	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan/Hubungan	Status Tinggal	Skor PDQ-4	Durasi
Utama	C.Z	19	Perempuan	Kuliah	Orang tua	7	49 menit
Utama	M.O	18	Perempuan	SMA	Orang tua	5	56 menit
Utama	L.N	16	Perempuan	SMA	Orang tua	6	73 menit
Utama	J.S	19	Perempuan	Kuliah	Sendiri	6	68 menit
Pendukung	M.M	18	Laki-laki	Sahabat M.O	Tidak dicatat	-	20 menit
Pendukung	F	19	Perempuan	Sahabat J.S	Tidak dicatat	-	27 menit

Sumber: Data penelitian, 2026.



Gambar 1. Pohon Tema dan Subtema Hasil Analisis

Tabel 2. Ringkasan Tema, Subtema, dan Makna Utama

Tema	Subtema	Makna Utama
Pengalaman sosial	Pengalaman sosial tidak menyenangkan; pengaruh sosial; relasi interpersonal	Lingkungan menjadi sumber tekanan sekaligus dukungan, validasi, rasa aman, dan pembentukan cara mengekspresikan diri.
Dampak psikologis	Distres emosional; evaluasi diri negatif	Penolakan, konflik, dan harapan yang tidak terpenuhi memunculkan emosi intens, perbandingan sosial, serta kritik terhadap diri.
Perilaku histrionik	Kebutuhan akan pengakuan; orientasi penampilan; sensitivitas penilaian sosial; dinamika relasional; emotional outburst	Perhatian, penampilan, hubungan, dan ekspresi emosi berfungsi sebagai cara memperoleh penerimaan serta mempertahankan rasa aman interpersonal.
Self-compassion	Self-kindness; common humanity; mindfulness	Partisipan memberi dukungan kepada diri, memahami kesulitan sebagai pengalaman bersama, dan mengelola emosi secara lebih seimbang.

Sumber: Data penelitian, 2026.

2. Pengalaman Sosial

Tema pengalaman sosial terdiri atas pengalaman sosial tidak menyenangkan, pengaruh sosial, dan relasi interpersonal. Pengalaman tidak menyenangkan meliputi ejekan, gosip, konflik dengan teman, perasaan diabaikan, dan pengalaman tidak memperoleh penerimaan yang diharapkan. L.N mengaitkan pengalaman tersebut dengan kebutuhan memperoleh penguatan dari lingkungan: “Iya, makanya butuh validasi dari orang

lain, pengen orang puji" (L.N, P3-113). J.S juga menggambarkan rasa diabaikan ketika temannya tidak menawarkan bantuan perjalanan: "Dia sonde (tidak) muat (membonceng) beta (saya), dia sonde (tidak) lihat beta (saya) ju (juga), itu beta (saya) langsung ke (seperti) oh begitu" (J.S, P4-031).

Lingkungan keluarga, teman, dan kegiatan sosial memengaruhi cara partisipan mengekspresikan emosi dan menampilkan diri. M.O menyadari bahwa kemarahan memiliki pemicu dari lingkungan sehari-hari dan memilih menjaga jarak dari pergaulan yang mendorong kebiasaan bergosip. Sebaliknya, L.N merasakan lingkungan pertemanan baru yang lebih aman karena teman dapat menjaga kepercayaan. Pada J.S, pengalaman pelayanan di gereja sejak kecil membentuk kebiasaan tampil di depan orang lain, yang dikonfirmasi oleh informan F melalui keterlibatan J.S dalam kegiatan gereja dan kampus.

Relasi interpersonal berfungsi sebagai sumber dukungan, validasi, dan rasa aman. C.Z menyebut hubungan keluarga "sangat sangat akrab" dan menjadikan kakak sebagai tempat meminta bantuan. M.O tidak mudah mengungkapkan masalah kepada banyak orang, tetapi mencari keberadaan teman dekat ketika membutuhkan dukungan. Informan M.M menegaskan bahwa M.O hanya terbuka kepada orang yang berada dalam *close zone*. L.N memperoleh penguatan dari teman setelah mengalami perundungan, sedangkan J.S memandang keluarga sebagai tempat aman. Pola tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap penerimaan tidak selalu diarahkan kepada lingkungan luas, tetapi sering berpusat pada hubungan yang dianggap dapat dipercaya.

3. Dampak Psikologis

Dampak psikologis mencakup distres emosional dan evaluasi diri negatif. Distres emosional muncul ketika harapan partisipan tidak terpenuhi atau hubungan interpersonal terganggu. M.O menggambarkan campuran marah dan sedih setelah tidak terpilih mengikuti pertunjukan tari: "Perasaan marah, sedih, banyak sekali campur aduk" (M.O, P2-010). L.N masih mengingat rasa sakit akibat penghinaan dan perundungan, sedangkan J.S merasa kecewa ketika dituduh melakukan sesuatu yang tidak dilakukannya oleh teman dekat. C.Z mengalami *overthinking* ketika memperoleh tanggung jawab dan takut mengecewakan diri sendiri.

Evaluasi diri negatif tampak dalam perbandingan penampilan, penilaian terhadap kemampuan akademik, dan kritik terhadap perilaku pribadi. M.O menyatakan bahwa dirinya "sangat kurang dalam segala hal" ketika membandingkan diri dengan orang lain (M.O, P2-038). L.N dapat berubah dari merasa cantik menjadi merasa jelek setelah melihat dirinya di cermin, serta menilai diri tidak pintar ketika membandingkan nilai. J.S menyebut dirinya terlalu baik dan merasa "lucu dengan diri sendiri" ketika menilai usahanya mempertahankan pertemanan secara berlebihan. Walaupun demikian, beberapa partisipan mulai mengarahkan evaluasi tersebut menuju penerimaan. M.O, misalnya, menyatakan akan perlahan mencoba bangga dan menerima dirinya.

4. Perilaku Histrionik

Tema perilaku histrionik terdiri atas kebutuhan akan pengakuan, orientasi penampilan, sensitivitas terhadap penilaian sosial, dinamika relasional, dan *emotional outburst*. Kebutuhan akan pengakuan muncul dalam bentuk keinginan dipuji, dilihat ketika tampil, atau memperoleh validasi dari keluarga. C.Z lebih banyak mencari validasi dari keluarga, sedangkan M.O menikmati proses tampil karena "dilihat banyak orang" dan "dipuji banyak orang" (M.O, P2-029). L.N mengungkapkan kebutuhan memperoleh pujian secara langsung maupun melalui media sosial dan merasa senang ketika unggahannya memperoleh banyak tanda suka.

Orientasi penampilan paling jelas ditunjukkan oleh M.O dan L.N. M.O menilai penampilan sangat penting, terutama ketika tampil dan bertemu banyak orang. Pengelolaan rambut dan pakaian meningkatkan kepercayaan dirinya. Informan M.M mengonfirmasi bahwa perhatian pada penampilan sangat kuat pada M.O. L.N berulang kali menghapus dan membuat ulang unggahan ketika merasa hasilnya biasa saja. Penampilan dalam pengalaman partisipan tidak hanya berfungsi menarik perhatian, tetapi juga menjadi sarana memperoleh rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri.

Sensitivitas terhadap penilaian sosial muncul ketika partisipan memikirkan pandangan orang lain atau merasa tidak nyaman menjadi perhatian. C.Z merasa terbebani ketika perannya sebagai bendahara diketahui karena khawatir dinilai belum menjalankan tanggung jawab dengan baik. Bagi L.N, penilaian menjadi penting ketika berasal dari orang yang disukai. J.S merasa sakit hati setelah mendengar komentar yang diduga

ditujukan pada penampilannya dan kemudian mempertanyakan rambut serta pakaiannya. Namun, J.S juga menyatakan bahwa pikiran tersebut hanya berlangsung pada saat kejadian dan tidak menetap lama.

Dinamika relasional terlihat melalui keterbukaan yang selektif, kedekatan yang cepat, dan usaha mempertahankan hubungan. J.S mengaku cepat percaya kepada orang yang dinilai baik, cenderung *oversharing* setelah merasa dekat, dan berusaha mempertahankan pertemanan dengan menemani atau membantu secara materi. Informan F menggambarkan J.S sebagai pribadi suportif dan tidak perhitungan. Luapan emosi muncul dalam bentuk menangis, berbicara langsung, marah, atau menarik diri. C.Z mudah menangis dan mengungkapkan perasaan secara terbuka. M.O memilih mengurung diri ketika marah karena takut perkataannya menyakiti orang lain. J.S merespons sakit hati dengan menangis atau menyampaikan kemarahan, tetapi umumnya tidak memperpanjang konflik.

5. *Self-Compassion*

Self-compassion tergambar melalui *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pada *self-kindness*, partisipan menunjukkan kemampuan mengurangi kritik terhadap diri, memberi dukungan internal, dan melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar. C.Z menyatakan, "Kalau nilai jelek ya sudah, *maybe next time*. Kalau hari ini gagal ya sudah, terus kermana? Su (sudah) terjadi" (C.Z, P1-065). M.O menasihati dirinya agar tidak menjadi *people pleaser*. L.N mengingatkan diri bahwa masih ada teman lain yang dapat menerima dirinya. J.S menegaskan bahwa kesalahan dapat diperbaiki dengan belajar kembali.

Common humanity tampak ketika partisipan memahami bahwa kesulitan bukan pengalaman yang hanya terjadi pada dirinya. C.Z tidak pernah merasa seolah hanya dirinya yang mengalami masalah. M.O berusaha mengembangkan *growth mindset* dan mengingat bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing. L.N tidak merasa sendiri karena memperoleh dukungan dari teman PPA, gereja, dan adik-adik. Pemahaman tersebut membantu partisipan mengurangi perasaan terisolasi dan melihat pengalaman negatif dalam konteks yang lebih luas.

Mindfulness terlihat melalui kemampuan mengenali emosi, mengambil jarak dari pikiran negatif, dan tidak mempertahankan konflik secara berlebihan. C.Z menyadari emosi sejak awal dan menyesuaikan ekspresinya dengan situasi sosial. M.O memilih diam ketika marah, lalu berusaha perlahan melupakan kejadian agar tidak terus terjebak dalam emosi. J.S mengakui pikiran negatif setelah melakukan kesalahan, tetapi mengalihkannya menuju rencana belajar pada kegiatan berikutnya. Kutipan representatif untuk ketiga komponen tersebut disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Kutipan Representatif Komponen *Self-Compassion*

Komponen	Kutipan Partisipan	Interpretasi
Self-kindness	"Kalau nilai jelek ya sudah, maybe next time. Kalau hari ini gagal ya sudah, terus kermana? Su (sudah) terjadi." (C.Z, P1-065)	Kegagalan tidak diubah menjadi label negatif terhadap diri dan dipandang dapat diperbaiki.
Common humanity	"Sonde (tidak) si kak, karena ada teman-teman dari PPA, dari gereja, adik-adik jadi sonde (tidak) rasa sendiri." (L.N, P3-061)	Dukungan sosial membantu partisipan tidak merasa terisolasi dalam pengalaman sulit.
Mindfulness	"Pokoknya dalam saat itu beta (saya) ke (seperti) pikiran kenapa sih?!, tetapi beta (saya) akan ke (seperti) bilang, nanti beta (saya) bisa belajar lagi." (J.S, P4-048)	Partisipan mengakui emosi dan pikiran negatif, lalu mengarahkannya pada respons belajar.

Sumber: Data penelitian, 2026.

6. Keabsahan Data

Member check dilakukan dengan mengonfirmasi transkrip atau interpretasi sementara kepada partisipan. Triangulasi sumber dilakukan melalui perbandingan informasi partisipan utama dengan dua sahabat dekat, terutama untuk memperkuat gambaran keterbukaan, dukungan sosial, orientasi penampilan, kebiasaan tampil, dan cara mengelola masalah. Audit trail mencakup catatan perekrutan, rekaman, transkrip, kode, pengelompokan subtema, penetapan tema, serta alasan pemilihan kutipan. Ketiga langkah tersebut menjaga agar temuan tetap dapat ditelusuri pada pengalaman yang disampaikan partisipan.

Pembahasan

1. Pengalaman Sosial sebagai Konteks Penerimaan Diri

Hasil menunjukkan bahwa pengalaman sosial memiliki dua fungsi yang berlawanan. Komentar negatif, gosip, konflik, dan perasaan diabaikan menjadi sumber tekanan, sedangkan keluarga dan teman dekat menyediakan rasa aman, validasi, serta tempat untuk memulihkan diri. Pada masa remaja, relasi teman sebaya menjadi konteks penting untuk memperoleh penerimaan dan memahami posisi diri dalam lingkungan (Andangjati et al., 2021). Dukungan sosial juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena memberikan bantuan emosional dan pengalaman diterima ketika remaja menghadapi tekanan (Auliya & Setiyowati, 2024).

Temuan mengenai keluarga dan teman sebagai sumber dukungan selaras dengan hubungan positif antara dukungan keluarga dan *self-compassion* pada remaja (Nafisah et al., 2018). Kehadiran orang yang dapat dipercaya membantu partisipan tidak menghadapi pengalaman negatif seorang diri. Lingkungan juga berperan dalam membentuk cara partisipan mengenali dan mengekspresikan emosi. Hubungan yang hangat dan komunikasi positif dapat membantu perkembangan regulasi emosi remaja (Dwistia et al., 2025). Pada J.S, keterlibatan dalam aktivitas gereja dan kampus menjadi ruang untuk mengembangkan keberanian tampil dan identitas sosial, sejalan dengan peran interaksi sosial dalam pembentukan identitas diri remaja (Sinambela et al., 2025).

Dalam konteks kecenderungan histrionik, perhatian terhadap hubungan sosial tidak selalu bermakna pencarian perhatian yang maladaptif. Millon (2000) menjelaskan bahwa karakteristik histrionik berada pada suatu rentang. Kemampuan bersosialisasi, ekspresi diri, dan kehangatan dapat berfungsi adaptif, tetapi menjadi bermasalah apabila nilai diri sepenuhnya bergantung pada respons lingkungan. Data penelitian memperlihatkan kedua sisi tersebut. Partisipan membutuhkan penerimaan dan validasi, tetapi juga mampu memilih hubungan yang aman, meninggalkan lingkungan yang dianggap merugikan, dan menggunakan dukungan sosial untuk membangun kembali pandangan yang lebih positif terhadap diri.

2. Distres Emosional dan Evaluasi Diri

Distres emosional partisipan muncul ketika hasil, hubungan, atau respons sosial tidak sesuai harapan. Pengalaman tidak terpilih, penghinaan, tuduhan, dan tanggung jawab yang dirasakan berat memunculkan marah, sedih, sakit hati, kecewa, serta *overthinking*. Pada remaja, penilaian sosial dapat berhubungan dengan harga diri dan kecemasan sosial, terutama ketika individu menginterpretasikan respons orang lain sebagai penolakan terhadap dirinya (Fitriani et al., 2023). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa peristiwa sosial tidak berhenti sebagai kejadian eksternal, tetapi masuk ke dalam proses evaluasi diri.

Evaluasi diri negatif tampak melalui perbandingan penampilan, kemampuan akademik, dan perilaku interpersonal. Pola tersebut berdekatan dengan *self-judgment*, yaitu kecenderungan memperlakukan diri secara keras ketika menghadapi kelemahan atau kegagalan (Neff, 2011). Namun, evaluasi negatif pada partisipan tidak selalu menetap. Beberapa partisipan berusaha menerima diri, melihat kesalahan sebagai bahan belajar, atau mengambil jarak dari pikiran yang merugikan. Hal ini mendukung peran *self-compassion* dalam membantu remaja memproses emosi negatif secara lebih adaptif melalui regulasi emosi (Meilasari & Utami, 2022).

Temuan tersebut penting karena *self-compassion* berkorelasi negatif dengan kecemasan dan depresi serta berhubungan dengan tingkat distres psikologis yang lebih rendah (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018). Penelitian ini tidak mengukur tingkat gejala psikologis dan tidak menyimpulkan hubungan sebab akibat. Namun, data wawancara menunjukkan bahwa kemampuan mengurangi kritik diri, memperoleh dukungan, dan memandang masalah secara lebih seimbang membantu partisipan keluar dari evaluasi negatif yang semula muncul.

3. Perilaku Histrionik dalam Dinamika Interpersonal

Kebutuhan akan pengakuan, orientasi penampilan, sensitivitas terhadap penilaian, kedekatan relasional, dan ekspresi emosi yang kuat sesuai dengan gambaran umum karakteristik histrionik (American Psychiatric Association, 2013; Fathima & Mishra, 2024). Penampilan dan aktivitas tampil memberi partisipan rasa percaya diri, kebanggaan, dan kesenangan karena memperoleh respons sosial. Pada saat yang sama, komentar negatif atau kurangnya pengakuan dapat memunculkan keraguan terhadap diri. emuan ini memperlihatkan bahwa perilaku yang tampak sebagai pencarian perhatian juga mengandung kebutuhan untuk diterima, dihargai, dan merasa aman dalam relasi.

Dinamika relasional partisipan memperlihatkan keterbukaan selektif dan upaya kuat mempertahankan hubungan. J.S cepat memberikan kepercayaan dan dukungan kepada teman, sedangkan M.O hanya membuka masalah kepada lingkaran yang sangat dekat. Pola ini sejalan dengan penjelasan bahwa individu dengan karakteristik histrionik memiliki orientasi interpersonal yang kuat, tetapi kualitas kedekatan dan stabilitas hubungan dapat beragam (Kessik & Taftazani, 2021; Millon, 2000). Data penelitian tidak menunjukkan bahwa seluruh bentuk kedekatan bersifat maladaptif. Sebaliknya, hubungan dekat dapat menjadi sumber dukungan yang penting, meskipun usaha mempertahankan relasi secara berlebihan dapat menimbulkan evaluasi diri negatif.

Ekspresi emosi partisipan juga tidak seragam. C.Z cenderung mengekspresikan perasaan secara langsung, M.O menarik diri untuk mencegah ledakan verbal, sedangkan J.S menyampaikan kemarahan tetapi tidak ingin memperpanjang konflik. Variasi tersebut menegaskan bahwa kecenderungan histrionik tidak boleh dipahami sebagai pola yang identik pada setiap individu. Dalam penelitian ini, karakteristik histrionik berfungsi sebagai konteks untuk memahami cara partisipan menghadapi perhatian, penilaian, dan hubungan interpersonal, bukan sebagai dasar pemberian diagnosis klinis atau penjelasan tunggal terhadap seluruh pengalaman psikologis.

4. *Self-Compassion* di Tengah Kebutuhan Penerimaan Eksternal

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap penerimaan eksternal dapat berlangsung berdampingan dengan kemampuan internal untuk menerima dan mendukung diri. *Self-compassion* tidak muncul sebagai keadaan tanpa emosi negatif, tetapi sebagai proses yang digunakan setelah partisipan mengalami kegagalan, penolakan, perbandingan sosial, atau konflik interpersonal. Hal tersebut sesuai dengan pandangan Neff (2003, 2023) bahwa *self-compassion* diaktifkan ketika individu berhadapan dengan penderitaan, keterbatasan, atau kesalahan, kemudian merespons dirinya dengan kebaikan, rasa keterhubungan, dan kesadaran yang seimbang.

Self-kindness tampak ketika partisipan tidak memberi label buruk secara menetap, mengingatkan diri untuk belajar kembali, mengurangi kecenderungan menyenangkan semua orang, dan mencari cara memperbaiki keadaan. Temuan tersebut berdekatan dengan pengalaman remaja yang memaknai *self-compassion* sebagai kemampuan menerima diri, memprioritaskan kebutuhan, mempertahankan pandangan positif, dan melakukan perbaikan tanpa kehilangan penghargaan diri (Klingle & Van Vliet, 2019). Pada partisipan, *self-kindness* masih berjalan bersama *self-judgment*. Kondisi ini menunjukkan proses yang berkembang, bukan kategori yang sepenuhnya tinggi atau rendah.

Common humanity muncul melalui pemahaman bahwa kesulitan juga dialami orang lain dan melalui keberadaan jaringan sosial yang mengurangi rasa sendiri. *Mindfulness* muncul ketika partisipan mengenali emosi, menahan respons pada situasi tertentu, dan membatasi lamanya keterlibatan dalam pikiran negatif. Kemampuan menyadari serta merefleksikan emosi merupakan unsur penting dalam *self-compassion* (Istighfari et al., 2023). Pada remaja, respons yang lebih penuh perhatian terhadap diri juga berkaitan dengan kesejahteraan emosi yang lebih baik (Anggasta & Dharswani, 2023; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017).

Kontribusi penelitian ini terletak pada gambaran bahwa remaja dengan kecenderungan histrionik tetap memiliki kapasitas untuk mengembangkan *self-compassion*. Kapasitas tersebut tidak menghapus sensitivitas terhadap penilaian sosial atau kebutuhan interpersonal, tetapi membantu partisipan menjaga keseimbangan antara penerimaan dari orang lain dan penerimaan terhadap diri. Temuan ini juga menegaskan pentingnya dukungan sosial yang aman, ruang refleksi emosi, serta latihan respons terhadap diri yang lebih lembut sebagai bagian dari pendampingan remaja. Penafsiran ini tetap dibatasi pada pengalaman empat remaja perempuan di Kota Kupang dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi pada seluruh remaja dengan kecenderungan histrionik.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-compassion* pada remaja dengan kecenderungan kepribadian histrionik di Kota Kupang terbentuk dalam dinamika pengalaman sosial, dampak psikologis, dan perilaku interpersonal. Partisipan mengalami komentar negatif, konflik, perbandingan sosial, kekecewaan, serta kebutuhan untuk diterima dan diakui. Pengalaman tersebut memunculkan distres emosional dan evaluasi diri negatif, tetapi tidak sepenuhnya membuat partisipan menetap dalam kritik diri. *Self-kindness* terlihat melalui

dukungan terhadap diri dan kemauan belajar kembali, *common humanity* tampak melalui kesadaran bahwa kesulitan juga dialami orang lain, sedangkan *mindfulness* ditunjukkan melalui pengenalan emosi, pengambilan jarak dari pikiran negatif, dan upaya tidak memperpanjang konflik. Dengan demikian, kebutuhan terhadap penerimaan eksternal berjalan berdampingan dengan kapasitas internal untuk memahami, menerima, dan mendukung diri.

Remaja disarankan mengembangkan *self-compassion* agar nilai diri tidak sepenuhnya ditentukan oleh respons lingkungan. Keluarga dan teman dekat perlu menyediakan komunikasi terbuka, penerimaan, dan dukungan emosional yang aman. Praktisi psikologi dan konselor dapat mempertimbangkan latihan *self-kindness*, perspektif *common humanity*, dan kesadaran emosi dalam pendampingan, tanpa memberi label diagnosis hanya berdasarkan hasil skrining. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan partisipan yang lebih beragam berdasarkan jenis kelamin, usia, latar sosial, dan skor kecenderungan histrionik, serta menambahkan observasi atau metode lain untuk memperkaya data. Karena penelitian ini hanya melibatkan empat remaja perempuan dan tidak mengukur *self-compassion* secara kuantitatif, temuan perlu dipahami sebagai gambaran kontekstual, bukan generalisasi populasi.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Andangjati, M. W., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2021). Hubungan Antara Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Sosial Siswa Kelas XI. *Jurnal Mimbar Ilmu*, *26*(1).

Anggasta, & Dharswani, A. (2023). Exploring the Impact of Self-Compassion on Adolescent Psychological Well-Being: Insights and Interventions. *Acta Psychologia*, *2*(2), 34–39.

Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Psyche 165 Journal*, *17*(2), 134–139. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, *57*, 108–118. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001

Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(4), 908–927.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Carcary, M. (2009). The Research Audit Trail: Enhancing Trustworthiness in Qualitative Inquiry. *Electronic Journal of Business Research Methods*, *7*(1), 11–24.

Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.). Sage Publications.

Dwistia, H., Koma, I., Ningsih, S. D., & Hidayah, C. A. (2025). Analisis Pola Asuh terhadap Emotional Regulation Anak Remaja Awal. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, *5*(1), 663–668. https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2549

Fathima, A. A., & Mishra, H. (2024). Persona Unveiled: Psychological Insights into Histrionic Personality Disorder. *International Journal for Multidisciplinary Research*, *6*(4).

Fiantika, F. R. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Global Eksekutif Teknologi.

Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, *5*(1).

Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso. (2023). Dinamika Self-Compassion pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *3*(1s).

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259–273.

Kessik, G., & Taftazani, B. M. (2021). Penanganan Gangguan Kepribadian Si Pencari Perhatian (Histrionik). *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, *2*(2), 228–235.

Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2016). Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic

Review. *Research in Nursing & Health*, *40*(1), 23–42. https://doi.org/10.1002/nur.21768

Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion from the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, *34*(3), 323–346. https://doi.org/10.1177/0743558417722768

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. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

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

Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-Compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, *49*(2), 144–162.

Millon, T. (2000). *Personality Disorders in Modern Life*. John Wiley & Sons, Inc.

Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Self-Compassion Remaja di Panti Asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(2), 121–128.

Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*, 85–101.

Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, *74*, 1–26. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The Age of Adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1

Sharp, C., & Wall, K. (2018). Personality Pathology Grows Up: Adolescence as a Sensitive Period. *Current Opinion in Psychology*, *21*, 111–116. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.11.010

Sinambela, A. P., Soesanto, E., & Hartanto, D. (2025). Pengaruh Interaksi Sosial di Lingkungan terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Remaja. *Studi Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, *2*(1), 122–132. https://doi.org/10.62383/studi.v2i1.117

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke). Alfabeta.