

# Pengembangan Model Intervensi Psikologis Untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Remaja

Oleh: Banyu Wicaksono, Yulia Ayryza, Rita Eka Izzaty, Cania Mutia

## ABSTRAK

Self-compassion membantu remaja dalam menguatkan modal psikologis untuk dapat sukses mengarungi proses perkembangannya. Berbagai penelitian membuktikan hal tersebut dengan menyatakan bahwa self-compassion memiliki hubungan positif dengan peningkatan kemampuan penyelesaian masalah, kesejahteraan emosional, resiliensi, menurunnya hendaya psikologis, motivasi, persepsi tubuh yang positif, optimisme, kebijaksanaan, rasa ingin tahu, hingga dapat mengembangkan growth mindset. Self-compassion merupakan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, dengan tidak menolaknya serta memiliki kesadaran untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Dengan modal tersebut, remaja dapat menghadapi permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam kehidupan pribadi, akademis, sosial, maupun karir dengan bersikap baik pada diri dan tidak mengkritisi kelemahan diri. Self-compassion terdiri dari tiga komponen, yakni self-kindness – self-judgment, common humanity – isolation, dan mindfulness – over identification. Self-kindness mengacu pada kecenderungan untuk mendukung dan simpatik terhadap diri sendiri ketika mengetahui kekurangan dan tidak mengkritik dengan kasar. Sementara itu, common humanity merupakan pemahaman rasional bahwa tidak hanya diri kita yang menghadapi masalah, tidak hanya diri kita yang merasakan penderitaan, namun ini adalah pengalaman yang harus dihadapi sebagai manusia. Sedangkan mindfulness berarti menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang, serta tidak terlalu mengidentifikasi diri dengan perasaan yang menyakitkan tersebut. Studi terkait model intervensi yang dilakukan di luar negeri untuk meningkatkan self-compassion, yaitu mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), mindfulness-based stress reduction (MBSR), dan mindfulness self-compassion training (MSC). Namun, studi terkait self-compassion di Indonesia masih belum banyak dilakukan hingga saat ini, terlebih pada remaja. Meskipun pada praktiknya, banyak konsep budaya Indonesia yang mengajarkan untuk berbuat baik atau bersikap welas asih terhadap diri sendiri. Seperti halnya di budaya Jawa dikenal adanya ungkapan alon alon waton kelakon, yang merupakan pengingat untuk tidak berbuat terlalu keras terhadap diri sendiri dalam pencapaian sesuatu. Merujuk hal tersebut, peneliti melihat perlu adanya landasan ilmiah dalam mengembangkan pengembangan model peningkatan self-compassion remaja berdasar kerangka teoritik yang kuat dan teruji. Penelitian ini merupakan penelitian multi years yang akan dikerjakan dalam kurun waktu dua tahun. Penelitian ini dirancang dengan mencakup dua tahap penelitian yang saling berkelanjutan. Penelitian ini merupakan penelitian research and development (R&D) yang didesain dengan langkah 4D. Populasi dan sumber data penelitian ini adalah remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan rumus Slovin untuk menghitung sampel penelitian, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 400 orang. Data dikumpulkan melalui literature search dan penyebaran kuesioner yang terdiri atas skala self-compassion, subjective well-being, quality of life, resiliensi, dan distress psikologis. Hasil penelitian ini menemukan bahwa afek positif ( $\beta = .38, t = 4.40, p < .001, 95\% \text{ CI } [.18, .44]$ ) dan kualitas hidup ( $\beta = .17, t = 1.98, p < .05, 95\% \text{ CI } [.01, .16]$ ) dapat berperan sebagai faktor protektif self-compassion ( $F(2, 125) = 19.07, p < .001, R^2 = .22$ ). Sementara itu hendaya psikologis ( $\beta = -.38, t = -3.59, p < .001, 95\% \text{ CI } [-.37, -.12]$ ) dan afek negatif ( $\beta = -.27, t = -2.60, p < .01, 95\% \text{ CI } [-.33, -.05]$ ) bersama-sama berperan sebagai faktor risiko self-compassion ( $F(2, 125) = 36.12, p < .001, R^2 = .36$ ). Intervensi peningkatan self-compassion akan dirancang untuk peningkatan faktor protektif dan penurunan faktor risiko.

Kata Kunci: *self-compassion, remaja, psikoterapi, model intervensi*