

Efektivitas program *self-compassion* untuk meningkatkan resiliensi individu dewasa awal

Albertus Christian Yuwono^{1*} dan Ananta Yudiarso¹

Abstract

COVID-19 pandemic has been ongoing for more than 2 years and it had a lot of bad effect towards any people. This phenomenon requires someone to have a stronger adaptability to rise and live in the situation that changed extremely and drastically. In this kind of situation, self compassion as a concept of acceptance that someone can gave to themselves regardless of how external condition, can be one of the solution for this phenomenon. Based on this, researchers are interested in seeing the effectiveness of the self-compassion program (SCP) to increase a person's resilience (a person's strength to recover from problems). Researchers provide scales during the pre-test and post-test in this program. There were 20 participants (N=20) aged between 18-25 years (early adulthood). The intervention in this study was a self-compassion program (SCP). Resilience measurements were carried out using the Resilience Scale for Adults. Data was analyzed using stacking and racking methods using the Winstep application. The results of the analysis showed that there was an increase in participants' resilience after SCP was carried out. The research results also showed that there was an increase in internal and personal resilience factors.

Keywords

pandemic, resilience, self-compassion, self-compassion program, stacking and racking

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah berlangsung selama 2 tahun lebih. Muncul berbagai pemberitaan dan testimoni bahwa pandemi memberikan banyak sekali efek negatif secara psikologis seperti mimpi buruk, depresi, kecemasan, *mood swing*, sulit tidur dan juga kesepian (Wijaya, 2020; Savage, 2020; Virdhani & Suryowati, 2020). Kondisi ini diperjelas oleh penelitian yang dilakukan oleh (Jassim et al., 2020) yang menemukan bahwa pada masa pandemi COVID-19, ada 205 orang dari 502 partisipan penelitian yang harus melakukan isolasi mengalami depresi, ada 98 dari 502 mengalami stress yang sifatnya pos-traumatis dan juga ada 268 dari 502 orang partisipan penelitian merasa mendapatkan stigma-stigma tertentu yang membuat seseorang merasa tidak aman seperti “terduga corona” ataupun “terduga gangguan pernafasan”.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa dalam masa pandemi ini, manusia sedang menghadapi *stressor* yang besar dan mengalami proses adaptasi yang sifatnya drastis. Karantina, isolasi dan juga *social distancing*, semua pembatasan dan protokol kesehatan ini menunjukkan bahwa manusia saat ini membutuhkan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan karena efek buruk pandemi, beradaptasi dan terus menyelesaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya. Pada kondisi ini, resiliensi merupakan salah satu fokus utama yang urgen dan sesuai dengan penelitian yang hendak dilakukan.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk kembali ke kondisi awal setelah terpuruk karena mengalami situasi psikopatologis (Windle, 2011). Resiliensi merupakan salah satu konsep yang telah dikembangkan dalam berbagai penelitian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi

berhubungan dengan beberapa aspek personal seseorang. Orang-orang yang mendapatkan pelatihan dan wacana mengenai resiliensi, pada umumnya akan memunculkan peningkatan *subjective well being*, *goal attainment* dan juga produktivitas. Sementara secara spesifik di tempat kerja, pelatihan mengenai kemampuan resiliensi kepada karyawan akan membantu mereka untuk memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Sarkar & Fletcher, 2017)

Resiliensi disebut juga sebagai “*ordinary magic*”. Hal ini merujuk kepada sifat dari resiliensi yang mampu naik dan turun menyesuaikan dengan kondisi psikososial seseorang dan juga tidak mampu dihilangkan dalam diri seseorang (Zautra et al., 2010). Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang maka semakin cepat untuk beradaptasi kembali dengan peristiwa psikopatologis yang terjadi dilingkungannya dan sebaliknya semakin rendah resiliensi yang dimiliki seseorang maka semakin lambat untuk beradaptasi dengan peristiwa patologis yang dialaminya.

Resiliensi dipengaruhi oleh lapisan-lapisan sistem lingkungan yang berada di sekitar diri dari individu. Lapisan-lapisan tersebut antara lain: (1) Individu itu sendiri seperti perilaku, sikap, motivasi dan tempramen, (2) Keluarga, seperti dukungan keluarga, support emosional, kecerdasan dengan keluarga, keuangan dan stabilitas, (3) Konteks sosial seperti pergaulan, lingkungan, fasilitas di sekitar orang tersebut dan

¹Magister Psikologi Profesi, Universitas Surabaya

*Korespondensi:

Albertus Christian Yuwono, Magister Psikologi Profesi UBAYA. Jl. Kali No.19, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60292
Email: albertuschristian05@gmail.com

yang terakhir adalah, (4) kondisi sosial politik yang berkaitan dengan kebijakan fiskal, ekonomi dan kebijakan lainnya yang berskala makro (Windle, 2011).

Pada penelitian sebelumnya, telah ada berbagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi. Beberapa intervensi tersebut diantaranya *peer support training*, *group psychological intervention*, *empowering peer support*, *training for awareness* dan juga beberapa bentuk aktivitas fisik seperti yoga atau olahraga kalistenik (Wendel et al., 2023). Secara statistik, 56,5 % intervensi bersifat grup dan 66,1 % dari intervensi yang ada bersifat tatap muka (Blessin et al., 2022).

Melihat hasil analisis statistik tersebut, muncul pertanyaan baru. Intervensi dengan model tersebut akan berjalan dengan baik ketika seseorang dapat bertemu secara langsung dan bebas berinteraksi dengan orang lain tanpa larangan. Namun, bagaimana jika kondisi tersebut dalam kondisi pandemi? Kondisi pandemi membuat interaksi sosial tidak bisa dilakukan seseorang dengan baik. Interaksi sosial saat pandemi banyak diganti dengan cara yang sifatnya daring. Interaksi sosial yang minim dan kesulitan untuk memenuhi *social support* dalam diri seseorang membuat variabel *self compassion* diduga mampu meningkatkan resiliensi yang menjadi fokus penelitian.

Self compassion merupakan konsep yang menekankan pada perilaku untuk menerima situasi atau kondisi di dalam diri seseorang terlepas bagaimana kondisi di luar dari diri seseorang (Crosskey & Curry, 2011). Saat seseorang mengalami hal-hal buruk seperti pandemi saat ini, atau orang tersebut tidak dapat memenuhi ekspektasi lingkungannya, dapatkah orang tersebut bangkit, menyayangi dan menerima dirinya? Pertanyaan tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk membahas mengenai *self compassion*.

Sudah banyak penelitian tentang *self compassion* yang dilakukan oleh para ahli. Salah satu penelitian paling awal merupakan penelitian dari Kaniuka et al. (2020). Pada penelitian ini, peneliti mencoba mencari hubungan antara 3 variabel yaitu gejala depresi, perilaku *Non-Suicidal Self Injury* (NSSI) dan juga perilaku bunuh diri. Penelitian dilakukan dengan metode survey dimaksudkan untuk melihat hubungan antara depresi dan perilaku bunuh diri serta menempatkan NSSI sebagai variabel moderator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala depresi pada seseorang berkorelasi positif dan signifikan dengan NSSI dan juga NSSI berkorelasi positif dengan perilaku bunuh diri. Peneliti juga melakukan intervensi dan melihat hubungan antara terapi *self compassion* dengan ketiga variabel ini. Hasil akhir menunjukkan bahwa *self compassion therapy* memberikan dampak yang positif dan berkorelasi kepada ketiga variabel tadi, baik gejala depresi, NSSI dan juga perilaku bunuh diri.

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Solitani & Fatehizadeh (2020). Pada penelitian ini dilakukan eksperimen dengan menggunakan metode *single-quas* dan juga metode *simple baseline*. Partisipan penelitian ini diberikan 4 alat ukur/skala yaitu *Love Trauma Inventory* (LTI), *MMPI-2RF*, *Beck Depression Index* (BDI-II) dan juga *Ruminative Response Scale* (RRS). Alat ukur ini digunakan untuk melihat apa saja gangguan, trauma dan gejala maladaptif yang terjadi pada partisipan. Setelah pengukuran dilakukan, partisipan diberikan terapi berupa *Compassion Focused Therapy* (CFT). Setelah mendapatkan CFT, partisipan diukur sebanyak 3 kali yaitu *baseline*, setelah *treatment* dilakukan dan juga *follow up*.

Dari tiga pengukuran tersebut diperoleh hasil bahwa terapi CFT secara signifikan mampu menurunkan gejala depresi dan juga ruminasi yang dialami oleh partisipan.

Penelitian terbaru saat ini, dilakukan oleh Geller et al. (2021). Dalam penelitian ini Geller et al. (2021) menghubungkan 3 variabel yaitu *Body Appreciation Scale* (BAS-2), *Self Compassion Scale* (SCS) dan juga *Experiences in Close Relationships-Relationship Structures* (ECR-RS). Hasil penelitian menunjukkan jika *self compassion*, *peer and romantic attachment anxiety* dan juga *body appreciation* memiliki keterkaitan satu sama lain dengan model analisis parsial. Jika salah satu variabel rendah, maka variabel yang lain juga akan ikut rendah sehingga ada korelasi yang positif antar variabel dalam penelitian ini.

Hubungan antara *self compassion* dan juga resiliensi yang dibuat oleh peneliti akan membuat pemberian intervensi berupa *Self Compassion Program* (SCP)) mampu meningkatkan resiliensi seseorang. Untuk melihat kondisi ini, peneliti mencari subjek yang mengalami kondisi psikopatologis. Pada keempat lapisan resiliensi, lapisan dua sampai dengan lapisan keempat resiliensi merupakan lapisan yang tidak bisa diatur ataupun di modifikasi oleh seseorang. Kendali penuh ada pada seseorang yang merupakan kendali penuh atas diri sendiri, sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana jika SCP program ini digunakan untuk meningkatkan lapisan pertama resiliensi pada individu dan melihat hasilnya apakah kemampuan resiliensi seseorang semakin berkembang atau justru sama dan bahkan berkurang.

Masalah psikopatologis yang luas dan bervariasi, membuat peneliti memutuskan untuk tidak membatasi kondisi psikopatologis partisipan seperti stres di tempat kerja, permasalahan relasi, perceraian dan lain sebagainya. Situasi yang dapat membuat penelitian ini menjadi menarik adalah bagaimana cerita dan pengalaman yang dibangun oleh individu dalam proses jatuh bangunnya. Belum lagi, kondisi ini diperparah oleh aspek kehidupan seseorang di masa dewasa awal yang tidak hanya masalah relasi saja, namun juga aspek-aspek lain seperti kuliah atau kerja dan juga keluarga yang menambah beban stress dari seseorang. Di sinilah, peneliti menduga *self compassion* akan berperan besar dalam pembentukan resiliensi seseorang, terutama ketika seseorang menghadapi realita bahwa dirinya tidak bisa tampil baik dalam segala hal atau memenuhi ekspektasi semua pihak.

Self compassion merupakan salah satu variabel yang banyak diteliti. Namun, penelitian sebelumnya secara metodologi masih menggunakan studi korelasional dan belum menjadikan *self compassion* ke dalam bentuk intervensi untuk meningkatkan suatu variabel (Ubaidah, 2023; Yustika et al., 2021). Peneliti ingin mengetahui peran *self compassion* dalam meningkatkan resiliensi di masa pandemi yang serba terbatas khususnya pada individu yang berada pada perkembangan dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang *self compassion* dan resiliensi pada individu yang berada pada individu yang berada pada masa dewasa awal di Indonesia.

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan *independent measures*. *Independent*



Gambar 1. Alur Prosedur Penelitian

measures berarti eksperimen dilakukan dengan menyediakan satu kelompok eksperimen. Selain itu, untuk melihat efektivitas proses penelitian ini, peneliti akan menggunakan cara analisa *stacking* dan *racking*. *Stacking* merupakan usaha untuk melihat pembelajaran yang dilakukan partisipan dengan mengukur perkembangannya dari *pre-test* dan *post-test*. Sementara itu, *racking* berfungsi untuk melihat apakah terdapat kecenderungan bagi butir untuk memiliki tingkat kesulitan yang lebih rendah setelah eksperimen (Wright, 2003). Dalam penelitian ini, *racking* digunakan untuk melihat apakah butir memiliki banyak butir yang cenderung untuk dijawab dengan skor tinggi oleh partisipan. Jika terlalu banyak, maka validitas internal dari eksperimen akan cenderung diragukan.

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian diambil dari mahasiswa/i S1 (dengan *range* usia 18-25 tahun) dari sebuah perguruan tinggi swasta dan juga beberapa karyawan swasta. Partisipan dengan kriteria ini diambil karena menurut analisis peneliti, mahasiswa dan juga karyawan swasta terdampak langsung pandemi COVID-19 dan perlu beradaptasi dengan kebijakan COVID-19 yang sering berubah atau bertambah. Partisipan yang diambil berjumlah 20 orang. Setelah itu, peneliti memastikan bahwa partisipan memiliki kegiatan aktif, seperti bekerja atau menjadi pelajar. Semua partisipan kemudian ditempatkan dalam grup eksperimen yang berisi masing-masing 10 orang. Eksperimen dilaksanakan dua kali dan hasil dari penelitian ini dapat digeneralisasikan untuk individu kelompok dewasa awal.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah *resilience scale for adult* (Friborg et al., 2003). Skala ini dimaksudkan untuk mengukur resiliensi partisipan sebelum dan setelah pemberian SCP. Pada *resilience scale for adult* (RSA) terdapat 5 dimensi yang meliputi kompetensi personal (dimensi 1: 12 butir), kompetensi sosial (dimensi 2: 10 butir), kelekatan dengan keluarga (dimensi 3: 7 butir), dukungan sosial (dimensi 4: 9 butir) dan juga struktur personal (dimensi 5: 5 butir). Alat ukur ini memiliki konsistensi internal sebesar $\alpha = 0,7$ *Alpha Cronbach* (dalam (Morote et al., 2017) sehingga skala ini layak untuk dipilih menjadi instrumen pengukuran sebelum dan setelah SCP dilakukan.

Prosedur

Eksperimen ini dilakukan sebagaimana alur dan penjelasan dibawah ini:

Pencarian Partisipan: Peneliti mencari partisipan dengan proses *snowball sampling* dan juga *incidental sampling*. Peneliti melakukan *broadcast* melalui media sosial untuk mencari partisipan. Siapapun yang memenuhi kriteria sebagai

partisipan penelitian akan masuk ke dalam proses penelitian. Dalam *broadcast* ini, partisipan juga diberi tahu kapan pelaksanaan intervensi sehingga partisipan yang bersedia ikut adalah memang partisipan yang sudah pasti bisa mengikuti proses penelitian.

Pemberian Informed Consent: Pemberian *informed consent* dilakukan secara *online* kepada partisipan melalui *google form*.

Pengukuran Pre-test (Baseline): Pengukuran resiliensi sebelum proses intervensi dilakukan kepada peserta dilakukan secara *online* satu hari sebelum dilaksanakan SCP. Hal ini untuk mengantisipasi agar tidak ada peserta yang belum melakukan pengukuran *baseline* saat intervensi berlangsung.

Proses Intervensi: Pemberian program SCP dilakukan selama 1 hari dengan menggunakan adaptasi dari modul *mindful self compassion* (MSC) program dari Neff & Germer (2017) dan juga *self-compassion program* yang disusun oleh (Saulsman et al., 2017). Pada SCP peserta mendapatkan beberapa materi terkait *self-compassion*, yaitu (1). Konsep *self-compassion* (2). Mengapa *self-compassion* diperlukan (3). Teknik *self-compassion* seperti teknik bernafas 4-2-6, *compassionate imagery* dan juga menuliskan surat yang berisi *self-compassion* untuk diri sendiri dan (4). Bentuk lain dari *self-compassion* seperti menghadapi tantangan, bersikap baik ke orang lain dan juga memberikan perawatan pada diri sendiri

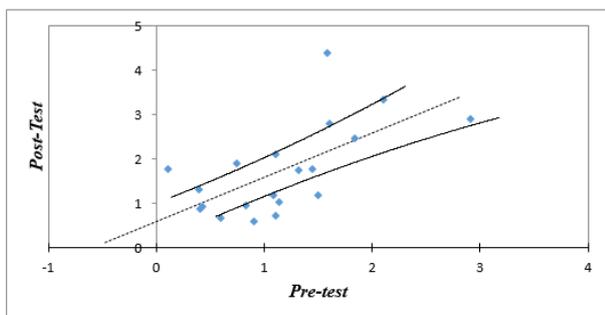
Pengukuran Post-Test: Pengukuran resiliensi setelah SCP dilakukan satu minggu setelah partisipan melakukan proses intervensi melalui *google form*

Pertimbangan Etika

Penelitian telah melalui proses *ethical review* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Surabaya dengan nomor 04/KE/I/2022. Partisipan yang didapat merupakan mahasiswa/i Ubaya. Partisipan dengan latar belakang yang berbeda-beda tidak memungkirkan akan memunculkan respon-respon yang sifatnya traumatis pada partisipan saat menjalani proses SCP. Hal ini dikarenakan SCP akan meminta partisipan untuk menerima pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan bagi partisipan untuk menerima dirinya. Upaya untuk menghindari resiko psikologis yang serius pada partisipan dilakukan dengan mempersilahkan partisipan mundur, jika proses SCP dirasa terlalu memberatkan psikologis partisipan atau sudah tidak mampu melanjutkan lagi.

Analisis Data

Hasil pengukuran resiliensi pada *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi SCP terhadap resiliensi seseorang. Pada analisa data, peneliti mempertimbangkan beberapa hal sebagai berikut: (1) Peningkatan *mean* dari partisipan; (2) Hasil *Stacking* berupa *plot identity line* dan (3). Hasil *Racking* yang memberitahukan kecenderungan soal dijawab dengan skor tinggi atau tidak (memastikan validitas internal)



Gambar 2. Plotline Hasil *Stacking*

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Partisipan merupakan individu dalam kategori dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Rata-rata partisipan bekerja sebagai pegawai swasta dan juga mahasiswa. Partisipan yang mengikuti eksperimen diberikan *pre-test* satu hari sebelum eksperimen dan mengisi *post-test* satu minggu (H+6) setelah eksperimen selesai. Setelah eksperimen selesai dilakukan, data *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan aplikasi *Winstep* dengan metode *stacking* dan *racking*.

Hasil pengolahan data dengan menggunakan metode *stacking* dapat dilihat pada tabel 1.

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa rata-rata partisipan eksperimen mengalami peningkatan resiliensi dibandingkan sebelum eksperimen. Hal ini dapat dilihat secara lebih spesifik dari meningkatnya pengukuran (*measurement*) pada 15 orang yang mengikuti eksperimen. Sementara, ada 4 orang lain yang mengalami penurunan dan juga 1 orang yang nilai skornya tetap. *Plotline* pada bagan 2 juga menunjukkan garis linier ke atas yang menunjukkan jika terdapat perkembangan pengukuran pada partisipan.

Pada peningkatan resiliensi, peneliti juga mempertimbangkan faktor eksternal yang memengaruhi hasil pengukuran, yaitu apakah butir memiliki kecenderungan untuk dijawab tinggi atau tidak. Untuk menjawab faktor eksternal ini, peneliti menggunakan data yang didapat dari analisa *racking* untuk melihat tingkat kesulitan/kecenderungan dari sebuah butir. Tabel 2 menunjukkan hasil pengukuran pada 43 butir.

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* dan juga pada *post-test*. Hasil pada tabel menunjukkan jika terdapat 21 butir dengan tingkat kesulitan yang naik, 21 butir dengan tingkat kesulitan yang menurun dan juga 1 butir dengan tingkat kesulitan yang stagnan. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa skala pengukuran memiliki butir-butir yang cenderung seimbang. Tidak semua butir cenderung dinilai tinggi dan tidak semua butir cenderung dinilai rendah sehingga pembelajaran dari partisipan masih dapat terukur dengan baik.

Meningkatnya resiliensi pada bagian *post-test* menunjukkan bahwa sangat mungkin terjadi peningkatan pada dimensi yang menyangkut penilaian seseorang terhadap kondisi internal dirinya. Untuk melihat hal ini, peneliti mengolah kembali statistik deskriptif dari hasil pengukuran partisipan pada saat *pre-test* dan juga *post-test*. Pada tabel 2 dapat dilihat terdapat butir yang telah diambil dari dimensi yang bersifat

personal yaitu kompetensi personal, kompetensi sosial, dan juga struktur personal.

Berdasar tabel 3 dapat dilihat bahwa pada butir-butir skala ada peningkatan dalam pengukuran. Awalnya dapat dilihat bahwa pada butir-butir yang ada dan berkaitan dengan persepsi personal. Ada 16 butir yang mengalami peningkatan *mean*, sementara itu hanya terdapat 4 butir saja yang mengalami penurunan *mean*. Pada masing-masing butir, ada 1 butir pada dimensi *personal competence*, 2 butir pada *social competence* dan juga ada 1 butir pada *personal structure*. Hal ini membenarkan hipotesis penelitian bahwa yang *self-compassion* mampu meningkatkan aspek-aspek resiliensi yang bersifat personal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion program* (SCP) mampu meningkatkan resiliensi pada individu dewasa awal. Hasil penelitian juga menunjukkan ada peningkatan faktor-faktor resiliensi yang bersifat internal maupun personal. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil riset terdahulu bahwa ketika seseorang mengalami kejadian yang dinilai bersifat negatif seperti kegagalan, ketidakmampuan atau hal buruk yang lainnya, maka menyalahkan diri sendiri merupakan perilaku yang sangat alami terjadi (Neff & Germer, 2018). Dalam situasi ini, sebenarnya seseorang perlu menarik diri dan tidak tenggelam dalam perasaan negatifnya. Kendati demikian, individu cenderung marah, menyalahkan diri sendiri dan tenggelam dalam perasaan negatif (Neff, 2003). Perilaku ini dapat kita sebut dengan *self-criticism* dan ini merupakan suatu sistem yang sebenarnya secara alami terjadi pada manusia, namun jika berlebihan *self-criticism* dapat berujung pada depresi dan ketidakpuasan akan diri sendiri (Neff, 2016).

Pada penelitian ini, adanya SCP memberikan sebuah pemahaman dan alternatif respons baru bagi individu. Ketika menghadapi suatu peristiwa yang bersifat negatif, terdapat 3 aspek yang yang dapat individu terapkan dalam *self-compassion*. Aspek dimaksud adalah *self-kindness*, *common humanity & mindfulness*. Ketiga aspek ini disebut dengan nama *compassionate self*, sementara kebalikan dari aspek ini merupakan *self-criticism*, *isolation* dan juga *over-identifying* yang seringkali disebut dengan *uncompassionate self* (Neff, 2016).

Self-kindness merupakan sikap baik terhadap diri sendiri (Cassisa & Neff, 2019). Sbaik ini dapat dianalogikan seperti bagaimana kita berbicara terhadap teman kita. Pada umumnya, seorang individu akan lebih mudah untuk berbicara dengan baik pada temannya, orang terdekat atau orang yang tidak dikenal dibandingkan dengan dirinya sendiri (Neff, 2003). Ada juga definisi lain bahwa *self-kindness* adalah melakukan konfrontasi terhadap rasa sakit dalam diri kita, namun dengan cara yang lembut, menenangkan, tidak menghakimi atau merendahkan. Pada eksperimen yang dilakukan, beberapa peserta merasa jika *self-kindness* memberikan efek yang lebih menenangkan pada mereka dibandingkan dengan *self-criticism*.

Pada aspek selanjutnya yaitu *common humanity*. Aspek ini merupakan penekanan pada realita bahwa sebagai manusia kita merupakan makhluk yang tidak sempurna dan mengalami kesalahan, kegagalan dan ketidakmampuan (Germer & Neff, 2013). Dengan sadar akan kesalahan dan

Tabel 1. Hasil Pengukuran Menggunakan Metode *Stacking*

S	M1	M2	Status	S	M1	M2	Status
1	0,6	0,67	Peningkatan	11	0,9	0,6	Penurunan
2	1,11	0,71	Penurunan	12	1,58	4,4	Peningkatan
3	0,83	0,94	Peningkatan	13	0,74	1,9	Peningkatan
4	1,84	2,46	Peningkatan	14	1,11	2,1	Peningkatan
5	0,41	0,87	Peningkatan	15	1,14	1,02	Penurunan
6	0,11	1,78	Peningkatan	16	2,1	3,35	Peningkatan
7	1,5	1,19	Penurunan	17	1,45	1,78	Peningkatan
8	1,09	1,19	Peningkatan	18	1,32	1,75	Peningkatan
9	0,43	0,92	Peningkatan	19	1,61	2,81	Peningkatan
10	2,91	2,91	Sama	20	0,39	1,32	Peningkatan

Catatan. M1=Pengukuran 1, M2=Pengukuran 2

Tabel 2. Hasil Pengukuran Menggunakan Metode *Racking*

Butir ke-	M1	M2	Tingkat Kesulitan	Butir ke-	M1	M2	Tingkat Kesulitan
1	0	-0,73	Turun	24	-0,59	-0,83	Turun
2	-0,18	-0,34	Turun	25	-0,54	-0,93	Turun
3	-0,83	-0,83	Tetap	26	0,17	0,2	Naik
4	0,13	0,45	Naik	27	-0,54	-0,73	Turun
5	-0,18	0,11	Naik	28	0,13	-0,43	Turun
6	0,42	0,69	Naik	29	0,26	1,44	Naik
7	0,38	-0,15	Turun	30	-0,33	-0,25	Naik
8	0	-0,25	Turun	31	-0,38	-0,63	Turun
9	0,13	0,02	Turun	32	0,04	-0,34	Turun
10	0,38	0,28	Turun	33	-0,14	-0,53	Naik
11	0,3	0,61	Turun	34	-0,28	-0,53	Turun
12	-0,48	-0,43	Naik	35	0,26	0,28	Naik
13	0,46	1,06	Naik	36	-0,54	-0,83	Turun
14	0,34	1,06	Naik	37	-0,48	-0,73	Turun
15	0,77	0,92	Naik	38	0,22	0,02	Turun
16	0,17	0,92	Naik	39	0,3	0,2	Turun
17	0,5	0,99	Naik	40	0,38	0,45	Naik
18	0,58	0,92	Naik	41	-0,28	-0,15	Naik
19	0,77	0,99	Naik	42	-0,33	-0,93	Turun
20	-0,09	-0,06	Naik	43	0,3	0,69	Naik
21	-0,48	-0,83	Turun				
22	-0,09	-0,34	Turun				
23	-0,65	-0,53	Naik				

Catatan. M1=Pengukuran 1, M2=Pengukuran 2

Tabel 3. Komparasi Mean pada Butir dengan dimensi yang bersifat personal

Butir ke-	Dimensi	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	Status	Butir ke-	Dimensi	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	Status
1	PC	5,4	5,6	Peningkatan	15	SC	4,6	4,8	Peningkatan
2		5,5	5,6	Peningkatan	16	PC,SC	4,7	5,0	Peningkatan
3		6,0	6,0	Tetap	17	SC	4,7	4,7	Tetap
4		5,2	5,2	Tetap	18		5,1	5,2	Peningkatan
5		5,5	5,7	Peningkatan	19	PC,SC	4,8	4,9	Peningkatan
6	PC,SC	5,1	5,1	Tetap	20	SC	5,3	5,1	Penurunan
7	PC	5,0	5,4	Peningkatan	21		5,9	6,0	Peningkatan
8		5,5	5,5	Tetap	22		5,7	5,6	Penurunan
9		5,3	5,4	Peningkatan	39	PS	5,5	5,7	Peningkatan
10		5,1	5,2	Peningkatan	40	PS	4,8	5,1	Peningkatan
11		5,1	5,3	Peningkatan	41	PS	5,8	5,5	Penurunan
12		5,8	5,7	Penurunan	42	PS	6,0	6,0	Tetap
13	SC	4,7	5,2	Peningkatan	43	PC,PS	4,6	5,0	Peningkatan
14		4,8	4,8	Tetap					
Jumlah Peningkatan Mean							16		
Jumlah Penurunan Mean							4		
Jumlah Mean Tetap							7		

Catatan. PC=Personal Competence, SC = Social Competence, PS = Personal Structure

penderitaan serta menerimanya, diharapkan *threat system* yang menyebabkan penderitaan atau rasa sakit dari diri kita dapat turun dan memunculkan *self-compassion* (Neff, 2011). Pada aspek ini (Neff, 2003) memberikan penekanan bahwa *self-compassion* bukan berarti seseorang tidak mempedulikan penderitaan, kegagalan atau kesalahannya, melainkan menerima, menghargai pengalaman tersebut dan berubah. Cassisa & Neff (2019) mendeskripsikan praktek *self-compassion* dapat dianalogikan sebagai pelatih yang terus meminta kita untuk lebih baik, namun dengan cara yang baik dan juga pengertian. Dengan demikian, kita tetap baik pada diri dan secara bersamaan juga bertanggung jawab.

Aspek terakhir yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan sebuah bentuk penerimaan terhadap rasa sakit yang dialami (Germer & Neff, 2013). Sesuai dengan yang telah disampaikan sebelumnya, lawan dari *mindfulness* merupakan *over-identification*. *Over-identification* pada umumnya terjadi karena ketika kita *stress* atau jatuh, kita mengkritik diri sendiri secara berlebihan dan bukannya mundur dari perilaku tersebut. Perilaku ini pada akhirnya berujung pada ruminasi (Neff, 2003). Ruminasi berhubungan kuat dengan emosi negatif, turunya kemampuan memecahkan masalah dan juga menjadi resiko terganggunya kesehatan mental. Agar tidak terjatuh dalam ruminasi, *mindfulness* membuat seseorang dapat memberikan ruang untuk pikirannya sendiri (Germer & Neff, 2013). Dengan adanya ruang tersebut, seseorang dapat merasakan kebebasan dan membuka pintu untuk *self-compassion*.

Semua aspek ini telah peneliti sampaikan pada para partisipan selama proses eksperimen. Saat menjelaskan *self-compassion*, peneliti menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan cara untuk meringankan penderitaan ketika kita mengalami kejadian buruk. *Self-compassion*, berarti tidak berkata dengan jahat pada diri sendiri dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan (*self-kindness*), namun tetap menerima perasaan kita (*mindfulness*) karena kita tidak sendiri dan semua orang pernah mengalami kesalahan atau hal buruk (*common humanity*).

Benang merah dari ketiga konsep ini sebenarnya dapat dilihat jika program pelatihan *self-compassion*. Program *self-compassion* dapat melatih seseorang untuk memiliki pemahaman dan kesadaran yang tinggi akan emosinya serta menerima keberadaan emosi tersebut. Setelah terjadi penerimaan, maka *threat system* yang menyebabkan stress atau kecemasan menjadi tidak aktif dan tubuh mengaktifkan *care system* dalam tubuh. Aktivasi *care system* akan mengeluarkan hormone oksitosin (disebut juga dengan nama *love hormone*) dan juga hormon endorphen. Ekskresi hormon ini berhubungan dengan sistem mamalia kita (Germer & Neff, 2013). Ketika seseorang mempraktekkan *self-compassion* dengan benar, orang akan merasa aman dan disayangi. Pada akhirnya hal ini dapat membuat seseorang lebih cepat bangkit ketika terjadi masalah dan memiliki resiliensi lebih tinggi di masa pandemi COVID-19.

Simpulan

Program *self-compassion* memiliki sumbangsih terhadap peningkatan resiliensi individu yang berada pada masa dewasa awal. *Self-compassion* dapat membantu individu beradaptasi terhadap permasalahan hidup yang merupakan

bagian dari dinamika hidup seseorang. Selain itu, *self-compassion* juga memiliki keunggulan yang unik dan berbeda dalam pengembangan diri karena sangat bergantung pada faktor internal yang ada dalam diri individu terlepas bagaimanapun kondisi di luar dari diri seseorang. Hal ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan mekanisme *coping* yang baik terutama untuk seseorang dalam masa dewasa awal ketika menghadapi masalah. Apalagi ketika seseorang tidak memiliki banyak akses terhadap kondisi eksternal yang baik dan juga terisolasi dari orang lain seperti pandemi COVID-19.

Pada penelitian selanjutnya, peneliti yang ingin mengetahui bagaimana *self-compassion* mempengaruhi *work performance* atau *work engagement* pada karyawan. Inti dari *self-compassion* adalah menerima diri sendiri, namun juga tidak menyerah terhadap tantangan atau permasalahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Peneliti yang ingin melihat bagaimana proses seseorang dalam menyeimbangkan kedua konsep yang cukup berlawanan ini dan melihat apakah dengan memegang konsep ini akan muncul peningkatan performa kerja atau justru terjadi *learned helplessness* dan penurunan performa pada orang tersebut. Penelitian dengan tema ini sangat bisa dilakukan dalam konteks organisasi, terutama pada perusahaan dengan *workload* tinggi.

Referensi

- Blessin, M., Lehmann, S., Kunzler, A.M., van Dick, R., Lieb, K. (2022). Resilience interventions conducted in western and eastern countries-a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*, 5;19(11). <https://doi:10.3390/ijerph19116913>
- Cassisa, C. & Neff, K. D. (2019). The promise of self-compassion for solos. *GPSolo*, 36 (3), 18-21.
- Crosskey, L & Curry, J. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*. 15. 289-303. <https://doi:10.1037/a0025754>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*. 12(2):65-76. <https://doi:10.1002/mpr.143>
- Geller, H. Handelzalts, J.E., Levy, S., Barron, D., Swami, V., (2021). Self-compassion mediates the relationship between attachment anxiety and body appreciation in women and men: evidence from Israel. *Personality and Individual Differences* 179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110912>
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful self-compassion (MSC). Dalam I. Itvzan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Jassim, G., Jameel M., Brennan, E., Yusuf, M., Hasan, N., & Alwatani, Y. (2020). Psychological impact of COVID-19, isolation, and quarantine: a cross-sectional study. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2021(17):1413-1421. <https://doi.org/10.2147/ndt.s311018>
- Morote ,R., Hjemdal, O., Martinez U.P., Corveleyn J. (2017) Psychometric properties of the resilience scale for adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample. *PLoS ONE* 12(11): e0187954. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187954>

- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. William Morrow
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological wellbeing. Dalam J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27. Oxford University Press.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). *Building self-compassion: from self-criticism to self-kindness*. Perth: Centre for Clinical Interventions.
- Solitani, M. & Fatehizadeh, M. (2020). The effectiveness of compassion focused therapy on depression and rumination after romantic relationship breakup: a single case study. *Quarterly of Clinical Psychology Studies* 10(37), 63-90. <http://dx.doi.org/10.22054/JCPS.2020.50657.2304>
- Kaniuka, A.R., Kelliher-Rabon, J., Chang, E.C., Sirois, F.M. & Hirsch, J.K. (2020). Symptoms of anxiety and depression and suicidal behavior in college students: conditional indirect effects of non-suicidal self-injury and self-compassion. *Journal of College Student Psychotherapy*, 34(4), 316-338. <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1601048>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). How resilience training can enhance wellbeing and performance. Dalam M. F. Crane (Ed.), *Managing for resilience: a practical guide for employee wellbeing and organizational performance* (pp. 227-237). Routledge.
- Savage, M. (2020). *Dampak psikologis akibat pandemi covid-19 diduga akan bertahan lama*. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>
- Ubaidah, E. (2023). The influence of grit and self compassion on resilience in pandemic. *Journal on Education* 5(3):9244-9250. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1730>
- Virdhani, M.H & Suryowati, E. (2020). *Separa masyarakat yang datang ke psikolog merasa kesepian di saat pandemi*. <https://www.jawapos.com/kesehatan/20/10/2020/separo-masyarakat-yang-datang-ke-psikolog-merasa-kesepian-saat-pandemi/>
- Wendel, F., Bender, S., Breitingner, E., Coenen, M., Hummel, J., Immich, G., Kirschneck, M., Klünder, V., Kunzler, A.M., Lieb K., Movsisyan, A., Li, L.Y., Ravens-Sieberer, U., Rehfuss, E., Voss, S., Jung-Sievers, C. (2023). Interventions to build resilience and to ameliorate negative psychosocial effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02280-y>.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21. 152 - 169. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S0959259810000420>
- Wijaya, P. (2020). *Waspadai dampak psikologi karena jaga jarak selama pandemic corona*. <https://www.merdeka.com/dunia/waspadai-dampak-psikologi-karena-jaga-jarak-sosial-selama-pandemi-corona.html?page=3>
- Wright, B.D. (2003). Rack and stack: time 1 vs. time 2 or pre-test vs. post-test. <https://www.rasch.org/rmt/rmt171a.htm>
- Yustika, Y., Widyasari, P., Suryaratri, R.D., Zakiah, E., & Oktoriva, A.E. (2021). Students' self-compassion and academic resilience in pandemic era. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2): pp. 195-205, <https://doi.org/10.24036/00458za0002>
- Zautra, A.J., Hall, J.S., & Murray, K. (2010). *Resilience: A new definition of health for people and communities*. Guilford Press.