

PENGARUH PELATIHAN *SELF-COMPASSION* SECARA DARING UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA DENGAN FOBIA SPESIFIK RINGAN

Nur Diana Indrawati¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

nurdianaindrawati@students.undip.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama kuliah perlu menguasai cara mengatur lingkungan sosial yang baru, sehingga individu harus menyesuaikan dengan lingkungan mereka, mengembangkan identitas diri mereka dan membentuk hubungan dekat dengan orang lain. Mahasiswa yang berjuang dengan fobia akan lebih sulit untuk memiliki penerimaan diri. Pelatihan *self-compassion* disebutkan dapat membantu individu untuk meningkatkan emosi positif dalam diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-compassion* secara daring untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa tahun pertama dengan fobia spesifik ringan. Desain yang digunakan yaitu *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru dengan tingkat fobia spesifik ringan dan penerimaan diri yang rendah dan sedang. Terdapat total 26 subjek dalam penelitian ini. Pengambilan data menggunakan skala *Severity Measure for Specific Phobia—Adult* dari APA dan skala penerimaan diri. Hasil uji menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ($p=0,059$ ($0>0,05$)) untuk uji *Mann-Whitney U*. Selanjutnya dilakukan uji *Friedman* untuk mengetahui perbedaan pada kelompok eksperimen dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan dan mengikuti *follow-up*. Hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan, serta setelah mengikuti *follow-up* ($p=0,018$, $p<0,05$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan *self-compassion* secara daring dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan fobia spesifik ringan.

Kata kunci: fobia spesifik; mahasiswa; pelatihan daring; penerimaan diri; *self-compassion*

Abstract

First-year college students need to know how to set up a new social environment, so individuals must adapt to their environment, develop their self-identity and form close relationships with others. Students who struggle with phobias will find it more difficult to have self-acceptance. Self-compassion training mentioned can help individuals to increase positive emotions in themselves. This study aims to determine the effectiveness of online self-compassion training to improve self-acceptance in first-year students with mild specific phobias. The design used is randomized pretest-posttest control group design. The subjects in this study were new students with mild specific phobia levels and low and moderate self-acceptance. There are a total of 26 subjects in this study. Retrieval of data using the Severity Measure for Specific Phobia-Adult scale from APA and self-acceptance scale. The test results showed no significant difference between the control group and the experimental group ($p = 0.059$ ($0 > 0.05$)) for the Mann-Whitney U test. Furthermore, the Friedman test was performed to determine differences in the experimental group before and after being treated and follow-up. Test results show that there are significant differences in the experimental group before and after treatment, and after the follow-up ($p = 0.018$, $p < 0.05$), indicating that online self-compassion training can be carried out to improve self-acceptance in first-year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University with mild specific phobias.

Keywords: specific phobia; students; online training; self-acceptance; self-compassion

PENDAHULUAN

Fobia adalah ketakutan yang berlebihan pada suatu hal atau sebuah fenomena. Sedangkan fobia spesifik dalam DSM-V (2013) adalah ketakutan atau kecemasan yang ditandai tentang objek atau situasi tertentu (misal terbang, ketinggian, hewan, menerima suntikan atau melihat darah). Salah satu dampak dari fobia spesifik adalah dapat menyebabkan gangguan mental lainnya yaitu gangguan panik, gangguan kecemasan umum, *Post-Traumatic Stress Disorders* (PTSD), gangguan obsesif-kompulsif, gangguan depresi berat, gangguan bipolar, gangguan distimia, gangguan nyeri dan gangguan makan (Lieb dkk, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Seim dan Spates (2010) menyebutkan bahwa dengan total subjek sebanyak 813 mahasiswa, 34% diantaranya memiliki ketakutan pada laba laba, ketakutan berbicara di depan umum (31%), ketakutan pada ular (22%), ketakutan pada ketinggian (18%), dan ketakutan menerima suntikan (18%).

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi sering dihadapkan dengan berbagai tantangan baru termasuk tuntutan akademik, otonomi dalam memenuhi kebutuhan dan mengatur aktivitasnya, dan mahasiswa harus belajar mandiri di perguruan tinggi sehingga berbeda dengan pendidikan sebelumnya (Crede & Niehorster, 2012). Menurut Nur (2013), masalah-masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa baru dalam melakukan penyesuaian sosial, antara lain: kesalahan mahasiswa saat memilih jurusan, metode pembelajaran sangat jauh berbeda dengan waktu SMA, masalah masa depan, hubungan keluarga, terpisah jauh dari keluarga, kondisi keuangan, pola asuh orang tua dan perbedaan tujuan dengan orang tua. Fauziah dan Indrawati (2010) melakukan sebuah penelitian yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat beberapa variabel yang memengaruhi penyesuaian sosial, salah satunya variabel penerimaan diri.

Individu dengan penerimaan diri yang baik akan merasa aman ketika menerima orang lain, memberi perhatian pada orang lain, dan menyimpan minat terhadap orang lain. Penerimaan diri pada individu dengan fobia spesifik tentu berbeda dengan penerimaan diri pada individu yang tidak memiliki fobia spesifik. Menurut Gregory (2019) dalam artikel yang berjudul “*Self-Acceptance in Overcoming Phobia*” menyebutkan bahwa orang yang berjuang dengan fobia akan lebih sulit untuk memiliki penerimaan diri. Germer (2009) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu. Salah satu cara untuk mengembangkan penerimaan diri pada individu adalah melalui pelatihan *self-compassion*.

Self-compassion menurut Neff (2011) adalah kemampuan untuk menjadi terbuka dan berpindah dari penderitaan, mengalami perasaan peduli dan kebaikan pada diri sendiri memahami dan tidak menghakimi adanya *inadequacy* dan kegagalan yang dialami, serta menyadari bahwa segala pengalaman pahit sebagai bagian dari kehidupan manusia. Neff berpendapat bahwa *self-compassion* dapat dikatakan sebagai motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang dan menjadi bahagia.

Intervensi *self-compassion* telah terbukti dapat meningkatkan emosi positif. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Bluth dkk. (2015) yang memberikan intervensi *mindful self-compassion* yang berjudul “*Making Friends with Yourself*” selama 6 minggu pada remaja, di mana hasilnya adalah skor *self-compassion* yang tinggi dapat menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan

kepuasan hidup. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Bluth dan Eisenlohr-Moul (2017) yang merupakan versi lebih lengkap dari intervensi “*Making Friends with Yourself*” di mana hasil penelitiannya adalah *self-compassion* dalam diri individu berbanding terbalik dengan gejala depresi, angka gejala depresi tidak menurun dari pra perlakuan sampai ke pasca perlakuan. Terdapat beberapa penelitian *self-compassion* yang menggunakan intervensi daring sebagai metodenya, di antaranya penelitian yang dilakukan Finlay-Jones, Kane, dan Rees (2016) berhasil mengurangi stres psikologis dan meningkatkan *self-compassion* serta kebahagiaan pada mahasiswa psikologi. Selain itu, Krieger dkk. (2016) juga berhasil meningkatkan tingkat *self-compassion*, *mindfulness*, ketenteraman hati dan kepuasan hidup melalui intervensi *self-compassion* secara daring. Dalam penelitian yang dilakukan Mitchell dkk. (2018), intervensi *self-compassion* yang dilakukan secara daring berhasil meningkatkan *self-compassion*, kepuasan dalam menyusui dan menurunkan sindrom PTS (*Post Traumatic Stress*) pada ibu yang memiliki bayi. Intervensi *self-compassion* secara daring juga efektif untuk menurunkan gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness* dan kepuasan dalam hidup dalam penelitian yang dilakukan oleh Krieger dkk. (2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa tahun pertama dengan fobia spesifik pasti membutuhkan waktu untuk menerima dirinya saat ini maupun yang akan datang. Mahasiswa berada pada usia pengguna internet paling banyak di Indonesia, untuk itu kajian mengenai intervensi secara daring penting untuk dikaji. Selain itu, intervensi yang dilakukan secara daring dapat menghemat biaya dan lebih efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh Pelatihan *Self-Compassion* secara daring bagi Peningkatan Penerimaan Diri pada Mahasiswa dengan Fobia Spesifik Ringan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan signifikan pada tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, setelah diberi perlakuan. Serta terdapat perbedaan signifikan pada tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimental. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *randomized pretest-posttest control group design*. Pada desain tersebut, terdapat 2 kelompok subjek, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberi perlakuan, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberi perlakuan. Terdapat 26 subjek dalam penelitian ini, 12 subjek pada kelompok kontrol dan 14 subjek dalam kelompok eksperimen. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan tingkat fobia spesifik ringan dan tingkat penerimaan diri yang rendah dan sedang.

Alat ukur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, yaitu skala fobia spesifik yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kaloeti, Yuniarti, Siswandi, dan Tuapattinaja (2020, *submitted*) dengan 7 aitem valid dan $\alpha = 0,803$ dimana rix minimal = 0,349 dan rix maksimal = 0,731 dan Skala Penerimaan Diri yang menggunakan aspek dari Berger (dalam Denmark, 1973) dengan 22 item valid dan $\alpha = 0,838$.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann Whitney U untuk menguji perbandingan antar kelompok dan uji Friedman untuk menguji perbandingan dalam kelompok, kedua uji ini dilakukan dengan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan angka koefisien komparasi antar kelompok sebesar 0,059 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan untuk uji komparasi dalam kelompok diperoleh angka koefisien sebesar 0,018 ($p < 0,05$). Dengan hasil tersebut maka terdapat perbedaan yang signifikan dari sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan serta setelah dilakukan *follow-up*. Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian dijelaskan lebih rinci pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1.

Hasil Uji Antar Kelompok

	<i>Gain Score</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	47,500
<i>Wilcoxon W</i>	125,500
<i>Z</i>	-1,889
<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	0,059
<i>Exact.Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	0,060

Tabel 2.

Hasil Uji Dalam Kelompok

	<i>N</i>
<i>Chi-Square</i>	14
<i>df</i>	2
<i>Asymp. Sig.</i>	0,018

Hal tersebut sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai intervensi *self-compassion* yang dilakukan secara daring, seperti penelitian yang dilakukan oleh Halamova dkk. (2018) di mana terdapat penurunan signifikan pada tingkat kritik diri dan peningkatan sikap welas asih pada kelompok eksperimen namun tidak ada perbedaan signifikan pada kelompok kontrol. Selain itu, studi pendahuluan yang dilakukan oleh Finlay-Jones dkk. (2018) membuktikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat *self-compassion* dan kebahagiaan pada mahasiswa psikologi disertai dengan penurunan angka depresi, stres dan regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Mitchell dkk. (2018) pada ibu menyusui juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self-compassion* pada subjek dan penurunan gejala sindrom PTS (*Post Traumatic Stress*). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Krieger dkk. (2016) juga menunjukkan adanya kenaikan skor *self-compassion*, *mindfulness*, ketenteraman dalam diri dan kepuasan hidup setelah diberikan intervensi *self-compassion* secara daring.

Creswell (2012) menyebutkan kunci utama dalam penelitian eksperimen antara lain penempatan

subjek secara random dalam kelompok penelitian, mengontrol variabel ekstra, manipulasi kondisi perlakuan, hasil pengukuran, perbandingan kelompok dan gangguan pada validitas. Menurut Creswell (2012) validitas dalam penelitian eksperimen dibagi menjadi 4, yaitu validitas konstruk, validitas eksternal, validitas internal dan validitas kesimpulan statistik. Masing-masing validitas memiliki gangguan atau ancaman. Ancaman pada validitas internal adalah alasan mengapa tidak ada hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat yang berasal dari. Jenis ancaman pada validitas internal antara lain sejarah, seleksi, maturasi, regresi, atrisi atau mortalitas, pengujian, instrumentasi, efek eksperimenter dan efek aditif dan interaktif ancaman terhadap validitas internal. Sedangkan ancaman pada validitas eksternal yaitu interaksi antara hubungan kasual dengan unit, interaksi antara hubungan kasual dengan variasi perlakuan, interaksi antara hubungan kasual dengan dampak perlakuan, interaksi antara hubungan kasual dengan setting, dan mediasi tergantung konteks. Ancaman yang terjadi dalam penelitian ini adalah sejarah atau *retroactive history* atau perubahan yang dialami oleh subjek di antara waktu pemberian *pretest* dan *posttest*, terdapat satu subjek dalam penelitian ini yang mengalami peningkatan skor fobia spesifik dan menjadi kategori parah. Selain itu, dalam penelitian ini efek eksperimenter juga mempengaruhi hasil yang tidak signifikan dalam pengujian antar kelompok, dalam efek eksperimenter dipengaruhi oleh 2 hal yakni atribut eksperimenter dan harapan eksperimenter, dalam penelitian ini peneliti berusaha agar waktu pemberian intervensi tidak bertepatan dengan hari raya Idul Fitri yang kemudian menyebabkan pelaksanaan intervensi hanya berlangsung selama 9 hari dengan jeda waktu 1 hari. Dalam penelitian ini, hal yang sulit dilakukan adalah manipulasi kondisi perlakuan. Selain karena tidak bertemu secara tatap muka, peneliti juga tidak bisa mengontrol apakah subjek mendengarkan penjelasan materi dilakukan dengan fokus atau tidak karena dilakukan dengan cara mengirim rekaman suara penjelasan materi bukan dengan *conference call* yang bisa diamati secara *real-time*. Pengondisian yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain penjelasan materi baru dimulai ketika 80% subjek sudah mengisi daftar hadir, dengan mengisi daftar hadir maka subjek dianggap siap menerima materi. Peneliti juga tidak bisa memanipulasi waktu pelaksanaan pemberian intervensi dikarenakan subjek masih ada jadwal kuliah di siang hari dan beribadah pada sore hingga malam hari karena bertepatan dengan bulan Ramadhan. Bagian ini berisi tentang hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya secara ilmiah. Tuliskan temuan-temuan ilmiah yang diperoleh dengan ditunjang data-data yang memadai.

Waktu pelaksanaan intervensi yang terlalu larut malam juga mempengaruhi subjek dalam menerima materi yang dijelaskan, sehingga sudah lelah dan tidak fokus dalam menerima materi yang dijelaskan. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Crisp dan Griffiths (2014) menyatakan bahwa rintangan utama dalam intervensi yang dilakukan dengan metode daring merupakan waktu. Dalam penelitian tersebut sebanyak 40% responden menunjukkan bahwa mereka terlalu sibuk untuk berpartisipasi dalam intervensi. Dalam penelitian ini, penghalang terbesar adalah waktu dilaksanakannya penelitian yang terlalu larut malam, hal tersebut juga terlihat dalam evaluasi yang diisi ke dalam form, beberapa subjek menuliskan keluhan mengenai waktu pelatihan.

Intervensi pelatihan *self-compassion* ini dilakukan selama 9 hari secara selang-seling. Pemilihan frekuensi pemberian intervensi dengan selang-seling berdasar pada MacKenzie (dalam Yalom & Leszcz, 2005) yang menyatakan bahwa beberapa terapis bertemu dengan subjek sebanyak 2 atau 3 kali dalam satu minggu pada awal terapi pada kelompok dengan waktu terbatas untuk meningkatkan intensitas dan meningkatkan kelancaran dalam intervensi. Akan tetapi dalam

penelitian ini, pelatihan *self-compassion* belum memberikan efektivitas yang cukup besar untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa tahun pertama dengan fobia spesifik ringan. Neff yang merupakan pencetus teori mengenai *self-compassion* menjalankan sebuah program MSC (*Mindful Self-compassion*) secara daring dengan durasi pelatihan selama 8 minggu. Pada penelitian selanjutnya, peneliti diharapkan melakukan pemberian intervensi dengan frekuensi dan durasi yang lebih lama serta pemilihan waktu yang lebih tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang menerima pemberian perlakuan pelatihan *self-compassion* ($p = 0,059$, $p > 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan ditolak. Meskipun demikian signifikansi pada perbedaan rerata skor pretest-posttest dan follow-up menunjukkan nilai yang signifikan ($p = 0,018$) sehingga hipotesis kedua dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan signifikan pada tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan, diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Journal of Science and Healing*, 11, 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education.
- Finlay-jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2016). Self-compassion online : A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 00, 1–20. <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gregory, J. (2019). Self-Acceptance in overcoming phobia. *Phobia anxiety*. <http://www.phobia-anxiety.org/self-acceptance-overcoming-phobias/>
- Halamová, J., Kanovský, M., & Jurková, V. (2018). Effect of a short-term online version of a mindfulness-based intervention on self-criticism and self-compassion in a nonclinical sample. *Studia Psychologica*, 60(4), 259–273. <https://doi.org/10.21909/sp.2018.04.766>
- Indrawati, E. ., & Fauziah, N. (2010). Penyesuaian sosial dan tingkat kesepian mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Undip. *Jurnal Psikologi Undip*, 1–37.
- Krieger, T., Sander, D., Brink, E. Van Den, & Berger, T. (2016). Working on self-compassion online : A proof of concept and feasibility study. *Journal of Internet Intervention*, 6, 64–70. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.001>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.

Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediapsi*, 3, 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>

Yalom, I. ., & Leszcz, M. (2005). *The teory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.