

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

Disusun oleh:

**Nur Diana Indrawati
15010116120047**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama kuliah (mahasiswa baru) 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. Untuk tujuan ini individu harus bisa mengembangkan diri dan menerima diri mereka. 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, 14 subjek di kelompok eksperimen dan 12 subjek di kelompok kontrol. Pengambilan data menggunakan skala *Severity Measure for Specific Phobia—Adult* dari APA dan skala penerimaan diri yang disusun menggunakan aspek dari Berger, skala ini disebarikan secara daring. 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: *self-compassion* daring, mahasiswa, fobia spesifik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu dengan rentang usia 18-22 tahun di mana rentang usia tersebut masuk ke dalam tahap perkembangan dewasa awal menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2009). Dewasa awal merupakan masa peralihan dari dalam beberapa hal seperti finansial, tempat tinggal, hubungan sosial dan emosional. Masa transisi ini dapat menyebabkan beberapa tantangan yang dapat membuat beberapa orang menjadi stres. Nedregard dan Olsen (dalam Grotan, Sund, & Bjekerset, 2019) menyatakan bahwa proporsi mahasiswa yang menganggap bahwa kehidupan akademik mereka membuat stres semakin meningkat. Bahkan hal tersebut dapat menyebabkan sakit secara mental atau *mental illness* (Nerdrum, Rustoen, & Ronnestad, 2009). Menurut data yang dihimpun oleh Kementerian Kesehatan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menyebutkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas meningkat dari 6,1 % pada tahun 2013 menjadi 9,8 % pada tahun 2018. Hal tersebut menunjukkan bahwa memasuki usia remaja, individu akan rentan terkena gangguan mental. Salah satu gangguan mental yang rentan terjadi adalah fobia.

Fobia adalah ketakutan yang berlebihan pada suatu hal atau sebuah fenomena. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2003) untuk mencapai taraf gangguan psikologis, fobia tersebut harus secara signifikan memengaruhi gaya hidup atau menyebabkan distress yang signifikan. Dalam penelitian Burstein

(2017) terhadap fenomena fobia spesifik pada remaja (usia 13-18 tahun) di Amerika tahun 2012, ditemukan bahwa 15.1% dari 10.123 partisipan memiliki fobia spesifik, di mana 10.98% memiliki fobia dengan kejadian alam, 9.19% fobia hewan, 9.07% fobia BII (*Blood, Injection, & Injury*) dan 8.06% memiliki fobia situasional. Sedangkan di Amerika, sekitar 12.5 % dari populasi usia dewasa mengalami fobia spesifik (National Institute of Mental Health, 2017). Pada mahasiswa, dalam penelitian yang dilakukan oleh Seim dan Spates (2010) menyebutkan bahwa dengan total subjek sebanyak 813 mahasiswa, 34% memiliki ketakutan pada laba laba, ketakutan berbicara di depan umum (31%), ketakutan pada ular (22%), ketakutan pada ketinggian (18%), dan ketakutan menerima suntikan (18%). Dalam lingkungan yang mengharuskan mereka berhadapan langsung dengan stimulus penyebab fobia, tingkat kecemasan mereka meningkat dengan semakin dekatnya stimulus atau berkurangnya kemungkinan untuk melarikan diri dari situasi menakutkan tersebut (Halgin & Whitbourne, 2010). Durand dan Barlow (2013) menyebutkan bahwa klien yang memiliki fobia pada ular atau tikus, mereka bahkan tidak mau membaca majalah karena takut menemukan gambar tidak terduga akan hewan yang mereka takuti. 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 Wardenaar dkk., (2017), prevalensi wanita memiliki fobia spesifik lebih tinggi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak terjadi di negara berpenghasilan menengah ke atas daripada negara berpenghasilan rendah menengah. Pada sebagian besar masyarakat, pria yang mengungkapkan ketakutan dan fobia dianggap tidak awam. Ada kemungkinan bahwa pria berusaha keras untuk mengatasi ketakutan mereka dengan berulang kali mengekspos diri mereka sendiri pada situasi yang mereka takuti. Antony dan Barlow (dalam Durand & Barlow, 2013) berpendapat bahwa mereka menanggung ketakutan mereka tanpa memberitahu siapa pun tentang mereka dan tanpa mencari pengobatan.

Beberapa cara yang dilakukan untuk mengatasi fobia spesifik pada anak antara lain melalui psikoterapi yang bertujuan untuk mengontrol ketakutan, kecemasan dan serangan panik jika dan ketika hal tersebut terjadi. Anak-anak diajarkan mengatasi fobia dengan menggunakan teknik-teknik seperti *self-talk*. Cara lain yang selama ini digunakan untuk mengatasi fobia spesifik adalah dengan menggunakan obat anti-kecemasan, *Emotive imagery*, *play therapy*, *past-life hypnotic regression*, *eye movement desensitization and reprocessing*, *cognitive behavioral therapies* (Ginsburg & Walkup dalam Rahmaniar, 2015). Sedangkan pada subjek dewasa, terapi yang biasa digunakan untuk mengatasi fobia spesifik antara lain *virtual reality exposure*, *vestibular physical therapy*, dan *cognitive behavioral therapy*.

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. Selain itu juga masalah yang dihadapi oleh mahasiswa baru biasanya terkait dengan pertemanan yang dilatar belakangi sosial dan budaya yang berbeda, dan mengalami kesulitan berhubungan dengan lawan jenis.

Mahasiswa tahun pertama kuliah (mahasiswa baru) perlu menguasai cara mengatur lingkungan sosial yang baru. Berdasarkan hal tersebut, maka individu harus menyesuaikan dengan lingkungan mereka, mengembangkan identitas diri mereka dan membentuk hubungan dekat dengan orang lain. Untuk tujuan ini individu harus bisa mengembangkan diri mereka dan menerima kepribadian mereka karena penerimaan diri hanya mungkin dapat dicapai ketika individu mengetahui diri mereka sendiri, menyadari sisi positif dan negatif dalam diri dan menghargai diri mereka sendiri (Kilicci, 1985). 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. Germer (dalam Sari & Nuryoto, 2002) mengungkapkan bahwa penerimaan diri adalah suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh individu untuk melihat gambaran positif mengenai siapa dirinya yang sesungguhnya, hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan. 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.

Hurlock (2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik maka akan semakin baik penyesuaian sosialnya. Mahasiswa baru yang memiliki fobia spesifik akan memiliki dua tugas dalam penyesuaian sosialnya, yakni menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan kehidupan mandiri dalam kehidupan perkuliahan dengan fobia yang dimiliki.

Germer (2009) mendefinisikan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, 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.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siswati dan Hadiyati (2017), semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi efikasi diri yang akan ditunjukkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Self-compassion* juga meningkatkan *self-improvement motivation*. Individu yang memiliki *self-compassion* berkeinginan untuk belajar dan memperbaiki diri, serta berniat untuk mencari tantangan yang dapat mengembangkan dirinya (Breines & Chen, 2012). Serta Neff dan McGehee (2010) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan depresi dan kecemasan pada remaja, artinya makin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka tingkat kecemasan dan depresi yang dimiliki makin rendah.

Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang konsisten bahwa terdapat hubungan antara angka kecemasan yang berhubungan dengan kelekatan yang tinggi dengan rendahnya tingkat *self-compassion* yang dimiliki (Brophy, Braehler, Hinz, Schmidt, & Korner, 2020). Di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin dan Bryan (2011) yang menyatakan bahwa *self-compassion* menjadi mediator dalam hubungan antara orientasi kelekatan dengan kesehatan mental, artinya kemampuan seseorang untuk mengasihi dirinya sendiri, rasa memiliki, dan menjadi penting untuk orang lain adalah jalan menuju orientasi kelekatan yang berhubungan dengan kesehatan

mental seseorang. Sejalan dengan hal tersebut Bluth, dkk., (2016) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai pelindung bagi remaja yang mengalami stres.

Beberapa penelitian mengenai intervensi *self-compassion* di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey dan Hobbs (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. Sedangkan angka *self-compassion* meningkat dari pra ke pasca intervensi. Selanjutnya adalah penelitian dari Galla, Baelen, Duckworth, dan Baime (2016) yang memberikan perlakuan berupa retreat meditasi selama 5 hari untuk remaja. Studi ini mengungkapkan bahwa peningkatan *self-compassion* menurunkan gejala depresi pada pasca intervensi, di mana perubahan *self-compassion* berperan sebesar 15,8 % dari varian dalam gejala depresi.

Sedangkan di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) mengungkapkan bahwa pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan kualitas hidup profesional pada perawat di RSUD Muhammadiyah Bantul. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Magfirah (2016) menjelaskan bahwa pelatihan

self-compassion efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja akhir di SMK Negeri 5 Makassar.

Selain dilakukan dalam bentuk pertemuan langsung, pelatihan *self-compassion* juga dapat dilakukan dalam bentuk daring. Pemberian intervensi dengan metode daring banyak dilakukan dalam satu dekade terakhir. Kazdin (2015) menyatakan bahwa internet bisa menjadi media efektif untuk intervensi kesehatan mental. Intervensi daring menggunakan sumber daya keuangan dan manusia yang lebih sedikit, serta mudah diakses dari rumah. Selain itu, menurut Banos, Etchemendy, Mira, Riva, Gaggioli dan Botella (2017), anak-anak muda semakin tenggelam di dunia digital pada zaman sekarang, internet bisa menjadi alat yang efektif dan efisien untuk mengimplementasikan intervensi kesehatan mental.

Data menunjukkan bahwa di Eropa, 79% penduduk usia 16-74 tahun telah menggunakan internet (Eurostat,2016). Di Indonesia sendiri tercatat bahwa pada tahun 2018, sebanyak 171,17 juta jiwa atau sekitar 64, 8% dari total populasi (264 juta jiwa) penduduk Indonesia telah terhubung internet. Terdapat 91 % pengguna internet berusia 15-19 tahun yang mengakses internet, sedangkan untuk rentang usia 20-24 tahun terdapat 88.5% yang menggunakan internet di Indonesia. (APJII,2018)

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, Martig, Brink dan Berger (2016) juga berhasil meningkatkan tingkat *self-compassion*, *mindfulness*, ketenteraman hati dan kepuasan hidup melalui intervensi *self-compassion* secara daring. Dalam penelitian yang dilakukan Mitchell, Whittingham, Steindl dan Kirby (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, Reber, Glutz, Urech, Moser, Schulz, dan Berger (2019). Di Indonesia, intervensi yang dilakukan secara daring dilakukan oleh Arjadi, Nauta, Schalte, Hollon, Chowdhary, Surayni, Uiterwaal dan Bockting (2018) untuk menurunkan gejala depresi pada individu usia 16 tahun ke atas. Intervensi secara daring dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk, seperti menggunakan *web* (Krieger, Martig, Brink & Berger, 2016), menggunakan *link* yang dikirim ke email peserta intervensi (Mitchell, Whittingham, & Steindl, 2018), menggunakan *e-learning platform* (O’driscoll, Byrne, Byrne, & Lambert, 2019), serta melalui *group chat* dalam aplikasi berbagi pesan tertentu (Geriritz, Zenden, Visscher, & Conijn, 2007). Penelitian yang menggunakan aplikasi berbagi pesan tertentu di antaranya yang dilakukan oleh Hemdi dan Daley (2017) berhasil menurunkan tingkat stres, depresi, gejala ASD (*Autism Spectrum Disorder*) pada orang tua, masalah perilaku anak dan meningkatkan kebahagiaan pada ibu dengan anak dengan ASD di Kerajaan Saudi Arabia dengan menggunakan aplikasi *Whatsapp*. Aplikasi

Whatsapp adalah aplikasi berbagi pesan gratis di mana penggunaannya dapat menggunakan secara privat atau kelompok (*group chat*) dengan media audio, video dan visual. Pencetus teori *self-compassion* sendiri yaitu, Dr. Kristin Neff bersama dengan Christopher Germer, Ph.D., merancang program pelatihan *self-compassion* yang dilakukan secara daring melalui tautan <https://power-of-self-compassion-sfm.soundstrue.com/>.

Self-compassion menunjukkan hubungan negatif dengan keadaan negatif seperti kecemasan, depresi, kritik diri, rumination dan perfeksionis (Neff dalam Harwood, 2017). Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Werner, dkk (2012), menyatakan bahwa perlakuan self-compassion dapat dilakukan pada individu dengan *Social Anxiety Disorders* (SAD). Dalam DSM-III, disebutkan mengenai social phobia yang kemudian berubah istilah menjadi *Social Anxiety Disorders* pada DSM-IV. Literatur mengenai intervensi *self-compassion* pada individu dengan fobia spesifik masih sangat terbatas. Namun, intervensi *self-compassion* terbukti dapat dilakukan pada beberapa kasus klinis seperti SAD, *major depression*, dan gangguan makan. Penelitian yang mengkaji pengaruh pelatihan *self-compassion* secara daring pada kasus fobia spesifik masih belum dilakukan. Selain itu penelitian ini menggunakan media aplikasi berbagi pesan yaitu *Whatsapp* belum banyak dilakukan. 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang dapat ditarik adalah “Apakah Pelatihan *Self-Compassion* secara daring dapat meningkatkan Penerimaan Diri pada Mahasiswa dengan Fobia Spesifik ringan ?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji pengaruh Pelatihan *Self-Compassion* secara daring bagi Peningkatan Penerimaan Diri pada Mahasiswa dengan Fobia Spesifik Ringan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi bagi perluasan kajian intervensi psikologis di bidang Psikologi Positif. Adapun penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk dikembangkan dalam konteks yang lebih luas dalam bidang-bidang lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dibidang yang sama.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana pengaruh pelatihan *self compassion* secara daring untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu yang memiliki fobia spesifik.