

Self-Compassion Training Can Reduce Self Injury in Adolescents, Is It Effective?

Pelatihan Self-Compassion dapat Menurunkan Self Injury pada Remaja, Apakah Efektif?

Nur Fitri Ramadani ¹, Sitti Murdiana ²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: ¹ nurfitiramadani3112@gmail.com, ² st.murdiana@unm.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT				
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-07-07 Revisi 2023-07-23 Diterima 2023-08-30</p> <p>Keyword: Adolescent; Self-compassion; Self-injury.</p>	<p>This study aims to determine the effectiveness of self-compassion training for lowering self-injury in teenagers. The amount of participants in this study is 16 teenagers which are divided into two groups, namely the control group and the experimental group. The experimental design in this study is a two-group pretest-posttest design. The data analysis technique used in this research is the Mann-Whitney test and additional analysis using the Wilcoxon test with the help of the SPSS 26 program for Windows. Based on the results of the hypothesis test using the Mann-Whitney U test, a significance value of $p = 0.003$ ($p < 0.05$) is obtained which means the hypothesis in this study is accepted, namely self-compassion training is effective for reducing self-injury in teenagers. Furthermore, the results of the Wilcoxon test obtained a significance value of $p = 0.012$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant difference between the experimental group and the control group in decreasing self-injury. The update in this study compared to previous studies is the direct administration of self-compassion in the form of training to see the effect on reducing self-injury. In addition, individuals can increase self-compassion using three types of training, namely mirror talk, loving-kindness meditation, and letters of me which have been proven effective in reducing self-injury.</p>				
	<table border="1"><thead><tr><th>ABSTRAK</th><th>Kata Kunci</th></tr></thead><tbody><tr><td>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan self-compassion dalam menurunkan self injury pada remaja. Partisipan penelitian berjumlah 16 orang remaja yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah two-group pretest-posttest design. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann-Whitney dan analisis tambahan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai signifikansi $p=0,003$ ($p<0,05$) yang artikan hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu pelatihan self-compassion efektif dalam menurunkan self injury pada remaja. Sedangkan hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0,012$ ($p<0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penurunan self injury. Keterbaruan dalam penelitian ini dibandingkan penelitian terdahulu adalah pemberian secara langsung self-compassion dalam bentuk pelatihan untuk melihat efek dalam penurunan self injury. Selain itu, individu dapat meningkatkan self-compassion menggunakan tiga jenis pelatihan yaitu mirror talk, meditasi loving-kindness, dan letter of me yang terbukti efektif dalam menurunkan self injury.</td><td>Remaja; Self-compassion; Self-injury.</td></tr></tbody></table>	ABSTRAK	Kata Kunci	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan self-compassion dalam menurunkan self injury pada remaja. Partisipan penelitian berjumlah 16 orang remaja yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah two-group pretest-posttest design. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann-Whitney dan analisis tambahan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai signifikansi $p=0,003$ ($p<0,05$) yang artikan hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu pelatihan self-compassion efektif dalam menurunkan self injury pada remaja. Sedangkan hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0,012$ ($p<0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penurunan self injury. Keterbaruan dalam penelitian ini dibandingkan penelitian terdahulu adalah pemberian secara langsung self-compassion dalam bentuk pelatihan untuk melihat efek dalam penurunan self injury. Selain itu, individu dapat meningkatkan self-compassion menggunakan tiga jenis pelatihan yaitu mirror talk, meditasi loving-kindness, dan letter of me yang terbukti efektif dalam menurunkan self injury.	Remaja; Self-compassion; Self-injury.
ABSTRAK	Kata Kunci				
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan self-compassion dalam menurunkan self injury pada remaja. Partisipan penelitian berjumlah 16 orang remaja yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah two-group pretest-posttest design. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann-Whitney dan analisis tambahan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai signifikansi $p=0,003$ ($p<0,05$) yang artikan hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu pelatihan self-compassion efektif dalam menurunkan self injury pada remaja. Sedangkan hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0,012$ ($p<0,05$) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penurunan self injury. Keterbaruan dalam penelitian ini dibandingkan penelitian terdahulu adalah pemberian secara langsung self-compassion dalam bentuk pelatihan untuk melihat efek dalam penurunan self injury. Selain itu, individu dapat meningkatkan self-compassion menggunakan tiga jenis pelatihan yaitu mirror talk, meditasi loving-kindness, dan letter of me yang terbukti efektif dalam menurunkan self injury.	Remaja; Self-compassion; Self-injury.				
<p>Korespondensi: Nur Fitri Ramadani Universitas Negeri Makassar Email: nurfitiramadani3112@gmail.com</p>	<p>Copyright © 2023 Nur Fitri Ramadani & Sitti Murdiana</p>				

LATAR BELAKANG

Kusumadewi, Yoga, Sumarni, dan Ismanto (2020) menyatakan perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*) adalah sebuah fenomena gunung es yang terjadi pada individu normal maupun individu yang terdiagnosa memiliki gangguan. Nock (2010) menyatakan fenomena *self injury* umumnya mulai terjadi di awal masa remaja dan masa dewasa muda. Klonsky dan Glen (2013) menyatakan secara *universal* jika tingkat prevalensi pelaku *self injury* yang berusia remaja dan dewasa awal yaitu 36,9-50%. Data yang dilansir oleh BBC Inggris (2010) terjadi peningkatan individu dengan usia yang muda dalam melakukan *self injury* sebanyak 50% dalam lima tahun terakhir. Pada tahun 2008 – 2009 dilaporkan individu dengan usia 25 tahun kebawah melakukan *self injury* dengan menggunakan benda tajam dilarikan ke rumah sakit. Guntur, dkk (2021) menemukan sebanyak 54 dari 100 responden mengakui pernah melakukan *self injury* dalam rentang waktu 2 tahun terakhir.

Elvira dan Sakti (2021) menyatakan remaja memilih *self injury* sebagai cara untuk menyalurkan emosi yang tidak mampu dikendalikan. Walsh (2005) mendefinisikan *self injury* sebagai perilaku yang menyakiti diri diri yang menyebabkan luka pada tubuh yang dilakukan sengaja bertujuan untuk menekan atau mengurangi tekanan psikologis, namun kecil kemungkinan menyebabkan kematian dan perilaku ini tidak diterima oleh nilai-nilai sosial. Hungerford, dkk (2016) juga menemukan beberapa bentuk *self injury* yaitu memotong bagian tubuh dengan sengaja, menggores tubuh, memukul, membenturkan kepala, membakar bagian tubuh, menarik rambut, menggunakan zat secara berlebih obat-obatan dan alkohol yang ilegal, meracuni diri, dan melompat dari ketinggian atau menabrakan diri.

Higgins (2015) menyatakan salah satu dampak dari *self injury* adalah perasaan tenang namun tidak bertahan lama. Dampak lainnya yaitu merasa sangat malu dan bersalah terhadap perilakunya, stress, mengisolasi diri, harga diri yang menurun, kecanduan, infeksi, dan kehilangan darah yang banyak sehingga bisa mengancam nyawanya. Dampak jangka panjang dari *self injury* adalah cedera saraf tendon, cedera saraf, cedera otot, kerusakan otak permanen karena membenturkan kepala berulang, dan penyalahgunaan obat yang merusak fungsi hati dan ginjal.

Higgins (2015) menyatakan penyebab *self injury*, yaitu masalah kesehatan mental yang buruk (depresi, dan kecemasan), pernah mengalami pelecehan (fisik, emosional, dan seksual), kelahiran yang penuh tekanan menurunkan pengaturan terhadap suasana hati yang menyebabkan individu melakukan *self injury*, genetik, kekurangan dukungan sosial, dan gangguan seksual, ketidakmampuan dalam mengatasi emosional dengan cara yang sehat, mempunyai masalah dengan hubungannya, mengalami tekanan yang kuat (marah, sedih, putus asa, sakit hati, frustrasi, malu, merasa bersalah, terisolasi dan penolakan), dan lingkungan sekitar.

Goncalves, dkk (2023) menyatakan jika psikopatologi masa lalu dan *self-compassion* yang rendah menjadi predictor perilaku *self-injury*. Sumargi, dkk (2022) menyatakan penawar dan motivasi pada diri individu untuk mengidentifikasi

perasaan dan pikiran negatif, mengurangi kritik pada diri, dapat berperan dalam mencegah dan mengatasi dorongan melakukan *self injury* pada diri individu adalah dengan *self-compassion*.

Komponen *self-compassion* dapat membantu menurunkan *self injury*. Penilaian buruk dan kritikan secara berlebihan dapat menyebabkan pemikiran untuk menghukum diri sendiri atas keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Bentuk hukuman yang dilakukan kepada diri sendiri adalah *self injury*. Jiang, dkk (2017) menyatakan penilaian buruk dan kritik berlebihan pada diri sendiri dapat dihilangkan dengan menanamkan *self kindness* pada diri individu. *Self kindness* adalah kebalikan dari *self judgement*.

Individu yang menganggap pengalaman yang kurang menyenangkan hanya dialami oleh dirinya saja. Keadaan ini membuat individu merasa malu dan merasa tidak mampu, sehingga individu menarik diri dan merasa sendiri dalam penderitaan yang dialami. kondisi ini memunculkan perasaan terisolasi sehingga kecenderungan melakukan *self injury* cukup besar. Solusi dari kondisi ini adalah membantu individu untuk memandang segala pengalaman yang kurang menyenangkan seperti masalah, hambatan, dan kesalahan sebagai hal yang juga terjadi pada orang lain (*common humanity*). Sehingga individu akan terhindar dari perasaan terisolasi (Jiang, You, Zhenk & Lin, 2017).

Individu yang tidak mampu untuk mengelola emosi cenderung melakukan *self injury* sebagai bentuk pelepasan emosi. *Mindfulness* membantu individu menyadari secara utuh pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan seimbang. Jiang, dkk (2017) menyatakan individu akan lebih mampu untuk menghadapi kenyataan baik yang menyenangkan dan tidak menyenangkan tanpa menghakimi, serta tidak berlebihan.

Jiang, dkk (2017) melakukan penelitian pada remaja terkait kualitas keterikatan dengan orang lain dan *self-compassion* melindungi remaja dari NSSI (*non suicidal self injury*). Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kecenderungan NSSI (*non suicidal self injury*) yang rendah. Hal ini disebabkan saat remaja yang memiliki tingkat welas kasih yang tinggi cenderung akan lebih ramah pada dirinya dan memiliki menilai pengalaman lebih secara tidak berlebihan terhadap pengalaman mereka ketika dihadapkan pada kondisi yang kurang menyenangkan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melihat efektivitas pelatihan *self-compassion* dalam menurunkan *self injury* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan *true experiment design*. Sugiyono (2021) menyatakan jika ciri dari *true experiment design* terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih dengan acak. Penelitian ini menggunakan rancangan *Two-Group Pretest-Posttest Design*. *Two-Group Pretest-Posttest Design* desain penelitian yang dilakukan dengan diawali dengan melakukan randomisasi pada calon partisipan, selanjutnya peneliti memasukan partisipan ke dalam dua kelompok yang berbeda. Penelitian

ini mengambil data sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi dan setelah intervensi, serta melakukan *follow up* berupa *sharing* terkait proses pengaplikasian *role play self-compassion* selama tujuh hari secara mandiri di rumah.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 16 orang remaja yang melakukan *self injury*, dengan ketentuan melakukan *self injury* dalam 2 tahun atau setidaknya di lima waktu yang berbeda. Dalam perekrutan partisipan peneliti menggunakan teknik *snowball sampling*, teknik pengambilan sampel yang awalnya berjumlah kecil, lalu menjadi besar (Sugiyono, 2021).

Instrumen penelitian menggunakan skala *self injury*, lembar observasi, dan proses wawancara. Skala *self injury* adalah skala yang dimodifikasi oleh Putri dan Nusantoro (2020) sebanyak 34 aitem. Peneliti melakukan uji coba skala kepada 177 remaja dengan *self injury*. Pada hasil analisis daya diskriminan, terdapat 9 aitem yang gugur karena memiliki nilai *item-rest correlation* < 0,3. Setelah itu, analisis berikutnya adalah CFA. Berdasarkan hasil analisis CFA terdapat 5 aitem yang gugur. Jadi, total aitem yang bertahan sebanyak 20 aitem. Nilai koefisien *Cronbach Alpha* yaitu 0,940. Peneliti melakukan *pilot test* untuk menguji modul yang akan digunakan dalam pelatihan ini. *Pilot test* dilakukan kepada 5 orang remaja.

Penelitian ini terdiri atas tiga sesi, yaitu sesi pertama pembukaan. Pada sesi ini fasilitator akan melakukan *building rapport* kepada partisipan, pengisian *informed consent*, pemberian materi tentang *self injury* dan *self-compassion*, fasilitator menstimulasi partisipan tentang bagaimana menghadapi kondisi tertentu dari perspektif yang berbeda, dan terakhir fasilitator memandu peserta untuk kegiatan *meditasi loving kindness*. Pada kegiatan *meditasi loving*

kindness fasilitator akan memandu partisipan untuk melakukan proses meditasi yang tepat.

Sesi kedua, fasilitator memandu partisipan untuk kegiatan *talk with yourself with a mirror*, dan memandu partisipan untuk kegiatan *writing a letter for my self*. Pada kegiatan *talk with yourself with a mirror*, fasilitator akan memandu partisipan untuk berbicara dengan diri sendiri melalui media cermin. Pada kegiatan *writing a letter for my self*, fasilitator memandu partisipan untuk menulis surat untuk diri sendiri. Selanjutnya, partisipan diminta untuk mengaplikasikan ketiga bentuk kegiatan *self-compassion* tersebut secara mandiri di rumah.

Sesi ketiga, peneliti melakukan *follow up* terkait dengan perkembangan partisipan pasca mengaplikasikan ketiga kegiatan tersebut secara mandiri di rumah. Kegiatan ini dilakukan *face to face* pada masing-masing partisipan di tempat berbeda. Analisis data yang digunakan yaitu analisis data non-parametrik karena ukuran sampel yang kecil untuk memenuhi standar normal data populasi. Uji yang dilakukan ada dua yaitu, uji *Mann Whitney-U* untuk melakukan uji hipotesis, dan uji *Wilcoxon* untuk melihat apakah ada perbedaan pada kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN

Statistik deskriptif

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja dengan *self injury* berjumlah 16 orang. Partisipan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat dengan lebih jelas pada tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir
Kelompok Perlakuan			
IR	Perempuan	22	SMA
IJ	Perempuan	22	SMA
S	Perempuan	22	SMA
CR	Perempuan	21	SMA
NH	Perempuan	21	SMA
NLR	Perempuan	21	SMA
EAP	Perempuan	20	SMA
H	Perempuan	19	SMA
Kelompok Kontrol			
NT	Perempuan	21	SMA
AS	Perempuan	21	SMA
AAT	Perempuan	19	SMA
A	Perempuan	19	SMA
ANR	Perempuan	19	SMA
DA	Perempuan	17	SMP
AAY	Perempuan	18	SMA
NNK	Perempuan	18	SMA

Berdasarkan tabel 1, subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 orang remaja dengan *self injury*. Partisipan dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Setiap kelompok di isi oleh 8 partisipan.

Partisipan dalam dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Subjek dalam penelitian ini memiliki rentang usia 18 – 22 tahun. Subjek dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir SMP dan SMA.

Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 2. Kategori data hasil skala self injury partisipan

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	$X < 47$	5	15,7 %
Sedang	$47 - 73$	11	34,3%
Tinggi	$73 < X$	16	50%
Total		32	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat hasil penormaan kategorisasi skala *self injury*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti penelitian ini terdapat 5 partisipan berkategori rendah, 11 orang partisipan berkategori sedang dan 16 partisipan berkategori tinggi.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Pretest dan Postest Partisipan Penelitian Sebelum dan Pasca- Pelatihan

Inisial	KELOMPOK EKSPERIMEN			
	Pre	Kategori	Post	Kategori
CR	76	Sedang	72	Sedang
EAP	76	Sedang	23	Rendah
HHA	64	Sedang	46	Rendah
IJ	73	Sedang	61	Sedang
IR	71	Sedang	33	Rendah
NH	71	Sedang	48	Sedang
NLR	91	Tinggi	43	Rendah
S	74	Sedang	39	Rendah
Inisial	KELOMPOK KONTROL			
	Pre	Kategori	Post	Kategori
AAT	80	Sedang	88	Sedang
AAY	78	Sedang	77	Sedang
ANR	84	Sedang	84	Sedang
AS	44	Rendah	48	Rendah
DA	81	Sedang	81	Sedang
NNK	76	Sedang	86	Sedang
NT	74	Sedang	83	Sedang
A	65	Sedang	71	Sedang

Berdasarkan tabel 3, partisipan yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kategori untuk skor hasil *pre-test* partisipan yaitu sebanyak 14 orang partisipan berada pada kategori sedang. Kategori untuk skor *post-test* partisipan yaitu 2 orang berkategori sedang dan 6 orang berkategori rendah. Meskipun terdapat 2 orang partisipan yang kategorinya tidak berubah, namun untuk skor hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan. Dapat disimpulkan bahwa, hasil *pre-test* dan *post-test* partisipan mengalami penurunan pasca diberikan pelatihan.

Berikut hasil *pre-test* dan *post-test*, lembar kerja, lembar evaluasi dan hasil observasi.

Penelitian yang dilakukan menggunakan desain yang *randomized*. Kondisi ini perlu diperhatikan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor dari kedua kelompok yang terlibat dalam penelitian ini. Uji *t* dilakukan untuk mengetahui skor selisih antara *pre* dan *post test* atau untuk melakukan perbandingan *gain score* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil gain skor uji t pre-post partisipan

	F	Sig	t	Sig. (1-tailed)	Mean difference
Gain Equal variances assumed	15.147	.002	5.253	.000	33.37500
Equal variances not assumed			5.253	.001	33.37500

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat hasil *gain score* uji beda terhadap hasil *pre* dan *post test* partisipan. Hasil analisis menunjukkan bahwa data di atas homogen ($F=15.147$; $p>0.05$). Artinya tidak terdapat varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain variasi data pada kedua kelompok adalah sama.

Hasil penelitian terdiri dari statistik deskriptif, uji asumsi dan hipotesis yang kemudian dianalisis secara kritis.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan *self injury* pada

remaja. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui keefektifan pelatihan *self-compassion* menggunakan uji Mann

Whitney U dan uji Wilcoxon dengan software IBM SPSS *Statistic 26 for windows*.

Tabel 5. Hasil Analisis Mann-Whitney U

<i>Self-Injury</i>	Mean Rank	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	Asymp. Sig. (1-tailed)	Ket.
Kelompok Eksperimen	5.00	0.001	0.0015	Terdapat perbedaan
Kelompok Kontrol	12.00			

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis menunjukkan jika nilai *mean rank* kelompok eksperimen 5.00 dan kelompok kontrol 12.00. Selanjutnya, nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,0015. Hasil tersebut menunjukkan jika $p=0,003 < 0,05$, yang artinya ada perbedaan signifikan *self injury* pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk melihat perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukan pelatihan, maka dilakukan uji *Wilcoxon rank test* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil ranks uji wilcoxon

Post-Pretest Kelompok Eksperimen	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Post-Pretest Kelompok Kontrol	Negative Ranks	2 ^d	1.75	3.50
	Positive Ranks	5 ^e	4.90	24.50
Z	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol		
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	-2.524	-1.781		
	.006	.075		

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis Wilcoxon menunjukkan jika nilai *negative ranks* kelompok eksperimen 4.50 yang berarti ada penurunan *self injury* sebelum dan setelah pelatihan. Nilai *negative ranks* kelompok eksperimen .00 yang berarti tidak ada peningkatan *self injury* sebelum dan setelah pelatihan. Nilai Z kelompok eksperimen yaitu -2,524 dan nilai Z kelompok kontrol yaitu -1,781. Hasil nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* kelompok eksperimen yaitu 0,006 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* kelompok kontrol 0,0375. Hasil analisis untuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa $p=0,006 < 0,05$, artinya terdapat ada perbedaan *self injury* secara signifikan setelah dan sebelum pemberian pelatihan *self-compassion*.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selain itu, kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *self-compassion* mengalami penurunan *self injury*. Pelatihan *self-compassion* dinilai efektif untuk menurunkan *self injury* pada remaja. Hal ini berarti hipotesis penelitian ini diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-compassion* dalam menurunkan *self injury* pada remaja. Hasil hipotesis menunjukkan nilai signifikansi < 0.05 yang berarti pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan *self injury* pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Xavier, dkk (2016) yang menyatakan remaja yang memiliki pandangan diri yang buruk, keinginan melakukan *self injury*, ketidakmampuan untuk mengendalikan diri saat merasa tertekan dan gagal pada sebuah situasi. Dengan demikian kritik diri yang berlebihan, perasaan takut dan penghindaran

terhadap rasa sayang pada diri sendiri harus ditangani dengan bentuk perlakuan yang berfokus pada *self-compassion*. *Self-compassion* membantu remaja untuk mengembangkan perasaan aman, mencintai diri sendiri, dan membantu remaja untuk mengelola emosi dan pemikiran negatif (misalnya, kritik yang berlebihan pada diri sendiri).

Pemikiran dan respon individu yang negatif terhadap kondisi kurang menyenangkan yang dirasakan individu seringkali menjadi penyebab periku *self injury*. Dengan *self-compassion* akan mendorong individu untuk merespon sesuatu dalam sudut pandang yang positif. Aulia dan Rahayu (2022) menyatakan *self-compassion* mendorong individu untuk senantiasa berpikir dan merespon sesuatu yang terjadi secara lebih positif, meskipun kondisi yang dialami kurang menyenangkan. Individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi senantiasa mencintai dirinya sendiri walaupun berada pada keadaan yang tidak menyenangkan, individu tidak akan menyalahkan diri sendiri atau keadaan yang terjadi. Sebab individu dapat menerima keadaan tersebut dan menganggap keadaan tersebut dapat diselesaikan dengan baik.

Self-compassion dapat meningkatkan perasaan positif pada diri individu. Dampak dari perasaan positif tersebut dapat menjadi penawar perilaku *self injury* yang dilakukan individu. Neff (2009) menyatakan jika individu yang memiliki *self-compassion* akan meningkatkan kepuasan hidup, merasa bahagia, kecerdasan emosi yang lebih baik, menurunkan tingkat depresi, dan memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Kusumaningrum, Eva dan Nurdin (2021) menyatakan *self-compassion* akan mengaktifkan sistem penenangan diri yang berhubungan dengan perasaan aman, keterikatan dan sistem *oxytocin-opiate*, lalu menon-aktifkan sistem ancaman yang berhubungan dengan perasaan tidak aman, gelisah, dan perlawanan. Sehingga *self-compassion* pada diri remaja dapat menurunkan dan mencegah *self injury* pada diri remaja.

Penelitian lainnya yang mendukung jika *self-compassion* dapat menjadi penawar atas perilaku *self injury* adalah penelitian yang dilakukan Sumargi (2022). Sumargi, dkk (2022) dalam penelitiannya menyatakan *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap dorongan untuk melakukan *self injury*. Pelatihan dan kegiatan *self-compassion* dapat mengurangi perilaku kritik pada diri sendiri dan untuk mengidentifikasi pikiran ataupun perasaan negatif, dan dapat berperan penting dalam mencegah dan mengatasi dorongan individu untuk melukai diri sendiri.

Mean skor partisipan dalam penelitian ini mengalami penurunan setelah pelatihan *self-compassion*. Hal ini dikarenakan partisipan diajarkan untuk lebih peduli, berbelas kasih pada diri sendiri dan orang lain, dan memiliki pikiran yang positif. Neff (2003) menyatakan jika *self-compassion* adalah kapabilitas seseorang untuk mengalami perasaan peduli dan kebaikan setiap hari pada diri sendiri, menjadi lebih terbuka dan meninggalkan penderitaan, memiliki kesadaran jika semua pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dan berhenti menyalahkan diri sendiri terhadap kekurangan dan kegagalan yang terjadi.

Jiang, dkk (2017) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *self-compassion* dapat melindungi remaja dari perilaku NNSI (*non suicidal self injury*). Hasil penelitian ini menunjukkan jika remaja yang memiliki *self-compassion* akan memiliki kecenderungan NNSI yang rendah. Kondisi ini disebabkan remaja yang telah memiliki welas kasih yang tinggi cenderung akan lebih ramah pada dirinya sendiri dan tidak larut dalam peristiwa kurang menyenangkan yang dirasakan.

Selanjutnya, dilakukan perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk melihat apakah ada perbedaan antara kedua kelompok ini pasca pelatihan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil $p=0,012$ ($p<0,05$) untuk kelompok eksperimen dan $p=0,075$ ($p>0,05$) untuk kelompok kontrol. Hasil tersebut berarti ada perbedaan signifikansi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana pada kelompok eksperimen terjadi penurunan *self-injury* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penurunan *self injury* pada pada kelompok eksperimen disebabkan karena adanya pemahaman dan pengaplikasian *self-compassion* secara rutin selama seminggu. Sehingga terjadi perubahan cara pandang dan respon yang lebih positif terhadap sesuatu hal. Sumargi, dkk (2022) menyatakan *self-compassion* dapat dijadikan sebagai penawar dan motivasi pada diri individu untuk mengidentifikasi perasaan dan pikiran negatif, mengurangi kritik pada diri, dapat berperan dalam mencegah dan mengatasi dorongan melakukan *self injury* pada diri individu. Leary dkk, (2007) menyatakan jika intervensi dari *self-compassion* mampu meningkatkan *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* saat mengalami masalah atau peristiwa yang kurang menyenangkan, sehingga mampu meningkatkan perasaan positif dan menurunkan perasaan negatif yang dirasakan.

Hal diatas sejalan dengan aNeff, dkk (2005) yang menyatakan *self injury* yang dilakukan individu dapat berkurang atau dapat berhenti. Hal ini disebabkan menurut

Burke, dkk (2015) *self-compassion* mempunyai fungsi sebagai cara untuk mengontrol emosi dengan cara meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif penyebab perilaku *self injury*. Hasil penelitian yang sama ditemukan oleh Saputra, dkk (2022) yaitu pemberian *self-compassion* dapat menyebabkan individu menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol emosi negatif yang dirasakan.

Khairunnisa, dkk (2022) menyatakan aspek *self-compassion* (*self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) memiliki peranan yang penting dimiliki bagi remaja yang memiliki kecenderungan melakukan *self injury*. Hal ini dikarenakan peranan ketiga aspek tersebut dapat memunculkan emosi yang positif pada diri sendiri dan kondisi saat individu sedang mengalami sebuah kondisi yang kurang menyenangkan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan *self injury* pada remaja. Hal ini disebabkan adanya pemahaman dan pengaplikasian *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki peranan penting dalam memberikan dampak yang positif kepada individu. *Self-compassion* yang dimiliki individu dapat menjadi penawar yang akan menurunkan atau menghilangkan keinginan *self-injury* pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-compassion* efektif dalam menurunkan *self-injury* pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor *self injury* sebelum dan setelah pemberian pelatihan. Hasil analisis lainnya menunjukkan jika ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen, terdapat penurunan skor skor pretest dan posttest. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan skor pretest dan posttest.

Partisipan disarankan untuk tetap mengaplikasikan *self-compassion* secara rutin, sehingga manfaat yang dirasakan jauh lebih banyak. Bagi peneliti selanjutnya ingin meneliti variabel yang sama, sebaiknya memperhatikan kondisi partisipan. Apakah partisipan nyaman jika berada dalam ruangan dengan orang yang banyak. Peneliti melakukan perjanjian yang disepakati terkait dengan waktu yang digunakan untuk melakukan latihan mandiri. Selain itu, peneliti melakukan pengawasan saat partisipan mengaplikasikan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- BBC Inggris. (2010, Maret 12). Kasus luka diri naik 50%. https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2010/03/100312_lukaidiriinggris
- Burke, Taylor A., Jessica L. Hamilton, Lyn Y. Abramson, and Lauren B. Alloy. (2015). Non-Suicidal Self-Injury Prospectively Predicts Interpersonal Stressful Life Events and Depressive Symptoms among Adolescent Girls. *Psychiatry Research* 228 (3), 416-424. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2015.06.021>
- Elvira, S. R., & Sakti, H. (2021). Eksplorasi Pengalaman Nonsuicidal Self-Injury

- (Nssi) Pada Wanita Dewasa Awal: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 319–327. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32933>.
- Goncalves, S., Vieira, A. I., Machado, B. C., & Bessa, C. (2023). Non-suicidal self-injury in Portuguese college students: relationship with emotion regulation, resilience and self-compassion. *Current Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04985-4>
- Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika Perilaku Self-injury pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 42–54. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/42-54>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Higgins, M. (2015). *Teen self injury*. Abdo Publisher <https://pdfcoffee.com/qdownload/jan-sutton-healing-the-hurt-within-understand-sbookfi-pdf-free.html>.
- Hungerford, C., Hodgson, D., Clany, R. Michael., Bostrwick, M.R., & Jones, H.. (2016). *Mental Health Care An Introduction for Health Professionals in Australia* (2nd ed.). John Wiley & Sons. libgen.li/file.php?md5=8a788f73dd25df95dd260acoaoe09a3.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M. P. (2017). The qualities of attachment with significant others and Self-compassion protect adolescents from non-suicidal self-injury. *School Psychology Quarterly*, 32(2), 143–155. <https://doi.org/10.1037/spq0000187>.
- Khairunnisa, D. F., Ninin, R. H., & Abidin, F. A. (2022). Self-compassion dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(2), 334–359. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.334-359>.
- Klonsky, E., May, A.M., & Glen, C. R. (2013). The Relationship Between Nonsuicidal Selfinjury Converging Evidence from Four Samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 231.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>.
- Kusumaningrum, A. I., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2021). Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Psk Di Ppskw Mattiro Deceng. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-10.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity* 4 (3), 263–287.
- Neff, K., D. (2009). The role of self-compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52:211-214, DOI:10.1159/000215071.
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>.
- Putri, F. N. S., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi Umby*, 70–79.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (edisi 2)*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2022). Pengaruh Pelatihan Self-Compassion Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 429. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8218>
- Sumargi, A. M., Engry, A., Maria, J., Ratna, J., & Variani, J. (2022). Strength-Based Parenting, Self-Compassion, and the Urge To Self-Injure in University Students. 21(2), 165–176g.
- Walsh, B. W. (2005). *Treating self injury: A practical Guide*. New York: The Guilford Press.
- Xavier, A., Pinto Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion. *Child and Youth Care Forum*, 45(4), 571–586. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>