

Empowering High School Students: The Impact of Group Self-Compassion Interventions on Anxiety Tendencies

Pemberdayaan Siswa SMA: Dampak Intervensi Kelompok Self-Compassion terhadap Kecenderungan Kecemasan

Nadya Andhita¹, Lia Mawarsari Boediman²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Email: ¹nadya.andhita@office.ui.ac.id, ²lboediman.akademik@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-08-05
Revisi 2024-09-21
Diterima 2024-11-07

Keyword:

Anxiety;
Group intervention;
High School Students;
Self-compassion.

ABSTRACT

Anxiety disorders are the most prevalent mental health issues among adolescents worldwide. These issues can make it hard for individuals to control their fear of future events, and they can lead to a decline in physical, cognitive, social relationships, and occupational functions. This study aims to assess the effectiveness of group intervention based on self-compassion principles in reducing anxiety levels among high school adolescents. Self-compassion involves having a kind and understanding attitude towards oneself when facing suffering. The intervention was conducted in a group setting because adolescents often find it easier to relate and learn from their peers. This study suggests that group intervention based on self-compassion principles can increase self-compassion levels and decrease anxiety levels in high school adolescents. However, the significance of the quantitative changes remains inconsistent. Factors such as participants' intrinsic motivation, commitment to attendance, school support, group cohesiveness, and the facilitator's role in improving therapeutic group dynamics need to be evaluated to enhance the effectiveness of this group intervention.

ABSTRAK

Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum di kalangan remaja di seluruh dunia. Gangguan ini dapat berdampak negatif bagi individu dalam mengendalikan rasa takut terhadap kejadian di masa depan, serta menyebabkan penurunan fungsi fisik, kognitif, hubungan sosial, dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi kelompok berbasis prinsip-prinsip self-compassion dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan remaja SMA. Self-compassion atau dalam bahasa Indonesia disebut welas diri adalah sikap yang penuh kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan. Intervensi pada penelitian ini dilakukan dalam kelompok karena remaja seringkali lebih mudah mengidentifikasi diri dan belajar dari teman sebaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis prinsip-prinsip self-compassion dapat meningkatkan tingkat self-compassion dan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja SMA. Namun, signifikansi perubahan secara kuantitatif masih inkonsisten. Faktor-faktor seperti motivasi intrinsik peserta, komitmen terhadap kehadiran, dukungan dari guru-guru sekolah, kohesivitas kelompok, serta peran fasilitator dalam meningkatkan dinamika kelompok yang terapeutik perlu dievaluasi untuk meningkatkan efektivitas intervensi kelompok ini.

Kata Kunci

Intervensi Kelompok; Kecemasan; Siswa SMA; Welas Diri

Copyright (c) 2024 Nadya Andhita, Lia Mawarsari Boediman

Korespondensi

Nadya Andhita

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
Email: nadya.andhita@office.ui.ac.id



LATAR BELAKANG

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental pada remaja dengan prevalensi terbanyak di seluruh dunia (Wahdi et al., 2023). Kecemasan sendiri adalah emosi yang meliputi kekhawatiran berlebihan, kegugupan, dan ketakutan akan suatu hal yang belum terjadi (American Psychological Association, 2022). Kecemasan sebetulnya memiliki fungsi positifnya sendiri untuk mendeteksi ancaman, meningkatkan kesiagaan, memotivasi untuk melakukan performa terbaik, serta berpotensi meningkatkan retensi dan ingatan akan suatu informasi (Ford et al., 2017; Star, 2024). Meski begitu, apabila emosi tersebut dirasakan secara berlebihan dan tidak bisa diregulasi dengan baik, kecemasan dapat menimbulkan gangguan mental sehingga seorang individu tidak lagi bisa menjalani fungsi kesehariannya.

Individu dengan kecemasan juga lebih kesulitan menjalin hubungan sosial dan lebih banyak mengalami permasalahan akademik (de Lijster et al., 2018). Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga dapat mengurangi fungsi kognitif, memecah fokus dan konsentrasi, serta menurunkan performa dan produktivitas (Bandelow & Michaelis, 2015). Dari segi kesehatan fisik, gangguan kecemasan dapat memberi dampak negatif seperti otot tegang, kelelahan, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan (American Psychological Association, 2022).

Di Indonesia, data menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah nomor 5 yang menyebabkan remaja kehilangan jumlah tahun produktifnya (UNICEF, 2021). Hasil survei pada remaja Indonesia usia 15-19 tahun menunjukkan 57% merasa malu dan takut memberitahu orang lain tentang kondisi kesehatan mentalnya. Lebih lanjut, 22% berpendapat bahwa mendapat pengobatan psikologis akan menimbulkan dampak negatif terhadap rasa percaya diri dan masa depan seseorang (UNICEF, 2021). Risiko gangguan kecemasan semakin meningkat pada remaja, seiring dengan bertambahnya tekanan pada lingkup sosial dan tantangan dalam menghadapi transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju remaja (Jiayao, 2022; Mastorci et al., 2024).

Siswa-siswi SMA biasanya berusia 15-18 tahun, yang artinya mereka sedang berada pada masa remaja tengah (WHO, 2023). Sebagai siswa-siswi SMA, performa akademik merupakan aspek kehidupan yang sangat penting karena mereka mulai mempersiapkan diri untuk masa depan dan rencana kelanjutan studi di jenjang perguruan tinggi. Adanya tuntutan besar dari orang tua untuk memperoleh prestasi akademik sebaik-baiknya semakin mempengaruhi peningkatan kecemasan pada remaja SMA (Peleg et al., 2016). Selain itu, remaja yang duduk di bangku SMA seringkali menghadapi tekanan dalam hubungan dengan teman sebaya. Terdapat ekspektasi bahwa remaja SMA sebaiknya berbaur dengan baik guna mencapai interaksi sosial yang erat dan terhindar dari konflik (Putri et al., 2024).

Ditambah lagi, remaja seringkali mengalami emosi negatif yang sebagian besar disebabkan oleh persoalan dalam lingkungan sosial mereka, misalnya mengalami pola asuh yang buruk di rumah, atau perundungan di sekolah (Jiayao, 2022). Semua hal ini terjadi seiring dengan perubahan

perkembangan hormonal yang mempengaruhi kerentanan terhadap stress (Romeo, 2018), menjadikan mereka semakin rentan terhadap kecemasan. Untuk itu, diperlukan suatu program yang dapat mengatasi permasalahan kecemasan pada remaja SMA, karena mereka sedang menghadapi banyak tekanan akademik, tekanan pertemanan, dan transisi tahap perkembangan.

Studi sebelumnya mengungkap bahwa intervensi kelompok dengan pendekatan *self-compassion* berhasil menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kepuasan hidup. (Aulia et al., 2022; Bluth et al., 2015; Hajiaziz & Ho, 2015; O'Driscoll & McAleese, 2023). *Self-compassion* atau dalam Bahasa Indonesia disebut welas asih adalah bagaimana individu memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan penerimaan ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, tanpa menghakimi diri sendiri (Germer & Neff, 2019). *Self-compassion* meliputi konsep *common humanity*, yaitu menyadari bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan diri adalah pengalaman setiap orang yang menjadi bagian dari kesamaan semua individu, serta konsep *mindfulness*, yaitu menyadari bahwa pikiran menyakitkan muncul dari dalam diri, namun berhasil untuk tidak terpengaruh dan merasa kewalahan akan hal tersebut (Germer & Neff, 2019).

Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan menerima ketidaksempurnaan diri dengan sikap empati dan memahami bahwa pengalaman kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang universal, sehingga semakin merasa terkoneksi dengan sesama manusia dan tidak lagi merasa butuh membandingkan diri dengan orang lain (Germer & Neff, 2019). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung tidak mengkritik diri dan lebih baik dalam menghadapi kesulitan emosional. (Wahyuni et al., 2022). Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah seringkali merasa tidak bisa menerima kesalahan diri sendiri, sehingga cenderung terpuruk dan tidak berani mengambil risiko atau mengejar peluang baru (Ferrari et al., 2018).

Penelitian kerap kali menemukan tingkat *self-compassion* yang rendah pada remaja karena adanya peningkatan tekanan dalam hal akademik, keputusan karir, dan transisi menuju tahap dewasa. Ketidakmampuan menghadapi tekanan seringkali berujung pada perasaan tidak kompeten dan menyalahkan diri sendiri apabila menghadapi kegagalan (Bluth & Blanton, 2015). Hal tersebut sering terjadi pada remaja karena mereka masih sangat terfokus pada diri sendiri dan merasa bahwa pengalaman tersebut tidak dirasakan oleh orang lain (Klingle & Van Vliet, 2019). Selain itu, remaja kerap kali memiliki ketakutan untuk dipandang secara negatif oleh orang-orang di lingkungannya. Hal ini sejalan dengan tahap perkembangan remaja *identity vs role confusion* (Erik Erikson dalam Wilmhurst, 2017) yang sedang sangat mementingkan hubungan pertemanan serta penerimaan orang lain dalam suatu kelompok sebagai bagian dari pencarian jati diri. Isu-isu tersebut menekankan pentingnya *self-compassion* untuk dipelajari oleh remaja SMA.

Self-compassion merupakan sesuatu yang dapat dipelajari dan ditingkatkan para remaja melalui kegiatan intervensi secara berkelompok. Intervensi kelompok cocok diaplikasikan untuk mempelajari konsep *self-compassion*

METODE PENELITIAN

karena *self-compassion* memiliki salah satu prinsip yang disebut *common humanity*, sehingga remaja bisa langsung menyaksikan bukti bahwa penderitaan dan perasaan tidak sempurna tidak hanya dialami oleh diri sendiri, tapi juga oleh anggota kelompok lainnya. Dalam dinamika kelompok tersebut, remaja dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik yang membantu mereka untuk mengalami perubahan (Shechtman dalam Arias-Pujol & Anguera, 2017) serta menciptakan ikatan lewat perasaan senasib dan kesatuan.

Pada akhirnya, remaja dapat menyadari bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan adalah bagian yang wajar dari perjalanan hidup manusia dan tidak perlu mereka hadapi sendirian. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan dampak positif dari program intervensi kelompok untuk remaja dengan pendekatan *self-compassion*, yaitu menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan kepuasan hidup (Bluth et al., 2015). Lebih lanjut, intervensi kelompok juga menjadi alternatif penanganan bagi remaja yang saat ini belum berani mengambil penanganan psikologis secara individu.

Berdasarkan tinjauan tersebut, fasilitator membuka ruang untuk berdialog dengan beberapa sekolah di area Jabodetabek untuk melihat isu-isu yang dihadapi oleh remaja SMA. Satu sekolah menengah atas yaitu SMA TB menyampaikan kebutuhan dan kesediaannya dalam mendapatkan penanganan psikologis bagi siswa-siswinya. Dalam pertemuan dengan fasilitator, kepala sekolah dan konselor sekolah melaporkan bahwa banyak siswa-siswi yang mengalami kecemasan, terutama berkaitan dengan hal-hal akademik. Banyak siswa-siswi yang menaruh ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri, namun ketika dihadapkan pada kegagalan dalam memenuhi ekspektasinya, mereka akan mudah merasa terpukul. Untuk lebih memahami secara mendalam isu yang dihadapi siswa-siswi SMA TB, fasilitator mengadakan *focus group discussion* dengan beberapa perwakilan siswa-siswi SMA TB.

Siswa-siswi didapati cenderung menyalahkan dan mengkritik diri sendiri ketika mengalami kegagalan akademik. Pandangan terhadap diri sangat bergantung pada perbandingan mereka dengan pencapaian orang lain, di mana mereka merasa belum baik apabila masih kalah dari orang lain. Siswa-siswi juga merasa cemas karena harus menjaga kestabilan capaian akademik untuk bisa diterima di universitas ternama pada saat mereka akan kuliah. Kondisi ini juga dipicu oleh sikap orang tua yang seringkali membandingkan anaknya dengan teman-teman sekolah yang dianggap lebih berprestasi. Karakteristik siswa-siswi yang penuh kecemasan, stres, dan terbiasa mengkritik diri membuat fasilitator sepakat bahwa intervensi peningkatan *self-compassion* tepat untuk diberikan kepada siswa-siswi TB. Pelatihan peningkatan *self-compassion* akan dilakukan secara berkelompok dengan mengadaptasi modul *The Mindful Self-Compassion* (Germer & Neff, 2019). Intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* remaja yang merupakan siswa-siswi di SMA TB sekaligus menurunkan tingkat keemasannya.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan *within-subject small n design* yang menggunakan kelompok kecil terdiri dari 3-20 orang sebagai partisipannya (Goodwin & Goodwin, 2017). Pada desain penelitian ini, data akan dijelaskan secara individual dalam bentuk grafik. Metode analisis data yang digunakan disebut inspeksi visual grafik (Goodwin & Goodwin, 2017). Fokus dari studi ini adalah melihat dampak dari program intervensi kelompok *self-compassion* terhadap tingkat *self-compassion* dan kecemasan siswa. Nantinya, skor yang merepresentasikan tingkat *self-compassion* dan kecemasan partisipan akan dibandingkan pada saat sebelum dan sesudah menerima intervensi.

Partisipan

Partisipan terdiri dari 5 siswi SMA TB yang duduk di kelas X dan XI. Perekrutan partisipan dilakukan melalui 2 jalur, yang pertama adalah pendaftaran secara sukarela, dan yang kedua adalah keikutsertaan atas rekomendasi dari konselor sekolah. Partisipan melalui tahap skrining dengan mengisi skala *self-compassion* dan skala pengukuran kecemasan. Partisipan yang ikut serta dalam program ini adalah siswa-siswi yang memiliki tingkat *self-compassion* sedang-rendah dan tingkat kecemasan berat.

Pengukuran

Tingkat *Self-compassion* partisipan diukur dengan *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003). Alat ukur ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur 6 dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identified*. *Self-Compassion Scale* telah diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini memiliki reliabilitas yang baik dengan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,872, serta validitas konstruk yang baik dengan skor $X^2/df = 1,324$; $RMSEA = 0,043$; $GFI = 0,910$; $CFI = 0,935$; $TFI = 0,923$; $NFI = 0,848$; $IFI = 0,936$. *Self-Compassion Scale* berbentuk *self-report* dan menggunakan 5 poin skala likert untuk setiap itemnya. Dengan skala tersebut, partisipan diminta untuk memberikan persetujuan mengenai frekuensi perilaku sesuai dengan pernyataan yang ada. Adapun poin-poin tersebut meliputi: 1 = "Hampir Tidak Pernah" sampai 5 = "Hampir Selalu". Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu tersebut. Adapun skor 1,0 hingga 2,49 dapat dikatakan rendah, antara skor 2,5 hingga 3,5 dapat dikatakan sedang, serta skor 3,51 hingga 5 tergolong tinggi.

Pengukuran tingkat kecemasan partisipan dilakukan dengan alat ukur Beck Anxiety Inventory (BAI). Alat ukur terdiri dari komponen kognitif yang mendiagnosis pikiran tentang ketakutan individu dan komponen somatik mendiagnosis gejala fisik. Alat ukur terdiri dari 21 aitem yang berisi pertanyaan tentang gejala-gejala kecemasan individu pada satu minggu terakhir. Partisipan diminta memberi penilaian terhadap kondisi dirinya mengenai seberapa besar dirinya terganggu oleh gejala-gejala yang dipaparkan pada masing-masing aitem. Nilai yang diberikan berkisar antara 0-3, di mana 0 menandakan individu tidak pernah mengalami

gejala tersebut dan 3 menandakan individu hampir selalu mengalami gejala tersebut. Skor total 0-7 memiliki kondisi kecemasan minimal, skor total 8-15 menandakan individu mengalami kecemasan ringan, skor total 16-25 menandakan individu mengalami kecemasan sedang, sedangkan skor total 26-63 menandakan individu mengalami kecemasan berat.

Modul Intervensi

Intervensi dengan pendekatan *self-compassion* yang diberikan mengacu pada modul yang telah disusun oleh Germer & Neff, (2019). Peneliti melakukan modifikasi terkait penyampaian materi yang akan lebih mudah diterima siswa SMA dengan cara permainan ilustrasi interaktif ketimbang penjelasan-penjelasan pasif, tanpa mengubah esensi dari isi materi. Kegiatan intervensi disusun ke dalam 5 sesi yang meliputi:

1. Pembukaan, pengenalan, penjelasan program, dan kesepakatan kelas.
2. Sesi 1 - *Discovering Mindful Self-Compassion*: partisipan diajak mencoba meditasi singkat untuk pertama kalinya, berkenalan dengan konsep dasar *self-compassion*, mengisi *worksheet*, dan mencoba cara menenangkan diri dengan *soothing touch*.
3. Sesi 2 - *Practicing Mindfulness*: partisipan kembali diajak melakukan latihan meditasi, membuat poster/infografis singkat untuk merangkum pemahaman mengenai konsep dasar *self-compassion* dan *mindfulness*, dan mengisi *worksheet* mengenai rutinitas *self-care* sebagai upaya dari *self-compassion*.
4. Sesi 3 - *Discovering Your Compassionate Voice*: partisipan kembali diajak melakukan latihan meditasi, mengganti kebiasaan mengkritik diri dengan dukungan positif (*encouragement*) terhadap diri sendiri, serta menemukan *compassion phrases* (kata-kata welas diri) diucapkan pada diri sendiri.
5. Sesi 4 - *Living Deeply*: partisipan diajak kembali melakukan latihan meditasi, mengenal dan menemukan nilai (*core value*) diri, belajar memaafkan diri dan tumbuh dari kesalahan masa lalu.
6. Sesi 5 - *Exploring Challenging Relationships*: partisipan kembali diajak melakukan latihan meditasi, melakukan latihan *mindfulness* dengan indera perasa, serta belajar menerima dan mengelola perasaan negatif.
7. Penutup, mendapatkan tips-tips untuk tetap menjaga kebiasaan-kebiasaan latihan *self-compassion* secara mandiri, serta memberi ucapan apresiasi kepada sesama partisipan dan peneliti.

Tahapan Pelaksanaan

Secara keseluruhan, tahapan-tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain:

1. Tahap persiapan dan penentuan topik: peneliti melakukan studi literatur mengenai permasalahan psikologis apa yang umum terjadi pada siswa-siswi SMA. Peneliti juga mengadakan wawancara dan FGD dengan kepala sekolah, konselor sekolah, dan beberapa siswa-siswi SMA TB untuk menggali permasalahan yang umum terjadi dalam konteks lingkungan dan budaya sekolah tersebut, mengetahui bantuan apa yang ingin diterima, serta bentuk program seperti apa yang menarik untuk diikuti siswa-siswi SMA TB. Hasil dari studi literatur, wawancara, dan FGD menjadi panduan untuk menentukan topik program intervensi kelompok.
2. Penyusunan modul: selanjutnya, peneliti menyusun modul program pelatihan. Sebelum intervensi diberikan kepada partisipan, peneliti juga melakukan *roleplay* untuk menguji coba aktivitas yang telah dirancang dalam modul.
3. Tahap rekrutmen partisipan: peneliti mengadakan seminar berdurasi 1 jam dengan topik kesehatan mental pada remaja yang dihadiri oleh seluruh siswa-siswi SMA TB kelas 10 dan 11. Tujuan dari seminar ini adalah sebagai sarana promosi agar siswa-siswi tertarik untuk mendaftar dalam program intervensi. Selain itu, peneliti juga meminta konselor sekolah untuk merekomendasikan beberapa nama yang dirasa butuh untuk mendapatkan intervensi kelompok ini.
4. Tahap *pre-test* dan *screening* partisipan: calon partisipan mengisi kuesioner melalui *google form* yang terdiri dari *Self-Compassion Scale* dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI).
5. Tahap pelaksanaan program: program intervensi terdiri dari 5 sesi yang dilakukan selama 4 minggu dengan rincian 1x pertemuan dalam seminggu pada sesi 1-3, dan 2x pertemuan dalam seminggu pada sesi 4 dan 5. Program intervensi dilaksanakan secara tatap muka di SMA TB dengan durasi 72 - 105 menit per-sesinya.
6. Tahap pengisian *post-test* dan evaluasi program: peneliti menyebarkan kuesioner melalui *google form* yang berisi alat ukur *Self-Compassion Scale*, *Beck Anxiety Inventory* (BAI), dan pertanyaan-pertanyaan terbuka mengenai dampak intervensi yang dirasakan serta kritik-saran bagi program ini. Partisipan mengisi kuesioner tersebut dalam kurun waktu 3 hari setelah pelaksanaan sesi terakhir.
7. Tahap *follow-up*: peneliti meminta partisipan mengisi kuesioner melalui *google form* yang berisi alat ukur *Self-Compassion Scale* dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) 2 bulan setelah partisipan mengisi *post-test*. Peneliti juga melakukan wawancara singkat untuk mengetahui strategi *self-compassion* apa saja yang dirasa memberikan dampak positif jangka Panjang dan masih rutin dijalankan dalam keseharian.
8. Melakukan analisis data dengan metode inspeksi visual grafik.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Partisipan

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Skor SC (pretest)	Kategori SC	Skor Kecemasan (pretest)	Kategori Kecemasan	Jumlah Sesi	Keikutsertaan
LW	P	16	XI	3.38	Sedang	33	Berat	5	Sesi 1, 2, 3, 4, 5
AQ	P	16	X	3.42	Sedang	26	Berat	4	Sesi 1, 3, 4, 5
JT	P	16	X	2.50	Sedang	37	Berat	5	Sesi 1, 2, 3, 4, 5
KW	P	16	X	2.96	Sedang	24	Sedang	4	Sesi 1, 2, 4, 5
FT	P	15	X	2.62	Sedang	39	Berat	3	Sesi 3, 4, 5

Partisipan terdiri dari 5 siswa-siswi kelas 10 dan 11 di SMA TB yang berusia 15-16 tahun, yaitu LW, AQ, JT, KW, dan FT. Dari kelima partisipan tersebut, sebanyak empat partisipan memiliki tingkat kecemasan yang berat dan satu partisipan yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Selain itu, semua partisipan dalam kelompok ini memiliki tingkat *self-compassion* dalam kategori sedang sebelum intervensi berlangsung. Rincian profil partisipan dapat dilihat pada **tabel 1**.

Hasil Pelaksanaan Intervensi Kelompok

Sesi 1: *Discovering Mindful Self-Compassion*

Pada sesi pertama ini, partisipan diajak untuk melakukan meditasi. AQ, JT, dan KW baru pertama kali melakukan meditasi, sedangkan LW sudah pernah melakukannya. LW merasa kegiatan meditasi membuatnya lebih merasa tenang. AQ merasa sulit untuk diam dan menahan tawa di awal meditasi. Sedangkan KW merasa meditasi hari itu membuat punggungnya pegal. Selanjutnya, partisipan diminta mengidentifikasi perlakuannya terhadap teman yang dikasihi dan membandingkannya dengan perlakuannya terhadap diri sendiri dalam menghadapi masalah.

Secara keseluruhan, partisipan memperlakukan teman dan diri sendiri secara positif, namun menggunakan pendekatan yang berbeda. Misalnya, pada teman mereka akan berusaha menghibur dan meyakinkan bahwa apa yang sudah dilakukan teman sudah baik. Terhadap diri sendiri, partisipan lebih memilih untuk menenangkan diri dan merefleksikan masalahnya. Satu partisipan merasa lebih dapat memaklumi teman yang mengalami kegagalan dan sebaliknya lebih menuntut performa baik pada diri sendiri. Terakhir, partisipan diajak untuk mencoba strategi menenangkan diri lewat *soothing touch*, diantaranya mengusap dada, menyentuh perut, memeluk wajah dengan tangan, mengusap lengan dengan lembut, serta memeluk diri sendiri. Mengusap dada dan lengan dipilih sebagai strategi yang paling membuat partisipan merasa nyaman.

Sesi 2: *Practicing Mindfulness*

Sesi kedua dihadiri oleh LW, JT, dan KW. AQ tidak dapat hadir karena sakit, sedangkan FT belum dapat hadir. Sesi diawali dengan latihan meditasi. JT merasa kurang bisa fokus karena sedang ada banyak hal yang memenuhi pikirannya. Sedangkan KW merasa sudah tidak se-pegal pertama kali mencoba. Selanjutnya, Partisipan diajak untuk mengeksplorasi definisi dari *mindfulness* dan menyebutkan

apa hubungan dari *mindfulness* dan *self-compassion*. Mereka memahami bahwa label negatif yang berasal dari bayangan akan kesalahan di masa lalu dan ketakutan akan hal yang belum terjadi membuat individu kesulitan memberikan perhatian dan *self-compassion* pada diri sendiri. Partisipan juga diajak membahas aktivitas perawatan diri (*self-care*) sebagai upaya untuk memberikan welas asih pada diri sendiri. KW mengatakan bahwa saat ini ia lebih mampu mengekspresikan perasaan sebagai salah satu bentuk dari perawatan dirinya. LW merawat dirinya dengan cara menjauh sejenak dari *gadget*.

Sesi 3: *Discovering Your Compassionate Voice*

Sesi ketiga dihadiri oleh LW, AQ, JT, dan FT. KW tidak hadir karena sakit. Di awal sesi, partisipan diminta untuk melakukan latihan meditasi. LW merasa meditasi membuatnya tenang dan mengatakan bahwa ia sudah sering melakukannya dalam keseharian. JT dan AQ belum mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari, namun AQ merasa ia semakin bisa tenang dan lebih mengontrol diri untuk tidak tertawa maupun tertidur. FT yang baru pertama kali melakukan meditasi merasakan dampak positif karena membuatnya lebih tenang. Setelah itu, partisipan diajak menyaksikan video "*The Fly*" yang mengilustrasikan konsep *mindfulness*. Partisipan mengambil pelajaran bahwa terkadang lebih baik menerima kondisi sebagaimana adanya ketimbang terus-menerus merasa terganggu hingga membuat diri menderita. Selanjutnya, partisipan diajak mengenal konsep kritik diri dan *encouragement* (motivasi) diri. Partisipan diajak untuk menulis di kertas kecil mengenai kritik keras apa saja yang seringkali mereka berikan pada diri sendiri, salah satu contohnya 'bodoh'.

JT mengatakan kritik yang ia tuliskan membangkitkan memori dan perasaan kecewa terhadap diri sendiri. Kertas kecil tersebut dilipat hingga kecil, kemudian dimasukkan ke dalam balon. Lalu, partisipan diajak meniup balon tersebut, dan menuliskan kata-kata yang bersifat dorongan positif (*encouragement*) pada diri sendiri. Semua peserta menuliskan kata-kata pujian untuk diri sendiri seperti 'kamu bisa', 'i love you', 'you are enough', dll. Sebagai bentuk perayaan karena partisipan sudah berhasil menemukan kata-kata motivasi yang menggantikan kritik diri mereka, partisipan diajak untuk bermain saling lempar tangkap balon. Sebagai penutup, partisipan diminta untuk menuliskan surat welas asih (*compassionate letter*) pada diri sendiri. Kegiatan hari ini menumbuhkan perasaan positif dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Sesi 4: *Living Deeply*

Semua peserta hadir pada sesi hari ini. Di pertemuan sebelumnya, fasilitator memberi PR berupa lembar kerja eksplorasi nilai (*value exploration*) kepada partisipan. Sesi hari ini diawali dengan pembahasan PR tersebut. Secara keseluruhan, kelima partisipan menekankan pada nilai agama dan keluarga menjadi hal yang paling penting bagi masing-masing pribadi. FT mengatakan bahwa mengetahui nilai diri membantunya menentukan prioritas di hidupnya serta mengarahkan diri untuk mengembangkan potensi. Selanjutnya partisipan diajak untuk latihan meditasi dengan teknik '*safe place*', yaitu meditasi sambil membayangkan berada tempat yang paling membuat mereka aman dan nyaman. Partisipan juga diajak menyebutkan kata/kalimat yang menunjukkan welas asih secara berulang di sepanjang meditasi.

Meditasi kali ini membuat LW dan JT merasa lebih bisa merefleksikan dan menghargai usaha-usaha yang mereka lakukan akhir-akhir ini. Terakhir, partisipan diajak untuk bertumbuh dari penyesalan dan kesalahan di masa lalu. Partisipan diminta menggambar pohon, menulis kesalahan yang paling disesali pada bagian akar, perasaan yang timbul dari kesalahan tersebut pada bagian batang, dampak-dampak dari kesalahan tersebut pada bagian dahan, serta pelajaran yang bisa diambil pada bagian mahkota. Partisipan merasa lebih baik setelah mengetahui bahwa kesalahan yang dibuat di masa lalu dapat berbuah menjadi pelajaran hidup yang bermanfaat di kemudian hari.

Sesi 5: *Exploring Challenging Relationships*

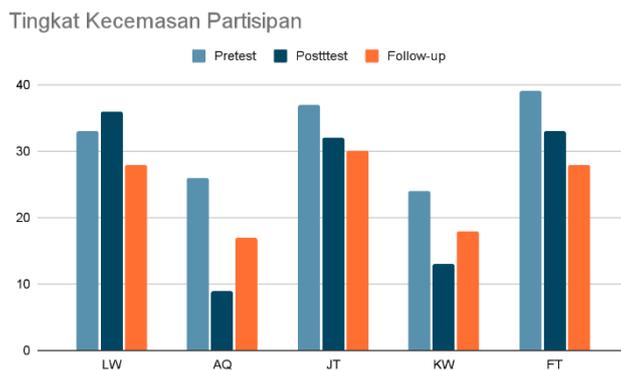
Pada sesi terakhir ini semua partisipan hadir secara lengkap. Sesi diawali dengan latihan *mindfulness* lewat panca indera pengecap. Partisipan diajak untuk menyantap pisang, coklat, dan kue kering sambil betul-betul fokus memusatkan perhatian pada rasa dan tekstur makanannya. Selanjutnya, partisipan diajak untuk mengenal dan memproses emosi marah. Partisipan diperbolehkan untuk mengambil satu loofah (media taman berbentuk seperti spons) dan melampiaskan rasa marah kepada loofah tersebut, misalnya dengan meremas atau memukul, asal tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain. Setelah selesai, AQ merasa lebih lega. JT merasa cara ini membantunya untuk fokus pada perasaannya, sehingga akhirnya ia punya waktu untuk mengidentifikasi alasan dari perasaan marahnya. Kemudian, partisipan diminta mencelup loofah ke dalam air berwarna. Air merepresentasikan perasaan lain yang ada di balik perasaan marah sesuai interpretasi masing-masing. Perasaan yang muncul antara lain kecewa, tidak percaya diri, dan takut gagal. Partisipan diminta melihat loofah teman sekelompok dan mendapati bahwa bentuknya serupa dengan miliknya. Pesan dari kegiatan ini adalah kesadaran bahwa semua orang mengalami rasa marah, yang di baliknya mungkin ada

perasaan-perasaan negatif yang kompleks dan bercampur aduk. Dengan demikian, emosi negatif wajar dialami dan mereka tidak sendiri dalam menghadapinya. Di penghujung sesi, partisipan diajak untuk ke lapangan olahraga dan menanam pohon menggunakan loofah tersebut. Ilustrasi ini memberikan pemahaman bahwa perasaan negatif pun bisa menjadi salah satu modal bagi mereka untuk bertumbuh. Sebagai penutup, partisipan diberikan tips untuk melanjutkan latihan meditasi dan *self-compassion* di kehidupan sehari-hari.

Hasil Pengukuran Pretest-Posttest

Pada pengukuran tingkat kecemasan, didapati bahwa empat dari lima orang partisipan memiliki skor yang lebih rendah pada saat *sesudah* dibandingkan pada sebelum menerima intervensi. Dari empat partisipan tersebut, ada dua partisipan yang mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga berada pada kategorisasi yang berbeda. Kedua partisipan itu adalah KW yang mengalami penurunan skor sebanyak 11 poin, yaitu dari kategori sedang dengan skor 24 (*pretest*) ke kategori ringan dengan skor 13 (*posttest*). Selanjutnya adalah AQ yang mengalami penurunan skor sebanyak 17 poin, yaitu dari kategori berat dengan skor 26 (*pretest*) ke kategori ringan dengan skor 9 (*posttest*). Dua partisipan lainnya mengalami penurunan skor kecemasan, namun masih berada di kategori berat. Kedua partisipan tersebut adalah JT yang mengalami penurunan skor sebanyak 5 poin dari 37 (*pretest*) ke 32 (*posttest*) dan FT yang mengalami penurunan skor sebanyak 6 poin dari 39 (*pretest*) ke 33 (*posttest*). Hanya satu peserta, yaitu LW mengalami peningkatan skor kecemasan, yaitu dari 33 (*pretest*) ke 36 (*posttest*) dan masih sama-sama berada di kategori berat.

Pada pengukuran tingkat *self-compassion*, didapati bahwa semua peserta mengalami peningkatan skor setelah mengikuti intervensi. Sebanyak dua orang partisipan mengalami peningkatan skor *self-compassion* hingga berada pada kategorisasi yang berbeda, yaitu LW yang mengalami peningkatan skor rata-rata dari 3.38 (*pretest*) pada kategori sedang menjadi 3.73 (*posttest*) pada kategori tinggi serta AQ yang mengalami peningkatan skor rata-rata dari 3.42 (*pretest*) pada kategori sedang menjadi 3.58 (*posttest*) pada kategori tinggi. Ketiga peserta lainnya juga mengalami peningkatan skor rata-rata *self-compassion* namun tetap berada di kategori yang sama, antara lain JT mengalami peningkatan skor dari 2.50 (*pretest*) pada kategori sedang menjadi 2.85 (*posttest*) pada kategori sedang, KW mengalami peningkatan skor dari 2.96 (*pretest*) pada kategori sedang menjadi 3.09 (*posttest*) pada kategori sedang, dan FT mengalami peningkatan skor dari 2.62 (*pretest*) pada kategori sedang menjadi 3.19 (*posttest*) pada kategori sedang. Dengan demikian, intervensi ini dikatakan mampu meningkatkan skor *self-compassion* partisipan.



Figur 1. Perbandingan skor pretest, posttest, dan follow-up Beck Anxiety Inventory

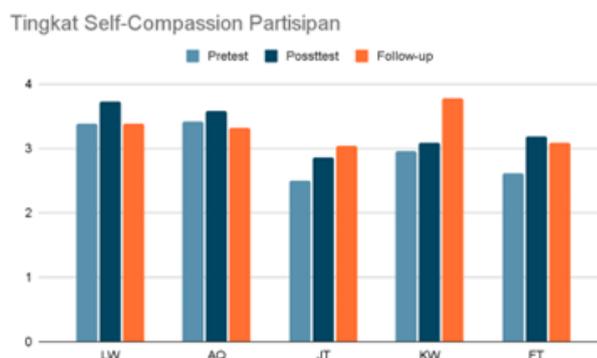
Hasil Pengukuran Follow-Up

Follow-up dilakukan dalam waktu dua bulan setelah pelaksanaan intervensi. Secara kuantitatif, tingkat kecemasan partisipan mengalami perubahan dengan variasi kenaikan dan penurunan yang beragam apabila dibandingkan dengan posttest, namun semua partisipan mengalami penurunan skor kecemasan apabila dibandingkan dengan pretest. LW, JT, dan FT masuk dalam kategori kecemasan berat pada 3 waktu pengukuran, namun ketiganya mengalami tren penurunan skor kecemasan. Skor kecemasan LW adalah 28, yang artinya mengalami penurunan sebanyak 8 poin jika dibandingkan dengan posttest dan 5 poin jika dibandingkan dengan pretest. Skor kecemasan JT adalah 30, yang berarti mengalami penurunan sebanyak 2 poin jika dibandingkan dengan posttest dan penurunan sebanyak 7 poin jika dibandingkan dengan pretest.

Skor kecemasan FT adalah 28, yang berarti mengalami penurunan sebanyak 5 poin jika dibandingkan dengan posttest dan sebanyak 11 poin jika dibandingkan dengan pretest. AQ mengalami peningkatan skor kecemasan pada saat follow-up apabila dibandingkan dengan posttest, yaitu dari kategori ringan dengan skor 13 ke kategori sedang dengan skor 17 (kenaikan sebanyak 4 poin). Meski begitu, tingkat kecemasannya turun apabila dibandingkan dengan pretest, yaitu dari kategori berat dengan skor 26 menjadi kategori sedang dengan skor 17 (penurunan sebanyak 9 poin). KW mengalami peningkatan skor kecemasan pada saat follow-up apabila dibandingkan dengan posttest, yaitu dari kategori ringan dengan skor 13 menjadi sedang dengan skor 18 (kenaikan sebanyak 5 poin). Meski begitu, tingkat

kecemasannya turun apabila dibandingkan dengan pretest, yaitu dari skor 24 menjadi 18 (penurunan sebanyak 6 poin, sama-sama di kategori sedang). Grafik perbandingan skor pretest, posttest, dan follow-up Beck Anxiety Inventory partisipan dapat dilihat pada figur 1.

Lebih lanjut, skor Self-Compassion Scale mengalami sedikit perubahan dengan variasi kenaikan dan penurunan yang beragam. LW dan AQ yang memiliki tingkat self-compassion tinggi pada saat posttest mengalami penurunan kategori menjadi sedang. Skor self-compassion LW adalah 3,38, yang berarti turun 0,35 poin dibandingkan dengan saat posttest dan persis sama jika dibandingkan dengan pretest. Skor self-compassion AQ adalah 3,31, yang berarti turun 0,27 poin dibandingkan dengan saat posttest dan turun 0,11 poin jika dibandingkan dengan skor pretest. Tingkat self-compassion FT dan JT berada pada kategori sedang di tiga waktu pengukuran. FT memiliki skor self-compassion 3,08 yang apabila dibandingkan dengan posttest turun sebanyak 0,11 poin, namun jika dibandingkan dengan pretest naik sebanyak 0,46 poin. Skor self-compassion JT adalah 3,04, yang artinya naik sebanyak 0,19 poin jika dibandingkan dengan posttest dan naik sebanyak 0,54 poin jika dibandingkan dengan pretest. KW mengalami peningkatan kategori self-compassion dari sedang menjadi tinggi. Skor self-compassion pada saat ini adalah 3,77, yang berarti naik sebanyak 0,69 poin jika dibandingkan dengan posttest dan 0,81 poin jika dibandingkan dengan pretest. Grafik perbandingan skor pretest, posttest, dan follow-up Self-Compassion Scale partisipan dapat dilihat pada figur 2.



Figur 2. Perbandingan skor pretest, posttest, dan follow-up Self-Compassion Scale

Hasil Kualitatif

Secara umum, partisipan merasakan dampak positif dari program intervensi kelompok ini. Meski begitu, belum semua partisipan konsisten mengaplikasikan strategi-strategi *self-compassion* secara rutin setelah program intervensi berakhir. Berikut adalah rincian hasil kualitatif dari masing-masing partisipan:

LW: LW semakin rutin melakukan meditasi singkat sambil mendengar musik serta *soothing-touch* dengan menepuk-nepuk dada ketika sedang menghadapi tekanan ujian. Selain itu, sekarang LW lebih *mindful* dalam melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya makan dengan fokus tanpa melakukan hal lain.

AQ: setelah intervensi ini selesai, AQ mengganti kebiasaan mengkritik diri dengan memperbanyak kata-kata apresiasi kepada diri sendiri. Hal ini membantunya untuk meredakan rasa kecewa dan lebih santai ketika menghadapi kegagalan. AQ tidak melakukan meditasi secara rutin, namun ketika menghadapi situasi sulit, ia menenangkan diri dengan cara memejamkan mata dan mendengar musik.

JT: setelah intervensi ini, JT merespon lebih lembut terhadap diri sendiri ketika sedang menghadapi kegagalan. JT tidak rutin melakukan meditasi, *soothing-touch*, maupun strategi *self-compassion* lainnya, namun JT merasakan perubahan pola pikir yang menjadikannya lebih menerima kesalahan diri dan memahami bahwa orang lain juga sangat mungkin melakukan kesalahan seperti dirinya.

KW: KW tidak merasakan perubahan besar dalam hidupnya setelah mengikuti intervensi ini, namun ia merasa lebih mampu memvalidasi perasaannya negatif diri sendiri dan orang lain. Ia juga lebih mampu mengapresiasi diri.

FT: FT merasa program intervensi ini menyenangkan dan membuat dirinya lebih dekat dengan anggota kelompok lain melalui kegiatan *sharing*. Setelah mengikuti program ini, FT rutin melakukan meditasi setiap minggu dan merasa bisa lebih fokus pada diri sendiri.

PEMBAHASAN

Intervensi kelompok dengan pendekatan *self-compassion* berhasil menunjukkan tren peningkatan *self-compassion* dan penurunan kecemasan. Meski begitu, signifikansi perubahannya beragam di antara partisipan, karena ada beberapa partisipan yang mengalami perubahan kategori *self-compassion* dari sedang ke tinggi, namun ada juga yang tetap berada di kategori sedang. Sama halnya dengan tingkat kecemasan, ada beberapa partisipan yang turun dari kategori berat ke sedang atau ringan, namun tetap ada yang mengalami penurunan skor tanpa perpindahan kategori. Efektivitas hasil program intervensi yang belum konsisten ini dapat dipengaruhi berbagai faktor. Pertama, diketahui bahwa semua partisipan memulai intervensi dengan tingkat *self-compassion* di kategori sedang. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah di awal intervensi mengalami manfaat yang lebih signifikan dari intervensi tersebut (Germer & Neff, 2013). Artinya, bukan berarti intervensi ini tidak memberikan manfaat pada partisipan yang *self-compassion*-nya tidak rendah, namun signifikansi perubahannya tidak sebesar yang

dirasakan oleh orang dengan tingkat *self-compassion* rendah.

Faktor eksternal, seperti adanya ekstrakurikuler dan ujian yang dilaksanakan bersamaan memecah fokus peserta dalam mengikuti intervensi ini. Kesibukan di kegiatan lain berpengaruh pada kedisiplinan dan komitmen partisipan untuk hadir pada kelima sesi secara utuh. Padahal, kehadiran secara lengkap di setiap sesinya merupakan faktor mendasar dalam keberhasilan intervensi apa pun (Hayes et al., 2014). Ketidakhadiran partisipan dalam salah satu sesi mengakibatkan partisipan kehilangan sebagian materi untuk memahami *self-compassion* serta mengurangi rasa akan pentingnya mempraktikkan latihan *self-compassion* secara rutin. Partisipan juga tidak mendapat *reward* atau konsekuensi apapun ketika izin tidak datang. Hal ini perlu kembali dipertimbangkan karena *reward* yang dipadukan dengan strategi lainnya dapat memperkuat motivasi partisipan untuk menjaga komitmen dalam mengikuti program intervensi apapun (Michaud et al., 2022).

Motivasi partisipan untuk melanjutkan strategi *self-compassion* di rumah, baik selama periode intervensi berlangsung maupun setelah intervensi selesai juga menjadi faktor penentu kesuksesan intervensi. Hal ini cukup bervariasi di antara partisipan. LW rutin mempraktikkan meditasi dan *soothing-touch*. AQ dan FT melakukan meditasi singkat ketika sedang menghadapi stressor. Sedangkan JT dan KW mengaku tidak melanjutkan strategi-strategi yang diajarkan dalam keseharian mereka. Jika dampak positif hanya berlangsung dalam jangka pendek, hal ini akan mengurangi manfaat konkret dari intervensi tersebut di dunia nyata (Green, 2020). Dengan begitu, praktik yang tidak konsisten di luar sesi intervensi dengan fasilitator kemungkinan berkontribusi pada terbatasnya efektivitas intervensi secara keseluruhan.

Intervensi *self-compassion* telah menarik minat sebagai sarana untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sama halnya pada intervensi kali ini, ditemukan berbagai hasil positif meskipun dengan beberapa limitasi yang ada. Peningkatan skor *self-compassion* seluruh partisipan pasca-intervensi menunjukkan tren naik, dan empat dari lima peserta menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hasil ini menunjukkan adanya potensi dari peningkatan *self-compassion* terhadap berkurangnya kecemasan, sejalan dengan studi-studi terdahulu (Ferrari et al., 2019; Hajiaziz & Ho, 2015; O'Driscoll & McAleese, 2023). Pengukuran saat *follow-up* yang dilakukan dua bulan setelah intervensi mengungkapkan bahwa semua peserta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan skor *pretest* mereka. Peningkatan berkelanjutan ini menunjukkan potensi manfaat jangka panjang dari intervensi *self-compassion*.

Salah satu strategi *self-compassion* yang diajarkan dalam intervensi ini adalah peningkatan kemampuan *mindfulness*. Studi sebelumnya menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan remaja (Widyaningrum & Winarini, 2023). Hal ini semakin mendukung nilai manfaat positif dari intervensi kelompok *self-compassion* yang telah dijalankan. Peserta

yang secara konsisten menerapkan strategi *self-compassion* setelah intervensi berakhir melaporkan dampak jangka panjang yang lebih baik lagi. Dalam memandang intervensi terhadap perilaku manusia, keberhasilan dapat dilihat apabila dampak dari intervensi tersebut perlu dapat digeneralisasikan secara luas, dan dampak intervensi tersebut perlu bertahan dalam jangka waktu yang lama (Green, 2020).

Data kualitatif dari intervensi juga menunjukkan banyak perubahan positif dalam perilaku dan pola pikir peserta. Dari segi perubahan perilaku, beberapa peserta menerapkan satu atau dua strategi *self-compassion* pada saat ingin menenangkan diri dari situasi yang sulit. Hal ini menunjukkan bahwa hal-hal yang dipelajari selama intervensi dapat diterapkan secara praktis pada kehidupan sehari-hari. Partisipan hanya butuh meningkatkan motivasi dan kedisiplinan untuk melakukannya secara konsisten dan mendapatkan dampak maksimal. Dari segi perubahan pola pikir, penerapan strategi *self-compassion* menghilangkan kebiasaan untuk mengkritik diri secara kasar serta lebih menerima kegagalan. Individu yang cenderung mengkritik diri secara kasar memang lebih rentan terhadap berbagai macam gangguan mental, termasuk kecemasan (McIntyre et al., 2018), sehingga menjadi hal yang sangat bermanfaat apabila partisipan berhasil keluar dari pola maladaptif tersebut. Perubahan perilaku dan pola pikir partisipan sejalan dengan temuan Germer & Neff, (2013) bahwa *self-compassion* dapat mengarah pada mekanisme penanganan yang lebih sehat.

Salah satu keunggulan utama intervensi ini adalah dinamika kelompok yang positif, di mana para peserta merasa nyaman, diterima, dan tidak adanya sikap saling menghakimi. Lingkungan yang mendukung ini sangat penting untuk keberhasilan intervensi kelompok (Yalom & Leszcz, 2020). Hubungan positif antar partisipan mendorong kemauan untuk terbuka menceritakan pengalaman dan perasaannya, sehingga efek terapeutik berhasil dirasakan. Partisipan yang saling berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik dalam intervensi kelompok *self-compassion* mengalami perubahan positif serta menciptakan ikatan lewat perasaan senasib dan kesatuan (Shechtman dalam Arias-Pujol & Anguera, 2017).

Variasi pola kenaikan dan penurunan skor *self-compassion* serta kecemasan partisipan dipengaruhi oleh perbedaan antar individu. LW adalah satu-satunya partisipan yang mengalami peningkatan skor kecemasan setelah intervensi berlangsung. Dari sesi *sharing* selama intervensi, diketahui bahwa LW memiliki kecemasan yang lebih tinggi terhadap persoalan akademis dibanding partisipan lainnya. Data *posttest* diambil satu minggu sebelum siswa-siswi menghadapi ujian akhir semester. Hal ini diduga mempengaruhi kenaikan skor kecemasan LW, yang uniknyanya disertai dengan peningkatan skor *self-compassion*.

Pola menarik juga ditunjukkan oleh AQ. AQ mengalami peningkatan skor *self-compassion* yang signifikan dibanding peserta lainnya, namun ia satu-satunya yang mengalami penurunan tingkat *self-compassion* jika skor *follow-up* dan *pretest* dibandingkan. Di hari terakhir intervensi, AQ

merupakan peserta yang paling bersemangat dan menganggap intervensi sangat menyenangkan. Pola ini merupakan fenomena yang cukup umum terjadi, di mana antusiasme melonjak tinggi setelah intervensi, namun mungkin memudar seiring berjalannya waktu (Goodwin & Goodwin, 2017).

Lebih lanjut, JT menunjukkan tren kenaikan skor *self-compassion* dan penurunan skor kecemasan secara konsisten. JT tampak lebih serius dalam mendengarkan penjelasan, dan dari sesi *sharing* didapati bahwa JT sangat menginternalisasi konsep *self-compassion* ke dalam refleksi pribadinya. Pada saat *follow-up* JT menjadi satu-satunya partisipan yang mengungkapkan pemahaman konsep *common humanity*, bahwa penderitaannya sangat mungkin dirasakan juga oleh orang lain, sehingga ia tidak perlu terlalu terbebani akan masalahnya.

Lain halnya pada KW yang pada sesi *follow-up* mengatakan bahwa tidak terlalu merasakan perubahan signifikan dari intervensi. KW merupakan satu-satunya peserta dengan tingkat kecemasan sedang diantara peserta lain yang tingkat kecemasan berat. Maka dari itu, KW tidak banyak menyebutkan kebutuhan untuk mengurangi kecemasan selama sesi *sharing*. Umumnya, intervensi kelompok terus berjalan tanpa modifikasi program meskipun seiring waktu ditemukan salah satu partisipan yang memiliki respons dan kebutuhan berbeda dibanding anggota lainnya (Maura & Susianto, 2023). Kemungkinannya, urgensi KW untuk menurunkan kecemasan tidak sebesar peserta lain yang lebih membutuhkan bantuan. Meski begitu, KW adalah satu-satunya partisipan yang memiliki skor *self-compassion* pada kategori tinggi di sesi *follow-up*.

Terakhir, FT adalah peserta yang jumlah kehadirannya paling tidak lengkap. Menjadi wajar apabila efektivitas intervensi yang didapatinya tidak sebesar yang didapati partisipan yang ikut sesi secara lengkap. Meski begitu, ia terlihat semangat, antusias, dan mau terbuka selama mengikuti sesi. Pada akhirnya, ia tetap mengalami tren penurunan skor kecemasan meskipun belum berpindah dari kategori berat. Apabila FT mengikuti intervensi dengan durasi yang lebih lama, ia berpotensi mengalami perubahan yang lebih signifikan.

Untuk meningkatkan efektivitas intervensi *self-compassion*, ada beberapa saran yang dapat diperhatikan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, intervensi ini dapat dicoba pada partisipan dengan tingkat *self-compassion* rendah dan memiliki motivasi intrinsik tinggi untuk merubah dirinya. Harapannya, partisipan bisa lebih memahami urgensi dari keikutsertaannya. Selain itu, peneliti perlu lebih banyak memberi ruang agar dinamika kelompok berjalan dengan sendirinya. Partisipan harus diberi lebih banyak lagi kesempatan untuk memimpin diskusi, berbagi pengalaman, dan memberikan umpan balik kepada satu sama lain. Pendekatan partisipatif ini dapat meningkatkan efek terapeutik dari intervensi, menjadikan pengalamannya efektif bagi semua yang terlibat. Peneliti juga perlu memastikan kedisiplinan partisipan dalam menyelesaikan kelima sesi secara lengkap. Kehadiran yang konsisten memungkinkan partisipan untuk memahami dan

mengintegrasikan materi dan strategi *self-compassion* secara menyeluruh. Dinamika positif yang sudah terbangun dalam kelompok pastinya akan semakin baik karena akan ada semakin banyak durasi waktu yang dihabiskan bersama-sama. Peneliti juga boleh memberikan *reward* untuk menjaga motivasi partisipan dalam mengikuti sesi secara lengkap. Terakhir, akan lebih baik apabila *posttest* dilakukan langsung setelah intervensi dan dalam waktu serentak untuk meminimalisir pengaruh hal-hal eksternal pada kondisi partisipan.

Hal-hal dalam penelitian ini yang sudah baik dan disarankan untuk dipertahankan adalah; 1) merancang modul intervensi berdasarkan hasil wawancara dan FGD dari target peserta. Hal ini memberikan penanganan yang tepat sasaran untuk menjawab permasalahan partisipan. 2) menyusun modul intervensi *self-compassion* berdasarkan landasan teori yang sudah ajeg dan banyak dipelajari secara ilmiah. 3) mengikutsertakan aktivitas yang sangat interaktif, praktikal, dan bersifat *play-based*. Remaja akan lebih mudah bosan dan tidak atentif apabila sesi dipenuhi pengajaran yang pasif. Partisipan memberikan tanggapan positif terhadap jenis-jenis kegiatan yang dilakukan kali ini. 4) menjaga hubungan baik antara semua anggota kelompok untuk mendukung keterbukaan yang berpotensi memberikan dampak-dampak terapeutik.

KESIMPULAN

Intervensi kelompok dengan pendekatan *self-compassion* berhasil menunjukkan tren peningkatan *self-compassion* dan penurunan kecemasan. Meski begitu, signifikansi perubahannya belum dapat dikatakan konsisten. Dua bulan setelah intervensi, dua partisipan kembali mengalami peningkatan tingkat *self-compassion*, seperti yang telah dialami dari waktu *pretest* ke *posttest*. Tiga partisipan mengalami penurunan tingkat *self-compassion* apabila dibandingkan dengan sesi *posttest*, namun kebanyakan tetap memiliki skor *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan awal intervensi. Program ini juga berhasil menunjukkan tren penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar partisipan. Apabila dibandingkan pada saat awal intervensi mulai hingga dua bulan setelah intervensi berlangsung, semuanya mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pelaksanaan yang lebih tepat dan terkontrol, program ini berpotensi memberikan efektivitas yang lebih besar dan manfaat jangka panjang.

Lebih lanjut, program ini memberikan dampak perubahan positif pada partisipan, baik dalam pola berpikir maupun tingkah laku. Perubahan pola pikir yang terjadi yaitu lebih mampu bangkit dari keterpurukan dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan. Sedangkan perubahan pola perilaku yang terjadi ada pada beberapa partisipan, yaitu melakukan meditasi, *soothing touch*, dan kegiatan *self-care* untuk menenangkan diri.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed.). VA: American Psychiatric Publishing.

- Arias-Pujol, E., & Anguera, M. T. (2017). Observation of interactions in adolescent group therapy: A mixed methods study. *Frontiers in Physiology*, 8(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01188>
- Aulia, C. N., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10, 732–740. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/dcn.2015.17.3/bbandelow>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- 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. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(4), 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- de Lijster, J. M., Dieleman, G. C., Utens, E. M. W. J., Dierckx, B., Wierenga, M., Verhulst, F. C., & Legerstee, J. S. (2018). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 230, 108–117. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.008>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Open Access Journal of Sports Medicine ISSN: (Print) (Sport-related anxiety: current insights Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OA>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Publication.
- Goodwin, K. A., & Goodwin, C. J. (2017). *Research in Psychology: Methods and Design* (8th ed.). Wiley Custom.
- Green, C. S. (2020). Interventions to Do Real-World Good: Generalization and Persistence. In *Psychological Science in the Public Interest* (Vol. 21, Issue 2, pp. 43–49). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1529100620933847>
- Hajiaziz, A., & Ho, R. (2015). *The relationship between self-compassion and academic procrastination being mediated by shame and anxiety*.
- Hayes, S. M., Chapple, S., & Ramirez, C. (2014). Strong, smart and bold strategies for improving attendance and retention in an after-school intervention. *Journal of Adolescent Health*, 54(3 SUPPL.). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.12.030>
- Jiayao, C. (2022). *Evaluation of Causes and Impacts of Emotional Pressure Among Teenagers*.
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. (2024). The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. In *Children* (Vol. 11, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children11080989>
- Maura, A., & Susianto, H. (2023). Guide to Conducting Adaptive Interventions to Increase Intervention Effectiveness Panduan Melakukan Intervensi Adaptif untuk Meningkatkan Efektivitas Intervensi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11, 530–538. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- McIntyre, R., Smith, P., & Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 10, 13–27. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.02.003>

- Michaud, T. L., Estabrooks, P. A., You, W., Ern, J., Scoggins, D., Gonzales, K., King, K. M., Dai, H., & Su, D. (2022). Effectiveness of incentives to improve the reach of health promotion programs- a systematic review and meta-analysis. In *Preventive Medicine* (Vol. 162). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107141>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- O'Driscoll, D., & McAleese, M. (2023). The protective role of self-compassion on test anxiety among adolescents. *Pastoral Care in Education*, 41(2), 211–224. <https://doi.org/10.1080/02643944.2022.2054021>
- Peleg, O., Deutch, C., & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation of self. *Learning and Individual Differences*, 49, 428–436. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.010>
- Putri, P. R. A., Winayanti, D. R., Artayasa, I. N., Pramana, I. B. G. Y., Apsari, A. R., & Anggreni, N. W. Y. (2024). Let's Become A Humanist Communicator! The Importance of Interpersonal Communication Skills to Improve Group Cohesion Let's Become A Humanis Communicator! Pentingnya Kemampuan Komunikasi Interpersonal untuk Meningkatkan Kohesivitas Kelompok. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 286–290. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2>
- Romeo, R. D. (2018). The metamorphosis of adolescent hormonal stress reactivity: A focus on animal models. In *Frontiers in Neuroendocrinology* (Vol. 49, pp. 43–51). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2017.12.003>
- Star, K. (2024, June 24). *The Benefits of Anxiety and Nervousness*. <https://www.verywellmind.com/benefits-of-anxiety-2584134#toc-Why-Anxiety-Is-Sometimes-Good-for-You>.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). *Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia*. 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpuo2020-337>
- UNICEF. (2021, June 24). *Adolescent profile*. <https://www.unicef.org/indonesia/reports/adolescent-profile>.
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). 122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Wahyuni, E., Cahyawulan, W., Karsih, K., & Prabowo, A. S. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(2), 333. <https://doi.org/10.29210/177500>
- WHO. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health#:~:text=WHO%20defines%20'Adolescents'%20as%20individuals,age%20range%2010%2D24%20years>.
- Widyaningrum, H., & Winarini, W. D. M. (2023). The Role of Mindfulness in the Relationship of Anxiety and Resilience in Adolescents and Adults Post Covid-19 Pandemic Peran Mindfulness dalam Hubungan Kecemasan dan Resiliensi pada Remaja dan Dewasa Pasca Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11, 539–544. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Wilmhurst, L. (2017). *Abnormal child and adolescent psychology: A developmental perspective*. (2nd ed.). Routledge.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.).