

PELATIHAN KESADARAN BELAS KASIH DIRI (*MINDFUL SELF-COMPASSION*) UNTUK MENURUNKAN RUMINASI (*RUMINATION*) PADA PENYINTAS POSITIF COVID-19 YANG MENDAPAT STIGMA

¹Nurul Abrari, ²Kamsih Astuti

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi

Email: abrarinurul@gmail.com, kamsih@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat ruminasi (*ruminati*on) pada penyintas positif covid-19 sebelum dan setelah diberikan pelatihan kesadaran belas kasih diri (*mindful self-compassion*). metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-randomized control group* dengan *pretest-posttest design* dan diukur sebanyak tiga kali (*pretest*, *posttest*, dan *follow up* dalam 6 hari setelah perlakuan). Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma dengan skor ruminasi dalam kategori sedang dan berat. Subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok control. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi kesadaran belas kasih diri yaitu mengganti kritik terhadap diri dengan ungkapan kebaikan. Kelompok control dalam penelitian ini tidak mendapat perlakuan. Alat ukur yang digunakan untuk melihat skor ruminasi adalah RRS (*Ruminative Respon Scale*). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *independent sample t-test*. Hasil analisis ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan skor ruminasi pada penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma dibandingkan kelompok control, dimana tingkat ruminasi kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan kesadaran belas kasih diri dapat menurunkan ruminasi pada penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma.

Kata Kunci: *Pelatihan kesadaran belas kasih diri, ruminasi, penyintas positif covid-19, stigma*

MINDFUL SELF-COMPASSION TRAINING TO REDUCE RUMINATION IN STIGMATIZED COVID-19 SURVIVORS

¹Nurul Abrari, ²Kamsih Astuti

Professional Psychology Masters Study Program, Faculty of Psychology

Email: [1abrarinurul@gmail.com](mailto:abrarinurul@gmail.com), [2kamsih@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:kamsih@mercubuana-yogya.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to determine the differences of rumination levels for Stigmatized Covid-19 Survivors before and after being treated mindful self-compassion training. The method used in this study was a non-randomized control group with a pretest-posttest design which measured three times (pretest, posttest, and follow-up within 6 days after treatment). The subjects of this study were 10 covid-19 survivor with stigma and had rumination scores from moderate to heavy categories. Subjects were divided into an experimental group and a control group. The experimental group was treated with mindful self-compassion which aims to replace the self-critics into kindness to self. In contrast, the control group didn't receive any treatment. The measuring instrument used in this study was RRS (ruminative respon scale). The data analysis technique used was the Independent sample t-test. The result of analysis ($p < 0.05$), showed that there was the difference of rumination in covid-19 survivors after being given mindful self-compassion training intervention compared to the control group, where the rumination level of the experimental group was lower than the control group. In conclusion, the mindful self-compassion training can reduce rumination for stigmatized Covid-19 survivors.

Kata Kunci: *Mindful self-compassion, Rumination, Covid-19 Survivors*