**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: 1abrarinurul@gmail.com, 2kamsih@mercubuana-yogya.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat ruminasi *(rumination)* 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, 2kamsih@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*

**PENDAHULUAN**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) stigma adalah ciri negatif yang melekat pada pribadi seseorang karena pengaruh lingkungannya. Sedangkan stigma covid-19 adalah secara negatif memasangkan penyakit menular dengan populasi tertentu, salah satunya adalah Covid-19, menurut Herdiana (2020). Individu yang mendapat stigma ataupun tanggapan negatif dari orang lain tentu akan berdampak pada psikis individu itu sendiri salah satunya adalah menimbulkan rasa rendah diri (Abdillah, 2020). Sedangkan menurut edaran yang dikeluarkan oleh WHO, UNICEF dan IRFC, stigma Covid-19 (2020) dapat mendorong individu untuk menyembunyikan penyakit tersebut agar terhindar dari diskriminasi sosial, menghalangi orang untuk memeriksakan kesehatannya, serta menghalangi keinginan orang untuk menerapkan hidup sehat.

## Adanya stigma yang hingga saat ini masih berkembang di masyarakat membuat orang-orang yang mendapat stigma, khususnya penyintas positif Covid-19 merespon emosi negatif tersebut dengan berbagai macam respon. Salah satu proses merespon emosi negatif yang muncul adalah dengan cara memikirkan hal-hal negatif tersebut secara berulang, yang dikenal dengan istilah ruminasi (*rumination*). Hasil wawancara yang dilakukan terhadap penyintas positif covid-19 menunjukkan bahwa terdapat ruminasi dalam pemikiran mereka. Menurut Kumar (2009), *rumination* adalah pola berpikir mengenai suatu hal secara berulang-ulang; terlalu mengkhawatirkan masa lalu dan masa depan; atau terus terjaga sepanjang malam memikirkan hal yang sama. Proses berpikir yang demikian tentunya akan berdampak lebih besar jika individu tersebut tidak mampu mengelolanya dengan tepat. Hal tersebut telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hodgetts, dkk (2020) menemukan bahwa *rumination* adalah salah satu factor risiko untuk memperbesar gejala depresi.

## Hasil wawancara dengan penyintas juga menunjukkan terdapat beberapa upaya yang telah mereka lakukan untuk mengurangi ruminasi tersebut. Berdasarkan upaya yang telah mereka lakukan, terdapat individu yang mampu menurunkan ruminasinya, namun ada juga yang kurang mampu keluar dari ruminasi tersebut. Penelitian terdahulu menyebutkan beberapa upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan ruminasi tersebut. Dalam penelitian Querstret dan Cropley (2013) ditemukan bahwa terapi kognitif perilaku dapat mengurangi *rumination* dan perasaan khawatir. Dalam penelitian tersebut juga menemukan bahwa *Mindfulness* efektif untuk mengurangi *rumination*. Hasil yang serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Desrosiers (dalam Hodgetss, dkk 2020) *mindfulness* dapat mengurangi tingkat depresi melalui *rumination* pada orang dewasa.

## *Mindfulness* merupakan salah satu komponen dari *self-compassion* yang pada akhirnya diformulasikan keduanya menjadi terapi Pelatihan *mindful self-compassion.* *Mindful* dengan konteks *Self-compassion* adalah bentuk kesadaran penuh atas pengalaman yang tidak menyenangkan dengan cara yang seimbang, tanpa mengabaikan atau merenungi apa yang telah dialami (Germer & Neff, 2013). Neff juga menambahkan bahwa kedua konstruk ini tidak sepenuhnya sama, karena cakupan *Self-compassion* lebih umum dibandingkan *mindfulness* dalam menyeimbangkan pemikiran dan perasaan negatif. Sedangkan pelatihan *mindful self-compassion* adalah kombinasi diantara *mindfulness* dan *self-compassion*. Pelatihan *mindful self-compassion* (MSC) adalah sebuah program training yang digunakan untuk membantu menumbuhkan kesadaran yang luas serta keseimbangan batin sebagai salah satu upaya untuk belas kasih terhadap diri sendiri.

## Beberapa penelitian terdahulu melihat adanya hubungan antara *Self-compassion* dengan *rumination*. Hodgetts, dkk (2020) menemukan bahwa semakin tinggi *Self-compassion* maka akan semakin rendah *rumination*. Imtiaz dan Kamal (2016) juga menemukan bahwa *rumination* memiliki hubungan negatif dengan *Self-compassion*, yaitu semakin tinggi *Self-compassion*, akan semakin rendah *rumination* seseorang. *Self-compassion* yang diperloleh melalui pelatihan *mindful self-compassion* memungkinkan individu untuk menyadari hal-hal yang tidak menyenangkan pada dirinya, dan kemudian menghadapi situasi negatif tanpa terlarut dalam emosi-emosi negatif yang dirasakan atau melakukan ruminasi, sehingga individu memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami depresi (Leary dkk., 2007; Raes, 2010).

## METODE

## Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan ciri-ciri penelitian menggunakan manipulasi variabel bebas. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) dan satu kelompok kontrol (KK). Untuk membagi subjek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontro dilakukan dalam proses random assignment dengan cara mengundi peserta dengan kategori berat dan sedang. Dalam desain ini kedua kelompok terlebih dahulu diberi tes awal (*pre-tes*t) dengan tes yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan yang khusus yaitu pelatihan kesadaran belas kasih diri, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok diberikan tes akhir (*post-test*) dan untuk kelompok control diberikan *follow up*.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang memiliki tingkat ruminasi sedang dan berat. Penelitian ini menggunakan Ruminative Respon Scale (RRS) dengan versi pendek (Treynor, Gonzales, Nolen-Hoeksema, 2003). Versi pendek dari skala ini dipilih berdasarkan evaluasi terhadap versi sebelumnya yang dirasa terdapat beberapa aitem yang tumpang tindih dengan aspek depresi. Dalam RRS yang digunakan terdapat empat pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4 yaitu sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Berdasar skor tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula ruminasi yang dialami.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian iniadalah dengan menggunakan tes RRS, wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan perhitugan dengan pengolahan data *SPSS 20 for windows* dengan teknik analisis uji *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan skor ruminasi pada kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan dan kelompok control. Penelitian ini juga menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat skor RRS kategori ruminasi sebelum dan setelah diberikan pelatihan kesadaran belas kasih diri.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesis dilakukan dengan cara melakukan uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok control dengan menggunakan uji *independent sample t-test.* Hasil uji beda pretest menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat ruminasi pada kelompok control dan kelompok eksperimen dengan (p>0.05), dengan nilai mean kelompok control sebesar 35.00 dan kelompok control sebesar 34.20. selanjutnya dilakukan uji beda posttest pada kelompok control dan kelompok eksperimen, ditemukan terdapat perbedaan tingkat ruminasi dengan (p<0.05). hasil tersebut juga menunjukkan mean kelompok eksperimen (24.60) lebih rendah dibandingkan kelompok control (35.00). uji beda selanjutnya dilakukan uji *paired sample t-test* untuk melihat adanya perbedaan sebelum dan setelah tingkatan ruminasi pada masing-masing kelompok. hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor ruminasi pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakukan dengan (p<0.05). Uji beda antara hasil *posttest* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen juga menunjukkan terdapat perbedaan dengan (p<0.05). sedangkan hasil uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok control ditemukan tidak adanya perbedaan dengan (p>0.05). Perbandingan mean skor pretest, posttest, dan follow up tingkat ruminasi pada kelompok control dan kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Grafik 1. Perbandingan mean skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

*Uji Hipotesis*

Tabel 1. Hasil Uji Independent sample t-test

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variable**  | **Pengukuran** | **t** | **p** | **Keterangan** |
| **Ruminasi** | Pre-test | .380 | .714 | Tidak terdapat perbedaan |
| Post-test | -.419 | .003 | Terdapat perbedaan |

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kelompok eksperimen** | **Kelompok Kontrol** |
| **t** | **p** | **t** | **p** |
| ***Pre-test – Post-test*** | 4.925 | .008 | -.535 | .621 |
| ***Post-test – Follow Up*** | 6.5000 | .003 |  |

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesadaran belas kasih diri dalam menurunkanruminasi pada penyintas positif covid-19 yang mendapat stigma. Berdasarkan hasil kuantitatif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat ruminasi saat posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok control. Skor tingkat ruminasi kelompok eksperimen lebih rending dibandingkan kelompok control. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat ruminasi kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan kesadaran belas kasih diri. Skor kelompok eskperimen lebih rendah pada saat posttest dibandingkan pada saat pretest. Sama halnya dengan hasil follow up pada kelompok eksperimen, lebih rendah daripada skor ruminasi saat posttest. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat ruminasi pada saat posttest dan beberapa waktu setelah mendapat pelatihan kesadaran belas kasih diri.

Terjadinya perubahan tingkat ruminasi pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan kesadaran belas kasih diri dikarenakan peserta telah menunjukkan adanya perubahan terhadap cara menyelesaikan permasalahan. Hal ini dapat dilihat sebagaimana sebelum mendapat pelatihan, peserta cenderung berpikir dan menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi serta memiliki kekhawatiran atas apa yang akan terjadi selanjutnya. Hasil ini juga didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan peserta bahwa masing-masing peserta sudah mampu menyadari apa yang dirasakan mereka saat ini. Para peserta juga berusaha untuk keluar dari proses ruminasi tersebut sehingga mampu berpikir lebih positif dan menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi.

Melalui pelatihan kesadaran belas kasih diri (*mindful self-compassion)* individu belajar untuk menerima emosi yang mereka rasakan saat ini (Germer & Neff, 2013). Dengan demikian ruminasi tentang pemikiran yang kurang adaptif seperti penyebab kejadian yang tidak menyenangkan serta konsekuensi akan masa depan (Imtiaz & Kamal) akan menurun karena individu telah berusaha untuk menerima kondisi tersebut (Germer & Neff, 2013) dan perlahan mengganti pemikiran negatif mereka dengan lebih adaptif (Nolen-Hoeksema dkk, 2008). Setelah menerima situasi dan emosi kurang menyenangkan yang sedang dialami, individu akan mengganti pandangan negatif tentang diri mereka seperti menyalahkan diri sendiri dan takut akan konsekuensi yang terjadi, menjadi lebih positif dengan kebaikan-kebaikan terhadap diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Krieger dkk (2013) menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan mampu menurunkan level gangguan mental seperti ruminasi.

Dengan menyadari dan pemberian belas kasih terhadap diri sendiri, maka pemikiran yang kurang menyenangkan tentang diri sendiri akan menurun. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Nolen-Hoeksema, dkk (2008) bahwa berkurangnya ruminasi ditandai dengan berkurangnya perilaku menyalahkan diri sendiri ataupun mengkhawatirkan apa yang terjadi dengan masa lalu dan masa depan. Individu akan lebih mampu menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi, dan kemudian keluar dari ruminasi tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Germer (2013) mengemukakan bahwa melalui *Mindful* *self-compassion*, individu akan mampu meningkatkan kemampuannya dalam menyadari kondisi yang dialaminya saat ini, serta kemampuan untuk memberikan kebaikan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan belas kasih diri dapat digunakan untuk menurunkan ruminasi pada penyintas covid-19 yang mendapat stigma. Hal ini dapat dilihat berdasarkan subjek penelitian yang menunjukkan adanya penurunan tingkatan ruminasi setelah melaksanakan pelatihan kesadaran belas kasih diri.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

*Kesimpulan*

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan ruminasi pada penyintas covid-19 antara kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan kesadaran belas kasih diri (*mindful self-compassion)* dan kelompok kontrol. Tingkat ruminasi pada kelompok eksperimen (mean: 24,60) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (mean: 35). Pelatihan kesadaran belas kasih diri dapat menurunkan ruminasi pada penyintas covid-19 yang mendapat stigma secara signifikan dengan adanya perbedaan tingkat ruminasi pada penyintas covid-19 yang mendapat stigma sebelum dan setelah diberikan pelatihan kesadaran belas kasih diri dengan signifikansi (p < 0.05).

Melalui pelatihan belas kasih diri (*mindful self-compassion)*, individu dengan ruminasi akan berusaha menyadari apa yang sedang dialaminya, kemudian menerima emosi tersebut, selanjutnya akan bisa memberikan kebaikan dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Hal tersebut membuat orang dengan ruminasi akan mampu mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri, masa lalu dan masa depan, menjadi lebih adaptif dan penuh kebaikan.

*Saran*

Adapun saran penelitian ini yaitu agar peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran terlebih dahulu terkait variable bebasnya yaitu kesadaran belas kasih diri (*mindful self-compassion)* karena yang menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini adalah hanya mengukur pada variable terikat yaitu ruminasi *rumination*). Selanjutnya adalah peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan lembar control setelah diberikannya intervensi pada kelompok eksperimen, guna memperkaya dinamika perubahan tingkatan ruminasi yang dialami peserta. Sedangkan saran untuk responden penelitian adalah agar semakin mengaplikasikan apa yang telah diperoleh pada saat pelatihan kesadaran belas kasih diri ini pada kehidupan sehari-hari.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdillah, L. A. (2020). Stigma terhadap Orang Positif Covid-19. Universitas Bina Darma. *dalam: Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Medan: Kita Menulis. Hal. 11-24.

# Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self‐Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology:* 69.(8).856-866

Herdiana, I. (2020). Stigma Saat Pandemi Covid-19 dan Tindakan Melawannya. Departemen Psikologi Kepribadian dan Sosial Universitas Airlangga

# Imtiaz, S. & Kamal, A. (2016). Rumination Optimism and Psychological Well-being among Elderly: *Self-compassion* as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences:* 26.(1).32-47

# Krieger, T. Altenstein, D. Baettig, I. Doerig, N. Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Journal of Behavior Therapy:* 4.(3).501-513

Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press, Taylor and Francis Group*.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*: 100.(4).569-582