

**STUDI KASUS: PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY TERHADAP SELF-COMPASSION INDIVIDU
DENGAN ORANGTUA BERCERAI**

Wella Ayu Cahaya

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya

wella.ac@gmail.com

Abstrak-Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* terhadap *self-compassion* individu dengan orangtua bercerai. Desain penelitian menggunakan *mixed methods* dengan jenis *concurrent triangulation* strategi. Penelitian kuantitatif menggunakan metode *single case experimental* yang melibatkan seorang perempuan pada tahapan usia *emerging adulthood*, memiliki orangtua yang bercerai saat subjek remaja, dan memiliki *self-compassion* yang rendah. Intervensi ACT diberikan sebanyak 6 sesi selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT meningkatkan *self-compassion* subjek. Aspek *common humanity* dan *mindfulness* meningkat setelah intervensi dan *self-kindness* meningkat setelah 2 minggu dari intervensi. Terjadi juga penurunan pada seluruh aspek negatif *self-compassion*. ACT meningkatkan kesadaran subjek untuk melakukan *self-compassion* dan kemampuannya dalam mengatasi pikiran dan emosi negatif melalui teknik yang diajarkan. Di sisi lain, secara kualitatif ACT belum dapat menghilangkan pikiran dan emosi negatif sepenuhnya. Faktor yang memengaruhi adalah sifat intervensi ACT yang tidak bertujuan menghilangkan pikiran dan emosi negatif melainkan melatih kemampuan untuk mengatasinya. Dukungan keluarga dan kepribadian juga memengaruhi proses dan hasil intervensi.

Kata kunci: *self-compassion, acceptance and commitment therapy, perceraian orangtua*

Abstract-*The aim of this study is to see the impact of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on self-compassion of individual with divorced parents. The research approach uses mixed methods with concurrent triangulation strategy. Quantitative research used a single case experimental method involving single subject who is a female at the age of emerging adulthood, having divorced parents since subject on adolescent age, and having low self-compassion. ACT intervention were given 6 sessions over 2 weeks. The results show that ACT improves subject's self-compassion. Common humanity and mindfulness increase after intervention and self-kindness increases in 2 weeks after intervention. There's also a decrease in all negative aspects of self-compassion. ACT raises subject's awareness to do self-compassion and increase ability to overcome negative thoughts and emotions through the techniques taught. On the other hand, qualitative result show that ACT hasn't been able to completely eliminate negative thoughts and emotions. The influencing factor is the nature of the ACT that doesn't aim to eliminate negative thoughts and emotions instead exercises the ability to overcome them. Family support and personality also affect the process and outcome of the intervention*

Keywords: *self-compassion, acceptance and commitment therapy, parental divorce*

PENDAHULUAN

Perceraian merupakan fenomena dalam kehidupan yang semakin tahun semakin meningkat jumlahnya, baik di Indonesia maupun negara lainnya. Menurut BKKBN (dalam Purnawan, 2016), pada tahun 2013 Indonesia termasuk ke dalam negara dengan tingkat perceraian tertinggi di Asia Pasifik. Sejak tahun 2009 hingga 2016, angka perceraian meningkat antara 16 hingga 20 persen. Angka perceraian tersebut diperkirakan akan semakin meningkat dari tahun ke tahun (Saadi dalam Purnawan, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa banyak pasangan yang sulit menyelesaikan konflik dalam pernikahan hingga harus diselesaikan melalui perpisahan.

Perceraian dapat berdampak pada setiap anggota keluarga yang terlibat, termasuk pada anak. Pada anak, peristiwa yang menyertai proses perceraian adalah hal yang menjadi pengalaman traumatis hingga dapat memberikan dampak yang beragam (Konyk, 2009). Dampak perceraian yang dialami anak berbeda-beda sesuai dengan usia anak saat orangtuanya bercerai (Ängarne-Lindberg, 2010). Pada remaja, perceraian orangtua dapat menjadi peristiwa menyakitkan dan sulit karena pada tahapan ini seorang remaja berada pada masa transisi yang kompleks dari anak-anak menuju dewasa (Santrock, 2009).

Perceraian orangtua dapat menimbulkan pemikiran negatif yang mengarahkan pada kritik diri (*self-judgement*) berupa menyalahkan diri sendiri atas perceraian orangtuanya. Ketika seseorang melakukan kritik diri, seseorang tidak mampu berbaik hati terhadap diri dan membuatnya membutuhkan sumber eksternal untuk membuat pembenaran terhadap dirinya sehingga membuat seseorang membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini membuat anak dengan orangtua bercerai merasa berbeda dengan anak lainnya dan merasa tidak mendapat kasih sayang dari orangtua. Dampak lebih lanjut yang dapat timbul adalah seorang anak menjadi membesarkan stres yang dialaminya yang membuatnya melihat pengalaman negatif yang dialami hanya terjadi pada dirinya dan menjadi larut dalam pikiran dan perasaan yang menyakitkan akibat perceraian orangtua (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011).

Hal di atas adalah cerminan rendahnya *self-compassion* seseorang (Neff, 2003a). Selain karena adanya pengalaman negatif berupa perceraian orangtua, pada masa remaja *self-compassion* juga memang hal yang sulit dilakukan (Neff, 2003a; Souza & Hutz, 2016). Hal ini dikarenakan egosentrisme remaja berkontribusi terhadap persepsi yang mengarahkan pada kritik diri, perasaan terisolasi, dan identifikasi berlebih pada emosi. Kondisi ini memperburuk dampak perceraian orangtua pada *self-compassion* anak.

Kondisi yang dialami anak yang orangtuanya bercerai di atas sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Belsky (dalam Santrock, 2003) terkait relasi perkawinan orangtua yang dapat memengaruhi pengasuhan terhadap anak yang pada akhirnya memengaruhi perilaku anak tersebut. Dalam hal ini, pada perceraian kedua orangtua terdapat konflik yang menyertainya. Konflik tersebut memengaruhi pengasuhan orangtua terhadap anak yang pada akhirnya memengaruhi perilaku anak, yang dalam hal ini rendahnya *self-compassion* pada dirisubjek.

Beberapa penelitian terdahulu telah menemukan hubungan antara pengalaman keluarga dengan *self-compassion*. Di antaranya dalam penelitian Kelly dan Dupasquier (2016), ditemukan bahwa kehangatan orangtua menjadi kunci mekanisme untuk melakukan *self-compassion* dan menerima *compassion*. Sebaliknya, individu yang berusaha diterima dan *ngoyo* untuk terhubung dengan orangtua yang kurang hangat cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Hal ini dikarenakan seseorang mempersepsi ketidaknyamanan dan ketidakamanan di lingkungan sehingga memunculkan perasaan asing, *aneh*, dan takut saat menghibur diri sendiri dengan kasih.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa pengalaman dengan orangtua pada masa lalu berpengaruh terhadap terbentuknya persepsi terkait hubungan orangtua dan pengasuhan. Persepsi ini yang kemudian membentuk *self-compassion* yang dapat memediasi dampak yang lebih buruk dari pengalaman negatif dengan orangtua. Uraian di atas juga menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* pada individu yang orangtuanya bercerai penting untuk dilakukan. Hal ini karena *self-compassion* yang rendah mengarahkan pada

kritik diri yang berlebihan dan mengarahkan pada depresi, kecemasan, dan keterikatan terhadap orang lain yang sifatnya negatif (Neff, 2003a; Whestpal, et. Al, 2016).

Terdapat penelitian terkait intervensi untuk meningkatkan *self-compassion*, yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). ACT merupakan teknik intervensi yang menasar pada infleksibilitas psikologis seseorang (Hayes, Levin, Villatte, & Pistorello, 2013). Dalam hal ini, *self-compassion* yang rendah merupakan bentuk dari adanya infleksibilitas yang diakibatkan keterikatan seseorang dengan penderitaan yang mengarahkan pada *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*.

Penelitian Yadavia, et. Al (2015) menunjukkan bahwa ACT efektif mengontrol *self-compassion*, menurunkan *distress* psikis yang umum, kecemasan, dan tingkat depresi mahasiswa. Pada penelitian tersebut diungkapkan bahwa fleksibilitas psikologis yang dihadirkan ACT merupakan mediator dari perubahan pada *self-compassion* dan varibael lainnya. Sedangkan pada penelitian Levitsky, et. Al (2015) ditemukan bahwa ACT efektif menurunkan kecemasan atau ketakutan pada penderita gangguan kecemasan sosial. Penurunan ini dipengaruhi oleh peningkatan pada *self-compassion* yang digunakan untuk mengetahui fungsi pemberian intervensi berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap gangguan kecemasan sosial.

Pada dasarnya ACT adalah teknik intervensi yang memiliki konsep untuk menerima ketidaknyamanan serta berkomitmen untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Spiegler & Guevremont, 2010). ACT memiliki beberapa proses di antaranya adalah *cognitive defusion*, *acceptance*, *being present*, *self as context*, *value*, dan *commitment*. ACT adalah terapi yang sesuai untuk mengintervensi konsep yang berdasarkan pada *self-compassion* (Neff & Trich, 2013). Elemen-elemen yang ada pada ACT konsisten dengan konsep *self-compassion*. Aspek *self-kindness* berkaitan dengan penerimaan yang menjadi konsep pada ACT. Hal ini dikarenakan penerimaan terhadap pengalaman menyakitkan dan diri sendiri merupakan sikap kebaikan diri yang mendalam. Selain itu, adanya kontak dan keterbukaan terhadap luka di dalam diri dapat memberikan pemahaman terhadap diri sendiri yang merupakan salah satu indikator adanya *self-kindness* (Yadavia, et.

Al, 2014). Selain itu, proses *self as context* juga melibatkan seseorang mengeksplorasi *self-judgement* dalam dirinya. Hal ini bertujuan untuk menyadari tidak perlunya seseorang melakukan *judgement* terhadap diri. Pada hal ini, ACT berfokus untuk meningkatkan *self-compassion* dengan membuat *judgement* terhadap diri menjadi lebih lembut (Barnard & Curry, 2011).

Selain berkaitan dengan konsep penerimaan, teori *Relational Frame Theory* (RFT) yang mendasari ACT menyebutkan bahwa pemahaman terhadap diri melibatkan konsep keterhubungan dalam memahami suatu peristiwa dalam hidup. Hal ini memerlukan adanya fleksibilitas dalam mengambil perspektif dengan menempatkan posisi sebagai orang lain yang memungkinkan orang untuk menyadari bahwa penderitaan yang dialaminya juga mungkin dialami oleh orang lain (Hayes, dalam Yadavia, et. Al, 2014). Konsep ini menggambarkan definisi dari *common humanity* pada *self-compassion*.

Pada ACT juga terdapat komponen besar berupa *mindfulness* yang meliputi defusi kognitif, *acceptance*, dan *being present*. *Mindfulness* sendiri merupakan salah satu aspek yang ada pada *self-compassion* sehingga melalui ACT aspek *mindfulness* akan terintervensi secara langsung (Yadavia, et. Al, 2014; Louma & Platt, 2015). ACT sendiri merupakan intervensi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk melakukan konsep penerimaan (*acceptance*) dan kesadaran penuh (*mindfulness*), serta komitmen untuk menjalani hidup yang lebih bernilai meskipun menghadapi banyak tantangan. Melalui penelitian ini diharapkan peneliti dapat memperoleh gambaran *self-compassion* individu dengan orangtua bercerai serta melihat pengaruh ACT terhadap *self-compassion* individu dengan orangtua bercerai.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* yang menggabungkan antara penelitian kuantitatif dan kualitatif (Cresswell, 2014). Jenis penelitian yang digunakan dalam pendekatan ini adalah *concurrent triangulation strategy* dengan melakukan pengambilan dan analisis data kuantitatif dan kualitatif

secara bersamaan dan kemudian membandingkan kedua data yang diperoleh untuk dilihat perbedaan atau kombinasi yang dapat ditemukan (Cresswell, 2009). Penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian eksperimental dengan jenis *single case experimental design* untuk melihat perbedaan akibat dari *treatment* yang diberikan pada subjek tunggal. Penelitian kualitatif dilakukan menggunakan metode studi kasus. Studi kasus dapat digunakan untuk membandingkan serta menguji teori, dan mengungkapkan penyebab dari suatu fenomena permasalahan (Cresswell, 2014).

Asesmen Pengukuran

Self-Compassion subjek diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b) yang mengukur aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* diukur sebelum, setelah, dan *follow-up* 2 minggu setelah intervensi. Data kualitatif dilakukan melalui wawancara dan observasi untuk melihat gambaran dan faktor-faktor pembentuk *self-compassion*, yang didukung dengan tes kepribadian menggunakan grafis, TAT, SSCT, serta pengisian inventori *Big Five Inventory*. *Self-record* juga digunakan untuk melihat perubahan *self-compassion* selama intervensi.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah perempuan pada tahapan usia *emerging adulthood* (19 – 25 tahun) dan belum menikah, memiliki orangtua yang telah bercerai saat subjek berusia remaja, memiliki skor *self-compassion scale* yang tergolong sedang hingga rendah, serta telah menempuh jenjang pendidikan S1.

Rancangan Intervensi

Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan untuk melakukan 6 sesi tahapan ACT. Masing-masing sesi dilakukan selama 90 menit, kecuali sesi pertama yang digabungkan dengan pemberian *feedback* dan pengantar ACT sehingga sesi dilakukan selama 120 menit. Setiap sesi akan diberikan jeda waktu selama minimal sehari untuk proses latihan dan internalisasi penerapan pada subjek.

Sesi pertama merupakan tahapan defusi kognitif yang bertujuan membuat subjek menyadari pikirannya sebagai pikiran tanpa terikat di dalamnya. Sesi kedua adalah *acceptance* yang mengajarkan teknik penerimaan terhadap pikiran, emosi,

dan sensasi tidak menyenangkan dalam diri. Sesi ketiga adalah *being present* melalui teknik *mindfulness* untuk membawa subjek mengalami momen *present* dalam hidupnya.

Sesi keempat diberikan seminggu setelah intervensi untuk memberikan waktu latihan dan internalisasi pada subjek. Sesi keempat adalah *self as context* yang membuat subjek menjadi observer atas pengalaman masa lalunya. Sesi kelima adalah *value* yang mengajak subjek untuk merumuskan nilai-nilai penting bagi hidupnya. Sesi keenam adalah *commitment* dengan merancang *goal setting* sesuai *value* dan strategi mengatasi hambatan yang dapat muncul. Metode yang digunakan adalah dengan diskusi, pemberian metafora, dan latihan teknik-teknik tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan pada Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Berikut adalah hasil intervensi ACT subjek:

Tabel 1. *Perbandingan Hasil Intervensi ACT terhadap Self-Compassion*

Aspek	Hasil Intervensi						Keterangan*
	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	<i>Follow-up</i>	Kategori	
Aspek Positif							
<i>Self-kindness</i>	14	Cukup	16	Cukup	18	Tinggi	Naik 1 tingkat
<i>Common humanity</i>	10	Rendah	12	Cukup	12	Cukup	Tetap
<i>Mindfulness</i>	12	Cukup	14	Tinggi	15	Tinggi	Tetap
Aspek Negatif							
<i>Self-judgement</i>	17	Tinggi	12	Rendah	12	Rendah	Tetap
<i>Isolation</i>	15	Tinggi	9	Rendah	8	Rendah	Tetap
<i>Overidentification</i>	8	Rendah	8	Rendah	8	Rendah	Tetap

Jika dilihat per aspek, pada aspek *self-kindness* tampak tidak terjadi perubahan setelah pemberian intervensi. *Self-kindness* subjek berada pada kategori cukup (tabel 1), namun pada aspek negasinya yaitu *self-judgement* mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah setelah pemberian intervensi. Hingga ketika *follow-up*, aspek *self-kindness* meningkat menjadi kategori tinggi sedangkan *self-judgement* tetap berada pada kategori cukup.

Setelah intervensi, subjek tidak lagi berlarut-larut dalam pikiran dan emosi negatif meskipun pikiran dan emosi negatif masih muncul saat menghadapi masalah. Hal ini tetap menunjukkan adanya *self-kindness* pada subjek karena pada dasarnya *self-kindness* adalah kehangatan, suportivitas, dan pemahaman terhadap diri saat menghadapi penderitaan kegagalan, atau perasaan inadkuat yang membuat seseorang memperlakukan diri dengan lembut dan penuh kasih sayang serta tidak menghukum diri saat gagal. (Neff, 2003a; Neff & Dahmn, 2015).

Selain itu, subjek juga mulai dapat menerima kegagalannya dalam mendapat pekerjaan sebagai peristiwa yang telah berlalu. Hal ini sejalan dengan teori Neff (2003) bahwa *self-kindness* seseorang diekspresikan dalam dialog internal yang bersifat mendukung dan tidak meremehkan diri sendiri. Terlebih, setelah pemberian intervensi subjek memiliki tujuan jangka panjang untuk mencintai diri sendiri yang sesuai dengan *value* yang dimilikinya terkait perkembangan diri. Meskipun belum tercapai sepenuhnya, keinginan tersebut menggambarkan kesadaran subjek untuk melakukan *self-kindness*.

Pada aspek *common humanity*, secara kuantitatif juga mengalami perubahan dari kategori rendah menjadi cukup (tabel 1). Sedangkan pada aspek negasinya, yakni *isolation*, subjek menunjukkan penurunan sebanyak 2 kategori dari tinggi menjadi rendah. Hasil ini stabil hingga *follow-up* dilakukan. Berdasarkan data kualitatifnya, setelah intervensi subjek telah mampu melakukan teknik-teknik yang diajarkan untuk mengatasi pikiran negatif tentang kehidupan yang muncul saat ada masalah. Lingkungan keluarga yang kurang suportif terhadap subjek terkadang masih memunculkan pikiran dan emosi negatif pada dirinya. Hanya saja, setelah intervensi subjek dapat menerapkan teknik-teknik defusi kognitif dan *acceptance* untuk mengatasi pikiran dan emosinya sehingga terjadi perubahan positif pada pikiran dan emosinya.

Pada aspek *mindfulness* secara kuantitatif terjadi peningkatan dari kategori cukup menjadi tinggi setelah diintervensi dan stabil pada kategori tinggi setelah dilakukan *follow-up* (tabel 1). Pada aspek negasinya yaitu *overidentification*, subjek menunjukkan skor yang stabil sejak sebelum diintervensi, sesudah intervensi, dan *follow-up*, yaitu berada pada kategori rendah. Berdasarkan data kualitatifnya, subjek

juga menunjukkan kemampuan *mindfulness* yang meningkat seiring pemberian intervensi selama 2 minggu (Tabel 1).

Sebelum mendapatkan intervensi, pada dasarnya subjek cukup *mindfull* jika ada arahan. Hanya saja tidak adanya arahan setelah ibu meninggal membuatnya menjadi tidak fokus menghadapi persoalan yang dihadapinya sehari-hari. Hal ini yang membuat kemampuan *mindfulness* subjek belum optimal sebelum diintervensi. Berdasarkan pencatatan *self-record* (tabel 1), subjek cukup *mindfull* pada mayoritas situasi tidak menyenangkan yang muncul. Subjek dapat memandang dan menghadapi masalah secara objektif. Terkait pikiran dan emosinya, subjek dapat fokus mengatasi dengan teknik-teknik yang diajarkan, di sisi lain subjek juga mampu memikirkan pemecahan masalah yang dihadapi. Meskipun sebenarnya di awal kemunculan masalah subjek masih terlibat dengan emosi dan pikiran negatifnya, namun subjek juga mampu memikirkan alternatif pemecahan masalah. Hal ini menunjukkan bahwasubjek mampu *mindfull*. Kondisi ini sejalan dengan teori Neff (2003a) bahwa *mindfulness* adalah kondisi saat seseorang menyadari pikiran dan perasaan negatifnya sehingga tidak *overidentification* terhadap salah satunya dan pada akhirnya dapat mengambil perspektif yang lebih luas dan objektif tentang diri dan permasalahan.

Jika membandingkan ketiga aspek *self-compassion*, pada tabel hasil *follow-up*, tampak bahwa aspek *self-kindness* baru menunjukkan peningkatannya pada proses *follow-up* 2 minggu setelah intervensi. Sedangkan 2 aspek lain pendukung *self-compassion* dapat langsung menunjukkan perubahan setelah pemberian intervensi. Selain itu, tampak juga bahwa penurunan signifikan yang langsung terjadi setelah pemberian intervensi pada aspek negasi *self-kindness*, yaitu *self-judgement* tidak membuat *self-kindness* langsung meningkat.

Kondisi di atas menunjukkan bahwa perubahan *self-kindness* pada subjek membutuhkan waktu lebih lama dibanding aspek lainnya. Subjek perlu waktu lebih untuk dapat mengasihi dirinya sendiri, meskipun *self-judgement* berupa evaluasi negatif dapat diatasi. Secara teoretik menurut Neff (dalam Souza & Hutz, 2016), peningkatan aspek-aspek lain pada *self-compassion* dapat mendukung peningkatan pada *self-kindness*. Hal ini dikarenakan ketiga aspek *self-compassion* saling

memengaruhi satu sama lain. Adanya *mindfulness* akan membuat seseorang dapat melihat penderitaan secara lebih universal sehingga melepaskannya dari keberpusatan sudut pandang terhadap diri sendiri yang memunculkan *common humanity*. Selain itu keseimbangan mental melalui *mindfulness* juga memunculkan kesadaran untuk melakukan kebaikan terhadap diri sehingga mengurangi kritik pada diri dan meningkatkan pemahaman terhadap diri.

Pada diri subjek, aspek yang sejak awal berpotensi untuk dilakukan adalah *mindfulness* meskipun belum optimal. Peningkatan pada aspek ini setelah intervensi memengaruhi *common humanity* yang pada akhirnya meningkatkan *self-kindness* subjek. Subjek yang menyadari pentingnya fokus menjalani kehidupan saat ini dan jelasnya *value* yang dimiliki terkait perkembangan diri membuatnya memunculkan tujuan untuk mencintai dirinya sendiri. Keterfokusan subjek terhadap nilai ini secara perlahan membuatnya mengalami peningkatan pada *self-kindness*.

Selain itu, pada diri subjek peningkatan yang lebih lambat pada *self-kindness* dapat terjadi karena karena latar belakang masa lalu subjek yang menerima evaluasi negatif secara terus menerus dari ibu dan ayah, yang diperkuat dengan rasa bersalah sebagai penyebab perceraian orangtua yang dianggap sebagai peristiwa traumatik. Kuatnya internalisasi pada diri subjek membuatnya membutuhkan waktu lebih lama untuk bersikap baik terhadap dirinya sendiri meskipun dirinya berusaha berdamai dengan pikiran dan emosi negatif yang muncul terkait dirinya melalui teknik-teknik ACT yang diajarkan.

Penerapan ACT terhadap *Self-Compassion*

Secara keseluruhan, pemberian ACT berpengaruh terhadap peningkatan *self-compassion* subjek. ACT dapat berpengaruh untuk *self-compassion* karena konsep *acceptance* dan pendekatan *mindfulness* yang mendasari intervensi ACT berkaitan langsung dengan aspek-aspek pada *self-compassion* (Neff & Thrich, 2013; Yadavia, et. Al, 2014). Peningkatan dapat terjadi karena proses *mindfulness* pada ACT yang meliputi *cognitive defusion*, *acceptance*, dan *being present* membuat seseorang mampu menyadari, menerima, dan membiarkan kritik yang muncul pada dirinya untuk lewat begitu saja pada pikiran tanpa perlu terikat dengannya (Louma & Platt, 2015). Dalam hal ini, selama proses intervensi subjek

mampu mendapatkan *insight-insight* bahwa penilaiannya terhadap diri, maupun kehidupannya yang negatif hanyalah sebuah pikiran. Selain itu, dirinya juga cukup menguasai teknik-teknik defusi kognitif, *acceptance* dan *mindfulness* untuk melatih *being present* sehingga saat ada pikiran dan emosi yang tidak nyaman akibat permasalahan, Subjek mampu mengatasinya dengan teknik-teknik yang diajarkan.

Selain itu, pada ACT seseorang juga diarahkan untuk menentukan *value* dan *commitment* dalam dirinya. Louma & Platt (2015) mengungkapkan bahwa proses *value* dan *commitment* yang dijalani bertujuan membuat seseorang menyadari prioritas penting dalam hidupnya dan menentukan strategi untuk meningkatkan komitmen menjalani hidupnya sesuai dengan prioritasnya. Konsep ini sejalan dengan definisi *mindfulness* yang diungkapkan Neff (2003a) bahwa seseorang dengan *self-compassion* tidak lagi *overidentified* pada peristiwa atau kegagalan masa lalu, melainkan *mindfull* sehingga dapat fokus menjalani kehidupan saat ini.

Kondisi di atas tergambar pada diri subjek yang mampu menentukan *value* penting dalam dirinya, yaitu terkait keluarga dan perkembangan diri. *Value* yang dirumuskan terkait keluarga membuat subjek memiliki keinginan untuk membuat hubungannya dengan orangtua dan adiknya menjadi lebih baik. Adanya *value* ini membuatnya lebih mampu menilai secara lebih positif dan objektif pada keluarga yang saat ini dirasa lebih mendukung. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pada aspek *common humanity* pada subjek dari kondisi yang sebelumnya merasa keluarga tidak dapat mendukungnya.

Selain itu, terdapat *value* yang juga dianggap penting yaitu terkait perkembangan diri. Subjek ingin melakukan hal-hal yang dicintai terkait seni, menulis, dan desain. Seiring berjalannya waktu, Subjek menemukan kegemaran lain yang hendak dijadikan sebagai bisnis untuk mengembangkan diri. Adanya keinginan ini membuatnya menjadi tidak terlalu terfokus pada kegagalannya mendapatkan pekerjaan tetap sebagai HRD, melainkan ketika teringat akan hal tersebut, Subjek tetap melanjutkan kegiatannya dan tidak terpuruk pada ingatan akan kegagalan dan emosi negatifnya.

Secara keseluruhan perubahan pada *self-compassion* dapat terjadi karena pada dasarnya ACT dapat memfasilitasi fleksibilitas psikologis seseorang untuk

melakukan kontak dengan pengalaman psikologisnya yang tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan menurut Hayes, et. Al. (2013) permasalahan utama manusia adalah terkait *psychological inflexibility* yang membatasi perilaku dan membuat klien *stuck* pada titik tertentu. Dalam hal ini, adanya *self-judgement, isolation,* dan *overidentification* yang merupakan indikator rendahnya *self-compassion* muncul karena adanya keterikatan individu dengan pengalaman psikologis tertentu yang menandakan ketidakuwasan psikologis (Neff & Thirch, 2013).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yadavia, et. Al, 2014) yang menunjukkan bahwa ACT dapat meningkatkan *self-compassion* melalui fleksibilitas psikologis yang ditimbulkan oleh proses ACT. Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, dapat dikatakan bahwa keterikatan subjek terhadap pikiran dan emosi negatifnya yang mengarahkan pada rendahnya *self-compassion* dapat dilepaskan dengan adanya fleksibilitas psikologis yang difasilitasi oleh ACT.

Kondisi yang Belum Optimal Mengalami Perubahan

Di sisi lain, meskipun intervensi ACT yang diberikan dapat meningkatkan *self-compassion* subjek secara keseluruhan, namun peningkatan yang terjadi sebenarnya belum optimal. Berdasarkan data kualitatif yang diperoleh setelah intervensi maupun *follow-up*, subjek masih melakukan evaluasi negatif terhadap diri dan kehidupan serta emosi negatifnya yang mudah muncul saat menghadapi permasalahan. Subjek yang tetap memiliki pikiran dan emosi negatif saat masalah muncul, sebenarnya mampu mengatasinya dengan teknik-teknik yang diberikan. Namun, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan terjadi pada ranah pemahaman dan *skill* Subjek dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Ketidakefektifan ini dapat dikarenakan oleh beberapa faktor.

Faktor pertama yang memengaruhi adalah terkait sifat intervensi ACT. ACT merupakan teknik intervensi perilaku golongan tiga yang tidak bertujuan mengubah proses kognitif individu atau mereduksi frekuensi kemunculannya, melainkan mengajarkan individu mampu menerima ketidaknyamanan psikologis dan rasa sakit sebagai bagian dari hidup karena ketidaknyamanan dan rasa sakit tersebut merupakan bagian dari diri dan tidak dapat dihindari atau dihilangkan (Spiegler & Guevremont, 2010). Sasaran ACT sendiri merupakan penerimaan terhadap pikiran

dan perasaan tidak diinginkan serta komitmen dan tindakan yang sesuai dengan nilai pribadi individu (Hayes, et. Al, 2013).

Berdasarkan penjelasan dasar ACT tersebut dapat dijelaskan bahwa melalui ACT, kemunculan evaluasi negatif subjek terhadap diri sendiri dan kehidupannya yang disertai dengan emosi-emosi negatif atas suatu peristiwa tidak dapat dihilangkan karena merupakan bagian dari diri Subjek. Hal ini sejalan dengan pendapat Barnard & Curry (2011) yang menegaskan bahwa ACT berfokus untuk membuat *judgement* terhadap diri menjadi lebih lembut, namun tidak menghilangkan kemunculannya.

Selain faktor sifat intervensi ACT, faktor lain yang mendukung ketidakefektifan hasil intervensi adalah terkait faktor dukungan keluarga. Selama berinteraksi dengan keluarganya (ayah, ibu baru, dan adik), sSubjek seringkali menerima perlakuan negatif pada subjek. Keluarga subjek seringkali membatasi dan menolak memberikan bantuan pada subjek. Hal ini secara langsung memunculkan pikiran dan emosi negatif pada diri subjek.

Kondisi yang dialami subjek di atas memengaruhi *self-compassion* subjek menjadi tidak optimal dengan munculnya pikiran dan emosi negatif terkait diri dan kehidupan. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Ingstrup (2016) yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* dipengaruhi oleh interaksi dalam keluarga. Dukungan dan bantuan yang diterima anak dari orangtua saat anak membutuhkan akan mengembangkan rasa tidak sendirian dalam menjalani hidup karena merasa terdukung secara emosional. Pada kenyataannya terjadi situasi-situasi di luar kendali peneliti, dimana keluarga kurang dapat memberikan dukungan emosional.

Faktor ketiga yang memengaruhi ketidakefektifan peningkatan *self-compassion* adalah terkait karakteristik kepribadian. Subjek yang kurang memiliki keterbukaan terhadap hal baru membuatnya kurang mampu terbuka terhadap diri dan dunia serta kurang memiliki inisiatif untuk membuat perubahan pada diri. Kashdan (dalam Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007) mengungkapkan bahwa karakteristik tersebut yang dapat menghindarkan seseorang tidak terpaku pada kondisi saat ini dan mengkritik diri atas kegagalan yang terjadi. Kurangnya karakteristik ini pada Subjek yang membuatnya tidak dapat menghilangkan atau

mengubah pola pikir saat menghadapi permasalahan dan terpaku pada zona nyamannya dengan memunculkan pikiran-pikiran dan emosi yang serupa setiap menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Selain itu, adanya kecenderungan karakteristik kepribadian *neuroticism* pada subjek membuatnya mudah khawatir, takut, dan tegang saat menghadapi permasalahan. Karakter ini membuat Subjek mudah memunculkan pikiran-pikiran negatif yang mengarahkannya pada emosi negatif dalam dirinya. Hal ini didukung dengan kepribadian subjek yang sensitif secara emosional sehingga peristiwa negatif yang dialaminya dengan intensitas sekecil apapun, dapat dengan mudah memunculkan emosi-emosi negatif pada dirinya. Karakteristik kepribadian ini yang pada akhirnya menghambat perubahan *self-compassion* subjek secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian proses penelitian, berikut adalah simpulan yang diperoleh:

1. Konflik dan perceraian orangtua di masa lalu dapat memengaruhi *self-compassion* anak hingga dewasa, baik pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, maupun *mindfulness*.
2. Faktor internal yang memengaruhi *self-compassion* individu dengan orangtua bercerai di antaranya adalah usia dan kepribadian. Karakter kepribadian subjek yang kurang memiliki *openness to experience* dan adanya kecenderungan *neuroticism* membuatnya cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah.
3. Faktor eksternal yang memengaruhi *self-compassion* individu dengan orangtua bercerai di antaranya adalah pengalaman hidup terutama yang terkait keluarga, kebudayaan, serta dukungan sosial.
4. Terdapat peningkatan *self-compassion* setelah pemberian ACT. Peningkatan terjadi baik pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, maupun *mindfulness*.
5. Intervensi ACT yang diberikan dapat meningkatkan *self-compassion* melalui peningkatan kesadaran terkait masalah yang diperoleh melalui metafora dan penjelasan terkait ACT serta melalui peningkatan kemampuan untuk melakukan teknik ACT.

6. Intervensi ACT yang diberikan belum optimal dalam menghilangkan evaluasi negatif terhadap diri dan kehidupan serta emosi negatif saat menghadapi masalah, melainkan memberikan kemampuan baru bagi subjek untuk mengatasi pikiran dan emosi negatif yang muncul.
7. Faktor yang memengaruhi ketidakefektifan hasil intervensi adalah sifat intervensi ACT yang tidak bertujuan menghilangkan pengalaman psikologis individu melainkan mengajarkan untuk menerima ketidaknyamanan psikologis dan rasa sakit sebagai bagian dari hidup. Faktor lainnya adalah peristiwa yang dialami terkait ada tidaknya dukungan dari keluarga serta faktor kepribadian subjek yang sulit untuk diubah.

SARAN

Adapun saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya adalah:

1. Pemberian intervensi ACT sebaiknya dijadwalkan seminggu sekali untuk lebih mengoptimalkan penerapan dan internalisasi materi yang diberikan.
2. Pencatatan (*self-record*) *self-compassion* hendaknya dilakukan sebelum, selama, dan setelah intervensi sehingga perubahan dapat lebih terlihat.
3. Bekerjasama dengan *significant others* agar dapat memberikan dukungan terhadap subjek sehingga mendukung peningkatan yang diharapkan.
4. Evaluasi terhadap keberhasilan proses intervensi hendaknya tidak hanya berdasarkan pencatatan pemahaman subjek terkait sesi melainkan dapat dilakukan melalui asesmen berbasis *acceptance* dan *value* yang menjadi prinsip dasar dari terapi ACT. Hal ini akan memudahkan penelitian untuk melihat keberhasilan proses intervensi yang diberikan.
5. Intervensi untuk meningkatkan *self-compassion* dapat menggunakan teknik-teknik yang menasar pada perubahan kognitif untuk mengubah cara berpikir subjek yang memengaruhi *self-compassion*.
6. Pemberian intervensi ACT ke depan dapat diterapkan untuk permasalahan terkait pengalaman traumatik dan penerimaan yang kurang terhadap diri atau pengalaman psikologis lainnya.
7. Pemberian intervensi ACT diharapkan dapat mempertimbangkan taraf kemampuan kognitif subjek.

PUSTAKA ACUAN:

- Ängarne-Lindberg, T. (2010). *Grown-up children of divorce: Experiences and health* (Doctoral dissertation). Linköping University Electronic Press, Chicago
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology, 15*(4), 289.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *Behavior Therapy, 44*(3), 207.
- Ingstrup, M. S. (2016). *The development and use of self-compassion to cope with adversity in sport in female varsity athletes* (Doctoral dissertation). University of Alberta, Canada.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences, 89*, 157-161.
- Konyk, D. L. (2009). *Parent conflict and psychological adjustment in children: the mediating role of cognitive appraisal, locus of control and coping* (Doctoral dissertation). University of Manitoba, Manitoba.
- Levitsky, N., Taube-Schiff, M., Fashler, S.R., & Mehak, A. (2015). *Effectiveness of a 10-week pilot acceptance and commitment therapy group for social anxiety disorder: results from an acute care general hospital* (Doctoral dissertation). University of Toronto.
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology, 2*, 97-101.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*. Springer New York.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. 78-106.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span development*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Souza, L. K. D., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 26(64), 181-188.

- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221.
- Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N., & Wupperman, P. (2016). Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry research*. 242, 186-191.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilaridaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of contextual behavioral science*, 3(4), 248-257.