

**EFEKTIVITAS PROGRAM *MINDFUL SELF-COMPASSION*
: TINJAUAN PUSTAKA SISTEMATIS**

*EFFECTIVENESS OF MINDFUL SELF-COMPASSION PROGRAMS
: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Oleh:

**Riani Dilianti Ratu¹
Marselius Sampe Tondok²**

ABSTRACT

Submitted:
24-09-2021

Revision:
06-09-2022

Accepted:
08-09-2022

Mindful Self-Compassion (MSC) program has been considered as one of the usefull psychological interventions in improving individual well-being. Although the use of the MSC has been suggested, its effectiveness needs to be evaluated because the variety of implementation contexts. This review was conducted on 10 journal articles based on inclusion criteria such as experimental research with or without a control group, participants without age restrictions, interventions using MSC, classified as peer-reviewed journals and written in English and fully accessible. While the exclusion criteria are the article is a literature study and the article is a meta-analysis. The results showed that MSC was effective in non-clinical and clinical cases as well as in the student, adult, and elderly age categories. Both complete and modified MSC can improve self-compassion, mindfulness, and other psychological well-being outcomes and can reduce psychological stressors such as rumination, depression, anxiety, stress, fatigue symptoms, and the negative effects of illness.

Keywords: *Mindful self-compassion program; modified MSC; self-compassion; psychology intervention*

ABSTRAK

Program *Mindful Self-Compassion* (MSC) telah dipandang sebagai salah satu intervensi psikologi yang berguna dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Meskipun penggunaan MSC telah disarankan, evaluasi keefektifannya perlu dilakukan karena penggunaan MSC dilakukan pada berbagai macam konteks yang berbeda. *Review* ini dilakukan pada 10 artikel jurnal berdasarkan kriteria inklusi seperti penelitian eksperimen dengan atau tanpa kelompok kontrol, partisipan tidak ada batasan usia, intervensi menggunakan MSC, tergolong jurnal *peer-reviewed* dan ditulis dalam Bahasa Inggris serta dapat diakses *full text*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: artikel merupakan studi literatur dan artikel merupakan *meta-analysis*. Hasilnya menunjukkan bahwa MSC efektif digunakan baik pada kasus non klinis maupun klinis dan pada kategori usia pelajar, dewasa maupun lansia. Pemberian MSC secara lengkap maupun modifikasi sama-sama efektif dalam meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness* dan *output* kesejahteraan psikologis lainnya serta dapat menurunkan tekanan psikologis seperti ruminasi, depresi, kecemasan, stres, gejala kelelahan dan dampak negatif dari penyakit.

Kata kunci: *Intervensi psikologi; modifikasi MSC; program mindful self-compassion; self-compassion*

¹ Riani Dilianti Ratu, Universitas Surabaya, ryani.ratu@gmail.com

² Marselius Sampe Tondok, Universitas Surabaya, marcelius@staff.ubaya.ac.id (Corresponding Author)

PENDAHULUAN

Program *Mindful Self-Compassion* (MSC) merupakan kombinasi dari pelatihan berbasis *mindfulness* dan *compassion*. Istilah “*mindful*” termasuk dalam nama program MSC karena mengajarkan keterampilan dasar *mindfulness* sangat penting untuk memberikan kemampuan *self-compassion*. *Mindfulness* membantu individu untuk lebih memahami waktu yang tepat untuk menerapkan *self-compassion* ketika mengalami suatu situasi yang sulit (Neff & Germer, 2013). Pelatihan *compassion* cenderung mengaktifkan emosi yang sulit diungkapkan terutama pada tahap awal pelatihan sehingga *mindfulness* akan membantu individu untuk memberikan perhatian dan menstabilkan kesadaran individu. Selanjutnya, *mindfulness* membantu menumbuhkan kesadaran yang luas dan keseimbangan batin sebagai dasar untuk praktik *compassion* (Germer & Neff, 2019).

Efek menguntungkan dari *mindfulness* dan praktik *compassion* dapat bertindak melalui mekanisme yang berbeda, namun dapat saling melengkapi. *Mindfulness* mengurangi sistem aktivitas yang berdampak negatif, sementara *compassion* meningkatkan sistem aktivitas otak yang menimbulkan emosi positif (Conversano et al., 2020). *Compassion* dan *mindfulness* merupakan proses terpisah yang perlu dikembangkan secara eksplisit dengan cara mereka sendiri meskipun memiliki efek yang tumpang tindih tetapi sangat berbeda pada otak (Delaney, 2018). *Mindfulness* dalam konteks *self-compassion* melibatkan kesadaran akan pengalaman menyakitkan seseorang dengan cara seimbang yang tidak mengabaikan maupun merenungkan aspek yang tidak disukai dari diri sendiri.

MSC dikembangkan oleh Chris Germer dan Kristin Neff dengan menggunakan kurikulum terstruktur seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). MSC terdiri dari 8 sesi dengan masing-masing berdurasi 2 jam 45 menit, ditambah retreat diam selama 4 jam. Peserta MSC belajar *mindfulness* dan *self-compassion* melalui berbagai modalitas termasuk ceramah, latihan, meditasi, praktik informal, diskusi, puisi, dan video. Peserta diajari 3 meditasi inti, 4 meditasi lainnya dan 18 praktik informal untuk kehidupan sehari-hari. Semua praktik memadukan *mindfulness* dan *self-compassion*. Peserta juga dianjurkan untuk berlatih di rumah setidaknya 30 menit per hari selama program 8 minggu, baik secara formal (dalam meditasi) atau secara informal sepanjang hari. Pesertanya juga diajarkan prinsip-prinsip pelatihan *self-compassion* sehingga peserta dapat meneruskan praktik secara mandiri setelah program berakhir (Germer & Neff, 2019).

Program pelatihan MSC bertujuan untuk mempromosikan pengembangan, *self-compassion*, *mindfulness*, dan perilaku yang berorientasi pada nilai (Yela et al., 2020). Germer dan Neff (2019) mengatakan bahwa MSC sekarang diajarkan oleh ratusan guru terlatih di seluruh dunia termasuk digunakan sebagai intervensi dalam sebuah penelitian sehingga semakin beragam konteks penelitian dan efektivitas program yang berbeda-beda. MSC efektif dalam meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness* dan berbagai *outcomes* kesejahteraan serta penurunan berbagai kondisi negatif seperti ruminasi, depresi, kecemasan dan stres pada wanita dengan pengalaman meditasi (Neff & Germer, 2013; Finlay-Jones et al., 2018). MSC yang dimodifikasi efektif dalam meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan psikososial pada remaja maupun mahasiswi psikologi (Smeets et al., 2014; Bluth et al., 2016; Bluth & Eisenlohr-moul, 2017).

Program ini juga berguna dalam meningkatkan ketahanan dan strategi koping serta mengurangi tingkat kecemasan dan stress pada lansia (Perez-Blasco et

al., 2016). Modifikasi MSC juga efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan stres (Beshai et al., 2020). MSC dengan format yang lebih singkat telah terbukti efektif meningkatkan *self-compassion*, *perceived control* dan kesehatan mental pada mahasiswa (Dundas et al., 2017). MSC juga telah digunakan pada pasien klinis seperti efektif dalam meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan peran sosial dan menurunkan depresi, kecemasan, kelelahan dan gangguan nyeri (Serpa et al., 2021). MSC juga efektif mencegah depresi pasca persalinan dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi (Guo et al., 2020). Selain itu, MSC juga efektif meningkatkan *self-compassion* dan menurunkan depresi serta memiliki dampak metabolik pada pasien diabetes (Friis et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Torrijos-Zarcelo et al., (2021) menunjukkan bahwa MSC adalah pendekatan terapeutik yang tepat untuk pasien kronis dan dapat menghasilkan manfaat yang lebih besar pada *self-compassion* dan kesejahteraan emosional dibandingkan CBT. MSC yang dilakukan secara *online* melalui *video conference* memberikan dampak positif pada *feasibility*, *acceptance* dan kesejahteraan psikososial pada penyintas kanker baik pada dewasa awal maupun pada dewasa madya (Campo et al., 2017; Brooker et al., 2020).

Penelitian - penelitian terdahulu terbatas pada sebagian besar subjek wanita dengan pengalaman dan pengetahuan tentang *mindfulness* maupun *self-compassion* serta sebagian besar berpendidikan tinggi. Neff dan Germer (2013) mengatakan bahwa belum jelas bagaimana efektivitas program MSC pada subjek pria atau bagi individu yang berpendidikan rendah. Selain itu, pengaplikasian MSC yang berbeda juga dapat mempengaruhi efektivitasnya. Smeets et al., (2014) menemukan bahwa *self-compassion* dapat diajarkan dalam format singkat dan juga format yang tidak memerlukan latihan meditasi formal. Namun, masih harus dilihat berapa banyak latihan yang dibutuhkan untuk mempelajari kebiasaan baru *self-compassion* dengan cara pengaplikasian yang lebih efektif berdampak pada kesejahteraan.

Berdasarkan uraian di atas, *systematic literature review* perlu dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang penggunaan MSC sebagai intervensi pada berbagai macam konteks dengan karakteristik subjek yang berbeda. Oleh karena itu, berbasis pada penelitian terdahulu, tujuan dari *systematic literature review* ini adalah untuk 1) Sintesa dari berbagai temuan penelitian-penelitian *mindful self-compassion program* sebagai intervensi pada berbagai konteks, 2) membandingkan temuan dalam penelitian yang menggunakan modifikasi *mindful self-compassion program* dengan penelitian yang menggunakan pedoman tentang praktik terbaik *mindful self-compassion program* secara lengkap.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Systematic Literature Review* (SLR). Metode SLR merupakan metodologi penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan penelitian-penelitian mengenai suatu topik tertentu kemudian dikaji dan dianalisis untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian tertentu (Triandini et al., 2019).

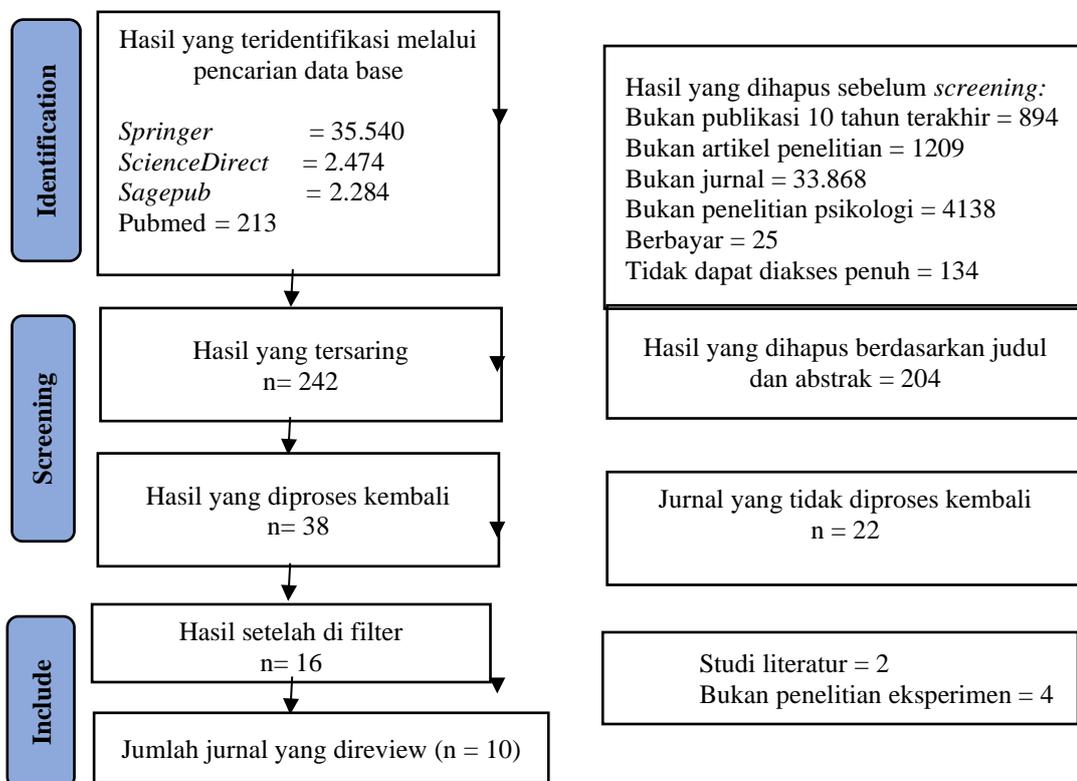
Pencarian literatur dibatasi pada artikel yang diterbitkan dari tahun 2012-2021. Pencarian dilakukan secara *online* pada Mei 2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yakni "*mindful self-compassion program*" pada berbagai *database* yaitu *Pubmed*, *Sagepub*, *ScienceDirect* dan *Springer*. Pedoman yang digunakan adalah *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA) (Moher et al., 2015). Semua artikel jurnal yang lolos seleksi

kemudian diringkas berdasarkan penulis dan tahun publikasi, sampel, intervensi, alat ukur, perlakuan pada kelompok kontrol dan hasil penelitian.

Kriteria inklusi dari artikel yang dipilih yaitu: 1) merupakan penelitian eksperimen dengan atau tanpa kelompok kontrol, 2) partisipan tidak ada batasan usia, 3) intervensi menggunakan *mindful self-compassion* (MSC), 4) tergolong jurnal *peer-reviewed* dan ditulis dalam Bahasa Inggris, 5) dapat diakses *full text*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: 1) artikel merupakan studi literatur, atau 2) artikel merupakan *meta-analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian data penelitian menggunakan kata kunci menghasilkan 40.139 hasil pencarian. Setelah disaring menggunakan alat otomatis, kemudian dilanjutkan dengan membaca judul dan dibaca lebih lanjut dengan mencocokkan pada kriteria lain yang ada pada kriteria inklusi dan eksklusi peneliti didapatkan 10 jurnal. Proses pemilihan jurnal ditunjukkan pada bagan 1.



Bagan 1. Proses pemilihan jurnal berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

Hasil pemilihan jurnal dari kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 10 jurnal. Dalam 10 jurnal melibatkan 1.269 partisipan dengan karakteristik yang bervariasi dan dapat dikategorikan berdasarkan usia, konteks penelitian, tujuan penelitian jumlah sesi dan durasi serta intervensi yang diberikan. Data dari 10 jurnal tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Usia

Berdasarkan usia dari sampel dapat dilihat bahwa usia sampel terbagi atas kelompok usia pelajar (n = 2 penelitian), kelompok usia dewasa (n = 6 penelitian) dan gabungan antara usia pelajar, dewasa dan lansia (n = 1 penelitian). Pada kategori ini didapatkan hasil bahwa *mindful self-compassion program* dapat digunakan pada kelompok usia tersebut dan mendapatkan hasil yang efektif.

Konteks Penelitian

Hasil menunjukkan MSC cukup efektif untuk diterapkan pada konteks permasalahan yang cukup beragam dari 10 penelitian yang digunakan yaitu 4 penelitian untuk meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness* dan berbagai *outcomes* kesejahteraan serta penurunan pada berbagai kondisi negatif pada wanita dengan pengalaman meditasi, 3 penelitian membantu subjek dengan masalah klinis dan 3 penelitian membantu remaja efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari 10 penelitian yang digunakan adalah untuk mengatasi masalah subjek dengan menggunakan intervensi MSC, baik pada kasus non klinis maupun klinis seperti subjek dengan gejala depresi, kecemasan dan stres maupun subjek dengan penyakit kronis. Hasil menunjukkan bahwa MSC memiliki potensi untuk memberikan dampak yang positif dan mengurangi hal negatif pada semua subjek.

Jumlah Sesi dan Durasi

Dari 10 penelitian, terdapat 5 penelitian yang menggunakan intervensi MSC secara lengkap yaitu berjumlah 8 sesi dengan durasi setiap sesi yaitu 120-150 menit. Sementara 5 penelitian lainnya menggunakan MSC yang dimodifikasi. Penelitian yang menggunakan MSC berbasis web menerapkan 6 sesi dengan durasi 15 menit selama 6 minggu berjumlah 3 penelitian. MSC dengan 6 sesi juga diterapkan pada MSC yang dimodifikasi untuk remaja, namun dengan durasi 90 menit setiap sesi dan tidak dilakukan secara *online*. Lalu terdapat 1 penelitian menggunakan modifikasi MSC yang dikombinasikan dengan *time management* dengan total 3 sesi dan durasi setiap sesinya adalah 90 menit. Hasil menunjukkan bahwa 10 penelitian. Hasil menunjukkan bahwa semua penelitian sama-sama efektif baik yang menggunakan format MSC yang lengkap maupun yang telah di modifikasi dengan berbagai variasi jumlah sesi.

Tabel 1. Hasil ringkasan *literature* yang digunakan

| Penulis tahun | Subjek | Jumlah subjek | Alat ukur | Intervensi | Kelompok kontrol | Hasil |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------|---|
| Neff (2013) | Wanita dengan pengalaman meditasi | 51 (EG = 24; CG = 27) | SCS-SF, CAMS-R, IES-R, SCS, | MSC 8 sesi/ 2 jam | Masuk daftar tunggu | Perbedaan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> menunjukkan adanya peningkatan pada EG dibandingkan |

Riani Dilianti Ratu & Marselius Sampe Tondok. Efektivitas Program Mindful Self-Compassion: Tinjauan Pustaka Sistematis

| | | | | | | |
|---------------|--|-----------------------------|---|---|--|---|
| | Rata-rata usia EG = 51.21 CG = 49.11 | | SHS, SWLS, BDI, STAI, PSS | | | CG pada <i>self-compassion, mindfulness, compassion for others, social connectedness, life satisfaction</i> dan <i>happiness</i> serta penurunan lebih besar depresi, kecemasan, stres, dan <i>avoidance</i> . Hasil tersebut juga dipertahankan pada <i>follow up</i> 6 bulan dan 1 tahun |
| Smeets (2014) | Mahasiswi psikologi semester awal, 100% eropa Rata-rata usia 19.96 | 49 (EG = 27; CG = 22) | SCS-SF, KIMS-E, SWLS, LOT-R), GSE, PANAS, RRSNL-EXT, PSWQ | <i>Modified</i> MSC 3 sesi/ 1.5 jam | <i>Time</i> <i>manageme</i> <i>nt</i> | EG menunjukkan peningkatan yang secara signifikan lebih besar dalam <i>self-compassion, mindfulness, optimisme, dan self-efficacy</i> serta penurunan <i>ruminat</i> ion yang jauh lebih besar dibandingkan dengan CG. Kedua intervensi tersebut meningkatkan kepuasan hidup dan <i>connectedness</i> , tidak ada perbedaan pada kekhawatiran dan suasana hati. |
| Bluth (2015) | Siswa, sebagian besar wanita, skor depresi < 13 Usia 14-17 tahun | 51 (EG = 16; CG = 18) | KADS, CAMM, PANAS, PSS, SCS-SF, SLSS, STAI, SMFQ, SCS | <i>Modified</i> MSC <i>for Teens</i> (MFY) 6 sesi/ 90 menit | Masuk daftar tunggu MFY | EG menunjukkan peningkatan skor <i>self-compassion</i> dan kepuasan hidup serta penurunan signifikan pada skor depresi dibandingkan CG. <i>Crossover</i> antara EG dan CG menunjukkan <i>self-compassion</i> lebih besar dan berkurangnya depresi, stres dan pengaruh negatif setelah intervensi |

| | | | | | | |
|---------------------|--|--------------------------------|---|--|--|--|
| Friis (2016) | Pasien diabetes tipe 1 dan 2 Usia 18-70 tahun | 63 (EG = 32; CG = 31) | SCS, PHQ-9, DDS | MSC 8 sesi/ 2.5 jam | Masuk daftar tunggu dan mendapat perawatan medis | EG menunjukkan peningkatan yang secara signifikan lebih besar pada <i>self-compassion</i> dan penurunan depresi dibandingkan dengan CG. Rata-rata EG mengalami penurunan kadar glukosa dibandingkan CG |
| Bluth (2017) | Remaja di Amerika Usia 11-17 tahun | | CAMM, SCS-SF, PSS, STAI, BRS, CEI II, GQ-youth | <i>Modified</i> MSC disebut <i>for Teens</i> (MFY) 8 sesi/ 1.5 jam | Tidak ada | Analisis <i>multilevel growth</i> menunjukkan efek utama pada stres, <i>resilience</i> , keingintahuan dan rasa syukur |
| Finlay-Jones (2018) | Wanita dengan pengalaman meditasi Rata-rata usia 36.6 | 44 | SCS, CS, DASS-21, FOCS, APS-R, RRS | MSC 8 sesi/ 2.5 jam | Tidak ada | Perhitungan <i>effect size</i> menunjukkan ukuran efek yang besar untuk semua hasil |
| Eriksson (2018) | Psikolog (sebagian besar wanita) Usia 24-57 tahun | 81 (EG = 40; CG = 41) | SCS, FFMQ, PSS, SMBQ | MSC berbasis web 6 sesi/ 15 menit setiap hari selama 6 minggu | Masuk daftar tunggu | Hasil <i>posttest</i> EG menunjukkan peningkatan pada <i>self-compassion</i> dan <i>mindfulness</i> sedangkan skor <i>self-coldness</i> , stres dan kelelahan berkurang secara signifikan dibandingkan skor CG |
| Beshai (2020) | Amazon's Mechanical Turk mengalami gejala depresi, kecemasan, atau stres | 456 (EG = 227; CG = 229) | GAD-7, PHQ-9, PSS, FFMQ-15, SCS-SF, NAS-SF, TMS | Modified MSC (Mind-OP) selama 6 minggu | <i>Guided video</i> | Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi Mind-OP melaporkan kecemasan dan stres yang secara signifikan menurun pada akhir percobaan, serta perhatian, <i>self-compassion</i> dan |

Riani Dilianti Ratu & Marselius Sampe Tondok. Efektivitas Program Mindful Self-Compassion: Tinjauan Pustaka Sistematis

| | | | | | | |
|---------------|---|--------------------------|--------------------------------------|---|---------------------|--|
| | | | | | | ketidakmelekatkan yang meningkat secara signifikan. |
| Guo (2020) | Wanita hamil trimester kedua atau ketiga, mengalami gejala depresi atau cemas Usia 18-40 tahun | 284 (EG = 144; CG = 140) | EPDS, MAAS, SCS, CPBQ, PSI | Modified MSC (Chinese MBSP berbasis web) 6 sesi/ 15 menit perhari 6 minggu | Masuk daftar tunggu | Dibandingkan dengan CG, EG mengalami penurunan gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, kelompok intervensi menjadi lebih perhatian dan menyayangi diri sendiri pada 3 bulan dan 1 tahun pascapersalinan. Lebih penting lagi, baik ibu maupun bayi mengalami peningkatan substansial dalam hal kesejahteraan. |
| Zacero (2021) | Pasien kronis lebih dari 18 tahun | 123 (EG = 62; CG = 61) | SCS, BPI, PVAS, HADS, QoL, PCS, CPAQ | MSC 8 sesi/ 150 menit | CBT | Intervensi MSC lebih efektif daripada CBT untuk <i>self-compassion</i> dan penurunan dampak negatif dari penyakit |

APS-R= Almost Perfect Scale—Revised; BDI= Beck Depression Inventory; BRS= Brief Resilience Scale; CAMM= Children and Adolescent Mindfulness Measure; CAMS-R= Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised; CEI II= curiosity and exploration inventory II; CPBQ= Parenting behavior; CS= Compassion Scale; DASS-21= 21-item Depression, Anxiety, Stress Scales; DDS= Diabetes Distress Scale; EPDS= Edinburgh Postnatal Depression Scale; FFMQ= Five Facets of Mindfulness Questionnaire; FMI= Freiburg Mindfulness Inventory; FOCS= Fear of Compassion Scale; GAD-7= Generalized Anxiety Disorder – 7; GSE= General Self-Efficacy scale; GQ-youth= youth version of the Gratitude Questionnaire; IES-R= Impact of Event – Revise; KADS= Kutcher Adolescent Depression Scale; KIMS-E= Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; LOT-R= Life Orientation Test-Revised; MAAS= Mindfulness Attention Awareness Scale; NAS-SF= Nonattachment Scale – Short Form; PANAS= Positive and Negative Affect Schedule; PHQ-9= 9-item Patient Health Questionnaire; PSI= Parenting stress and lack of confidence; PSS= Perceived Stress Scale; PSWQ= Penn State Worry Questionnaire; RRS= Ruminative Responses Scale; RRSNL-EXT= Ruminative Response Scale-NL-Extended SHS= Subjective Happiness Scale; SCS= Self-Compassion Scale; SCS= Social Connectedness Scale; STAI= State-Trait Anxiety Inventory SWLS= Satisfaction with Life Scale; SCS-SF= Self-Compassion Scale-short form; SLSS= Student Life Satisfaction Scale; SMBQ= Shirom Melamed Burnout Questionnaire; SMFQ= Mood and Feelings Questionnaire-short form; TMS= Toronto Mindfulness Scale.

Hasil ulasan dari 10 penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-compassion* dan *outcomes* kesejahteraan psikologis lainnya secara signifikan pada subjek yang mendapatkan intervensi *mindful self-compassion program*, baik pada remaja, dewasa, lansia maupun pada pasien klinis dibandingkan dengan subyek pada kelompok kontrol. Pada subjek dengan gejala depresi, kecemasan dan stres menunjukkan skor yang signifikan

menurun pada akhir program (Bluth, 2015; Beshai, 2020; Guo, 2020). Demikian pula pada subjek dengan penyakit kronis menunjukkan bahwa MSC efektif dalam menurunkan dampak negatif dari penyakit dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Friis, 2016; Zacero, 2021). Pada penelitian dengan subjek non klinis menunjukkan bahwa pengalaman meditasi dan latar belakang psikologis lebih menguntungkan dalam mempertahankan hasil intervensi (Neff, 2013; Smeets; 2014; Finlay-Jones; 2018; Eriksson; 2018).

Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan MSC dapat dimodifikasi sesuai karakteristik subjek. Pada subjek remaja, MSC dapat dilaksanakan dengan versi yang sudah dimodifikasi khusus untuk remaja atau yang disebut MFY (Bluth 2015 & 2017). Sementara pada tingkatan usia dewasa dan lansia lebih banyak menggunakan MSC 8 sesi. Hasil ulasan penelitian menunjukkan bahwa MSC lengkap dan MSC modifikasi sama-sama efektif dalam meningkatkan atau menurunkan variabel yang ingin diubah. Penelitian yang dilakukan oleh Smeets et al., (2014) menunjukkan bahwa MSC tanpa latihan meditasi formal seperti yang ada pada program lengkap MSC, tetap dapat meningkatkan *self-compassion* dan *self-compassion* dan *mindfulness* secara signifikan.

Modifikasi MSC menjadi intervensi berbasis web yang dilakukan oleh Eriksson et al., (2018) dan Guo et al., (2020) menunjukkan hasil yang serupa dengan format tatap muka. Menurut Eriksson et al., (2018), keberhasilan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: (1) akses mudah; (2) dapat dilakukan di rumah sehingga menghemat waktu perjalanan dan memungkinkan subjek untuk berproses dengan kecepatan mereka sendiri; (3) subjek dapat anonim sehingga lebih nyaman dalam berproses; (4) terapis kurang terlibat secara langsung yang membuat subjek lebih terlatih secara mandiri; dan (5) efektivitas biaya. Terlepas dari kelebihan tersebut, ada beberapa kelemahan MSC berbasis web seperti potensi ancaman terhadap integritas yang terkait dengan keamanan informasi. Selain itu, ada juga risiko bahwa individu yang menderita gangguan yang lebih serius mencari jenis intervensi yang disampaikan melalui internet ini daripada bentuk intervensi yang lebih tepat sehingga intervensi menjadi kurang efektif.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa *mindful self-compassion* juga dapat diajarkan dalam format yang lebih singkat dan juga format yang tidak memerlukan latihan meditasi formal. Namun, masih harus dilihat seberapa banyak latihan yang diperlukan untuk mempelajari kebiasaan baru *self-compassion* dengan cara yang berdampak pada kesejahteraan (Germer & Neff, 2019). Hasil penelitian oleh Bluth et al., (2016) yaitu para remaja menemukan bahwa konsep *self-compassion* dan *mindfulness* dapat diterapkan dan berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan menggunakan praktik informal dari modifikasi MSC selama saat-saat stres. Tetapi, mereka merasa bahwa praktik formal di rumah yang melibatkan mengakses situs web dan mendengarkan meditasi terpandu kurang membantu. Sementara, menurut Neff dan Germer (2013) yang menggunakan MSC secara lengkap dan formal mengatakan bahwa MSC akan lebih menguntungkan jika partisipan yang merupakan wanita dengan pengalaman meditasi dapat mempraktikkan teknik MSC dalam kehidupan sehari-hari.

Implikasi dari temuan *systematic literature review* ini yaitu MSC dapat digunakan untuk berbagai *output* kesejahteraan psikologis serta dapat digunakan untuk menurunkan tekanan psikologis. Hanya saja, ulasan ini terbatas pada beberapa tipe kasus dengan karakteristik yang mirip seperti partisipan dengan jenis kelamin wanita dan berpendidikan tinggi. Dari 10 penelitian, terdapat 4 penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman meditasi dan latar belakang psikologis lebih menguntungkan dalam mempertahankan hasil intervensi sehingga MSC dapat menjadi lebih efektif pada subjek dengan karakteristik tersebut. Hal ini dikarenakan kegiatan dalam MSC banyak mempraktikkan meditasi. Selain itu, penelitian dengan subjek penyakit kronis menunjukkan bahwa MSC merupakan pendekatan terapeutik yang tepat untuk pasien kronis dan dapat menghasilkan manfaat

yang lebih besar pada *self-compassion* dan kesejahteraan emosional dibandingkan CBT. Namun, jumlah penelitian yang sangat terbatas membuat ulasan ini kurang memiliki banyak informasi mengenai keefektifannya.

KESIMPULAN

Sejalan dengan tujuan *systematic literature review* dan hasil yang diperoleh dapat ditarik beberapa simpulan. Pertama, penerapan MSC secara lengkap maupun modifikasi sama-sama efektif sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan individu maupun dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami pada berbagai kelompok usia dan pada konteks non klinis maupun klinis. Kedua, MSC dapat dilakukan secara fleksibel sesuai kebutuhan misalnya dengan mengurangi sesi ataupun berbasis web. MSC dapat digunakan untuk meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness*, *resilience* dan berbagai *output* kesejahteraan psikologis lainnya serta dapat digunakan untuk menurunkan tekanan psikologis seperti ruminasi, depresi, kecemasan, stres, gejala kelelahan dan dampak negatif dari penyakit.

Peneliti lain perlu melakukan pencarian sumber penelitian dengan konteks yang lebih variatif untuk memperkaya sumber data. Sedangkan untuk terapis, terapis dapat menggunakan MSC secara lengkap maupun modifikasi untuk berbagai variabel yang ingin diubah. Selain itu, terapis sebaiknya mengajari klien untuk dapat mempraktikkan MSC secara informal sehingga dapat diterapkan jika mengalami situasi yang sulit dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Beshai, S., Bueno, C., Yu, M., Feeney, J. R., & Pitariu, A. (2020). Examining the effectiveness of an online program to cultivate mindfulness and self-compassion skills (Mind-OP): Randomized controlled trial on Amazon's Mechanical Turk. *Behaviour Research and Therapy*, 134(January). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103724>
- Bluth, K., & Eisenlohr-moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens : A within-person association of mindfulness , self-compassion , and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479–492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>
- Brooker, J., Julian, J., Millar, J., Prince, H. M., Kenealy, M., Herbert, K., Graham, A., Smith, R., Kissane, D., Taylor, K., Frydenberg, M., Porter, I., Fletcher, J., Haines, I., & Burney, S. (2020). A feasibility and acceptability study of an adaptation of the Mindful Self-Compassion program for adult cancer patients. *Palliative and Supportive Care*, 18(2), 130–140. <https://doi.org/10.1017/S1478951519000737>
- Campo, R. A., Bluth, K., Santacroce, S. J., Knapik, S., Tan, J., Gold, S., Philips, K., Gaylord, S., & Asher, G. N. (2017). A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited posttreatment young adult cancer survivors: feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. *Supportive Care in Cancer*, 25(6), 1759–1768. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3586-y>
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., & Poli, A.

- (2020). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? a systematic review. *Frontiers in Psychology*, *11*(July), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683>
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, *13*(11), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, *58*(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, *9*(NOV), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Finlay-Jones, A., Xie, Q., Huang, X., Ma, X., & Guo, X. (2018). A pilot study of the 8-week mindful self-compassion training program in a chinese community sample. *Mindfulness*, *9*(3), 993–1002. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0838-3>
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: A randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA_{1c} among patients with diabetes. *Diabetes Care*, *39*(11), 1963–1971. <https://doi.org/10.2337/dc16-0416>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes*, 357–367. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *208*(2), 101–107. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001096>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L., & PRISMA-P. (2015). Evaluation of astm standard test method. E 2177, 6 Retroreflectivity of Pavement Markings in a Condition of 7 Wetness. *Systematic Reviews*, *January*, 1–9.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical Gerontologist*, *39*(2), 90–103. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>
- Serpa, J. G., Bourey, C. P., Adjaoute, G. N., & Pieczynski, J. M. (2021). Mindful self-compassion (MSC) with veterans: A program evaluation. *Mindfulness*, *12*(1), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01508-1>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness:

Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>

- Torrijos-Zarcero, M., Mediavilla, R., Rodríguez-Vega, B., Del Río-Diéguez, M., López-Álvarez, I., Rocamora-González, C., & Palao-Tarrero, Á. (2021). Mindful Self-Compassion program for chronic pain patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 25(4), 930–944. <https://doi.org/10.1002/ejp.1734>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode systematic literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi di indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 24(1), 41–54. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>