

MIRROR TALK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF-COMPASSION

1) **Miranti Rasyid**, 2) **Seprillia Alya Saputri**, 3) **Lidia Dwi Larasati**,
4) **Andi Ariani Reski Ramadana Putri Tanjung**

1) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: mirantiable@gmail.com

2) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: exol.km15@gmail.com

3) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: lidialarasati1@gmail.com

4) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: puityariani@gmail.com

ABSTRACT. *This study aims to find out how much influence mirror mirror has on efforts to improve self-compassion. The subjects of this study were students of Mulawarman University (female adolescents) who were randomly selected with a total sample of 30 people consisting of 15 experimental groups and 15 control groups. The measuring instrument used in this study uses the Likert Self-Compassion scale. The scale in the statistical analysis uses the help of SPSS (Statistical Packages for Social Science) computer program version 21.0 for Windows. The results of data analysis showed an increase in the level of self-compassion in Mulawarman University Samarinda students after training was given in the form of Mirror Talk treatment. From the results of the pre-test and post-test data analysis with the paired t-test, the results of t count = -4,327 (> t table = 2.048) with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). While the post test and follow-up t count = 3.826 (> t table = 2.048) with $p = 0.002$ ($p < 0.05$). This shows that the training provided is successful, because it can improve self-compassion after being given training in the form of Mirror Talk treatment or talking to yourself through mirror media.*

Keywords: *self-compassion, mirror talk.*

INTISARI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mirror talk* terhadap upaya peningkatan *self-compassion*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman (remaja wanita) yang diambil secara acak dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert *Self-Compassion*. Skala tersebut di analisis statistiknya menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 21.0 for windows. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan tingkat *self-compassion* pada subjek mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan pelatihan berupa *treatment Mirror Talk*. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji paired *t-test* didapatkan hasil t hitung = -4,327 (> t tabel = 2,048) dengan $p = 0,001$ ($p < 0.05$). Sedangkan pada post test dan follow up didapatkan t hitung = 3,826 (> t tabel = 2,048) dengan $p = 0,002$ ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang di berikan berhasil, karena dapat meningkatkan *self-compassion* setelah diberikan pelatihan berupa *treatment Mirror Talk* atau berbicara dengan diri sendiri dengan melalui media cermin.

Kata kunci: *self-compassion, mirror talk.*

1 PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan yang signifikan dalam masyarakat era modern terkhusus remaja. Hal ini, juga berdampak pada sosial media yang mengalami perkembangan sangat signifikan dari tahun ke tahun. Keberadaan media sosial saat ini sudah menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihindari lagi. Hampir setiap hari individu mengakses media sosial untuk mendapat informasi atau sekedar menyampaikan situasi. Hasil riset yang dilakukan oleh *We Are Social.net* (2017) menyatakan

bahwa pengguna internet di Indonesia menghabiskan 3 jam 23 menit sehari untuk mengakses media sosial dengan penggunaan sangat pesat sekitar 51% sehingga menjadikan Indonesia sebagai pengguna internet terbesar kedua sedunia.

Riset yang dipublikasikan oleh *Crowdtap*, *Ipsos MediaCT*, dan *The Wall Street Journal* pada tahun 2014 melibatkan 839 responden dari usia 16 sampai 36 tahun menunjukkan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan khalayak untuk mengakses internet dan media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari,

melebihi aktivitas untuk mengakses media tradisional (Mulawarman dan Nurfitri, 2017). Setiap perkembangan pasti selalu disertai dengan dampak positif maupun negatif termasuk perkembangan teknologi. Dampak negatif pengguna media sosial secara nyata telah membawa pengaruh terhadap perubahan sosial masyarakat kearah yang lebih baik tetapi dampak cenderung membawa perubahan sosial masyarakat yang menghilangkan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat. Bagi masyarakat khususnya kalangan remaja, media sosial seakan sudah menjadi candu, tiada tanpa membuka media sosial, bahkan hampir 24 jam mereka tidak lepas dari handphone. Media sosial terbesar yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja antara lain, facebook, twitter, path, youtube, instagram, line, whatsapp, dan lain-lain. Masing-masing media sosial tersebut mempunyai keunggulan khusus dalam menarik banyak pengguna media sosial yang mereka miliki. Media sosial memang menawarkan banyak kemudahan yang membuat para remaja belah berlama-lama berselancar di dunia maya.

Sehingga salah satu penikmat dari perkembangan teknologi yang dikhawatirkan terkena dampak negatif adalah remaja, karena pada usia remaja merupakan periode transisi penuh badai dalam kehidupan batiniah anak-anak yang dapat membuat sangat labil kejiwaannya dan mudah dipengaruhi oleh rangsangan eksternal diketahui bahwa remaja memiliki rerata penggunaan media sosial terbesar yaitu 90% (Perrin, 2015).

Gadis remaja juga menggunakan platform media sosial berbasis gambar lebih sering daripada rekan pria mereka 61% anak perempuan menggunakan Instagram dibandingkan 44% anak laki-laki. Peningkatan penggunaan media sosial, khususnya Facebook dan Instagram, dapat berdampak negatif terhadap gadis remaja dan wanita muda sehubungan dengan kepercayaan diri dan kepuasan tubuh mereka (Lenhart, 2015). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa lingkungan media sosial dapat mempengaruhi gadis remaja dan wanita muda untuk terlibat dalam perbandingan sosial yang mengarah ke perasaan ketidakmampuan dan ketidakpuasan tubuh (Alperstein, 2015). Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian, kekhawatiran citra tubuh negatif tampak lebih tinggi bagi mereka yang menginternalisasi pesan dan gambar negatif (Alperstein, 2015 Bell). Demikian pula, Kim (2015) menemukan bahwa perilaku "perawatan sosial" seperti "menyukai", mengunjungi, dan mengomentari pos serta foto teman-teman terkait dengan keprihatinan citra tubuh. Para peneliti menjelaskan kaitan ini melalui gagasan bahwa aktivitas "perawatan

sosial" mengarah pada melihat profil orang lain, terutama foto mereka. Orang cenderung memposting gambar yang menarik tentang diri mereka di media sosial platform dan peningkatan pemaparan terhadap gambar-gambar ini dapat mengarah pada konseptualisasi bentuk tubuh yang terdistorsi dan ideal. (Manago, 2008).

Media sosial tentu erat kaitannya dengan individu itu sendiri, media sosial kini berfokus pada *self-branding* daripada menerima diri sendiri yang mana mendorong individu untuk memberikan citra sempurna yang diinginkan dunia (Barry, 2017). Kebanyakan pengguna media sosial yang terkena imbas buruk adalah wanita, karena suatu studi oleh Duggan, dkk (2013) menyatakan bahwa wanita lebih aktif pada media sosial dibandingkan pria dan kehidupannya banyak dipengaruhi oleh media sosial hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Stephano (2011) yang secara konsisten menemukan bahwa perempuan memiliki kemungkinan lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan laki-laki dalam hal melakukan selfie untuk mempertahankan dan mengelola identitas mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harferkamp (2011) terhadap para peserta diketahui terjadinya peningkatan emosi negatif ketika melihat profil online seseorang yang mereka anggap menarik, individu tidak menyukai dirinya karena merasa kurang menarik setelah melihat foto profil orang lain. Ketidakkampuan individu untuk melihat situasi dan dirinya menjadikan individu memiliki pemikiran negatif atas dirinya.

Pemikiran negatif tersebut tentu akan merugikan individu itu sendiri, dalam hal tentu harus adanya penyadaran terhadap *self-compassion* diri individu. Secara khusus, *self-compassion* membantu mereka untuk menerima ketidaksempurnaan fisik melibatkan pemahaman terhadap diri sendiri dalam kegagalan dan membuat individu memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan sifat manusia (Neff, 2011). Hal ini sejalan dengan pernyataan Terry (2011) bahwa *self-compassion* mendorong individu untuk melihat pengalaman bersama, sehingga individu menyadari bahwa setiap orang memiliki masalah sehingga tidak hanya dirinya sendiri dalam hal ini akan menjadikan individu menerima kelemahan yang dimiliki.

Self-compassion sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih (Echols dan Shadily, 2000), rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati,

kepedulian, dan memahami. *Self-compassion* adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012). *Self-compassion* digambarkan dari variasi tulisan-tulisan Guru Buddha, yang kemudian oleh Neff (2012) didefinisikan menjadi tiga komponen yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Hasil dari penelitian Neff (2007) juga menerangkan, seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-compassion* adalah melalui metode *mirror talk*. *Mirror talk* merupakan suatu metode dimana individu dihadapkan di depan cermin untuk melihat bayangan dirinya dan memberikan waktu bagi individu untuk berfikir dan terbuka terhadap dirinya sendiri. Hal ini bertujuan bagi individu agar mampu merubah emosi dan pikiran negatif yang ada dalam dirinya menjadi lebih berfikir positif. Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa adanya peningkatan penerimaan diri telah banyak dijelaskan dan direkomendasikan selama bertahun-tahun di berbagai buku 'psikologi pop', *website*, dan memberi kasih diri (Hay, 1991; Hay House, 2015), Tapi untuk yang terbaik dari pengetahuan kita, belum pernah diuji secara empiris. Selain itu, Gilbert (2006) Menyarankan bahwa praktek *self-compassion* yang melibatkan pengulangan frase menyayangi diri sendiri dapat diperkuat oleh penggunaan cermin sebagai cara untuk 'mengeksternalisasi' yang 'objek' dari kasih sayang kita (yaitu diri). Bahkan, mata-tatapan dan ekspresi wajah merupakan komponen penting dari tanggapan empatik diri (Cowan, Vanman, & Nielsen, 2014).

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Mirror Talk* sebagai Upaya Meningkatkan *Self-Compassion*”

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Compassion*

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *pathein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Hidayati, 2013). Gilbert (dalam Hidayati, 2013) mengungkapkan bahwa *compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. *Self-*

compassion merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif (Hasanah dan Hidayati, 2016).

2.2 *Mirror Talk*

Kapasitas cermin untuk menginduksi keadaan perhatian berfokus pada diri telah membuatnya menjadi objek penyelidikan di bidang penelitian tentang kesadaran diri dan kepercayaan diri (Silvia, 2002). Menurut teori kesadaran diri yang obyektif, ketika individu berada dalam keadaan kesadaran diri (misalnya, ketika mereka terkena pantulan cermin mereka), mereka cenderung membandingkan diri dengan standar mereka (Duval & Wicklund, 1972). *Self-to-standar* perbandingan ini sering membawa hasil yang tidak menguntungkan, mengaktifkan emosi negatif sebagai hasilnya. Namun, hasil mengenai sifat permusuhan perhatian berfokus pada diri diinduksi oleh paparan cermin tidak selalu konsisten. Bahkan, penelitian telah menunjukkan bahwa paparan cermin dapat mengurangi evaluasi kritis terhadap diri sendiri.

2.3 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini yaitu:

H1 : Subjek yang diberikan *mirror talk* mengalami peningkatan terhadap *self-compassion*.

H0 : Subjek yang diberikan *mirror talk* tidak mengalami peningkatan terhadap *self-compassion*.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian ilmiah dengan melakukan manipulasi terhadap individu yang diamati dan mengontrol satu atau lebih variabel yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi tersebut (Kerlingen, 2006). Adapun menurut Sugiyono (2011), metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2011) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Universitas Mulawarman. Karena jumlahnya yang sangat besar, peneliti mengambil sebagian dari populasi. Arikunto

(2010) menyatakan sebagian dari populasi disebut sampel.

Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Untuk pengambilan sampelnya ini ditentukan dengan *simple random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak. Sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan hasil skala *self-compassion* yang disebar secara acak pada mahasiswi Universitas Mulawarman sebanyak 30 orang.

Kemudian, subjek yang telah diambil diberikan skala *pretest self-compassion* untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana subjek yang memiliki *self-compassion* rendah akan dijadikan kelompok eksperimen sedangkan subjek yang memiliki *self-compassion* tinggi akan dijadikan kelompok kontrol. Jumlah sampel penelitian adalah 30 orang mahasiswi yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu 15 orang mahasiswi akan melakukan metode *mirror talk* dan 15 orang mahasiswi tidak akan diberikan perlakuan secara khusus.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan alat pengukuran atau instrument. Instrumen yang digunakan yaitu skala *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2011).

3.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *T-Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

| No. | Usia | Frekuensi | Presentase |
|---------------|--------|-----------|------------|
| 1 | 18 thn | 3 | 10,1 |
| 2 | 19 thn | 17 | 56,6 |
| 3 | 20 thn | 10 | 33,3 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, yaitu mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 3 (10,1 persen) kemudian mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 17 (56,6 persen) dan mahasiswa dengan usia 20 tahun berjumlah 10 (33,3 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Samarinda, didominasi oleh mahasiswa dengan usia 19 tahun yaitu berjumlah 17 (56,6 persen).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jurusan

| No. | Jurusan | Frekuensi | Presentase |
|---------------|---------------------|-----------|------------|
| 1 | Psikologi | 14 | 46,6 |
| 2 | Administrasi Negara | 1 | 3,3 |
| 3 | Manajemen | 8 | 26,6 |
| 4 | Ekonomi | 1 | 3,3 |
| 5 | Administrasi Bisnis | 2 | 6,6 |
| 6 | Akuntansi | 2 | 6,6 |
| 7 | Ilmu Pemerintahan | 2 | 6,6 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, yaitu mahasiswa dengan jurusan Psikologi berjumlah 14 (46,6 persen), mahasiswa dengan jurusan Administari Negara berjumlah 1 (3,3 persen), mahasiswa dengan jurusan Manajemen berjumlah 8 (26,6 persen), mahasiswa dengan jurusan Ekonomi berjumlah 1 (3,3 persen), mahasiswa Administrasi Bisnis berjumlah 2 (6,6 persen), mahasiswa dengan jurusan Akuntansi berjumlah 2 (6,6 persen), dan mahasiswa dengan jurusan Ilmu Pemerintahan berjumlah 2 (6,6 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Samarinda, didominasi oleh mahasiswa dengan jurusan Psikologi yaitu berjumlah 14 (46,6 persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu pelatihan untuk meningkatkan *self-compassion* dengan menggunakan cermin sebagai media untuk berbicara dengan diri sendiri (*mirror talk*).

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pada pemberian pelatihan dalam meningkatkan *self-compassion* atau mengasihi diri yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Pre-

tes yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 14. Sedangkan *follow-up* diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikan *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 15. Pelatihan *mirror talk* dianggap efektif jika antara skor *post-test* lebih tinggi dibanding skor *pre-test*, dan skor *follow-up* lebih tinggi dibandingkan skor *post-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori

untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Pengklasifikasian Skor Tingkat Self-Compassion

| Skor | Kategori |
|--------|---------------|
| >104 | Sangat Tinggi |
| 87-103 | Tinggi |
| 69-86 | Sedang |
| 52-68 | Rendah |
| <51 | Sangat Rendah |

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *self-compassion* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self- Compassion Kelompok Eksperimen

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self- Compassion Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan

| Responden | Pre-test | Klasifikasi | Post-test | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|----------|-------------------------|-----------|--------------------------------|------------|--------|
| RE | 70 | Self-Compassion Sedang | 113 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| KA | 73 | Self- Compassion Sedang | 96 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| ZSA | 73 | Self- Compassion Sedang | 90 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| HD | 75 | Self- Compassion Sedang | 97 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| DY | 81 | Self- Compassion Sedang | 95 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| AE | 82 | Self- Compassion Sedang | 104 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| MK | 87 | Self- Compassion Tinggi | 107 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| NC | 88 | Self- Compassion Tinggi | 93 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| IR | 92 | Self- Compassion Tinggi | 107 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| AK | 93 | Self- Compassion Tinggi | 120 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| TD | 93 | Self- Compassion Tinggi | 123 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| IY | 94 | Self- Compassion Tinggi | 85 | Self Compassion Sedang | Eksperimen | Turun |
| AR | 96 | Self- Compassion Tinggi | 107 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| DR | 96 | Self- Compassion Tinggi | 98 | Self- Compassion Tinggi | Eksperimen | Naik |
| PS | 98 | Self Compassion Tinggi | 90 | Self Compassion Tinggi | Eksperimen | Turun |

Berdasarkan tabel 4 maka dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala tingkat *self-compassion* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan *mirror-talk* pada mahasiswa yang mengalami peningkatan *self-compassion*.

13 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat *self-compassion* yang

mengalami peningkatan *self-compassion* dan 2 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat *self-compassion*.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor *self-compassion* sebelum dan setelah diberikan perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self- Compassion Kelompok Kontrol

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self- Compassion Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan

| Responden | Pre-test | Klasifikasi | Post-test | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|----------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|--------|
| NF | 99 | Self- Compassion Tinggi | 108 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Kontrol | Naik |
| HI | 99 | Self- Compassion Tinggi | 82 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| AP | 99 | Self- Compassion Tinggi | 89 | Self- Compassion Tinggi | Kontrol | Turun |
| FA | 100 | Self- Compassion Tinggi | 93 | Self- Compassion Tinggi | Kontrol | Turun |
| AV | 100 | Self- Compassion Tinggi | 93 | Self- Compassion Tinggi | Kontrol | Turun |
| AM | 100 | Self- Compassion Tinggi | 79 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| UT | 102 | Self- Compassion Tinggi | 71 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| ASR | 103 | Self- Compassion Tinggi | 78 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| EF | 103 | Self- Compassion Tinggi | 104 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Kontrol | Naik |
| DS | 104 | Self- Compassion Sangat Tinggi | 84 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| CU | 106 | Self- Compassion Sangat Tinggi | 80 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| DM | 106 | Self- Compassion Sangat Tinggi | 84 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| ME | 107 | Self- Compassion Sangat Tinggi | 73 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| FR | 108 | Self- Compassion Sangat Tinggi | 80 | Self- Compassion Sedang | Kontrol | Turun |
| ML | 129 | Self- Compassion Sangat Tinggi | 117 | Self- Compassion Sangat Tinggi | Kontrol | Turun |

Berdasarkan tabel 5 maka dapat diketahui pada pre-test dan pos-test skala tingkat *self-compassion* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan *mirror-talk* pada mahasiswa yang mengalami peningkatan *self-compassion*, terdapat 13 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat *self-compassion* yang mengalami

peningkatan *self-compassion* dan 2 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat *self-compassion*.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor *self-compassion* sebelum dan setelah diberikan perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self- Compassion

**Kelompok Eksperimen Pada Post-Test dan Follow-up
Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion
Post-Test dan Follow-Up**

| Responden | Posttest | Klasifikasi | Follow-up | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|----------|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------|--------|
| RE | 113 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 67 | <i>Self-Compassion</i> Rendah | Eksperimen | Turun |
| KA | 96 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 104 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| ZSA | 90 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 91 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Eksperimen | Naik |
| HD | 97 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 56 | <i>Self-Compassion</i> Rendah | Eksperimen | Turun |
| DY | 95 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 82 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Eksperimen | Turun |
| AE | 104 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 95 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Eksperimen | Turun |
| MK | 107 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 102 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Eksperimen | Turun |
| NC | 93 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 80 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Eksperimen | Turun |
| IR | 107 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 81 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Eksperimen | Turun |
| AK | 120 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 105 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | Eksperimen | Turun |
| TD | 123 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 98 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Eksperimen | Turun |
| IY | 85 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 73 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Eksperimen | Turun |
| AR | 107 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 67 | <i>Self-Compassion</i> Rendah | Eksperimen | Turun |
| DR | 98 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 107 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| PS | 90 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 65 | <i>Self-Compassion</i> Rendah | Eksperimen | Turun |

Berdasarkan tabel 6 maka dapat diketahui pada *post-test* dan *follow-up* skala tingkat *self-compassion* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan *mirror-talk* pada mahasiswa yang mengalami peningkatan *self-compassion*, terdapat 3 subjek mahasiswa pada eksperimen yang mengalami peningkatan *self-compassion*, dan 12

subjek mahasiswa pada eksperimen yang mengalami penurunan tingkat *self-compassion*.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *self-compassion post-test* dan *follow-up* untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion Kelompok Kontrol Pada Post-Test dan Follow-up

**Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion Pada
Post-Test dan Follow-Up**

| Responden | Post-test | Klasifikasi | Follow-up | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|-----------|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------|--------|
| NF | 108 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 103 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Turun |
| HI | 82 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 101 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| AP | 89 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 96 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| FA | 93 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 99 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| AV | 93 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | 97 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| AM | 79 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 98 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| UT | 71 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 79 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Kontrol | Naik |
| ASR | 78 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 102 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| EF | 104 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 126 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | Kontrol | Naik |
| DS | 84 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 71 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Kontrol | Turun |
| CU | 80 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 77 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Kontrol | Turun |
| DM | 84 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 62 | <i>Self-Compassion</i> Rendah | Kontrol | Turun |
| ME | 73 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 70 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Kontrol | Turun |
| FR | 80 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | 98 | <i>Self-Compassion</i> Tinggi | Kontrol | Naik |
| ML | 117 | <i>Self-Compassion</i> Sangat Tinggi | 81 | <i>Self-Compassion</i> Sedang | Kontrol | Turun |

Berdasarkan tabel 7 maka dapat diketahui pada *post-test* dan *follow-up* skala tingkat *self-compassion* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan *mirror talk*, terdapat 11 subjek mahasiswa pada kontrol yang mengalami

peningkatan *self-compassion*, dan 4 subjek mahasiswa pada kontrol yang mengalami penurunan tingkat *self-compassion*.

4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji T-tes. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji T-tes, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas, dan uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan uji T-tes.

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistic analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

| Kategori | Jenis Pelatihan | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|-----------------|--------------|----|-------|
| | | Statistic | df | Sig. |
| Pre-test | Mirror | 0,894 | 15 | 0,078 |
| | Psikoedukasi | 0,659 | 15 | 0,000 |
| Post-test | Mirror | 0,950 | 15 | 0,532 |
| | Psikoedukasi | 0,907 | 15 | 0,122 |
| Follow-up | Mirror | 0,931 | 15 | 0,285 |
| | Psikoedukasi | 0,928 | 15 | 0,250 |

Tabel 8 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *Self-Compassion* pre-test Mirror menghasilkan nilai $p = 0,078$ ($p > 0,05$) dan pre-test Psikoedukasi menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Self-Compassion* pre-test pada Mirror adalah normal dan pre-test pada Psikoedukasi adalah tidak normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *Self-Compassion* Post-test Mirror menghasilkan nilai $p = 0,532$ ($p > 0,05$) dan Post-test Psikoedukasi menghasilkan nilai $p = 0,122$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Self-Compassion* post-test adalah normal.
- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *Self-Compassion follow-up* Mirror menghasilkan nilai $p = 0,285$ ($p > 0,05$) dan Psikoedukasi *follow-up* menghasilkan nilai $p = 0,250$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *Self-Compassion follow-up* adalah normal.

Berdasarkan tabel 8, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran data, yaitu pre-test, post-test, dan *follow-up* memiliki sebaran data pada pre-test Psikoedukasi yang tidak normal, dan yang lainnya adalah normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji levene dari hasil uji, disajikan dalam Tabel 19 berikut ini.

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|-------|
| 3,998 | 1 | 28 | 0,055 |

Berdasarkan tabel 9 diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok Mirror dan Psikoedukasi $p = 0,055$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variabel *self-compassion* bersifat homogen.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mirror talk*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika $p < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, akan tetapi jika $p > 0,05$ maka H_1 ditolak H_0 diterima.

Tabel 10. Hasil Uji Paired Sample T-test Mirror

| | Paired Sample T-test | | | | |
|-----------------------|----------------------|---------|----|-------|-----------------|
| | T hitung | T tabel | Df | Sig. | Mean Difference |
| Pre-Test - Post Test | -4,327 | 2,048 | 14 | 0,001 | -15,600 |
| Post Test - Follow Up | 3,826 | 2,048 | 14 | 0,002 | 16,800 |

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test pelatihan *mirror talk* didapatkan hasil t hitung adalah -4,327 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) maka H_1 diterima, sehingga H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh negatif pada perbedaan tingkat *self-compassion* setelah diberikan pelatihan *mirror talk*. Sedangkan pada post test dan *follow up* pelatihan *mirror talk* terlihat bahwa t hitung adalah 3,826 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) maka H_1 diterima, sehingga H_0 ditolak yang artinya ada pangaruh positif pada perbedaan tingkat *self-compassion* setelah diberikan pelatihan *mirror talk*. Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mulawarman sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan pelatihan psikoedukasi dengan tema *self-compassion*. Dalam penelitian ini,

kaidah uji hipotesis untuk uji *paired t sample t-test* adalah jika $p < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, akan tetapi jika $p > 0.05$ maka H_1 ditolak H_0 diterima.

Tabel 11. Hasil Uji Paired Sample T-test Psikoedukasi

| | | Paired Sample T-test | | | | |
|-----------|---|----------------------|---------|----|-------|------------------|
| | | T hi-tung | T tabel | Df | Sig. | Mean Dif-ference |
| Pre-Test | - | 5,304 | 2,048 | 14 | 0,000 | 16,667 |
| Post Test | | | | | | |
| Post Test | - | -0,677 | 2,048 | 14 | 0,510 | -3,000 |
| Follow Up | | | | | | |

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test pelatihan psikoedukasi didapatkan hasil t hitung adalah 5,304 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,000$ ($p < 0.05$) maka H_1 diterima, sehingga H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh positif pada perbedaan tingkat *self-compassion* setelah diberikan pelatihan psikoedukasi dengan tema *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Sedangkan pada post test dan *follow up* psikoedukasi didapatkan hasil t hitung adalah -0,677 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,510$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh negatif pada perbedaan tingkat *self-compassion* setelah diberikan pelatihan psikoedukasi dengan tema *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.

Dan hipotesis ketiga dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mulawarman sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan pelatihan *mirror talk* dan psikoedukasi dengan tema *self-compassion*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *independent sample t-test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 12. Hasil Uji Independent Sample T-test Antar Pelatihan

| | | Independent Sample T-test | | | | |
|-----------|--|---------------------------|---------|----|-------|------------------|
| | | T hi-tung | T tabel | Df | Sig. | Mean Dif-ference |
| Post-Test | | 3,136 | 2,048 | 28 | 0,643 | 14,000 |
| Follow-Up | | -0,948 | 2,048 | 28 | 0,862 | -5,800 |

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui bahwa pada post test pelatihan *mirror talk* dan psikoedukasi terlihat bahwa t hitung adalah 3,136 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,643$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh positif pada perbedaan tingkat *self-compassion* antara pelatihan *mirror talk* dan psikoedukasi pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Sedangkan pada *follow up* pelatihan *mirror talk* dan psikoedukasi terlihat bahwa t hitung adalah -0,948 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,862$ ($p > 0.05$) maka H_0

diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada pengaruh negatif pada perbedaan tingkat *self-compassion* pada subjek dalam tindak lanjut pelatihan *mirror talk* dan psikoedukasi untuk meningkatkan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.

4.5 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya peningkatan *self-compassion* pada subjek yang diberikan pelatihan *Mirror Talk* dan Psikoedukasi dengan tema *Self-Compassion* yang diberikan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan tingkat *self-compassion* pada subjek mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan pelatihan berupa *treatment Mirror Talk*. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil t hitung = -4,327 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,001$ ($p < 0.05$). Sedangkan pada post test dan follow up didapatkan t hitung = 3,826 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,002$ ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang di berikan berhasil, karena dapat meningkatkan *self-compassion* setelah diberikan pelatihan berupa *treatment Mirror Talk* atau berbicara dengan diri sendiri dengan melalui media cermin.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* pada subjek mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda setelah diberikan pelatihan berupa psikoedukasi dengan tema *self-compassion*. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil t hitung = 5,304 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,000$ ($p < 0.05$). Sedangkan pada post test dan *follow up* penelitian didapatkan hasil t hitung = -0,677 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,510$ (> 0.05) Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang di berikan berhasil antara pre test dan post test namun mengalami kegagalan pada post test dan *follow up*, artinya pelatihan psikoedukasi *self-compassion* dapat meningkatkan *self-compassion* pada subjek namun jika tidak diberikan materi ataupun psikoedukasi kembali, maka hasil penelitian akan menurun.

Hasil analisis data adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-compassion* pada subjek mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan pelatihan *Mirror Talk* dan Psikoedukasi dengan tema yaitu cara untuk meningkatkan *Self-Compassion*, melalui *independent sample t-test* di dapatkan nilai t hitung = 3,136 ($> t$ tabel = 2,048) dengan $p = 0,643$ ($p > 0.05$) pada post test. Sedangkan pada *follow up* pelatihan *Mirror Talk* dan Psikoedukasi dengan tema *Self-Compassion*

didapat hasil t hitung = -0,948 ($< t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0,862$ ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan antar kelompok ini gagal serta tidak memberikan pengaruh peningkatan pada pre test, post test, dan *follow up* saat setelah diberikan pelatihan *Mirror Talk* dan Psikoedukasi dengan tema *Self-Compassion*.

Pelatihan *mirror talk* dan psikoedukasi dengan tema *self-compassion* bukan merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan *self compassion*. *Self-compassion* merupakan sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup atau terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang (Ramadhani dan Nurdibyanandaru, 2014).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-compassion* adalah melalui metode *Mirror Talk*. *Mirror Talk* merupakan suatu metode dimana individu dihadapkan di depan cermin untuk melihat bayangan dirinya dan memberikan waktu bagi individu untuk berfikir dan terbuka terhadap dirinya sendiri. Mahoney (1991) telah menjelaskan teknik di mana klien diminta untuk melihat diri mereka di cermin dengan spontan menjelaskan pengalaman mereka, dengan tujuan meningkatkan klien eksplorasi diri dan memfasilitasi munculnya cara berdialog dengan diri sendiri atau yang disebut *Mirror Talk*. Hal ini bertujuan bagi individu agar mampu merubah emosi dan pikiran negatif yang ada dalam dirinya menjadi berfikir hal-hal positif.

Pelatihan *Mirror Talk* untuk meningkatkan *self-compassion* mengalami peningkatan pada subjek, karena pada saat *treatment Mirror Talk (perlakuan)* para peserta pada kelompok eksperimen melakukan semua intruksi yang diberikan dengan benar, dan sebagian besar subjek melakukannya dengan sungguh-sungguh dan penuh penghayatan sampai-sampai mengutarakan semua hal-hal pribadi yang ingin disampaikan untuk dirinya, pada waktu-waktu tertentu juga terlihat subjek

mengeluarkan air mata pada saat mengucapkan dan mengutarakan isi hatinya di depan cermin. Namun peningkatan *self-compassion* ini tidak bertahan lama karena beberapa subjek mengalami penurunan kembali pada saat pengisian skala *follow-up*. Kemudian Psikoedukasi yang dilakukan pada kelompok kontrol juga memberikan peningkatan pada para peserta, terlihat hasil tersebut dari kenaikan hasil pengisian skala pre-test ke pengisian skala post-test, faktor yang mendukung juga terlihat pada saat psikoedukasi berlangsung sebagian besar peserta

dapat mengerti materi yang disampaikan oleh peneliti, namun kemudian pada saat sesi *sharing* beberapa peserta memberikan *feed back* kepada peneliti, namun juga ada sebagian yang tidak memberikan *feed back*, hal tersebut yang menyebabkan penurunan pada hasil *follow-up*.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan *self-compassion* kepada subjek melalui perlakuan *mirror talk* yang diberikan kepada kelompok eksperimen, namun untuk hasil tidak lanjut dari perlakuan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol tidak bertahan lama karena beberapa subjek mengalami penurunan pada hasil *follow-up*.
2. Terdapat peningkatan *self-compassion* kepada subjek melalui psikoedukasi yang diberikan kepada kelompok kontrol namun untuk hasil tidak lanjut dari perlakuan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol tidak bertahan lama karena beberapa subjek mengalami penurunan pada hasil *follow-up*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Saran Bagi Subjek Penelitian
Remaja merupakan seseorang yang memiliki tingkat emosi yang berbeda-beda sehingga pada masa remaja banyak sekali hal yang terjadi seperti mencari jati dirinya dengan mengulapkan apa yang ia rasakan di media sosial sehingga banyak hal negatif yang membuat para remaja tidak bisa mencintai dirinya sendiri karena melihat hal yang ia anggap baik, cantik atau sempurna di media sosial. Hal ini dikarenakan, kurangnya rasa mengasihi terhadap diri sendiri sehingga remaja harus bisa lebih memahami diri sendiri.
2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya
Pada penelitian selanjutnya, hendaknya menambahkan perlakuan dalam penelitian selanjutnya, hal ini agar dapat membuat peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Sehingga, mendapatkan hasil yang objektif dan signifikan.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Barry, C. T., et al. (2017). Let me take a selfie: Associations Between Selfphotography, Narcissism, and Self Esteem. *Psychology of popular media culture*, 6(1): 48.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9): 1133-1143.
- Cowan, D. G., Vanman, E. J., & Nielsen, M. (2014). Motivated empathy: The mechanics of the empathic gaze. *Cognition and Emotion*, 28: 1522–1530.
- Duff, C. K., & Sanjungan, J. J. (2014). Mengembangkan Cermin Kesadaran Diri Pada Siswa dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Jurnal Autisme dan Gangguan Perkembangan*, 44: 1027-1038.
- Duggan, M., & Brenner, J. (2013). Report, The Demographics of Social Media Users 2012. *Pew Internet & American Life Project*, Washington DC.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *Sebuah Teori Diri Obyektif Kesadaran*. New york, Ny: Academic Press. Falconer, C., Slater, M., Rovira, A.
- Endri, K. (2017). Renik Media Sosial. *Hadila*, hlm, 9.
- Mahoney, M. J. (1991). *Proses Perubahan Manusia*. New york: Buku dasar.
- Mulawarman., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1): 36-44.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Lienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal Empati*, 5(4): 750-756.
- Haferkamp, N., & Kramer, N. C. (2011). Social Compassion 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social Networking sites: Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(5): 309-314.
- Hay, L. L. (1991). The power of your spoken word changes your negative self-talk and create the life you want. San Francisco, CA: Hay House.
- Hay, H. (2015). Loving yourself: Online video course: 21 days to improved self-esteem with mirror work. San Francisco, CA: Louise L. Hay.
- Hidayati, F. (2013). Self Compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Semarang: Universitas Katolik Sugiyapranata.
- Hildebrandt, T., Loeb, K., Troupe, S., & Delinsky, S. (2012). Paparan Cermin Tambahan Untuk Gangguan Makan: Sebuah Studi Percontohan Terkontrol Secara Acak. *Perilaku Penelitian dan Terapi*, 50: 797-804.
- Kerlinger, Fred N. (2006). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self Compassion Versus Global Self Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of personality*, 77(1): 23-50.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1):1–12.
- Perrin, A. (2015). Social media usage: 2005-2015. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/factsheets/soivial-networking-fact-sheet/>.
- Raes, F., et al. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self Compassion Scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3): 250-255.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1): 35-44.
- Silvia, P. J. (2002). Kesadaran Diri dan Intensitas Emosional Pengertian dan Emosi, (16): 195-216.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, Self Regulation, and Health, *Self and Identity*, 10(3): 352-362.