

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

kritik diri adalah perasaan menyalahkan diri sendiri karena sesuatu yang tidak mereka terima di kehidupan nyata hingga mengutuk pemikiran serta menimbulkan depresi (Gilbert dkk, 2004). Kritik diri juga berhubungan dengan bentuk penilaian diri yang negatif yang dapat diarahkan ke berbagai aspek diri, seperti penampilan fisik, perilaku, pikiran dan emosi batin, kepribadian dan intelektual (Gilbert, 2000). Longe dkk (2010) menjelaskan bahwa orang bisa merasa dikendalikan oleh kritik diri mereka sendiri. Penelitiannya menunjukkan bahwa kekuatan emosi negatif terutama marah kepada diri, jijik kepada diri dan penghinaan yang dapat membuat seseorang untuk mengkritik dirinya sendiri.

Kritik diri yang terus-menerus dapat membahayakan bagi kesehatan mental kita (Kotera & Maughan, 2020). Menurut Kotera, Green, & Sheffield (2019) menjelaskan mahasiswa pekerja sosial mereka lebih cenderung kritis terhadap diri sendiri karena mereka harus memenuhi standar profesional untuk mempraktikkan profesi mereka, yang membuat mereka terus-menerus membandingkan diri mereka dengan standar tersebut. Menurut Gilbert dkk (2004) terdapat tiga komponen kritik diri yang terdiri dari dua komponen negatif dalam bentuk kritik diri yaitu *inadequate self* (diri yang tidak memadai), *hated self* (membenci diri sendiri) dan terdapat satu komponen positif dalam bentuk *reassured self* (diri yang diyakinkan).

Menurut Özer (2019) individu yang memiliki tingkat kritik diri yang tinggi lebih cenderung untuk melihat pada kegagalan yang terjadi pada dirinya sendiri sehingga individu tersebut akan cenderung memiliki emosi negatif yang lebih tinggi, dengan begitu kritik diri dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kritik diri juga merupakan bentuk penilaian diri negatif yang mencakup pikiran dan emosi seperti membenci dan menghina diri sendiri yang dialami dalam kasus ketidakmampuan untuk mencapai standar yang dipaksakan sendiri. Kritik diri memiliki dua sub dimensi yaitu; kritik diri komparatif adalah menganggap orang lain lebih baik dalam perbandingan diri dan permusuhan terhadap diri sendiri, selanjutnya kritik diri internal adalah perbandingan diri dengan standar

yang dipaksakan diri sendiri. Individu menilai dirinya sendiri dengan cara yang keras dan menghukum (Gilbert dkk, 2004).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan kepada 186 responden mahasiswa SI Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018-2021 melalui penyebaran instrumen *The Forms Of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (FSRCS)* diperoleh hasil sebesar 16% dalam kategori rendah, sebesar 68% dalam kategori sedang dan sebesar 16% dalam kategori tinggi. Jika dilihat dari rata-rata skor secara keseluruhan dari masing-masing aspek yaitu pada aspek *inadequate self* (diri yang tidak memadai) sebesar 23,1 selanjutnya pada aspek *hated self* (membenci diri sendiri) sebesar 6,53 dan pada aspek *reassured self* (diri yang diyakinkan) sebesar 9,52.

Dari penjelasan di atas terlihat bahwa mahasiswa mengalami kritik diri pada aspek *inadequate self* (diri yang tidak memadai). Gilbert dkk (2004) menjelaskan bahwa *inadequate self* (diri yang tidak memadai) berfokus pada rasa ketidakmampuan dan rendah diri karena kegagalan dan kemunduran pribadi. Perasaan diri yang tidak memadai muncul ketika kita merasa tidak cukup baik dari orang lain. Perasaan ini lebih berkaitan dengan harga diri rendah dan kepercayaan diri yang rendah (Lindqvist dkk, 2017). Selanjutnya, Kannan & Levitt (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang perfeksionis jika dibarengi dengan kritik diri dapat menghalangi keefektifan individu dan meningkatkan sikap menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan.

Maka dari itu, kritik diri akan menjadi semakin berkembang ketika individu mengalami gejala emosional negatif (Paul Gilbert, 2000). Seperti menghukum diri, perasaan jijik pada diri sendiri, tidak suka kepada diri sendiri, benci kepada diri sendiri, memandang rendah terhadap diri sendiri, marah, takut dan cemas, emosi-emosi negatif tersebut mengarah kepada aspek membenci diri sendiri (*hated self*) yang difokuskan terutama pada keinginan untuk menyakiti, menganiaya dan menyerang diri sendiri (Gilbert dkk, 2004). Megawati, Dannisworo, & Hanum (2019) menjelaskan bahwa Gejala emosi negatif dan kecenderungan mengkritik diri sendiri merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap kerentanan psikologis pada mahasiswa. Temuan ini mendukung gagasan bahwa melukai diri sendiri merupakan mekanisme koping emosional untuk melepaskan tekanan psikologis. Melukai diri salah satu upaya mahasiswa untuk melarikan diri dari rasa sakit akibat tekanan psikologis yang tak tertahankan.

Pada penjelasan sebelumnya sudah menjelaskan bahwa pada aspek kritik diri terdapat satu aspek positif yaitu *reassured self* (diri yang diyakinkan). Diri yang

diyakini mencerminkan sikap positif dan hangat untuk diri sendiri, yang memungkinkan penerimaan, kasih sayang dan pemahaman tentang kekurangan dan kegagalan sebagai bagian dari kondisi manusia; *Reassured self* berfokus pada aspek positif (kenangan positif dan keberhasilan masa lalu) dan menyiratkan kepastian dan toleransi ketika menghadapi kerentanan dan kerapuhan (Gilbert dkk, 2004). Diri yang diyakinkan memiliki fungsi sebagai penyangga terhadap kritik diri dan tampaknya menjadi faktor pelindung terhadap perkembangan psikopatologi (Werner dkk, 2019).

Kritik diri merupakan target penting untuk intervensi yang bertujuan mencegah kesulitan Kesehatan mental yang memiliki hubungan dengan tekanan psikologis dan berpengaruh terhadap hasil terapi (Wakelin dkk, 2022). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan intervensi welas asih untuk membantu dalam mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Wakelin dkk (2022) menjelaskan bahwa tujuan dari penelitiannya adalah untuk memperkirakan efek keseluruhan dari intervensi yang memiliki hubungan dengan welas asih terhadap kritik diri dan menyelidiki variabel moderasi potensial. Pencarian sistematis mengidentifikasi 19 makalah RCT yang memenuhi kriteria inklusi untuk meta analisis. Makalah tersebut berasal dari periode 6 tahun dan melibatkan 1350 peserta dari 20 sampel. Meta analisis menunjukkan bahwa intervensi yang berhubungan dengan welas asih dapat membantu dalam mengurangi kritik diri yang signifikan.

Welas asih mendapat perhatian yang semakin besar sebagai penawar kritik diri dan sarana untuk menangkal tekanan yang terkait (Longe dkk, 2010). Gilbert (2010) menjelaskan menumbuhkan welas asih terhadap diri memungkinkan seseorang untuk mengembangkan suara internal yang lebih welas asih untuk melawan suara kritik diri internal dan mengurangi emosi negatif.

Welas asih dan diri yang diyakinkan digambarkan sebagai konstruksi yang berbeda, keduanya adalah cara untuk berhubungan dengan diri sendiri melalui perhatian dalam konteks kekurangan, kegagalan dan perjuangan hidup pribadi (Petrocchi dkk, 2018). Neff (2010) menjelaskan secara khusus welas asih dinilai oleh skala *self-compassion*, dicirikan oleh tiga komponen yaitu berwelas asih kepada diri sendiri, melihat masalah seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia dan memperhatikan kesusahan seseorang. Begitu pula, diri yang diyakinkan merupakan kemampuan untuk menenangkan, menyemangati dan mendukung diri sendiri dalam menghadapi kemunduran (Gilbert dkk, 2004). Faktanya, kedua konstruk ini ditemukan berkorelasi tinggi (Hermanto dkk, 2016). Dari sudut pandang konseling dan

psikoterapi, temuan ini mendukung kegunaan pendekatan yang berfokus pada welas asih dalam membantu seseorang yang mengalami kritik diri (Matos dkk, 2017).

Kirby (2016) menjelaskan Terdapat berbagai intervensi berbasis welas asih sebagai sumber untuk kesejahteraan mental atau sebagai penangkal gejala psikopatologis. Diantaranya *Compassion Focused Therapy (CFT)*, *Mindful Self Compassion (MSC)*, *Compassion Cultivation Training (CCT)*, *Cognitively-Based Compassion Training (CBCT)* dan *Compassion Mindfulness Therapy (C-MT)*. Dalam penelitian ini peneliti memilih *Compassion Focused Therapy (CFT)* sebagai intervensi untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa.

Compassion Focused Therapy adalah terapi terpadu yang diambil dari psikologi sosial, perkembangan, evolusioner dan Buddhis, serta ilmu saraf. Yang mengacu pada banyak model terapi lain yang telah mengembangkan intervensi untuk jenis masalah kesehatan mental tertentu. CFT merupakan suatu tradisi yang berusaha membangun ilmu psikoterapi berdasarkan penelitian dan pemahaman bagaimana pikiran kita bekerja (Gilbert, 2009a).

Menurut Leaviss & Uttley (2015) *Compassion-focused therapy (CFT)* adalah bentuk psikoterapi yang relatif baru yang dikembangkan bagi orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental, terutama terkait dengan rasa malu dan kritik diri yang tinggi. Hasil studinya menunjukkan bahwa Empat belas studi dimasukkan dalam review, termasuk tiga studi terkontrol secara acak. Temuan dari studi yang disertakan, sebagian besar, menguntungkan CFT, dan khususnya terlihat efektif bagi orang-orang yang memiliki kritik diri yang tinggi.

Dalam memahami beberapa pengalaman trauma, khususnya pada rasa malu dan kritik diri, ini bisa menjadi contoh di sekitar yang membuat beberapa kesusahan terus berlanjut: "Ini salah saya bahwa ini terjadi, saya yang harus disalahkan"; "Jika saya baru saja berteriak atau melawannya, saya tidak akan mengalami apa yang saya lakukan"; dan "Saya seharusnya tidak terus berjuang dengan ini itu terjadi bertahun-tahun yang lalu dan saya harus cukup kuat untuk mengatasinya sekarang". Jadi kita dapat melihat bahwa manusia memiliki kemampuan unik untuk merefleksikan diri dan membuat kesimpulan tentang peristiwa traumatis yang cenderung melanjutkan ancaman (Irons, 2017)

CFT dianggap memperkuat kapasitas untuk mengalami dan menoleransi emosi yang menenangkan dalam menghadapi kemunduran, sehingga mendorong keadaan afektif positif seperti rasa aman, ketenangan dan kepuasan, sementara mengurangi

keadaan afektif negatif melalui memungkinkan orang untuk mengatur dan terlibat dengan karakteristik emosi yang tidak menyenangkan atau ditakuti. Untuk sistem ancaman, termasuk kemarahan, kecemasan dan rasa bersalah (Gilbert, 2009, 2014).

Model teoretis berbasis evolusi yang mendasari CFT, beberapa mekanisme perubahan dapat diidentifikasi: (1) menumbuhkan keyakinan diri; (2) melepaskan diri dari pemikiran kritis terhadap diri sendiri; (3) merangsang perhatian untuk dan memproses pengaruh positif; dan (4) meningkatkan toleransi distress dan mengurangi afek negatif (Gilbert, 2014). Mekanisme ketiga dan keempat berfungsi untuk mempengaruhi regulasi emosi positif dan negatif, target pengobatan penting lainnya dari CFT. Dalam CFT, wawasan terkait dengan analisis fungsional evolusioner dari emosi, membedakan antara tiga sistem regulasi pengaruh utama: (1) sistem perlindungan ancaman, yang menyediakan kemampuan untuk mendeteksi dan merespons ancaman; (2) sistem penggerak dan pencarian sumber daya, yang menyediakan informasi tentang ketersediaan sumber daya dan penghargaan; dan (3) sistem yang menenangkan dan berafiliasi, yang memungkinkan individu untuk meyakinkan dan menenangkan diri mereka sendiri (Gilbert, 2009, 2014).

Menurut Sommers-Spijkerman dkk (2018) menjelaskan bahwa model teoretis yang mendasari CFT, berdasarkan empat mekanisme kerja seperti; keyakinan diri, kritik diri, pengaruh positif/negatif dalam kaitannya dengan perubahan kesejahteraan dan tekanan psikologis. Dengan (N = 242) Menggunakan model mediasi tunggal dan ganda, hasil analisis tunggal mengungkapkan bahwa efek CFT secara signifikan dimediasi oleh keyakinan diri dan kritik diri. Peran mediasi pengaruh berbeda di seluruh hasil. Dalam model gabungan, keyakinan diri muncul sebagai mediator yang signifikan untuk kesejahteraan dan gejala kecemasan. Selain itu, pengaruh positif dan negatif ditemukan mediator yang signifikan dari efek pada gejala depresi dan kecemasan, masing-masing.

Compassion Focused Therapy (CFT) mungkin sangat cocok untuk penyandang disabilitas karena beberapa alasan, termasuk kemampuannya beradaptasi dengan tingkat perkembangan yang berbeda. *people with intellectual disabilities (PWID)* lebih cenderung memiliki masalah dengan hubungan diri (misalnya rasa malu dan kritik diri). Pendekatan CFT menekankan pada penanaman rasa aman sambil memberdayakan orang untuk membuat perubahan perilaku; ini khususnya berkaitan dengan penyandang disabilitas yang mengalami trauma dan mungkin merasa tidak aman dan tidak berdaya (Cowles dkk, 2020).

Menurut Boersma dkk (2015) penelitiannya berfokus pada bagaimana masalah rasa malu dan kritik diri dapat diatasi dengan menggunakan CFT. Dalam studi percontohnya menguji efektivitas CFT dengan desain eksperimental kasus tunggal pada enam orang yang menderita kecemasan sosial. Secara keseluruhannya hasilnya menunjukkan bahwa CFT adalah pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi masalah dengan *self-compassion*.

Orang yang memiliki kesulitan emosional yang kompleks terkadang mereka merasa sulit untuk terlibat secara emosional dengan terapi psikologis. Kesulitan seperti ini sering kali di latar belakang oleh rasa malu dan kritik diri. orang-orang seperti itu sering kali berasal dari latar belakang yang keras atau kurangnya kasih sayang. CFT menunjukkan bahwa rasa malu dan kritik diri adalah bentuk strategi keamanan yang dapat bertahan terhadap perubahan, kemampuan untuk merasa diyakinkan oleh terapis dan intervensi terapeutik tergantung pada aktivasi sistem emosi khusus yang menimbulkan perasaan aman, menenangkan, dan meyakinkan, dapat menjadi fokus utama terapi (Gilbert, 2009b)

23 peserta mahasiswa dengan gangguan fungsi yang signifikan terkait dengan tingkat tinggi kritik diri menerima enam sesi perawatan mingguan individu dan janji tindak lanjut dua bulan. Akseptabilitas dinilai melalui umpan balik peserta. Hasil Intervensi CFT tampaknya layak dalam hal perekrutan dan retensi peserta, dan umpan balik peserta menunjukkan bahwa secara keseluruhan intervensi CFT tampaknya dapat diterima. Ada peningkatan yang signifikan secara statistik antara pra dan pasca intervensi untuk kritik diri, gangguan fungsional, suasana hati, harga diri, dan perfeksionisme maladaptif dengan ukuran efek sedang hingga besar pada pasca intervensi dan tindak lanjut. Keuntungan dipertahankan atau ditingkatkan antara pasca perawatan dan dua bulan tindak lanjut (Rose dkk, 2018). Studi ini menunjukkan bukti awal efektivitas intervensi CFT untuk mahasiswa yang kritis terhadap diri sendiri yang tampaknya merupakan pendekatan pengobatan yang layak dan dapat diterima.

Terdapat media-media dalam bentuk buku yang telah dikembangkan untuk mengurangi kritik diri dengan menggunakan intervensi terapi berfokus pada welas asih (*Compassion Focused Therapy*) yaitu; Pertama, buku berjudul *the power of self-compassion: using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence* yang dikembangkan oleh Welford (2013) terdiri dari 14 *chapter*, yang di dalamnya menguraikan model welas asih yang berupaya merangsang dan membangun kepercayaan diri kita sehingga kita dapat terlibat dengan hal-hal yang dianggap sulit

dan juga membantu kita belajar bagaimana mengembangkan persahabatan yang mendukung diri kita sendiri yang akan membantu kita ketika berada pada masa-masa sulit. Kelebihan dari buku ini adalah membawa pengalamannya selama bertahun-tahun sebagai psikolog klinis dan psikoterapis yang bekerja dengan orang-orang yang sering merasa buruk tentang diri mereka karena satu dan lain alasan, terdapat komentar orang-orang yang sudah membaca bukunya, di setiap akhir pembahasan terdapat kesimpulan, terdapat Latihan-latihan dan lembar kerja untuk membangun kepercayaan diri dengan welas asih, terdapat cara penggunaan buku. Keterbatasan buku ini yaitu tersedia dalam Bahasa Inggris, tidak semua mahasiswa di Indonesia mengerti Bahasa Inggris, untuk Latihan dan lembar kerjanya tersedia secara online pada [website www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk) dan berbayar, kita diminta untuk membuat jurnal atau buku catatan sendiri untuk refleksi dari latihan.

Kemudian media *self help book* berjudul *Relating to Voices Using Compassion Focused Therapy: A Self-Help Companion* yang dikembangkan oleh Heriot-Maitland & Longden (2022). Kelebihan dari buku ini adalah penulis Charlie dan Eleanor menciptakan nada yang hangat dan welas asih bagi pembaca untuk suara mereka. Melalui bantuan “kotak check-in” memberikan kesempatan kepada pembaca untuk merefleksikan pengalamannya sendiri misalnya, bagaimana kamu merespon dan bagaimana suara kamu merespon terhadap berbagai ide dan konten yang telah dibaca. Kemudian menggunakan “kotak praktek”, beberapa kotak praktek berisi latihan dengan ajakan menutup mata misalnya, di mana pembaca menggunakan Teknik perumpamaan untuk manumbuhkan pengalaman rasa aman dan welas asih. Selain itu, buku ini juga terdapat cara penggunaannya, setiap awal pembahasan terdapat ringkasan materi, untuk Latihan refleksi bisa di cetak pada [website http://relatingtovoices.com/exercises](http://relatingtovoices.com/exercises) dan untuk audio bisa di akses melalui [website http://relatingtovoices.com/audios](http://relatingtovoices.com/audios). Keterbatasan buku ini yaitu tersedia dalam bentuk Bahasa Inggris tidak semua mahasiswa di Indonesia mengerti Bahasa Inggris dan buku ini ditujukan untuk orang-orang yang mendengar suara, pada buku ini juga tidak ada membahas tentang komponen-komponen kritik diri yang dikaitkan dengan tahapan CFT.

Selanjutnya, media buku yang berjudul *CFT made simple: A Clinician's Guide to Practicing Compassion Focused Therapy* yang dikembangkan oleh Kolts (2016) terdiri dari 15 *chapter*, di dalamnya menjelaskan tentang bagaimana seorang terapis membantu klien dalam menumbuhkan motivasi welas asih dan emosi yang mengarah kepada kepedulian, juga di dalam motivasi itu terdapat jenis keseimbangan untuk

menciptakan emosional tertentu di dalam pikiran. Sehingga klien memiliki kesiapan dalam mengembangkan kepekaan terhadap penderitaan yang dialami dirinya sendiri dan orang lain berkomitmen untuk meringankan dan mencegah penderitaan yang dialami. Kelebihan buku ini adalah memperlihatkan kepada pembaca bagaimana percakapan antara terapis dengan klien dalam proses terapi, kemudian di awal buku terdapat cara menggunakan buku, setiap akhir materi ada kesimpulan dan juga terdapat lembar refleksi dan latihan. Keterbatasan buku ini adalah ditujukan untuk terapis sebagai buku panduan untuk mempraktikkan terapi berfokus pada welas asih dan buku ini tersedia dalam Bahasa Inggris, tidak semua mahasiswa di Indonesia paham Bahasa Inggris.

Dari penelitian-penelitian yang telah dijelaskan masih banyak memiliki keterbatasan dalam membantu mahasiswa mengurangi kritik diri dengan menggunakan terapi berfokus pada welas asih (*compassion focused therapy*) yaitu belum adanya media yang mampu digunakan sebagai langkah awal dalam membantu diri sendiri tanpa adanya bantuan dari seorang ahli. *Self help book* merupakan sebagai sebuah sarana untuk menyebarkan intervensi psikologis positif (Parks & Szanto, 2013). Menurut Rizanty dkk (2021) buku bantu diri merupakan buku yang dapat memberikan informasi terkait bantuan pemulihan diri yang terkait dengan masalah pribadi dan emosional yang memberikan dampak negatif jika tidak segera ditangani. Buku bantu diri memberikan manfaat bagi pembaca yaitu; pembaca dapat menyesuaikan tema tertentu sesuai dengan pencarian solusi terhadap permasalahannya, mempraktekkan strategi yang dipelajari dari buku bantu diri dan untuk membuat perubahan dalam hidup tanpa bantuan orang lain (Profesional). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Spijkerman dkk (2018) mengatakan bahwa CFT sebagai buku bantu diri yang dipandu menunjukkan janji sebagai strategi kesehatan mental masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan psikologis. Selanjutnya penelitian Wicaksana & Rachman (2018) mengatakan dalam studinya melihat efek intervensi terapi berfokus pada welas asih (CFT) menggunakan buku bantu diri dengan bantuan kontak email, terhadap kesejahteraan. Selain itu, dalam penelitiannya juga melihat pengaruh perubahan kritik diri terhadap peningkatan kesejahteraan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi buku bantu diri berbasis CFT dengan dukungan email mingguan dapat efektif bagi orang dengan tingkat kesejahteraan rendah hingga sedang. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengembangan *self help book compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Melalui *self help book*

ini mahasiswa memperoleh informasi tentang alternatif awal dalam membantu mengurangi kritik dirinya menggunakan terapi berfokus pada welas asih (CFT) sebelum ke orang yang profesional jika itu dianggap perlu dilakukan Tindak lanjut.

B. Pembatasan Masalah

Peneliti membuat batasan pada penelitian ini yaitu mengenai Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana Pengembangan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa?
2. Bagaimana kelayakan *Self Help Book Compassion Focused Therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah membuat media berupa *self help book compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa serta memberikan informasi terkait *compassion* untuk mahasiswa yang memiliki kritik diri tinggi dan juga diharapkan *self help book* ini dapat memberikan pemahaman serta manfaat kepada mahasiswa dalam mengurangi kritik dirinya yaitu dengan menciptakan rasa aman dan nyaman dalam melakukan praktek *compassion focused therapy* secara mandiri.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu; manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan penelitian ini, peneliti berharap hasil yang diperoleh dapat menjadi sumber referensi atau rujukan khususnya bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan mengangkat tema yang sama. Penelitian ini juga diharapkan berkontribusi dalam memperkaya media *self help book* terkait *compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Konselor, secara keseluruhan pengembangan media *self help book* ini dapat mewakili konselor untuk memfasilitasi konseli dalam meningkatkan

pemahaman terkait intervensi *compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa.

- b. Bagi Mahasiswa, dengan adanya buku bantu diri ini bisa memberikan banyak informasi terkait *compassion*, yaitu belajar bagaimana untuk berwelas asih kepada diri sendiri dan orang lain dan juga mampu mengurangi kritik diri dan mampu melawan pikiran-pikiran negatif yang ada pada dirinya yang dapat menimbulkan berbagai masalah Kesehatan mental
- c. Bagi Peneliti Berikutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk menambah pengetahuan terkait media dan intervensi yang dapat membantu dalam mengurangi kritik diri pada mahasiswa
- d. Bagi UPT-LBK Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi media berbasis *self help book* (buku bantu diri) yang dapat digunakan dalam pemberian layanan konseling atau layanan UPT-LBK lainnya khususnya dalam mengurangi kritik diri pada mahasiswa dengan menggunakan intervensi terapi berfokus pada welas asih (*Compassion Focused Therapy*)

F. State of The Art Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti membuat sebuah media dalam bentuk buku bantu diri (*self help book*) *compassion focused therapy* untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelusuran penelitian yang sudah ada sebelumnya, kritik diri adalah target penting untuk intervensi yang bertujuan untuk mencegah masalah Kesehatan mental. Intervensi terapi berfokus pada welas asih (CFT) dianggap tepat untuk membantu orang-orang yang memiliki masalah Kesehatan mental terutama yang terkait dengan kritik diri. Selain itu, intervensi untuk mengurangi kritik diri dengan menggunakan intervensi CFT belum banyak digunakan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Craig dkk (2020) mengatakan bahwa CFT memiliki efek positif pada individu dengan berbagai masalah Kesehatan mental. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Vidal & Soldevilla (2023) bahwa CFT terbukti sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi kritik diri.

Adapun hal lain yang merupakan keterbaruan dalam penelitian ini adalah menggunakan media bantu diri dalam bentuk buku. *Self help* dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada diri sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain atau seorang profesional (Bergsma, 2008). Selanjutnya, *self help* juga diartikan sebagai perawatan psikologis yang dilakukan secara mandiri oleh individu melalui

instruksi yang telah ditetapkan. Pedoman instruksi dalam perawatan psikologis terdapat isi terkait langkah-langkah bagi individu untuk dipakai dalam pengobatan psikologis sesuai dengan dirinya sendiri (Cuijpers & Schuurmans, 2007). Selain itu, Clum & Watkins (2008) berpendapat bahwa *self help* berbasis media dapat diartikan sebagai sebuah alternatif baru bagi individu dalam mengelola diri sendiri yang terdiri dari masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan melalui penggunaan buku, audio dan video sebagai panduannya. Kemudian dalam mengaplikasikan buku jika dilihat dari segi harga, buku lebih terjangkau ketimbang harus konsultasi ke pusat konseling maupun psikolog (McLean, 2013).

Selanjutnya, peneliti mencoba keterbaharuan dalam penelitian ini yaitu melalui penggunaan media buku bantu diri (*self help book*) menggunakan intervensi CFT untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Dalam hal ini, *self help book* dapat diartikan sebagai pemanfaatan media buku dalam membantu diri sendiri tanpa adanya bantuan dari seorang profesional terkait perawatan psikologis dan masalah kesehatan mental. Dalam hal ini, masalah kesehatan mental mahasiswa yang terkait rasa malu dan kritik diri yang tinggi. Kemudian, memiliki kemampuan untuk berwelas asih untuk menciptakan rasa aman, ketenangan dan kepuasan sehingga mahasiswa mendapatkan informasi terkait mengurangi kritik diri melalui intervensi *compassion focused therapy* secara mandiri serta mahasiswa dapat mempraktikkan strategi-strategi yang ada dalam *self help book* ini untuk mengurangi mengkritik diri sendiri dengan mampu menenangkan diri sendiri, dengan cara mengerjakan lembar kerja dan latihan refleksi diri yang sudah disediakan dalam bentuk link dan barcode untuk memudahkan akses mahasiswa mengerjakannya. Selain itu, keunggulan lain dari *self help book* ini yaitu menggunakan bahasa yang santai sehingga mahasiswa mudah dalam memahami dan membaca isi buku ini dan juga berisikan gambar-gambar, video maupun audio memudahkan mahasiswa untuk mengikuti instruksi latihan yang ada di dalam buku bantu diri ini.

Peneliti beranggapan bahwa penelitian ini layak untuk dilaksanakan dikarenakan peneliti belum menemukan banyak penelitian di Indonesia terutama terkait dengan *compassion focused therapy*. Kedua, *compassion focused therapy* menjadi salah satu intervensi yang efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa. Ketiga, media *self help book* menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kritik diri pada mahasiswa.

G. Road Map Penelitian

1. Penelitian Relevan

Penelitian relevan ditujukan untuk menganalisis hasil penelitian terdahulu sebagai sumber referensi penelitian saat ini. Berikut penelitian relevan di bawah ini yaitu dari penelitian tahun 2015, 2018 dan 2023 sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh J. Leaviss dan L. Uttley. 2015 yang berjudul “*Psychotherapeutic Benefits of Compassion-Focused Therapy: An Early Systematic Review*”. Tujuan dari tinjauan sistematis awal ini adalah untuk menyatukan bukti penelitian terkini tentang efektifitas CFT sebagai intervensi psikoterapi dan untuk memberikan rekomendasi yang dapat menginformasikan pengembangan uji coba lebih lanjut. Metode dalam penelitiannya adalah pencarian komprehensif database elektronik dilakukan untuk secara sistematis mengidentifikasi literatur yang berkaitan dengan efektifitas CFT sebagai intervensi psikoterapi. Daftar referensi jurnal utama dicari dan kontak dengan para ahli di lapangan dibuat untuk mengidentifikasi data yang tidak dipublikasikan. Hasilnya menunjukkan bahwa 14 studi dimasukkan dalam tinjauan, termasuk 3 studi terkontrol acak. Temuan dari studi yang disertakan, Sebagian besar mendukung CFT dan khususnya tampak efektif bagi individu yang memiliki kritik diri tinggi. Kesimpulannya adalah CFT sebagai intervensi yang menjanjikan bagi gangguan mood, terutama yang memiliki kritik diri yang tinggi.
2. Penelitian yang dilakukan oleh K. Boersma, A. Hakanson, E. Salomonsson dan I. Johansson. 2015. Yang berjudul “*Compassion Focused Therapy to Counteract Shame, Self-Criticism and Isolation. A Replicated Single Case Experimental Study for Individuals with Social Anxiety*”. Studinya berfokus pada bagaimana masalah dengan rasa malu dan kritik diri dapat diatasi dengan menggunakan CFT. Dalam studinya menguji keefektifan CFT dengan desain eksperimental 1 kasus pada 6 orang yang menderita kecemasan sosial. Terdapat dua tujuan dalam penelitian ini, tujuan pertama adalah untuk menentukan apakah CFT mengarah pada peningkatan welas asih diri dan pengurangan rasa malu, kritik diri dan kecemasan sosial. Tujuan kedua yaitu untuk menyelidiki sejauh mana peserta merasa puas menggunakan CFT dalam mengatasi kecemasan sosial dan dalam meningkatkan rasa percaya diri. Secara keseluruhan, hasil awal menunjukkan bahwa CFT adalah pendekatan yang

menjanjikan. CFT efektif untuk 3 dari 6 peserta, mungkin efektif untuk 1 dari 6, dan lebih efektif untuk 2 dari 6 peserta. Hasil tersebut menambah bukti secara empiris bahwa CFT merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi masalah welas asih.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Marion Sommers-Spijkerman, Hester Trompetter, Karlein Schreurs dan Ernst Bohlmeijer. 2018 yang berjudul "*Pathways to Improving Mental Health in Compassion-Focused Therapy: Self-Reassurance, Self-Criticism and Affect as Mediators of Change*". Tujuan penelitiannya adalah menggambarkan model teoritis yang mendasari CFT yaitu dengan memeriksa 4 mekanisme kerja yang diduga meyakinkan diri, kritik diri, pengaruh positif/negatif dalam kaitannya dengan perubahan kesejahteraan dan tekanan psikologis. Metode yang digunakan yaitu data uji coba terkontrol acak daftar tunggu (N-242) yang menyelidiki keefektifan intervensi mandiri dalam sampel non-klinis di analisis. Dengan menggunakan model mediasi tunggal dan ganda, menilai jika perubahan dalam diri yang diyakinkan, kritik diri dan pengaruh positif/negatif selama intervensi (interval 3 bulan) memediasi perubahan kesejahteraan dan gejala depresi/kecemasan dari awal hingga tindak lanjut (interval 6 bulan) dibandingkan dengan kondisi daftar tunggu. Untuk setiap hasil analisis tunggal mengungkapkan bahwa efek CFT secara signifikan di mediasi oleh diri yang diyakinkan dan kritik diri. Peran mediasi pengaruh berbeda di seluruh hasil. Dalam model gabungan, kepastian diri muncul sebagai mediator yang signifikan untuk kesejahteraan dan gejala kecemasan. Selin itu, pengaruh positif/negatif ditemukan mediator yang signifikan dari efek pada gejala depresi dan kecemasan. Kesimpulannya adalah studi ini memberikan bukti empiris awal bahwa CFT beroperasi melalui penanaman kepastian diri, mengurangi kritik diri dan mengatur pengaruh positif dan negatif dalam sampel non-klinis. Untuk memajukan pengembangan CFT diperlukan eksplorasi lebih lanjut dari proses perubahan terapeutik dan interaksinya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Alexandra Rose, Ruth McIntyre dan Katharine A. Rimes. 2018 yang berjudul "*Compassion Focused Intervention for Highly Self-Critical Individual: Pilot Study*". Mengatakan bahwa kritik diri merupakan proses transdiagnostik yang terkait dengan berbagai masalah psikologis. Tujuan penelitian ini yaitu studi percontohan yang tidak terkontrol ini mengevaluasi kelayakan dan penerimaan dari intervensi 6 sesi dengan menggunakan metode

CFT untuk mengurangi kritik diri serta menyelidiki perubahan dalam berbagai ukuran hasil. Metode yang digunakan 23 peserta mahasiswa dengan gangguan gangguan yang signifikan terkait dengan kritik diri tingkat tinggi menerima 6 sesi perawatan mingguan individu dan janji tindak lanjut 2 bulan. Penerimaan dinilai melalui umpan balik peserta. Hasilnya menunjukkan intervensi tampaknya layak dalam hal rekrutmen dan retensi peserta, dan umpan balik peserta menunjukkan bahwa secara keseluruhan intervensi dapat diterima. Terdapat peningkatan secara signifikan secara statistic antara pra dan pasca-intervensi untuk kritik diri, gangguan fungsional, suasana hati, harga diri dan perfeksionisme maladaptif dengan ukuran efek sedang hingga besar pada pasca-intervensi dan tindak lanjut. Keuntungan dipertahankan atau meningkat antara pasca perawatan dan tindak lanjut 2 bulan. Kesimpulannya studi ini menunjukkan bukti awal keefektifan intervensi yang berfokus pada welas asih untuk mahasiswa yang mengkritik diri yang tampaknya merupakan pendekatan pengobatan yang layak dan dapat diterima.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Joana Vidal dan Joan Miquel Soldevilla. 2023 yang berjudul "*Effect of Compassion-Focused Therapy on Self-Criticism and Self-Soothing: A meta-Analysis*". Mengatakan bahwa welas asih berorientasi pada persepsi menghilangkan penderitaan. Oleh karena itu, perkembangannya memberikan manfaat bagi Kesehatan mental. Banyak intervensi yang ditujukan untuk menumbuhkan welas asih pada pasien yang didukung secara empiris. Meta-analisis ini menganalisis efektivitas CFT dalam mengurangi kritik diri, faktor kerentanan yang terkait dengan masalah beberapa Kesehatan mental dan dalam meningkatkan ketenangan diri. Metode yang digunakan pencarian literatur dilakukan di database psycinfo, web of science, medline dan scopus di mana 7 uji coba terkontrol (N=640) dan 7 studi observasi (N=207) diambil. Hasil meta-analisis menentukan bahwa CFT menurunkan tingkat kritik diri dan meningkatkan kemampuan untuk menenangkan diri. Ukuran efeknya bervariasi tergantung pada desain penelitian dan subskala tes yang digunakan untuk mengukur kritik diri (bentuk mengkritik diri/skala menyerang dan menenangkan diri sendiri). Kesimpulannya adalah CFT telah terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kritik diri.

2. Penelitian yang telah, sedang dan akan dilakukan

Penelitian ini sudah dimulai pada tahun 2021 sampai saat ini masih dalam proses untuk menyelesaikannya. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini:



Gambar 1. 1
Penelitian yang telah, sedang dan akan dilakukan

3. Target Penelitian

Target penelitian merupakan *output* yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini, yaitu;

Tabel 1. 1
Target Penelitian

No	Output yang dihasilkan
1	Publikasi jurnal penelitian berjudul “Gambaran Kritik Diri (<i>Self-Criticism</i>) pada Mahasiswa” yang sudah terbit di jurnal <i>Konseling dan Pendidikan</i> pada tahun 2022
2	Menghasilkan produk media <i>selfhelp book</i> untuk Mahasiswa yang berjudul “Welas Asih Diri Jadilah Baik Pada Diri Sendiri: sebuah Langkah untuk mengatasi kritik diri bagi kamu yang ingin menjadi pribadi meyakinkan diri sendiri dan berwelas asih”
3	Menghasilkan karya ilmiah tertulis dengan judul “Pengembangan <i>Self Help Book Compassion Focused Therapy</i> Untuk Mengurangi Kritik Diri Pada Mahasiswa”