

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Psikolog adalah seorang ahli dalam bidang praktik psikologi, bidang ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. Psikolog di Indonesia tergabung dalam organisasi profesi bernama HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia). (Wikipedia, 2007). Menurut HIMPSI dalam Kode Etik Psikologi Indonesia (2010), Psikolog memiliki kewenangan untuk memberikan layanan psikologi yang meliputi bidang-bidang praktik klinis dan konseling. Mereka berwenang untuk menyelenggarakan konseling.

Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui wawancara terhadap psikolog-psikolog yang sudah melakukan praktek psikologi baik di rumah sakit, biro psikologi dan secara pribadi, mengatakan bahwa mereka aktif dalam melakukan layanan konseling psikologi. Dari wawancara tersebut, diperoleh informasi bahwa dalam memberikan layanan konseling psikologi, para psikolog tersebut menghadapi kasus-kasus yang sangat beragam. Kasus-kasus yang sudah pernah dihadapi itu memiliki tingkat kesulitan yang beragam pula. Keragaman kasus tersebut dimulai dari kasus pemilihan jurusan, masalah rumah tangga, sampai kepada kasus gangguan emosional seperti depresi.

Menurut salah satu psikolog yang diwawancarai (E.I), kasus depresi adalah kasus yang peningkatannya cukup signifikan. Diperoleh informasi bahwa kasus depresi adalah kasus yang saat ini cukup banyak ditangani oleh psikolog.

Psikolog lainnya yaitu Y.M mengatakan bahwa dalam menjalankan perannya sebagai psikolog, ia pernah menghadapi klien depresi yang sangat sulit untuk didekati. Keadaan emosi klien yang tidak stabil membuat klien sulit untuk kooperatif dengan psikolog. Oleh karena itu, psikolog melakukan pertemuan berkali-kali dan tetap mengusahakan agar jalannya konseling tetap kondusif. Hal ini menghabiskan waktu yang cukup lama dan memerlukan perhatian yang cukup besar terhadap kasus tersebut.

Psikolog (E.I) juga pernah menangani kasus yang tidak mudah. Menurut E.I, kasus ini adalah kasus yang perlu ditangani dengan cepat karena apabila tidak, penyakit kejiwaan yang dihadapi klien akan semakin parah. Di lain pihak, untuk menemukan diagnosa yang tepat dan cara menangani yang paling tepat psikolog memerlukan waktu yang tidak sebentar. Psikolog harus mencurahkan perhatian secara penuh terhadap diri dan masalah klien. Tuntutan dari pihak keluarga klien yang menginginkan keadaan klien cepat membaik, semakin membuat psikolog perlu memfokuskan perhatiannya untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Dengan kata lain, psikolog berpacu dengan waktu untuk membantu klien agar menjadi lebih sejahtera. Selain berpacu dengan waktu, psikolog juga bertanggung jawab untuk benar-benar memahami keadaan klien sehingga mampu memberikan empati yang memadai.

Psikolog Y.M mengatakan pernah menangani kasus rumah tangga yang tidak mudah untuk ditangani. Konseling yang dilakukan oleh psikolog tersebut tidak membawa hasil yang memuaskan. Suami klien mengatakan istrinya tidak menjadi lebih baik setelah bertemu dengan psikolog tersebut, malahan keadaan

rumah tangganya semakin bermasalah. Keluhan dari suami klien tersebut menimbulkan perasaan bersalah pada diri psikolog dan merasa diri kurang mampu untuk menangani kasus rumah tangga. Keadaan ini menyebabkan psikolog pada saat itu lebih memilih untuk menangani kasus lain. Selain itu, dalam sehari psikolog harus mengeluarkan energi untuk fokus menghadapi dua sampai tiga klien berturut-turut. Hal ini membuat psikolog kelelahan dan setiba di rumah energi yang dimiliki tidak ada lagi untuk berkomunikasi dengan pasangan.

Psikolog S.S mengatakan pernah menangani kasus mengenai penyesuaian diri. Klien tersebut tidak hanya datang satu kali karena klien merasa masalah yang dihadapi belum tuntas. Psikolog pun merasa klien tersebut kembali menemui psikolog tanpa ada perubahan. Psikolog S.S merasa konseling yang dilakukan menemui jalan buntu padahal seluruh kemampuan sudah dikerahkan. Oleh karena tidak adanya perubahan tersebut, psikolog merasa kurang mampu untuk menghadapi kasus tersebut.

Berdasarkan informasi di atas, berperan sebagai psikolog bukanlah hal yang mudah. Oleh karena rumitnya masalah yang dihadapi seseorang yang berprofesi sebagai psikolog, maka mereka perlu untuk memiliki kompetensi yang memadai untuk melaksanakan tanggung jawab mereka. Dalam Kode Etik Psikologi Indonesia (2010), diungkapkan bahwa mereka yang bisa menjadi seorang psikolog adalah lulusan pendidikan profesi atau yang mengikuti pendidikan tinggi psikologi strata satu (S1) dan lulus dari pendidikan profesi psikologi atau strata 2 (S2) Pendidikan Magister Psikologi. Seorang psikolog memerlukan kompetensi dalam menjalankan peran mereka sesuai dengan tuntutan

kode etik psikologi yang telah disebutkan sebelumnya. Penguasaan kompetensi psikolog hanya didapat dalam kurikulum pendidikan profesi psikologi strata dua (S2).

Universitas “X” adalah salah satu Universitas swasta yang di dalamnya terdapat fakultas psikologi dan mendirikan pula program studi psikologi profesi jenjang magister. Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas “X” ini bertujuan untuk menyelenggarakan pendidikan magister dalam bidang Psikologi yang bukan saja menghasilkan Psikolog atau profesional dalam bidang praktek Psikologi. Kemagisteran ini bertujuan pula untuk menghasilkan ilmuwan Psikologi yang memiliki keunggulan di bidangnya, memiliki kepedulian dan pemahaman akan masyarakat di sekitarnya, serta mengembangkan kehidupan personal dan profesional yang berintegritas sesuai dengan nilai-nilai hidup Kristiani dan kode etik psikologi. (Spesifikasi Program Studi, Kompetensi Lulusan dan Peta Kurikulum, 2013).

Sesuai dengan pedoman kode etik psikologi Indonesia yang mengatur adanya batasan kompetensi bagi ilmuwan psikologi dan psikolog, maka lulusan Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas “X”, Bandung dituntut untuk memiliki kompetensi yang mencakup pemberian jasa psikologi dan praktek psikologi (bagi psikolog/lulusan Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister). Mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penyelesaian persoalan psikologis dan mengembangkan potensi individu, kelompok, organisasi dan komunitas melalui intervensi psikologi klinis dan atau non klinis; Mampu menunjukkan hasil pemeriksaan psikologis yang empatik, cermat dan

komunikatif; Mampu bersikap hormat pada harkat dan martabat manusia, integritas, sikap ilmiah, profesionalisme, keadilan, kritis dan manfaat, berdasarkan kode etik psikologi indonesia (Spesifikasi Program Studi, Kompetensi Lulusan dan Peta Kurikulum, 2013).

Dalam rangka memenuhi tuntutan kompetensi yang tersebut di atas dan juga sebagai calon psikolog, mereka perlu dilatih untuk berhadapan dengan klien dan menyelesaikan kasus klien tersebut. Oleh karena itu, Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas “X”, Bandung mengadakan Mata kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP). Pada mata kuliah tersebut mahasiswa peserta praktik kerja dituntut untuk mampu melakukan antara lain menguasai teori, metode asesmen dan intervensi psikologis untuk memecahkan permasalahan psikologis; terampil menyampaikan hasil pemeriksaan psikologi sesuai dengan kondisi klien; memiliki sikap kepedulian terhadap kesejahteraan manusia yang berada di lingkungannya termasuk kondisi sosial dan budaya; terampil dalam melayani klien sesuai Kode Etik tersebut; bersikap profesional dalam praktik psikologi (Spesifikasi Program Studi, Kompetensi Lulusan dan Peta Kurikulum, 2013). Kompetensi ini adalah bekal untuk melakukan praktik ketika mahasiswa lulus nantinya.

Berdasarkan wawancara dan observasi dengan mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas “X”, mahasiswa akan melakukan praktik pada institusi tertentu sesuai dengan majoring yang telah dipilih oleh mahasiswa. Pada institusi tersebut, dalam rangka mempraktikkan ilmu yang telah dipelajari, para mahasiswa akan bertemu dengan klien-klien untuk membantu

permasalahan mereka dari sisi psikologis. Mereka akan melakukan wawancara, observasi dan juga melakukan tes psikologi terhadap klien, hal ini biasa disebut dengan pengambilan data. Selama proses tersebut, mereka cukup sering berinteraksi dengan klien mereka. Seringkali mereka perlu bertemu dengan klien lebih dari satu kali untuk mengetahui dengan pasti masalah yang dihadapi oleh klien mereka.

Pada mata kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP), mahasiswa terjun ke lapangan untuk berlatih mempraktikkan apa yang sudah dipelajari pada mata kuliah sebelumnya. Mahasiswa diwajibkan untuk memperoleh sepuluh kasus yang bisa diangkat untuk dipresentasikan selama satu semester. Untuk memperoleh kasus tersebut, mereka harus mendapatkan data yang lengkap agar mereka dapat menentukan diagnosa yang tepat mengenai klien mereka. Diagnosa yang tepat didapatkan melalui observasi dan wawancara terhadap klien dan atau keluarga dekatnya. Pada setiap kasus yang mereka ambil, para mahasiswa masih mendapatkan bimbingan dari dosen. Mereka harus bertemu dosen untuk mendapatkan arahan mengenai kasus dan data yang mereka ambil. Data tersebut harus mereka serahkan dalam bentuk laporan tertulis dengan format yang sudah ditentukan. Laporan tersebut memiliki standar yang sudah ditetapkan. Oleh karena itu, mahasiswa harus memenuhi standar tersebut dengan memperoleh data selengkap mungkin melalui wawancara dan observasi terhadap klien.

Pada kenyataannya, para mahasiswa tidak mudah mendapatkan kasus. Banyak hambatan yang mereka temui di lapangan. Berdasarkan wawancara kepada mahasiswa-mahasiswa yang sudah mengikuti mata kuliah PKPP, mereka

mengungkapkan bahwa dalam memperoleh kasus tidak semudah yang dibayangkan sebelumnya. Para mahasiswa perlu melakukan pendekatan terhadap klien untuk melakukan observasi dan wawancara agar mendapatkan data yang lengkap sehingga bisa menentukan diagnosa yang tepat. Pendekatan ini bisa dilakukan berkali-kali dan barulah mereka mendapatkan persetujuan untuk menjadikan klien tersebut kasus psikologi. Setelah klien mereka setuju, para mahasiswa masih harus menemui klien beberapa kali untuk melakukan pengetesan psikologi. Ada pula mahasiswa yang perlu menemui pihak orang tua atau keluarga yang dekat dengan klien untuk mendapatkan data yang lebih lengkap lagi. Hal ini menandakan mereka perlu mengeluarkan usaha lagi dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukan pendekatan dengan pihak keluarga dan mendapatkan persetujuan mereka. Mereka harus terus-menerus menemui klien yang sedang bermasalah sampai data dengan lengkap diperoleh. Oleh karena klien yang dihadapi adalah klien yang bermasalah, seringkali para mahasiswa kesulitan menghadapi ketidakstabilan emosi yang sedang muncul pada diri klien. Bahkan, setelah melakukan pendekatan atau bahkan sudah melakukan pengetesan psikologi pun, ada klien dan atau pihak keluarga yang akhirnya bersikap tidak kooperatif. Hal ini membuat mahasiswa perlu memikirkan alternatif kasus lain dan mulai lagi melakukan pendekatan dari awal. Hal ini menimbulkan kekhawatiran pada diri mahasiswa apakah mereka mampu menghadapi klien dan membantu mereka dan juga apakah mereka mampu menyelesaikan mata kuliah PKPP tepat waktu.

Kesulitan lainnya adalah setelah data diperoleh, para mahasiswa harus melaporkannya dalam bentuk tulisan kepada pembimbing. Laporan yang mereka buat akan mendapatkan masukan dan harus mereka perbaiki. Seringkali perbaikan laporan mengharuskan mereka merombak laporan dari awal. Bahkan, mereka harus kembali ke lapangan dan mencari informasi yang lebih lagi mengenai klien karena data yang mereka peroleh kurang. Pertemuan dengan dosen pembimbing bisa menghabiskan beberapa kali pertemuan. Dengan tuntutan harus menyelesaikan mata kuliah PKPP satu semester dan kenyataan di lapangan tidak mudah mendapatkan kasus, banyak mahasiswa yang berpikir bahwa mata kuliah ini sangat sulit. Kesulitan yang dirasakan mahasiswa ini membuat mereka menunda tugas-tugas yang harus mereka selesaikan. Bahkan, begitu besarnya kesulitan tersebut, para mahasiswa seringkali mengerjakan pekerjaan lain yang tidak berhubungan dengan tugas mata kuliah PKPP. Penundaan ini membuat para mahasiswa tidak sesegera mungkin membuat langkah-langkah untuk menyelesaikan tugas. Akhirnya, waktu yang mereka habiskan untuk menempuh mata kuliah PKPP melebihi waktu yang ditetapkan dari fakultas.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari mahasiswa yang sudah menyelesaikan mata kuliah PKPP mengenai proses belajar dan permasalahan yang muncul di mata kuliah PKP memunculkan perasaan tidak mampu dan penilaian buruk terhadap diri ketika menghadapi kegagalan dalam menangani kasus klien dapat terjadi pada semua mahasiswa. Lee Woo Kyeong (2013), dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 350 mahasiswa yang menempuh pendidikan konseling psikologi, menuliskan bahwa banyak hal di masa kuliah

yang menjadi tantangan bagi keadaan psikologis mahasiswa. Para mahasiswa dituntut untuk mampu mempertahankan antara sukses meraih prestasi akademis dengan reaksi emosi terhadap rasa frustrasi. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa *burn-out* pada diri mahasiswa akibat tekanan yang mereka rasakan berhubungan erat dengan keadaan depresi. Selain itu, Lee Woo Kyeong (2013) mengungkapkan bahwa *Self-compassion* berkorelasi positif terhadap *psychological well-being* dan berkorelasi negatif dengan depresi.

Neff (2005), melakukan penelitian terhadap 222 mahasiswa psikologi pendidikan menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *self-compassion* dengan *mastery goals* dan korelasi yang negatif terhadap *performance goals*. Juga ditemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif terhadap ketakutan akan kegagalan. Lebih lagi, *self-compassion* juga berkorelasi positif dengan motivasi intrinsik dan berkorelasi negatif dengan kecemasan. Yu-Wen Ying (2009) pun menuliskan dalam penelitiannya bahwa *Self-compassion* dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa untuk koheren, dimana kompetensi ini diperlukan oleh mahasiswa dalam melakukan tugasnya sebagai pekerja sosial nantinya.

Individu perlu menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan individu adalah bagian dari kondisi manusia, sehingga semua orang, termasuk diri sendiri pantas mendapat belas kasihan. Individu perlu terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan menyadarinya, menawarkan kebaikan hati dan pengertian kepada diri sendiri, menginginkan kesejahteraan untuk diri sendiri, tidak menunjukkan sikap menilai terhadap ketidakberdayaan dan kegagalan diri,

dan memandang pengalaman diri sendiri adalah pengalaman biasa yang dialami manusia pada umumnya. Menurut Neff, hal ini disebut dengan *self-compassion* (Neff, 2003b).

Self-compassion (Neff, 2003a) bisa didefinisikan sebagai *self-attitude* dimana individu memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan dan pemahaman ketika menghadapi masa sulit dan mengakui bahwa membuat kesalahan adalah bagian dari menjadi manusia. Di dalam *self-compassion* terdapat tiga komponen. Komponen pertama, *self-kindness* ialah memberikan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri dan bukannya mendera diri dengan *self-criticism* dan *judgement*. Komponen kedua yaitu *common humanity* merupakan kemampuan melihat pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia dan bukannya merasa terpisah dan terisolasi. Dan, komponen yang ketiga adalah *mindfulness*, dimana individu menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan serta menjaga agar pikiran dan perasaan tetap seimbang, bukannya melihat kesakitan secara berlebihan.

Ketiga komponen pada *self-compassion* memang berbeda dan secara konsep pun terpisah, tetapi ketiga komponen ini berkaitan satu dengan yang lain (Neff, 2012). Apabila salah satu komponen menunjukkan derajat yang rendah maka akan menurunkan derajat komponen yang lain. Dengan begitu, otomatis derajat *self-compassion* seseorang akan menjadi rendah. Neff (2011), mengungkapkan bahwa *mindfulness* yang adalah satu dari tiga komponen yang pembentuk *self-compassion*, ketika ditingkatkan maka komponen *self kindness* dan *common humanity* pun akan ikut meningkat. Dengan begitu, secara otomatis

kemampuan *self compassion* seseorang akan ikut meningkat pula (Neff, 2011). Oleh karena itu, mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas “X”, Bandung perlu memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi. *Self-compassion* dapat digunakan sebagai strategi yang berguna untuk meregulasi emosi, dimana perasaan tidak nyaman tidak dihindari tetapi tetap disadari dengan kebaikan, pengertian, dan perasaan manusiawi (Neff, 2012).

Untuk mengetahui gambaran derajat *self-compassion* dilakukan survei dan wawancara kepada 12 mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister Universitas “X”, Bandung yang sedang menempuh mata kuliah praktek kerja profesi psikologi (PKPP). Terdapat 7 mahasiswa (dari 12) yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah. Sebanyak 5 (dari 7) mahasiswa memperlihatkan derajat yang rendah pada komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sebanyak 1 (dari 7) mahasiswa memiliki derajat yang rendah pada komponen *mindfulness* saja. Satu (dari 7) mahasiswa memiliki derajat yang rendah pada komponen *common humanity* saja

Ke tujuh mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mata kuliah tersulit yang mereka hadapi adalah mata kuliah praktek kerja profesi psikologi (PKPP). Empat mahasiswa (dari tujuh) mengatakan bahwa mereka seringkali merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas mereka. Kesulitan yang mereka rasakan membuat mereka berpikir apakah mereka mampu menuntaskan tugas mereka. Mereka menganggap diri tidak mampu ketika mereka tidak bisa mencapai standar yang dosen inginkan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka terlalu “keras” terhadap diri mereka, yang menandakan derajat *self-kindness* mereka rendah.

Dua (dari tujuh) mahasiswa mengatakan bahwa kesulitan memperoleh kasus dan membuat laporan membuat mereka memandang teman-temannya tidak merasakan kesedihan yang ia rasakan. Mereka merasa bahwa teman-temannya memiliki kehidupan yang menyenangkan sedangkan dirinya tidak. Mereka cenderung terisolasi terhadap lingkungan atau memiliki derajat *common humanity* yang rendah.

Satu (dari tujuh) mahasiswa, oleh karena kesulitan di mata kuliah PKPP, menilai diri mereka tidak cocok menjadi psikolog dan berpikir bahwa mereka melakukan kesalahan ketika memilih jurusan ini. Tiga (dari tujuh) mahasiswa, ketika mereka menghadapi kegagalan dalam membuat tugas, mereka merasa bodoh dan merasa diri tidak berkualitas. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memandang masalah mereka secara berlebihan atau tidak objektif, dengan kata lain mahasiswa memiliki derajat *mindfulness* yang rendah

Pikiran dan perasaan negatif terhadap diri yang diidentifikasi secara berlebihan dapat membuat seseorang menunjukkan reaksi keengganan dan terperangkap dalam keengganan tersebut. Keadaan ruminasi ini membuat fokus seseorang menyempit (Neff, 2012). Kecemasan yang timbul pada diri psikolog akibat ruminasi dari perasaannya yang tidak mampu untuk mengatasi permasalahan klien menunjukkan derajat *mindfulness* yang rendah (*overidentification*). Yu-Wen Ying (2009), menuliskan dalam penelitiannya terhadap 65 mahasiswa *Master's of social work*, *overidentification* (komponen *mindfulness* rendah) berdampak memunculkan simptom depresi.

Mindfulness membantu seseorang membuat pertimbangan langkah proaktif yang dapat diambil untuk memperbaiki situasi, juga menyadarkan kapan suatu hal dapat diubah dan kapan harus diterima (Neff, 2011). Melalui pendekatan *mindfulness* yang ditujukan terhadap perasaan yang sulit dihadapi, membuat masalah yang dihadapi menjadi sangat jelas, perspektif melebar, dan keadaan emosi menjadi seimbang (Neff, 2012). Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa komponen *mindfulness* berada di ranah kognitif. Oleh karena itu, kemampuan *mindfulness* dapat ditingkatkan melalui pemberian terapi kognitif yaitu *Cognitive Behavior Therapy*.

Dengan pemberian *Cognitive Behavior Therapy* diharapkan dapat menciptakan peningkatan kemampuan *mindfulness* pada mahasiswa program profesi psikologi yang mengikuti kuliah PKPP, yaitu dari menganggap bahwa dirinya tidak mampu, menjadi anggapan bahwa dirinya sesungguhnya mampu. Menurut Williams (2010), melatih *mindfulness* dapat menolong orang untuk membedakan antara keadaan sebenarnya dengan keadaan yang dibuat-buat oleh pikiran. Dengan melatih *mindfulness*, peserta mampu mengolah emosi mereka, meningkatkan kapasitas memori, dan meningkatkan kemampuan untuk membicarakan kembali masalah di masa lalu tanpa melebih-lebihkan. Didasari hal ini, peneliti tertarik untuk menyelidiki apakah *mindfulness* sebagai IV dapat meningkatkan *self-compassion* sebagai DV.

Adapun penelitian ini memilih pemberian *Cognitive Behavior Therapy* dalam bentuk kelompok. Beberapa peneliti menyatakan bahwa bentuk kelompok lebih menunjukkan perubahan yang signifikan untuk memperbaiki defisiensi

kognitif jika dibandingkan dengan bentuk individual (N. Morrison, 2001 dalam *CBT in Groups*, 2006). Melalui terapi kelompok semua anggota diberi penjelasan untuk menerapkan prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy* pada rekan-rekannya dalam *setting* kelompok. Mereka memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan tingkah laku-tingkah laku baru yang melibatkan pengambilan resiko dan dalam pelaksanaan tugas pekerjaan rumah. Mereka juga memiliki kesempatan untuk menjalani latihan asertif, permainan peran dan berbagai kegiatan pengambilan resiko lainnya, mereka juga dapat belajar kecakapan sosial dan berinteraksi dengan orang lain sesudah pertemuan-pertemuan kelompok. Merekapun bisa saling mengamati tingkah laku sesama anggota serta memberikan umpan balik atas tingkah lakunya itu, dimana hal ini tidak mungkin dilakukan jika secara individual.

Mereka akan merasa lebih mudah memperbaiki *cognitive errors* yang dimiliki orang lain daripada yang dimiliki oleh dirinya sendiri, mencari dan menemukan lebih banyak hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan daripada saat mereka melakukan sesi terapi secara individual, sehingga mereka dapat saling membantu untuk mencapai *goal* terapi. Dalam kelompok mereka bisa melibatkan diri ke dalam peristiwa kontak kelompok yang dirancang untuk menunjang suatu perubahan filosofis yang radikal (Hollen & Shaw, 1979; Heimberg et al., 1993 dalam *CBT in Groups*, 2006).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti peningkatan *self-compassion* melalui pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah *self-compassion* pada mahasiswa praktik kerja profesi psikologi (PKPP) Universitas “X”, Bandung dapat meningkat melalui pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk melihat peningkatan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* melalui pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktik kerja profesi psikologi Universitas “X”, Bandung.

1.3.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* melalui pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktik kerja profesi psikologi Universitas “X”, Bandung. Selain itu, diharapkan juga mahasiswa dapat memahami cara mengolah pemikiran agar lebih *mindfulness* melalui pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bentuk kelompok.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi psikologi klinis dan psikologi pendidikan mengenai peran terapi kelompok dengan pendekatan CBT dalam meningkatkan derajat *self-compassion* pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktik kerja profesi psikologi (PKPP).
- Menjadi sumber informasi dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penggunaan CBT terhadap berbagai permasalahan psikologis.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Meningkatkan kemampuan *self-compassion* pada diri mahasiswa dengan menggunakan intervensi CBT dalam bentuk kelompok.
- Memberi informasi tambahan bagi lembaga formal dan non formal yang mengelola mahasiswa mengenai pendekatan CBT dalam meningkatkan *self-compassion*.
- Memberikan informasi bagi para pekerja sosial mengenai pentingnya memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dalam menggeluti bidang mereka.

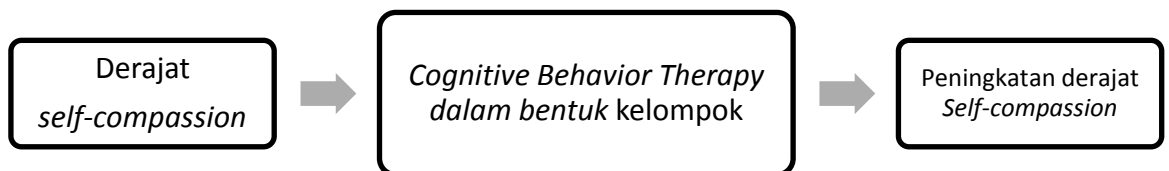
1.5 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan *One Group Pre-Post Test Design*. *Pre-Post Test Design* menjelaskan perbedaan dua kondisi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Graziano & Laurin, 2000). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu sampel diambil dari unit populasi

yang ada pada saat penelitian dan semua individu yang memenuhi karakteristik populasi diambil sebagai sampel. Pengukuran *self-compassion* dilakukan menggunakan kuesioner yang berdasarkan teori Neff (2011).

Penelitian ini untuk menghasilkan teknik terapi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan melihat signifikansinya terhadap peningkatan derajat *self-compassion* sebelum dan sesudah terapi pada mahasiswa praktik kerja profesi psikologi (PKPP) Universitas “X”, Bandung.

Berikut adalah gambaran rancangan penelitian yang akan dilakukan :



Bagan 1.1 Rancangan Penelitian