

## **ABSTRAK**

*Penelitian ini berjudul Meningkatkan Self Compassion Melalui Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Bentuk Kelompok Meningkatkan Self-Compassion pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister yang Sedang Menempuh Mata Kuliah Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) di Universitas “X”, Bandung). Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena tantangan yang dihadapi oleh psikolog profesional. Penelitian ini bermaksud untuk menguji apakah terapi kelompok dengan pendekatan CBT dapat meningkatkan derajat self-compassion mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktik kerja profesi psikologi Universitas “X”, Bandung. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan derajat self-compassion melalui terapi kelompok dengan pendekatan CBT pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah praktik kerja profesi psikologi. Selain itu diharapkan juga melalui terapi kelompok dengan pendekatan CBT mahasiswa dapat memahami cara mengolah pemikiran agar tetap mindfulness yang terukur melalui evaluasi terhadap level reaksi dan learning.*

*Subjek pada penelitian ini adalah 5 mahasiswa program studi psikologi profesi jenjang magister yang sedang mengikuti mata kuliah PKPP, Universitas “X” Bandung dengan skor Self-compassion yang rendah. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Self-compassion yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori Self-compassion dari Kristin Neff (2011). Validitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan teknik content validity.*

*Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semua mahasiswa program studi profesi jenjang magister yang sedang mengikuti mata kuliah PKPP, Universitas “X” Bandung menunjukkan peningkatan self-compassion baik secara kuantitatif maupun kualitatif.*

*Saran teoretis untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan revisi modul dengan memberikan sesi dalam rangka self-awareness. Apabila ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menambah jumlah pertemuan atau sesi terapi. Melakukan penelitian dengan metode time series agar dapat diketahui efek pelatihan dalam jangka waktu tertentu atau metode eksperimental agar dapat diketahui secara lebih mendalam efek terapi terhadap peserta. Menggunakan penghitungan secara statistik dengan metode yang sesuai agar terlihat signifikansi peningkatan Self-compassion. Saran praktis untuk mahasiswa Program Studi Profesi Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengikuti mata kuliah PKPP disarankan dapat terus menerapkan hal-hal yang diperoleh selama terapi. Untuk pihak universitas dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari hasil terapi untuk membantu mahasiswa Program Studi Profesi Psikologi Universitas “X” Bandung yang sedang mengikuti mata kuliah PKPP dalam mengatasi kesulitannya di mata kuliah PKPP. Untuk praktisi dapat melakukan revisi dan uji coba kembali modul CBT ini.*

## **ABSTRACT**

*The title of this research is “To Increase Self-Compassion through Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Group” (Increasing Self-Compassion on Professed Psychology Study Programme Strata Magister who are attending work practice of Professed Psychology lecture in University “X”, Bandung). This research was based on a challenged phenomena faced by professional psychology to test whether group therapy with CBT approach can increase students’ self-compassion level who are attending work practice of professed psychology*

*In University “X” in Bandung. The purpose of this research is to elevate self-compassion level through group therapy with CBT approach on students who are attending work practice of professed psychology lecture, Moreover , it is expected that through group therapy with CBT approach, students could comprehend how to organize the way of thinking so they could have a measured mindfulness with evaluation against reaction and learning level.*

*The subject of this research are 5 students from professed psychology strata magister who are attending PKPP subject at University “X” with low self-compassion score. Measurement used is self-compassion questionnaire which is being modified by reearcher based on self-compassion theory from Kristin Neff (2011). Validity measurement held by using content validity techniques.*

*The result of this research reveal that all strata magister students who are attending PKPP subject at University “X” in Bandung show an elevated level of self-compassion, quantitatively or qualitatively .*

*Theoretical suggestions for advanced study is by doing modul revision by giving session on self-awareness. In doing such research, it is suggested to make more meetings or sessional therapy. Doing research with time series methods will show the effectiveness training for some time or doing experimental method to comprehend this therapy effect more fully for participants. Doing calculation statistically with proportional method to reveal significant elevation of self-compassion. Practised suggestions for professed Psychology students at University “X” in Bandung who are attending PKPP subject is to apply all things that have been given during the therapy. Information from this therapy can be useful for students of professed psychology in University “X” who are attending PKPP subject in their study. As for practised psychologist, he could make a revision dan a retest with this CBT modul.*

## DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan .....	i
Lembar Orisinalitas Laporan Penelitian.....	ii
Lembar Pernyataan Publikasi Laporan Penelitian .....	iii
Abstrak .....	iv
Abstract .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv

## BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	15
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian .....	15
1.3.1. Maksud Penelitian .....	15
1.3.2. Tujuan Penelitian.....	15
1.4. Kegunaan Penelitian.....	16
1.4.1. Kegunaan Teoritis .....	16
1.4.2. Kegunaan Praktis.....	16
1.5. Metodologi Penelitian .....	17

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1. Teori.....	18
2.1.1. <i>Self-Compassion</i> .....	18
2.1.1.1. Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	18
2.1.1.2. Batasan <i>Self-Compassion</i> .....	19
2.1.1.3. Komponen dalam <i>self-Compassion</i> .....	21
2.1.1.3.1. <i>Self-Kindness</i> .....	21
2.1.1.3.2. <i>Common Humanity</i> .....	23
2.1.1.3.3. <i>Mindfulness</i> .....	23
2.1.2. Proses Perkembangan Kognitif.....	25
2.1.2.1. Teori Perkembangan Kognitif.....	26
2.1.2.2. Perkembangan Kognitif Dewasa Awal.....	29
2.1.3. <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	30
2.1.3.1. Teori yang Mendasari.....	30
2.1.3.2. ‘ <i>Doing</i> ’ <i>Mode of Mind</i> dan ‘ <i>Being</i> ’ <i>Mode of Mind</i> .....	31
2.1.3.3. Aplikasi Praktis.....	33
2.1.4. Terapi Kelompok .....	33
2.2. Kerangka Pikir.....	34
2.3. Asumsi Penelitian.....	48
2.4. Hipotesis Penelitian.....	48

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1. Rancangan Penelitian .....	49
---------------------------------	----

3.2. Variabel Penelitian, Definisi Konseptual, dan Definisi Operasional .....	50
3.2.1. Variabel Penelitian .....	50
3.2.2. Definisi Konseptual.....	50
3.2.2.1. Definisi Konseptual <i>Self-Compassion</i> .....	50
3.2.2.2. Definisi Konseptual <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .	51
3.2.3. Definisi Operasional.....	51
3.2.3.1. Definisi Operasional <i>Self-Compassion</i> .....	51
3.2.3.2. Definisi Operasional <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>	52
3.3. Alat Ukur .....	52
3.3.1. Kisi-Kisi Alat Ukur .....	52
3.3.2. Prosedur Pengisian .....	58
3.3.3. Sistem Penilaian .....	58
3.4. Validitas Alat Ukur.....	60
3.5. Populasi Sasaran dan Teknik Penarikan Sampel .....	60
3. 5. 1 Populasi Sasaran .....	60
3. 5. 2 Karakteristik Populasi.....	60
3. 5. 3 Teknik Penarikan Sampel.....	60
3.6. Teknik Analisis Data .....	61
3.7. Hipotesis Statistik .....	61
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4. 1 Gambaran Peserta .....	63
4. 2 Hasil Penelitian .....	68
4. 2. 1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Self-compassion</i> .....	68

4. 2. 2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Komponen-komponen <i>Self-compassion</i> ..	69
4. 2. 2. 1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Self-kindness</i> .....	69
4. 2. 2. 2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Common Humanity</i> .....	70
4. 2. 2. 3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Mindfulness</i> .....	71
4. 3 Pembahasan.....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5. 1 Kesimpulan Penelitian .....	89
5. 2 Saran Penelitian.....	89
5. 2. 1 Saran Teoretis .....	89
5. 2. 2 Saran Guna Laksana.....	90
Daftar Pustaka .....	91
Daftar Rujukan .....	92
LampiranDaftar Pustaka .....	62
Daftar Rujukan.....	63
Lampiran	

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1.1 Rancangan Penelitian

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran

Bagan 3. 1 Rancangan Penelitian

Bagan 4.1 Skor Self-compassion sebelum dan sesudah terapi MBCT

Bagan 4.2 Skor Self-kindness sebelum dan sesudah terapi MBCT

Bagan 4.3 Skor Common Humanity sebelum dan sesudah terapi MBCT

Bagan 4.4 Skor Mindfulness sebelum dan sesudah terapi MBCT

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kesimpulan dari *'doing' mode of mind* dan *'being' mode of mind*

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Alat Ukur Kuesioner *Self-compassion*

Tabel 3. 2 Sistem Penilaian

Tabel 4. 1 Gambaran Subjek



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Modul Terapi Kelompok dengan pendekatan Mindfulness Based Cognitive Therapy

Lampiran B. Verbatim Terapi dan jurnal

Lampiran C. Kuesioner *Self-Compassion*

Lampiran D. Hasil *Pre-Test* dan *Post-test Self-compassion* dan komponen-komponennya