

SELF COMPASSION INTERVENTION UNTUK MENURUNKAN DEPRESI REMAJA PENYINTAS SEX ABUSE

¹Deshinta Rachma Kristika Tsani, ²Hartanti, ³Mary Philia Elishabeth

Fakultas Psikologi, Magister Psikologi Profesi, Universitas Surabaya
rachmadeshinta88@gmail.com

Abstract: *Depression is a syndrome characterized by feelings of stress or loss of interest or pleasure in most activities. In adolescents survivors of sex abuse with an average age who are still in the search for identity makes adolescents easy to follow developments in their relationships. The use of self compassion intervention can make adolescents who are growing up in their development more treat themselves well, can realize and accept negative experiences that exist in him and can balance his negative emotions. The design of this study was a single case experiment with two participants in the shelter. Data collection methods used include observation, interviews, psychological tests and self report inventory (BDI II, The Self Compassion Short Form and daily journals). The results showed that the teaching of self-compassion interventions affected depressed adolescents who survived sex abuse, but still did not eliminate the symptoms. This can be seen from the decline in the intensity of depression felt by both participants. Descriptively it can also be seen that the BDI II score on Nora which initially had an average of 28.7 (medium category) dropped to 22.7 (medium category), whereas in Vira it had an average of 19.4 (mild category) down to 14.7 (mild category). The intensity of depressive symptoms in Nora which initially had an average of 3.7 (frequent categories) to 2.66 (frequent categories), whereas in Vira who initially had an average of 4.7 (frequent categories) to 2 (infrequent categories)*

Keyword : *Self compassion intervention, depression, teen, sex abuse*

Abstrak: Depresi merupakan sindrom yang ditandai dengan perasaan tertekan atau hilangnya ketertarikan atau perasaan senang dalam kebanyakan aktivitas. Pada remaja penyintas *sex abuse* dengan rata-rata usia yang masih dalam masa pencarian jati diri membuat remaja mudah mengikuti perkembangan dalam pergaulannya.. Penggunaan *self compassion intervention* dapat membuat remaja yang sedang bertumbuh dalam masa perkembangannya lebih memperlakukan dengan baik diri sendiri, dapat menyadari dan menerima pengalaman negatif yang ada di dirinya serta dapat menyeimbangkan emosi negatifnya. Desain penelitian ini adalah *single case experiment* dengan jumlah partisipan dua orang yang berada di dalam *shelter*. Metode pengumpulan data yang digunakan antara lain observasi, wawancara, tes psikologis serta *self report inventory* (BDI II, *The Self Compassion Short Form* dan jurnal harian). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajaran intervensi *self compassion* berpengaruh pada depresi remaja penyintas *sex abuse*, namun tetap tidak menghilangkan gejalanya. Hal ini terlihat dari menurunnya intensitas depresi yang dirasakan oleh kedua partisipan. Secara deskriptif juga dapat terlihat bahwa skor BDI II pada Nora yang mulanya memiliki rata-rata 28,7 (kategori sedang) turun menjadi 22,7 (kategori sedang), sedangkan pada Vira mulanya memiliki rata-rata 19,4 (Kategori ringan) turun menjadi 14,7 (kategori ringan). Intensitas gejala depresi pada Nora yang mulanya memiliki rata-rata 3,7 (kategori sering) menjadi 2,66 (kategori sering), sedangkan pada Vira yang mulanya memiliki rata-rata 4,7 (kategori sering) menjadi 2 (kategori tidak sering)

Kata Kunci : *Self compassion intervention, depresi, remaja, sex abuse*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penerus generasi keluarga dan bangsa. Remaja juga perlu mendapatkan pendidikan yang baik, sehingga potensi dirinya dapat berkembang optimal dan akan tumbuh menjadi manusia yang memiliki kepribadian tangguh, berbagai macam kemampuan, serta keterampilan yang bermanfaat. Keluarga dan lembaga-lembaga pendidikan berperan dan bertanggung jawab dalam memberikan berbagai macam stimulasi dan bimbingan yang tepat, sehingga akan tercipta generasi penerus yang tangguh.

Akhir-akhir ini berbagai fenomena perilaku negatif sering terlihat dalam kehidupan sehari-hari remaja. Melalui surat kabar atau televisi dijumpai kasus-kasus remaja usia dini sampai usia remaja seperti kekerasan seksual baik itu pelecehan fisik, verbal, mental, bahkan pelecehan seksual pun sudah menimpa remaja. Bentuk kekerasan seperti ini biasanya dilakukan oleh orang yang telah dikenal remaja, seperti keluarga, tetangga, guru, maupun teman sepermainannya sendiri. Dampaknya juga beragam, selain menimbulkan trauma yang mendalam, juga sering kali menimbulkan luka secara fisik. Kekerasan seksual merupakan salah satu bentuk kekerasan yang tidak terbatas pada tindakan seksual atau percobaan melakukan tindakan seksual yang menyerang seksualitas seseorang khususnya perempuan atau anak dengan menggunakan paksaan, kekerasan dan/atau ancaman, penyalahgunaan kuasa, pemanfaatan situasi (dengan bujuk rayu atau janji-janji), tindakan tersebut dilakukan

tanpa persetujuan korban (Irianto, dkk, 2014:21).

Remaja penyintas *sex abuse* mengalami kesalahan dalam berpikir akibat trauma yang ia alami. Berikut merupakan kesalahan dalam berpikir atau yang biasa disebut dengan distorsi kognitif.

| No | Jenis Distorsi Kognitif | FF, 16 Tahun | FT, 18 Tahun |
|----|-------------------------|--|---|
| 1 | Over generalisasi | Teman perempuan selalu menjadi tukang gosip dan terlalu banyak omong | Uang itu segalanya, kalau tidak pakai uang mau hidup enak bagaimana ceritanya |
| 2 | Berpikir Dikotomi | Aku senang berteman dengan laki-laki, kalau tidak ada teman laki mending aku sendiri aja | Lebih memilih keluar dari rumah daripada tidak bisa bekerja sebagai PSK |
| 3 | Filter Mental | - | Orang tuaku membebankan masalah keuangan ke aku padahal aku masih muda |
| 4 | Cathastro phising | Semua kontak teman beserta media sosialnya sudah aku hapus, takut kalau aku di hina dan bisa jadi aku diginikan lagi | Profesiku gini ya pasti aku dibenci orang |
| 5 | Inferensi Arbitrer | Orang tuaku percaya sepenuhnya sama aku | Mamaku membebankan semuanya ke aku |

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat beberapa distorsi kognitif yang terjadi pada subjek yakni pemikiran yang digeneralisasikan dan pemikiran dikotomi terkait pandangannya terhadap teman dan keuangan. Selain itu terdapat kesalahan berpikir yang mengira

bahwa hal dipirkan merupakan suatu bencana, seperti takut dihina teman sehingga ia menghapus semua kontak teman kemudian ketakutan dibuang oleh keluarganya.

Pada tahap perkembangan tersebut, tugas dari setiap individu menjadi sulit ketika lingkungan yang ditinggalinya tidak mendukung secara positif remaja itu berkembang. Tidak semua anak beruntung memiliki lingkungan keluarga yang ideal yang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan dasar anak. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar anak disebabkan oleh: kondisi ekonomi keluarga, *broken home*, ataupun dari keluarga disharmonis. Anak akan mudah sekali terpengaruh oleh kondisi lingkungan di luar rumah, terutama lingkungan yang bersifat negatif dan lingkungan sangat berpengaruh pada kondisi anak (Andari, 2006, Arma, 2007; Rumini, 2006).

Penyebab dari depresi tidak hanya berdasarkan kesalahan dari segi berpikir saja (kognitif) namun mengakibatkan depresi yakni merasa dirinya tidak mempunyai rasa kasih sayang atau welas asih (*self-compassion*) kepada dirinya (Krieger, Tobias dkk, 2013). *Self-compassion* adalah motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang dan menjadi bahagia (Neff, 2013).

Terdapat 8 sesi pada kegiatan *self-compassion intervention* ini. Terdiri dari penggunaan meditasi, latihan informal, diskusi kelompok dan latihan pekerjaan rumah. Pada penelitian ini peneliti membuat rancangan

bahwa kegiatan intervensi dapat digunakan lagi di rumah masing-masing ketika para remaja penyintas *sex abuse* mengalami depresi dalam keparahan yang ringan

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung dengan cara memanipulasi perlakuan variabel bebas dalam situasi eksperimen (Furlog, Loyalace, & Lovelace, 2000).

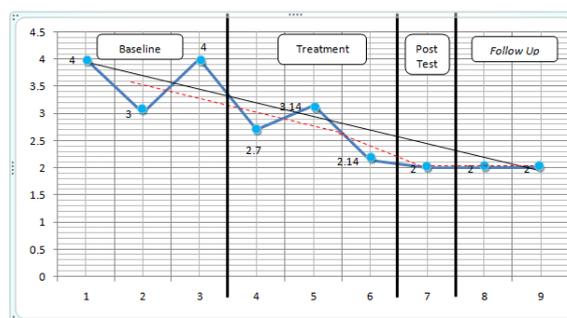
Desain eksperimen dari penelitian ini adalah desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*). Menurut Yuwanto (2012) desain ini merupakan salah satu desain dalam penelitian eksperimen yang dapat digunakan untuk penelitian yang terdiri atas sedikit subjek dan dianalisis secara individual (N=1). Prinsip dasar dari *single case experimental design* terdapat pada pencatatan kondisi *baseline*, kemudian *treatment* lalu membuat analisis dengan cara membandingkan kondisi *baseline phase* dengan *treatment phase* dalam rangka melihat keefektifan *treatment* (Yuwanto, 2012).

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen *quasi*. *Single Case Experiment* merupakan salah satu jenis penelitian yang menyerupai *true experiment* namun terdapat ciri khas pada jenis ini yakni tidak terdapat *Random Assignment*, terdapat kelompok kontrol namun tidak ada *Random Assignment*, terdapat kontrol

terhadap variabel yang tidak hendak di teliti pengaruhnya. Jenis dari *quasi experiment* dalam penelitian ini adalah *interrupted time-series designs* yakni hanya menggunakan satu kelompok penelitian. Menurut Yuwanto (2012) pengukuran dari penelitian ini akan dilakukan berulang kali (*time series*) baik pada *pre test* dan *post test*. Hasil dari *pre test* dan *post test* akan dibandingkan untuk melihat keefektifan dari pemberian intervensi.

HASIL

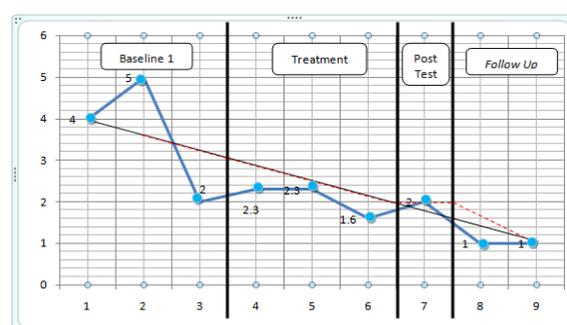
Hasil penelitian menunjukkan bahwa Nora mengalami depresi yang tidak terlalu fluktuatif dibandingkan Vira. Tabel di atas menunjukkan bahwa selama tiga kali pengukuran, intensitas depresi dari Vira cukup tinggi karena hinggal loncat sampai 2 kategori. Namun pada pengukuran terakhir, Vira kembali pada kategori semula. Berbeda dengan Nora, ia cenderung stabil dengan kenaikan satu kategori di pengukuran kedua. Selain itu diukur juga terkait dengan alat ukur untuk melihat rasa sayang terhadap diri sendiri. Kedua subjek konsisten memiliki rasa cinta yang sedang terhadap diri sendiri. Terkait dengan depresinya, partisipan mengalami hal yang tidak nyaman yakni sulit untuk tidur, kualitas tidur kurang memuaskan, *mood swing* yang dratis, mudah menangis dan sensitif, serta lebih memilih untuk menyendiri daripada bersosialisasi.



Grafik 1. *Trend Analysis* Intensitas Gejala Depresi Partisipan 1

Pada grafik di atas terlihat bahwa slope berada di atas garis titik terakhir intervensi ketiga. Meskipun begitu, grafiknya konsisten menurun sampai tahap *follow-up* pertama. Slope perbandingan antara tahap intervensi dan *follow-up* berada di bawah titik *follow-up* kedua, yang menandakan bahwa gejala depresi berkurang sejak diberikan intervensi namun tidak menghilangkannya.

Apabila dibandingkan rata-rata perbandingan skor pada saat baseline dengan rata-rata saat *treatment* dan *post tes*, terdapat hasil yang signifikan menurun. Meskipun memang tidak menghilangkan gejala namun *self compassion intervention* dapat menurunkan gejala depresi yang dirasakan oleh Nora.



Grafik 2. *Trend Analysis* Intensitas Gejala Depresi Partisipan 2

Pada grafik di atas terlihat bahwa slope berada di atas garis titik terakhir intervensi

ketiga. Meskipun demikian grafiknya konsisten menurun sampai tahap *follow-up* kedua dan di akhir *follow kedua* slope berada di bawah titik *follow-up* kedua, yang menandakan bahwa gejala depresi berk urang sejak diberikan intervensi namun tidak menghilangkannya.

Apabila dibandingkan rata-rata perbandingan skor pada saat baseline dengan rata-rata saat *treatment* dan *post tes*, terdapat hasil yang signifikan menurun. Meskipun memang tidak menghilangkan gejala namun *self compassion intervention* dapat menurunkan gejala depresi yang dirasakan oleh Vira. Sedangkan pada saat *follow up*, apabila dibandingkan dengan skor pada pengukuran *baseline* juga menurun yang mulanya rata-rata pada saat *baseline*.

PEMBAHASAN

Remaja yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan cenderung untuk tidak mudah depresi ketika dihadapkan dengan berbagai masalah, karena remaja tersebut akan memiliki perasaan kasih sayang terhadap diri inidvidu itu sendiri, sehingga perasaan-perasaan negatif seperti, merasa bersedih dalam kurun waktu yang cukup lama, merasa bersalah, menarik diri dari lingkungan, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri tidak akan dirasakan oleh remaja yang memiliki *self-compassion*. Penelitian juga menunjukkan bahwa kasih sayang adalah strategi yang lebih efektif daripada harga diri intervensi untuk memerangi depresi dan kecemasan remaja (Marshall et al., 2015).

Beberapa hal yang menyebabkan kerentanan pada seorang indivdu adalah tidak terpenuhinya kebutuhan dasar anak disebabkan oleh: kondisi ekonomi keluarga, *broken home*, ataupun dari keluarga disharmonis. Anak akan mudah sekali terpengaruh oleh kondisi lingkungan di luar rumah, terutama lingkungan yang bersifat negatif dan lingkungan sangat berpengaruh pada kondisi anak (Andari, 2006, Arma, 2007; Rumini, 2006). Selain itu adanya gejala stres pasca trauma yaitu gejala yang berhubungan dengan pengalaman traumatis selama menjadi penyintas perdagangan meliputi *flashback*, pikiran pelecehan yang terulang, mimpi buruk, menghindari setiap mengingat pengalaman traumatis mereka, reaksi emosional atau fisik tiba-tiba ketika teringat peristiwa traumatis. Pemikiran negatif yang mendistorsi pikiran remaja juga menjadi faktor kerentanan untuk munculnya depresi.

Pada Nora, ia seseorang yang mudah frustrasi, memiliki rasa keragu-raguan yang tinggi dan kurang percaya diri. Terkadang ia juga impulsif dan sering dikuasai kejadian di masa lalu. Namun disisi lain Nora memiliki sifat inginnya menjadi seseorang yang dominan dan ingin memegang peranan di dalam kontak sosialnya. Gejala depresi yang muncul di Nora muncul setelah ia diabaikan dan ditinggal oleh mantan pacarnya menikah. Ia mengalami hal yang tidak nyaman yakni sulit untuk tidur, kualitas tidur kurang memuaskan, *mood swing* yang dratis, mudah menangis dan sensitif, serta lebih memilih untuk menyendiri daripada bersosialisasi. Dampak yang Nora rasakan

secara fisik yakni ia muntah dan mual, gemetar dan turunnya berat badan karena ia tidak mau makan selama lebih dari 7 hari. Selain itu dampak secara psikis yang dirasakan Nora adalah selalu terbangun di jam 03.00 WIB karena pada jam tersebut ia sedang membaca pesan teks dari aplikasi *whatsapp* milik mantan pacarnya terkait rencana pernikahan dengan wanita lain. Selain itu gelisah, insomnia dan sulit fokus serta enggan dalam beraktivitas dengan orang lain, ia hanya ingin menyendiri menjauhi lingkungan sosialnya.

Beberapa hal yang menjadi pemicu Nora terdiagnosa depresi adalah sejak kecil ia tidak pernah berpikir berat. Ia sejak kecil di rawat oleh nenek dan kakeknya yang berasal dari kalangan yang berada. Meskipun ia tidak mendapatkan kasih sayang orang tuanya, karena ayahnya yang pergi berlayar dan lama sekali untuk kembali sedang ibu yang sibuk mengurus bisnis makanannya Nora mendapatkan kasih sayang yang berlebih oleh nenek dan kakeknya. Ia tidak pernah melakukan pekerjaan rumah, tidak pernah mengambil keputusan dan apapun yang dimintanya akan segera dipenuhi. Berawal dari pola pengasuhan tersebut, ia kurang dapat mengatasi permasalahan percintaan, ia juga telah melakukan hubungan seksual dengan mantan pacarnya dan ia merasa hancur ketika mantan pacarnya akan segera menikah dan bukan dengan dirinya. Perasaan tertekan pada sebagian besar waktu, hampir setiap hari. Menurut DSM V apabila gejala-gejala tersebut hadir selama periode lebih dari dua minggu dan

merubah kebiasannya sebelumnya maka ia dapat di diagnosa depresi.

Berbeda dengan Nora, Vira menunjukkan selama tiga kali pengukuran, intensitas depresi dari Vira cukup tinggi karena hinggal loncat sampai 2 kategori. Namun pada pengukuran terakhir, Vira kembali pada kategori semula. Berbeda dengan Nora, ia cenderung stabil dengan kenaikan satu kategori di pengukuran kedua. Selain itu diukur juga terkait dengan alat ukur untuk melihat rasa sayang terhadap diri sendiri. Kedua subjek konsisten memiliki rasa cinta yang sedang terhadap diri sendiri. Gejala yang dirasakan Vira adalah Mood yang berubah drastis, mudah marah dan sensitif. Vira juga menjauhi lingkungan sosialnya. Ia terbiasa di kamar hanya untuk tidur, menjauhi lingkungan sosialnya, ia memilih menyendiri dan pemalu, mudah marah, agitasi motorik, ia lebih lambat daripada biasanya dan kurang konsentrasi (mudah teralih). Gejala tersebut sudah ia rasakan kurang lebih 10 hari sehingga menjadi indikasi bahwa Vira dapat di diagnose depresi. Kategori depresi yang dialami Vira adalah depresi sedang yang dibantu dengan pengukuran menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory II*.

Beberapa hal yang menjadi pemicu munculnya gejala depresi pada Vira adalah pola pengasuhan bapaknya yang otoriter dan membatasi pergaulan Vira. Beberapa hal terakhir yakni terkait dengan hubungannya dengan pacarnya yang sudah terlewat batas namun tidak di restui oleh kedua orang tua Vira. Vira yang memiliki pribadi pendiam dan

penurut membuatnya sedikit memberontak ingin selalu bertemu dengan pacarnya. Dampak fisik yang ia rasakan akibat depresinya adalah gemetar dan pusing. Selain itu dampak secara psikis yakni murung, menangis, tidak bersemangat dan sering gelisah akibat sering di jenguk oleh bapaknya.

Self compassion intervention mampu mengurangi gejala depresi, namun tidak menghilangkan gejala depresi yang dirasakan partisipan. Hal ini di dukung oleh hasil *trend analysis* skor BDI II. Hampir sama untuk setiap hasilnya yakni terlihat bahwa slope berada di atas garis titik terakhir intervensi ketiga. Meskipun begitu, grafiknya konsisten menurun sampai tahap *follow-up* pertama. Slope perbandingan antara tahap intervensi dan *follow-up* berada di bawah titik *follow-up* kedua, yang menandakan bahwa gejala depresi berkurang sejak diberikan intervensi namun tidak menghilangkannya.

Hasil data deskriptif berdasarkan dari jurnal harian kedua partisipan menunjukkan bahwa intensitas dari gejala depresi yang partisipan rasakan menurun. Namun tidak dapat menghilangkan gejala depresi yang mereka rasakan. Kemampuan partisipan dalam menghadapi gejala depresi juga mulai meningkat mulanya kesulitan menjadi tidak kesulitan dalam menghadapi gejala depresi yang muncul di kesehariannya. Skor-skor dari rasa kecintaannya terhadap diri sendiri juga semakin meningkat, pada Nora skor *The Self Compassion Short Form* meningkat dari sedang menjadi tinggi. Pada Vira skor *The Self*

Compassion Short Form masih bertahan pada kategori sedang.

Proses intervensi memiliki dinamika tersendiri. Kegiatan intervensi tidak selalu diminati oleh partisipan. Beberapa hal yang mempengaruhi dinamika dari intervensi adalah keadaan pasien yang tiba-tiba tidak memiliki minat untuk mendengarkan peneliti. Pasien juga tiba-tiba menangis. Beberapa hal tersebut yang sangat mengganggu jalannya proses intervensi. Sehingga peneliti harus menyiapkan *ice breaking* atau film-film pendek yang berguna untuk memberikan semangat untuk partisipan. *Follow Up* dilakukan satu minggu setelah kegiatan intervensi berlangsung. Hal tersebut karena menyesuaikan jadwal partisipan yang mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan pihak *shelter*. *Follow up* dilakukan dengan mendiskusikan kelanjutan dari ketrampilan intervensi yang telah diajarkan, *action plan* yang sudah di buat oleh masing-masing partisipan.

Kedua partisipan mengikuti keseluruhan dari proses intervensi. Nora dengan ciri khasnya yang agak dominan dalam berbicara, namun ia terkadang pendiam karena sedang ada pemicu munculnya depresi. Sedangkan Vira lebih pada seseorang yang rendah hati, sedikit pemalu namun tetap konsisten dalam melakukan serangkaian proses intervensi.

SIMPULAN

Self Compassion Intervention secara signifikan mampu menurunkan gejala depresi berdasarkan hasil grafik *trend analysis*. Data

kuantitatif dan deskriptif menunjukkan ada penurunan gejala depresi. Penurunan signifikan pada kedua partisipan yakni dalam intensitas munculnya gejala depresi namun tidak menghilangkannya. Keparahan gangguan dan karakteristik pribadi serta situasi pencetus yang dialami juga memengaruhi gangguannya masih ada setelah intervensi dilakukan. Partisipan dengan karakteristik yang tenang dan stabil akan lebih konsisten dalam menurunnya gejala depresi.

World Health Organization. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders*. (1993). Geneve.

Yuwanto, L. (2012). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen*. Jakarta, Indonesia: Dwiputra Pustaka Jaya.

DAFTAR RUJUKAN

Marshall, W. L., Serran, G. A., & Cortoni, F. A. (2000). *Childhood attachments, sexual abuse, and their relationship to adult coping in child molesters*. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 12, 17-26.

Santrock, John W. (2002). *Life Span Development*, Perkembangan Masa Hidup. Erlangga. Jakarta

Shapiro, S. L., Carlson, L., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

Shoji, K., Harrigan, J. A., Woll, S. B., & Miller, S. A. (2010). Interactions among situations, neuroticism, and appraisals in coping strategy choice. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 270-276.

Teresa, dkk .(2002). *Child Development and Education*. Merril Prentice Hall. Colombos