



**EFEKTIVITAS PENERAPAN KATARSIS UNTUK MENINGKATKAN  
SELF COMPASSION PADA WANITA DEWASA KORBAN  
BROKEN HOME DI KOTA PONTIANAK**

**Yuli Sartika, Widya Lestari, Rizki Fitlya**

Prodi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan katarsis dalam meningkatkan self compassion pada wanita dewasa korban broken home di Kota Pontianak. Wanita yang tumbuh dalam kondisi keluarga tidak harmonis sering mengalami luka emosional yang berdampak pada rendahnya penerimaan diri, perasaan tidak berharga, kecenderungan menyalahkan diri, serta kesulitan mengelola emosi negatif. Self compassion sebagai kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri (self kindness), menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia (common humanity), dan memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman emosional (mindfulness), menjadi aspek penting dalam proses pemulihan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah tiga orang wanita dewasa korban broken home di Kota Pontianak. Instrumen yang digunakan adalah skala self compassion yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Intervensi katarsis diberikan dalam beberapa sesi yang berfokus pada proses pengungkapan pengalaman emosional masa lalu dalam suasana yang aman dan terstruktur. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan skor self compassion sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pada seluruh aspek self compassion setelah penerapan katarsis. Dengan demikian, katarsis efektif dalam meningkatkan self compassion pada wanita dewasa korban broken home di Kota Pontianak.

**Kata Kunci:** broken home, katarsis, self compassion, wanita dewasa.

## **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan perkembangan psikologis individu. Keharmonisan keluarga menjadi fondasi penting bagi terbentuknya kesejahteraan emosional dan stabilitas mental seseorang. Pernikahan sebagai institusi sosial diakui sebagai kontrak yang sah secara sosial dan budaya, di mana laki-laki dan perempuan membangun relasi yang berkelanjutan serta membentuk sistem keluarga (Haviland, 1996). Relasi keluarga yang sehat ditandai dengan komunikasi efektif, dukungan emosional, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Namun demikian, tidak semua keluarga mampu mempertahankan kondisi harmonis tersebut.

Fenomena perceraian di Indonesia menunjukkan angka yang terus meningkat. Data Statistik Indonesia mencatat bahwa pada tahun 2022 terdapat 516.334 kasus perceraian, meningkat 15,31% dibandingkan tahun sebelumnya (Annur, 2023). Di Kota Pontianak sendiri, sepanjang Januari hingga September 2023 tercatat 680 kasus perceraian yang masuk ke Pengadilan Agama Pontianak. Tingginya angka perceraian ini berdampak luas, terutama terhadap anak yang menjadi korban dari perpecahan keluarga atau yang dikenal dengan istilah *broken home*.

*Broken home* merupakan kondisi keluarga yang mengalami perpecahan baik secara fisik maupun psikologis (Helmawati, 2014). Willis (2015) menjelaskan bahwa kondisi ini dapat terjadi karena perceraian, kematian salah satu orang tua, maupun hilangnya fungsi afeksi dalam keluarga meskipun struktur keluarga masih utuh. Individu yang tumbuh dalam keluarga *broken home* berisiko mengalami berbagai permasalahan psikologis. Penelitian Auersperg et al. (2019)

menunjukkan bahwa individu dewasa yang berasal dari keluarga bercerai memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, dan ideasi bunuh diri dibandingkan individu dari keluarga utuh.

Dampak psikologis *broken home* cenderung lebih kompleks pada perempuan. Wanita lebih rentan mengalami stres, kecemasan, serta perasaan bersalah dibandingkan laki-laki (Nasrani & Purnawati, 2015). Selain itu, wanita juga lebih sering melakukan *negative self-talk* dan bersikap lebih kritis terhadap diri sendiri (Yarnell et al., 2015). Neff (2003) menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Kondisi ini menunjukkan bahwa wanita dewasa korban *broken home* merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan *self-compassion*.

*Self-compassion* merupakan konsep psikologis yang diperkenalkan oleh Kristin Neff pada awal tahun 2000-an. Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau penderitaan tanpa menghakimi diri secara berlebihan. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* merujuk pada sikap lembut dan suportif terhadap diri sendiri. *Common humanity* merupakan kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara universal. Sementara *mindfulness* adalah kemampuan untuk menyadari pengalaman emosional secara seimbang tanpa menghindari atau melebih-lebihkan kondisi tersebut (Neff, 2011).

Ketiga komponen ini saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Barnard dan Curry (2011) menjelaskan bahwa *self-kindness* dapat

meningkatkan kesadaran akan common humanity serta memperkuat mindfulness. Individu yang mampu bersikap lembut terhadap diri sendiri cenderung tidak merasa terisolasi atas kegagalannya dan lebih mampu menerima pengalaman sebagai bagian dari kemanusiaan bersama.

Self-compassion berperan penting dalam kesejahteraan psikologis. Neff dan Vonk (2009) menemukan bahwa self-compassion berkorelasi positif dengan emosi positif dan kesejahteraan subjektif. Individu dengan self-compassion yang baik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif serta tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya self-compassion dapat memicu perilaku maladaptif seperti menyalahkan diri, isolasi sosial, bahkan self-harm.

Upaya peningkatan self-compassion memerlukan intervensi yang mampu membantu individu memproses dan melepaskan emosi yang terpendam secara sehat. Salah satu pendekatan yang relevan adalah metode katarsis. Konsep katarsis pertama kali diperkenalkan oleh Aristoteles dalam Poetika sebagai proses pelepasan emosi melalui pengalaman dramatik. Dalam ranah psikologi, Freud dan Breuer (1955) mengembangkan metode katarsis sebagai teknik untuk melepaskan konflik emosional melalui pengungkapan pengalaman traumatis. Scheff (1979, 1996) kemudian memperluas konsep ini dengan memperkenalkan gagasan optimal distance, yaitu kondisi ketika individu dapat merasakan kembali emosi dalam konteks yang aman sehingga tetap memiliki kontrol terhadap intensitas emosinya.

Katarsis bertujuan membantu individu melepaskan tekanan emosional yang terpendam dan mengubahnya menjadi pengalaman yang lebih terintegrasi. Teknik katarsis dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan

seperti meditasi, expressive writing therapy, dan afirmasi positif. Meditasi membantu individu mengembangkan kesadaran emosional dan regulasi diri. Expressive writing therapy memungkinkan individu menyalurkan emosi melalui tulisan (Pennebaker, 2016). Afirmasi positif membantu membangun pola pikir yang lebih adaptif dan suportif terhadap diri sendiri (Firmawati et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, metode katarsis dipandang memiliki potensi untuk meningkatkan self-compassion pada wanita dewasa korban broken home. Melalui proses pelepasan emosi yang terstruktur dan aman, individu diharapkan mampu mengembangkan self-kindness, meningkatkan kesadaran akan common humanity, serta memperkuat mindfulness dalam menghadapi pengalaman hidup yang sulit.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode katarsis dalam meningkatkan self-compassion pada wanita dewasa korban broken home. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa metode katarsis efektif dalam meningkatkan self-compassion pada wanita dewasa korban broken home.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah tiga wanita dewasa (18-25 tahun) dengan latar belakang broken home di Kota Pontianak yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran self-compassion dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala Likert berbasis aspek Neff (2003), yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness, yang telah diuji validitas isi dan reliabilitas (Alpha Cronbach > 0,70).

Intervensi berupa metode katarsis diberikan dalam beberapa sesi,

meliputi meditasi, expressive writing therapy, dan afirmasi positif. Data dianalisis menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor self-compassion sebelum dan sesudah perlakuan ( $p < 0,05$ ).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada self-compassion setelah pemberian intervensi katarsis. Secara deskriptif, rata-rata skor meningkat dari 99,67 menjadi 173,00. Secara statistik, hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,002 ( $< 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa intervensi katarsis memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan self-compassion.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep katarsis yang dikemukakan oleh Freud, yang menyatakan bahwa pelepasan emosi yang terpendam dapat memberikan kelegaan psikologis dan membantu individu memproses konflik batin secara lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, meditasi, expressive writing therapy, dan afirmasi positif berfungsi sebagai media pelepasan dan pengolahan emosi yang berkaitan dengan pengalaman broken home.

Neff (2003) menjelaskan bahwa self-compassion terdiri atas tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Pada kondisi awal (pretest), subjek menunjukkan skor rendah terutama pada aspek self-kindness dan mindfulness, yang mengindikasikan adanya kecenderungan mengkritik diri sendiri serta kesulitan menerima emosi negatif secara seimbang. Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang mencerminkan kemampuan subjek untuk lebih menerima diri, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian

dari pengalaman manusia, serta mengelola emosi secara lebih adaptif.

Dari sudut pandang psikologi humanistik, Rogers (1959) menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan aktualisasi diri apabila berada dalam lingkungan yang suportif. Proses katarsis dalam penelitian ini menciptakan ruang aman bagi subjek untuk mengekspresikan emosi tanpa penilaian, sehingga memungkinkan terjadinya penerimaan diri dan pertumbuhan psikologis.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Marsh et al. (2018) yang menemukan bahwa self-compassion berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan, khususnya pada dimensi mindfulness dan self-kindness. Dengan meningkatnya self-compassion, individu cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Selain itu, penelitian Akmalia et al. (2019) menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah pelatihan self-compassion pada individu dengan latar belakang keluarga tidak harmonis. Hal ini mendukung temuan bahwa intervensi berbasis belas kasih terhadap diri sendiri dapat membantu individu mengatasi dampak pengalaman keluarga yang tidak kondusif.

Breines et al. (2012) juga menemukan bahwa individu dengan self-compassion rendah cenderung mengalami emosi negatif seperti rasa malu dan rasa bersalah secara lebih intens. Oleh karena itu, peningkatan self-compassion melalui katarsis dalam penelitian ini berperan dalam mengurangi kecenderungan self-criticism dan meningkatkan motivasi untuk berkembang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode katarsis tidak hanya berfungsi

sebagai sarana pelepasan emosi, tetapi juga sebagai intervensi yang mendukung perkembangan aspek-aspek self-compassion secara komprehensif. Intervensi ini membantu subjek untuk:

1. Mengembangkan self-kindness melalui pengurangan kritik diri.
2. Meningkatkan common humanity dengan memahami bahwa penderitaan bersifat universal.
3. Memperkuat mindfulness melalui kesadaran dan penerimaan terhadap emosi negatif.

Dengan demikian, metode katarsis dapat direkomendasikan sebagai pendekatan intervensi psikologis yang potensial untuk meningkatkan self-compassion pada wanita dewasa korban broken home.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode katarsis efektif dalam meningkatkan self-compassion pada wanita dewasa korban broken home di Kota Pontianak. Pemberian intervensi berupa meditasi, expressive writing therapy, dan afirmasi positif terbukti mampu membantu subjek mengembangkan sikap self-kindness, meningkatkan kesadaran akan common humanity, serta memperkuat mindfulness dalam menghadapi pengalaman emosional yang berkaitan dengan kondisi broken home. Dengan demikian, metode katarsis dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang relevan untuk meningkatkan self-compassion dan mendukung kesejahteraan emosional pada wanita dewasa dengan latar belakang keluarga tidak harmonis.

## DAFTAR PUSTAKA

Akmala, L. A. (2019). Efektivitas pelatihan self-compassion untuk meningkatkan resiliensi pada anak keluarga tidak harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13-24.

Annur, C. M. (2023, March 1). Indonesia's divorce cases surge again in 2022, highest in six years. *Databoks Katadata*

Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barnard, L.K. & Curry, J.F. (2011). Self-compassion: conceptualization, correlates, & interventions. *Review of general Psychology*. 15(4), 289 – 303. DOI: 10.1037/a0025754

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.

Firmawati, F., Biahimo, N. U. I., Hasan, C. U., Ibrahim, Y., & Yunus, Y. (2021). Positive Affirmation Exercises Against Reducing Anxiety in Facing Vaccination Covid-19. *Journal of Universal Community Empowerment Provision*, 1(3), 25-29. <https://doi.org/10.55885/jucep.v1i3.85>.

Freud, S., & Breuer, J. (1955). *Studies on hysteria* (J. Strachey, Trans.). Basic Books. (Original work published 1895)

Haviland, W. A., Prins, H. E., McBride, B., & Walrath, D. (1996). *Cultural anthropology: The human challenge*. Boston: Cengage Learning.

Helmawati, (2014). *Pendidikan Keluarga (Teoritis dan Praktis)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.

Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12), 1-7.

Neff, (2003). *Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy*

attitude toward oneself. Psychology Press:  
Journal of Self and Identity, 2: 85-101.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009).  
Selfcompassion versus global selfesteem: Two  
different ways of relating to oneself. Journal of  
personality, 77(1), 23-50. 10.1111/j.1467-  
6494.2008.00537

Neff, K. (2011). Self-compassion: The  
proven power of being kind to yourself. Hachette  
UK. 30.

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016).  
Expressive writing: Words that heal. Idyll Arbor.

Rogers, C. R. (1959). A theory of  
therapy, personality, and interpersonal  
relationships, as developed in the client-centered  
framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A study  
of a science. Vol. 3: Formulations of the person  
and the social context (184-256). McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2011). Life-Span  
Development (Perkembangan Masa Hidup).  
Jakarta: Erlangga.

Scheff, T. J. (1979). Catharsis in healing,  
ritual, and drama (pp. xvi, 1-246). University of  
California Press.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian  
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit  
Alfabeta, Bandung.

Willis, S. Sofyan, (2008). Konseling  
Keluarga. Jakarta: Alfa Beta

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D.,  
Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015).  
Meta-analysis of gender differences in self-  
compassion. Self and identity, 14(5), 499-520.