



PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif
dalam Kehidupan

Buku ini ditulis oleh para akademisi di Fakultas Psikologi, UKWMS yang memiliki scientific vision Psikologi Positif. Buku ini berisikan pemikiran dan gagasan para dosen tentang konsep dan aplikasi psikologi positif. Pemikiran tersebut diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi positif, antara lain dengan memunculkan riset-riset penting dalam bidang psikologi positif. Pada aplikasi dari konsep psikologi positif diharapkan dapat digunakan untuk kepentingan praktis bagi mereka yang hendak menerapkannya dalam kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Pembahasan buku ini dibagi tiga, yaitu: Pada level subject matter/materi: Pembahasan tentang altruisme digital: psikologi positif dalam perilaku menolong secara online. Pembahasan juga mengenai Membangun Optimisme dengan Berperilaku Keselamatan.

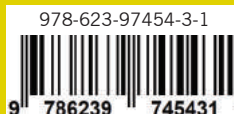
Pada level individu: Pembahasan pada level individu tentang konsep diri: pada siswa SMA 'DB' jogyakarta. Self-Compassion dan Well-Being Orangtua juga dipaparkan dalam buku ini. Mindful Parenting adalah pembahasan level individu. Pembahasan juga tentang tonggak penting the near phase pensiun, membangun sikap positif terhadap pensiun.

Pada level kelompok/komunitas/institusi: Pembahasan pada level ini tentang service learning sebagai strategi pembelajaran dalam konteks kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pada organisasi juga dipaparkan tentang Positive Organization: positive meaning di tempat kerja, mengapa penting? Pada ranah sosial ada pemaparan tentang kekuatan hubungan komunikasi dan pertemanan di media aplikasi karaoke.

Besar harapan buku Psikologi Positif ini dapat diterima oleh masyarakat akademik maupun non akademik.



Diterbitkan oleh:
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Jl. Dinoyo 42-44, Surabaya 60265
Jawa Timur, Indonesia



PSIKOLOGI POSITIF • Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan



PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif
dalam Kehidupan



Editor:

Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.

Dr. Dessi Christanti, M.Si.

Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog

Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif
dalam Kehidupan



Editor:

Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.

Dr. Dessi Christanti, M.Si.

Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog



Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan

Editor: Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.,
Dr. Dessi Christanti, M.Si.,
Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog

©2021 UKWMS

Diterbitkan oleh:



Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Jl. Dinoyo 42-44 Surabaya 60265
Jawa Timur, Indonesia.

ISBN 978-623-97454-3-1

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan

LEVEL MATERI

Altruisme Digital: Psikologi Positif dalam Perilaku Menolong Secara *Online*
Ermida Simanjuntak

Membangun Optimisme dengan Berperilaku Keselamatan
Desak Nyoman Arista Retno Dewi

LEVEL INDIVIDU

Konsep Diri: Pada Siswa SMA 'DB' Yogyakarta
Elisabet Widyaning Hapsari

***Self-compassion* dan *Well-being* Orangtua**
Agnes Maria Sumargi

Mindful Parenting
Yettie Wandansari

Tonggak Penting *The Near Phase* Pensiun, Membangun Sikap Positif Terhadap Pensiun
Florentina Yuni Apsari

LEVEL KOMUNITAS/ORGANISASI/INSTITUSI

***Service Learning* sebagai Strategi Pembelajaran dalam Konteks Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat**
G. Edwi Nugrohadi

***Positive Organization: Positive Meaning* di Tempat Kerja, Mengapa Penting?**
Nurlaila Effendy

Kekuatan Hubungan Komunikasi dan Pertemanan di Media Aplikasi Karaoke
Sylvia Kurniawati Ngonde



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
SEUNTAI ULASAN EDITOR	ix
LEVEL MATERI	1
Altruisme Digital: Psikologi Positif dalam Perilaku Menolong Secara <i>Online</i>	3
Membangun Optimisme dengan Berperilaku Keselamatan	19
LEVEL INDIVIDU	31
Konsep Diri: Pada Siswa SMA 'DB' Yogyakarta	33
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Well-Being</i> Orangtua	43
<i>Mindful Parenting</i>	57
Tonggak Penting <i>The Near Phase</i> Pensiun: "Membangun Sikap Positif Terhadap Pensiun"	73
LEVEL KOMUNITAS/ORGANISASI/ INSTITUSI	87
<i>Service Learning</i> sebagai Strategi Pembelajaran dalam Konteks Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat	89
<i>Positive Organization: Meaning</i> di Tempat Kerja, Mengapa Penting?	105
Kekuatan Hubungan Komunikasi dan Pertemanan di Media Aplikasi Karaoke	123



SELF-COMPASSION DAN WELL-BEING ORANGTUA

Agnes Maria Sumargi

Pandemi COVID-19 membuat banyak perubahan pada kondisi keluarga. Keluarga mengalami dampak baik secara langsung maupun tidak langsung dari pandemi ini, seperti adanya kasus positif COVID-19 dalam keluarga, orangtua kehilangan pekerjaan, kondisi finansial dalam keluarga memburuk, dan pembatasan kegiatan keluar rumah yang dapat menyebabkan timbulnya stres dan berkurangnya *well-being* (Prime et al., 2020). Di Indonesia, kebijakan pembatasan mobilitas masyarakat yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk mengurangi penularan COVID-19 menyebabkan dialihkannya kegiatan pembelajaran di sekolah ke rumah (*school from home*). Hal yang sama juga berlaku bagi kegiatan kerja khususnya dalam bidang non esensial yang mengharuskan orangtua bekerja dari rumah (*work from home*; Gitiyarko, 2021). Akses internet menjadi hal yang penting karena banyak kegiatan belajar dan kegiatan kerja yang dijalankan secara daring. Situasi ini menimbulkan tantangan tersendiri bagi orangtua karena selain harus beradaptasi dengan situasi kerja yang baru, orangtua juga harus mendampingi dan mengawasi anak pada saat mereka bersekolah secara daring dan beraktivitas di rumah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pada masa pandemi, orangtua rentan mengalami stres yang dapat berdampak pada relasi

orangtua-anak dan masalah-masalah psikologis pada anak (Fitriyah, 2021; Rachmah, 2021; Rusell et al., 2020; Spinelli et al., 2020).

Selain itu, stres yang dialami orangtua dapat menurunkan kondisi *well-being*nya. *Well-being* di sini diartikan sebagai keberfungsian yang optimal secara fisik, mental, dan sosial (Pressman, et al., 2013). Dalam penelitiannya, Indra et al. (2021) menunjukkan bahwa stres berhubungan secara langsung dengan *well-being* dan secara tidak langsung dengan *well-being* melalui *psychological inflexibility* (respon psikologis yang kaku) dan kesepian. Situasi stres pada masa pandemi dapat mengurangi berfungsinya orangtua dalam hidup sehari-hari, antara lain karena sikap reaktif orangtua dan kecenderungannya untuk menghindari pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan dengan memberikan penilaian yang subjektif dan negatif terhadap situasi. Hal inilah yang kemudian menimbulkan perasaan kesepian dan berdampak pada menurunnya *well-being* (Indra et al., 2021). Lebih jauh, penelitian lain menunjukkan bahwa menurunnya *well-being* orangtua berpengaruh negatif terhadap pengasuhan otoritatif yang diterapkan pada anak dan akhirnya berimbas pada munculnya masalah emosi dan perilaku anak, sementara itu peningkatan *well-being* orangtua cenderung diikuti oleh penerapan pengasuhan otoritatif yang efektif, yang kemudian menurunkan masalah emosi dan perilaku anak (Sumargi & Kristi, 2017). Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa *well-being* orangtua khususnya pada masa pandemi Covid-19 perlu diperhatikan karena pengaruhnya pada kehidupan keluarga, khususnya pada pengasuhan dan perilaku anak.

Pandemi COVID-19 dan akibat atau konsekuensi yang menyertainya merupakan faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan tetapi besar pengaruhnya terhadap proses yang terjadi dalam keluarga, termasuk *well-being* orangtua. Oleh karena itu, penting kiranya untuk memperkuat faktor internal individu agar *well-being* tetap terjaga. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orangtua yang mempersepsikan pembatasan mobilitas sebagai hal yang positif (mendekatkan relasi orangtua-anak) menunjukkan tingkat stres yang relatif rendah (Cusinato, et al., 2020). Penerimaan terhadap kondisi

yang serba sulit dan penderitaan yang dialami juga dapat menurunkan emosi-emosi negatif individu yang berdampak pada meningkatnya *well-being* orangtua (Sirois et al., 2019). Mengingat hal tersebut, tulisan ini akan membahas *self-compassion* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *well-being* orangtua. Berikut ini akan dibahas mengenai pengertian dari *self-compassion*, keterkaitannya dengan *well-being*, dan penerapannya untuk meningkatkan *well-being* orangtua.

Self-Compassion

Self-compassion adalah belas kasih terhadap diri sendiri. Apabila biasanya individu mengenali dan tergerak dengan penderitaan orang lain, maka *self-compassion* berarti individu peduli dan memahami penderitaannya sendiri lalu tergerak untuk mengurangi penderitaan tersebut atau menolong dirinya (Neff, 2012). Terdapat tiga komponen penting dalam *self-compassion* yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-kindness diwujudkan dengan sikap hangat dan penuh pengertian pada diri sendiri saat individu mengalami penderitaan dan kegagalan (Neff & Dahm, 2015). Daripada mengkritik dan menyalahkan diri sendiri (*self-judgement*), *self-kindness* muncul untuk mendukung dan menenangkan yang mendorong individu untuk menerima realita yang ada (Neff, 2012).

Common humanity berarti memahami bahwa kegagalan dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang pernah dialami oleh semua orang (Neff & Dahm, 2015). Pergolakan dan ketidaksempurnaan dalam hidup adalah hal yang wajar. Dengan menggunakan sudut pandang ini, perasaan terisolasi (terasing) dari orang lain pada saat mengalami kesulitan dan kegagalan cenderung berkurang (Neff, 2012). Individu akan melihat penderitaan atau kesulitan yang dialaminya dalam perspektif sosial yang lebih luas, bahwa orang lain pun mengalami penderitaan seperti halnya dirinya, sehingga individu tidak merasa sendiri menjalaninya.

Mindfulness diartikan sebagai kesadaran atau keterbukaan terhadap kondisi saat ini, termasuk pemikiran dan emosi negatif yang muncul, tanpa menghakimi, menyangkal ataupun menghindarinya (Neff, 2012). *Mindfulness* diperlukan agar individu menyadari secara objektif segala sesuatu yang terjadi, termasuk pemikiran dan perasaannya, sebelum akhirnya ia dapat berempati pada dirinya sendiri (Neff & Dahm, 2015). Hal ini tidak berarti bahwa individu mengidentifikasi secara berlebihan pemikiran atau perasaan negatif yang dimilikinya (*over-identification*), namun melihat pemikiran dan perasaan itu hanyalah sebagai suatu pemikiran dan perasaan yang tidak terkait dengan diri yang kurang berharga atau diri negatif lainnya (Neff, 2012).

Ketiga komponen *self-compassion* ini secara konseptual berbeda namun saling mendukung satu sama lain (Neff, 2012). Misalnya, penerimaan pada konsep *mindfulness* mengurangi terjadinya *self-judgement* yang merupakan lawan dari *self-kindness*. Kesadaran bahwa penderitaan juga dialami oleh orang lain (*common humanity*) mengurangi sikap menyalahkan diri sendiri sekaligus menghentikan identifikasi berlebihan (*overidentification*) terhadap pemikiran atau perasaan yang negatif (Neff, 2012). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang mencakup ketiga komponen di atas dapat membantu individu, khususnya orangtua, untuk menghadapi situasi-situasi sulit dan penderitaan yang terjadi pada masa pandemi Covid-19.

Self-Compassion dan Well-Being

Banyak penelitian menunjukkan keterkaitan yang erat antara *self-compassion* dengan *well-being*. Hasil revidu meta-analisis oleh MacBeth dan Gumley (2012) menunjukkan asosiasi negatif yang kuat antara *self-compassion* dengan psikopatologi, dengan kata lain meningkatnya *self-compassion* diikuti dengan menurunnya gejala-gejala psikopatologis seperti depresi dan kecemasan, dan meningkatnya daya tahan terhadap stres. Hal ini dapat dipahami karena individu dengan *self-compassion* yang tinggi jarang ataupun

tidak pernah mengkritik diri sendiri, sementara itu kritik pada diri sendiri merupakan prediktor dari depresi (Neff, 2012). Penelitian selanjutnya membuktikan bahwa *self-compassion* menjadi faktor proteksi bagi individu dari depresi dan kecemasan bahkan sewaktu kritik pada diri (*self-judgement*) dikendalikan (Neff & Dahm, 2015). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung menerima ketidaksempurnaan hidup dengan sikap belas kasih dan hal inilah yang membantunya untuk melepaskan diri dari pemikiran negatif yang berulang-ulang sehingga mengurangi gejala-gejala depresi dan kecemasan (*ruminat*ion; Neff & Dahm, 2015).

Lebih jauh, *self-compassion* diketahui dapat meningkatkan perasaan bahagia, optimisme, rasa ingin tahu, dan perasaan-perasaan positif seperti antusiasme, inspirasi, dan suka cita (Neff, 2012). Dengan memandang penderitaan sebagai hal yang wajar yang dalam hidup manusia, individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung menerima penderitaan tersebut dan tidak menyalahkan diri (Neff & Dahm, 2015). Hal inilah yang kemudian memunculkan perasaan-perasaan positif sebagai penyeimbang dari perasaan negatif (Neff, 2012). Perlu dicatat bahwa pemikiran dan emosi negatif tidak ditekan atau dihilangkan, tetapi diterima. *Self-compassion* tidak bermaksud menggantikan perasaan negatif dengan perasaan positif, tetapi perasaan positif justru muncul saat perasaan negatif ini diakui keberadaannya. Oleh karena itu *self-compassion* berhubungan dengan banyak variabel psikologi positif seperti kecerdasan emosi, kepuasan hidup, kebijaksanaan, dan keterhubungan dengan orang lain yang merupakan bagian penting dari kebermaknaan hidup (Neff & Dahm, 2015).

Selaras dengan hasil-hasil penelitian di atas, penelitian *self-compassion* dan *well-being* pada orangtua menunjukkan pentingnya peran *self-compassion* dalam meningkatkan *well-being* orangtua. Sirois dan kolega (2019) menemukan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi emosi-emosi negatif yang dirasakan orangtua, seperti perasaan bersalah dan malu, saat menjalankan pengasuhan pada anak (Sirois et al., 2019). Pada penelitian ini, 167 orangtua yang

memiliki anak berusia 12 tahun ke bawah diminta untuk mengingat kejadian mengasuh anak yang menimbulkan perasaan bersalah atau malu, kemudian para orangtua ini dibagi secara random ke dalam kelompok eksperimen yang mendapatkan arahan untuk melakukan *self-compassion* (menuliskan respon yang penuh belas kasih atas kejadian yang dialami) dan kelompok kontrol yang melakukan sesuatu yang bersifat netral (menuliskan hari dan tanggal kejadian dan detail lainnya). Hasil analisis data menunjukkan orangtua pada kelompok eksperimen memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dan melaporkan perasaan bersalah atau malu yang cenderung kurang dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selain hasil penelitian di atas, penelitian lainnya pada orangtua dari anak berkebutuhan khusus juga mendukung keterkaitan antara *self-compassion* dan *well-being* orangtua. Penerapan *self-compassion* oleh orangtua dari anak yang mengalami autisme terbukti membantu orangtua mengatasi stres yang dirasakan (*psychological distress*) dan stres saat menjalankan pengasuhan (*parenting stress*; Torbet et al., 2019). *Self-compassion* juga berhubungan positif dengan *subjective well-being* (Torbet et al., 2019), kepuasan hidup, pengharapan, dan resiliensi dalam mencapai tujuan (Neff & Faso, 2015). Selain menimbulkan emosi-emosi yang positif, sikap mendukung dan rasa percaya diri yang dibentuk oleh *self-compassion* membuat orangtua dari anak yang mengalami autisme menjadi optimis, tidak larut dalam pemikiran dan emosi yang negatif, dan terus mencoba hal yang baru di saat mengalami kegagalan (Neff & Faso, 2015).

Akhirnya, meta-analisis penelitian *self-compassion* dengan sampel orangtua (Gammer, 2017) semakin memperkuat kesimpulan bahwa *self-compassion* memang senyatanya berhubungan dengan *well-being*. Berdasarkan 11 studi yang terseleksi, diketahui bahwa *self-compassion* memiliki asosiasi yang kuat dengan depresi dan stres yang dialami orangtua, tetapi asosiasi antara *self-compassion* dengan kecemasan orangtua cenderung lemah. Sebagai catatan, desain penelitian pada mayoritas studi masih bersifat korelasional dan *cross-sectional*, sehingga tidak dapat diambil kesimpulan mengenai

hubungan kausal (sebab akibat) antara *self-compassion* dengan *well-being* (Gammer, 2017). Selanjutnya, penelitian-penelitian intervensi maupun longitudinal, khususnya pada orangtua, perlu lebih dipergencar lagi.

Intervensi yang Menggunakan *Self-Compassion*

Karena *self-compassion* berhubungan dengan *well-being*, maka pertanyaan selanjutnya adalah apakah *self-compassion* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan *well-being*? Untuk menjawab pertanyaan ini, maka akan dibahas beberapa penelitian intervensi mengenai *self-compassion*.

Salah satu jenis intervensi yang menggunakan prinsip *self-compassion* adalah *Compassionate Mind Training* (CMT; Gilbert & Procter, 2006). CMT dikembangkan untuk membantu individu yang suka mengkritik diri sendiri, sulit bersikap hangat dan menerima diri. Pada prinsipnya melalui CMT, individu mengenali perasaan-perasaan yang berasosiasi dengan peristiwa traumatis, memahami strategi pertahanan diri yang muncul, menerima dan berempati dengan strategi tersebut, bersikap belas kasih terhadap ketakutan dan strategi pertahanan diri dengan menampilkan gambaran (*imagery*) penuh belas kasih dan membingkai ulang kritik pada diri (Gilbert & Procter, 2006). Individu dapat memiliki kesadaran baru setelah melalui diskusi pribadi atau kelompok, serta melakukan latihan mandiri. Contoh kesadaran yang muncul: "*Saya membenci diri saya karena saya mudah cemas atau marah, perasaan ini membuat saya rapuh, tapi sekarang saya menyadari perasaan ini menyakitkan dan merupakan pertahanan diri saya. Saya bisa memahami perasaan ini, memiliki perasaan seperti ini tidak berarti bahwa saya itu buruk atau lemah*" (Gilbert & Procter, 2006). Teknik *imagery* juga digunakan untuk membangkitkan belas kasih, yakni dengan mengingat belas kasih yang dapat dikirimkan ke orang lain atau menggunakan belas kasih dari orang lain tersebut untuk mengasihi diri sendiri (Gilbert & Procter, 2006). Selain itu, individu dapat menulis surat kepada dirinya sendiri yang memancarkan kehangatan (belas kasih). Berdasarkan penelitian, CMT terbukti menurunkan tingkat

depresi, kecemasan, kritik pada diri, rasa malu, dan inferior, serta meningkatkan kemampuan untuk menenangkan diri dan rasa percaya diri (Gilbert & Procter, 2006). Selain itu, CMT selama 2 minggu dapat meningkatkan emosi positif termasuk perasaan tenang, rileks, aman, dan puas berdasarkan jawaban kuesioner maupun alat ukur detak jantung (Matos et al., 2017).

Bentuk intervensi lainnya yang melibatkan *self-compassion* adalah *Mindful Self-Compassion* (MSC). Sesuai namanya intervensi ini menggabungkan pelatihan *mindfulness* dengan *self-compassion* (Germer & Neff, 2019). *Mindfulness* diperlukan agar individu menyadari kapan ia merasakan penderitaan sehingga kemudian dapat memunculkan belas kasih pada diri sendiri (*self-compassion*). MSC biasanya dilakukan dalam kelas terdiri dari 10-25 orang dalam 8 sesi atau 8 minggu @ 2 $\frac{3}{4}$ jam, ditambah dengan 4 jam masuk dalam ketenangan (*silent retreat*; Germer & Neff, 2019). Partisipan diajarkan berbagai meditasi dan latihan-latihan informal yang kemudian diterapkan dalam hidup sehari-hari. Sebagai contoh, *Self-Compassion Break* dilakukan sewaktu individu merasakan stres, ia berbicara kepada diri sendiri secara perlahan dan penuh cinta sambil menyentuh bagian tubuh yang dirasakan tidak nyaman: "Saat ini saya sedang merasakan penderitaan" (*mindfulness*), "Penderitaan itu bagian dari kehidupan" (*common humanity*), "Semoga saya bisa mengasihi/menerima diri saya" (*self-kindness*; Germer & Neff, 2019). Latihan lainnya adalah menulis surat belas kasih pada diri sendiri (*Self-Compassion Letter*), yakni dengan membayangkan perkataan yang disampaikan oleh teman imajiner yang penuh cinta dan penerimaan saat melihat individu sedang mengalami penderitaan atau kegagalan (Neff, 2012). Penelitian menunjukkan MSC efektif meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness*, kepuasan hidup, dan kebahagiaan, serta menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Efektivitas ini bertahan hingga 6 bulan bahkan 1 tahun setelah pelatihan MSC (Neff & Germer, 2012).

Sementara itu, penerapan *self-compassion* pada intervensi *parenting* pada orangtua menunjukkan hasil yang baik pula. Hal ini terbukti

dari hasil meta-analisis terhadap penelitian-penelitian intervensi *parenting* yang menggunakan komponen *self-compassion* (Jefferson et al., 2020). Intervensi tersebut terbukti dapat meningkatkan *self-compassion* dan *mindfulness* orangtua, menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dirasakan orangtua. Sekalipun mayoritas penelitian ini menggunakan intervensi berbasis *mindfulness*, namun dampaknya positif pada *self-compassion* orangtua dan membantu orangtua menghadapi masalah sehari-hari. Sebagai contoh, meditasi *loving kindness* yang intinya mengharapakan diri sendiri, orang yang dicintai, kenalan, orang asing hingga semua orang di komunitas untuk hidup tenang dan bahagia terbukti dapat memotivasi orangtua untuk bersikap welas asih pada dirinya sendiri dan lebih menunjukkan reaksi positif (tenang dan simpatik) daripada reaksi negatif (frustrasi dan marah) saat menghadapi perilaku anak yang bermasalah (Kirby & Baldwin, 2018). Intervensi berbasis *self-compassion* juga dapat diterapkan secara daring melalui video dan lembar tips kepada ibu-ibu yang baru melahirkan dan menyusui. Dengan intervensi ini, para ibu berhasil melewati masa-masa sulit sebelum dan sesudah kelahiran anak yang antara lain terlihat dari menurunnya stres traumatis setelah melahirkan dan meningkatnya kepuasan menyusui anak serta *self-compassion* (Mitchell et al., 2018).

Kesimpulan

Pandemi COVID-19 mempengaruhi kehidupan keluarga sehingga orangtua rentan mengalami stres yang menurunkan *well-being* mereka. *Self-compassion* yang merupakan sikap belas kasih terhadap diri sendiri yang dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi stres dan meningkatkan *well-being*. Dengan menyadari kesulitan dan penderitaan yang dialami, merespon kesulitan dan penderitaan tersebut dengan belas kasih, dan mengingat penderitaan sebagai bagian dari kehidupan, orangtua dapat menghadapi tantangan-tantangan hidup dengan lebih mudah.

Berbagai penelitian korelasional dan intervensi menunjukkan dampak positif dari *self-compassion* terhadap *well-being*. Beberapa

penelitian ini diterapkan pada orangtua dan memberikan dampak yang serupa, antara lain meningkatnya emosi positif seperti ketenangan dan kepuasan, serta menurunnya emosi negatif seperti kemarahan dan stres. Perlu dicatat bahwa tidak banyak penelitian, khususnya penelitian intervensi, yang mengungkap peran dari *self-compassion* dalam konteks pengasuhan terlebih lagi pada masa pandemi COVID-19. Padahal orangtua yang mengalami masa-masa sulit rentan mengalami stres bahkan depresi yang dapat mengganggu praktek pengasuhannya dan menimbulkan perilaku bermasalah pada anak (Sumargi et al., 2018). Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji masalah ini khususnya penerapan *self-compassion* yang efektif dan efisien (misal: intervensi singkat secara daring) sehingga lebih banyak orangtua akan terbantu dan menerapkan *self-compassion* untuk meningkatkan *well-being*-nya.

Daftar Pustaka

- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, resilience, and well-being in Italian children and their parents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8297. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- Fitriyah, L. (2021). Stres orangtua pada pembelajaran anak di rumah (daring) saat pandemi Covid-19. Dalam I. Setyawan & Salma, *Prosiding seminar nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Optimalisasi peran keluarga dalam pembangunan berkelanjutan masyarakat Indonesia yang adaptif dan tangguh di era perubahan* (pp.58-63). Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Gammer, I. K. E (2017). *Self-compassion and well-being in parenthood* [Doctoral Dissertation, Canterbury Christ Church University]. Canterbury Christ Church University's repository of research outputs, <http://create.canterbury.ac.uk>

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gitiyarko, V. (2021, Agustus). PSBB hingga PPKM, kebijakan pemerintah menekan laju penularan Covid-19. *Kompaspedia*. <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/psbb-hingga-ppkm-kebijakan-pemerintah-menekan-laju-penularan-covid-19>
- Jefferson, F. A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11(9), 2067-2088. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>
- Kirby, J. N., & Baldwin, S. (2018). A randomized micro-trial of a loving-kindness meditation to help parents respond to difficult child behavior vignettes. *Journal of Child and Family Studies*, 27(5), 1614-1628. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0989-9>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J., & Gilbert, P. (2017). Psychological and physiological effects of compassionate mind training: a pilot randomised controlled study. *Mindfulness*, 8(6), 1699-1712. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0745-7>
- Mitchell, A. E., Whittingham, K., Steindl, S., & Kirby, J. (2018). Feasibility and acceptability of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants. *Archives of Women's Mental Health*, 21(5), 553-561. <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0829-y>

- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. Dalam C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79-92). Guilford Press.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. Dalam B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Pressman, S. D., Kraft, T., & Bowlin, S. (2013). Well-being: Physical, psychological, social. Dalam Gellman M.D., Turner J.R. (Eds.) *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_75
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Rachmah, E.N. (2021). Studi kasus dampak kekerasan verbal oleh orang tua terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam I. Setyawan & Salma, *Prosiding seminar nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Optomalisasi peran keluarga dalam pembangunan berkelanjutan masyarakat Indonesia yang adaptif dan tangguh di era perubahan* (pp.28-33). Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Russell, B.S., Hutchison, M., Tambling, R. et al. (2020). Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden, mental health, and the parent-child relationship. *Child*

Psychiatry and Human Development, 51, 671–682. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x>

- Sumargi, A., Filus, A., Morawska, A., & Sofronoff, K. (2018). The Parenting and family adjustment scales (PAFAS): An Indonesian validation study. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 756-770. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-017-0926-y>
- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L-M. (2019). Self compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events, *The Journal of Psychology*, 153(3), 327-341, <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Torbet, S., Proeve, M., & Roberts, R. M. (2019). Self-compassion: a protective factor for parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 10(12), 2492-2506. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01224-5>

Biodata Penulis



Agnes Maria Sumargi adalah dosen tetap di Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan tergabung dalam bidang minat Psikologi Perkembangan. Ia tertarik untuk mengembangkan penelitian dan kegiatan abdimas dalam ranah perkembangan anak dan *parenting*. Setelah menyelesaikan studi S1 Psikologi (1996) di Universitas Airlangga, Agnes menimba ilmu psikologi perkembangan dan pendidikan di Australia dan berhasil meraih gelar *Master of Psychology (Applied Developmental)* sekaligus *Graduate Diploma of Education* dari University of Western Australia (2002). Agnes melakukan mengenai penerapan *Triple P (Positive Parenting Program)* pada masyarakat Indonesia saat ia menempuh pendidikan doktornya

di University of Queensland, Australia (2010-2014). Beberapa penelitiannya dipublikasikan di jurnal internasional dan nasional, seperti *Journal of Child and Family Studies*, *Child Psychiatry and Human Development*, dan *Anima*.