

Acceptance and commitment therapy (ACT) untuk meningkatkan self-compassion pada individu dewasa muda yang mengalami kecemasan sosial = Acceptance and commitment therapy (ACT) for enhancing self-compassion among young adulthood with social anxiety

Mega Tala Harimukthi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20467192&lokasi=lokal>

Abstrak

Individu dewasa muda yang mengalami gangguan kecemasan sosial memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri yang besar. Selain itu, individu juga lebih sering mengkritik diri secara negatif dibandingkan menerima dirinya. Self-compassion menjadi sesuatu yang penting untuk mereka agar dapat berbelas kasih terhadap dirinya sendiri dan menghadapi situasi-situasi yang membuat tidak nyaman serta menakutkan. Self-compassion merupakan sikap diri yang positif secara emosional dapat melindungi diri akibat adanya penilaian diri yang negatif, kritik diri negatif, isolasi diri, dan ruminasi. Penelitian ini menggunakan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk meningkatkan self-compassion pada individu dewasa muda yang mengalami kecemasan sosial. ACT menggunakan metode paparan (exposure) dan experiential avoidance. Penelitian ini merupakan quasi experiment research dengan metode pretest-posttest nonequivalent control group. Terdapat keterbatasan penelitian sehingga pada kelompok eksperimen hanya ada tiga partisipan yang dapat menyelesaikan intervensi hingga selesai, begitupun pada kelompok kontrol hanya ada tiga partisipan yang mengisi pre-test dan post-test. Partisipan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan self-compassion berdasarkan skor pada Self-Compassion Scale (SCS) dan penurunan kecemasan sosial berdasarkan skor Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), yang tidak dialami oleh partisipan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian menemukan bahwa ACT dapat meningkatkan self-compassion pada individu dewasa muda dan menurunkan kecemasan sosialnya. Teknik ACT yang paling bermanfaat bagi partisipan adalah mindfulness. Temuan lainnya pada penelitian ini adalah gaya pengasuhan orangtua yang mengkritik anak akan menimbulkan kecemasan sosial. Penelitian ini juga memperoleh hasil bahwa individu yang memiliki self-compassion tinggi akan terhindar dari perundungan karena individu mampu memposisikan dirinya dengan baik. Penjelasan hasil penelitian dapat dilihat secara lengkap pada bagian diskusi.

.....Young adult with social anxiety disorder has a negative self-criticism to themselves than to accept. Self-compassion is a construct to help to caring, loving, and being compassion to self. Compassion help them to be warmth and kind to self in social situation that fear them. Self-compassion is an emotional positive attitude that can keep itself from what in the negative situation, negative self-criticism, self-isolation, and rumination. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is used in this study for enhancing self-compassion among young adulthood with social anxiety. ACT aim to help individual with social anxiety to exposure to social experiences they avoid. This research is quasi experiment research with pretest-posttest nonequivalent control group design with three participants on each experiment and control group. The scores of Self-Compassion Scale (SCS) were increased and Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) were decreased on experimental group. One of technique on ACT which help participants is mindfulness. Another result from this study are parental criticism would make people being social anxiety, people with high selfcompassion would avoid from bullying. The explanation of the results of this study can be seen in detail

in the discussion section.