

***Mirror Talk* Sebagai Upaya Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Mahasiswa**

Dinda Haniyati Rizki¹, Della Sesarisna Oktaviani², Nyayu Hanun Billah³, Rizki Amelia Giska⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Sriwijaya Palembang²

Corresponding email: dindahr1907@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Self-compassion
Mirror Talk
Experimence
Psychological
Students

Kata kunci

Self-compassion
Bicara di depan cermin
Eksperimen
Psikologi
Siswa

ABSTRACT

This study aims to assess the impact of Mirror Talk in increasing self-compassion. The research participants were randomly selected female students of Sriwijaya University, with a total of 20 people divided into 10 people in the experimental group and 10 people in the control group. Measurement of self-compassion used the Likert Self-Compassion scale, and statistical analysis was carried out with the help of SPSS version 21.0 for Windows. The results of data analysis showed a significant increase in the level of self-compassion in female students of Sriwijaya University Palembang after attending the Mirror Talk training. In the paired t-test between pre and post test, t count = -4.326 ($t > 2.044$) with $p = 0.002$ ($p < 0.05$). This result shows the success of Mirror Talk training in increasing self-compassion through talking to oneself through mirror media.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak Mirror Talk dalam meningkatkan self-compassion. Partisipan penelitian adalah mahasiswi Universitas Sriwijaya yang dipilih secara acak, dengan total 20 orang yang terbagi menjadi 10 orang dalam kelompok eksperimen dan 10 orang dalam kelompok kontrol. Pengukuran self-compassion menggunakan skala Likert Self-Compassion, dan analisis statistik dilakukan dengan bantuan SPSS versi 21.0 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat self-compassion pada mahasiswi Universitas Sriwijaya Palembang setelah mengikuti pelatihan Mirror Talk. Dalam uji paired t-test antara pre test dan post test, didapatkan t hitung = -4,326 ($t > 2.044$) dengan $p = 0.002$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan keberhasilan pelatihan Mirror Talk dalam meningkatkan self-compassion melalui berbicara dengan diri sendiri melalui media cermin.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah mengakibatkan perubahan yang besar dalam masyarakat modern, terutama pada remaja. Hal ini juga berdampak pada perkembangan sosial media yang semakin signifikan dari tahun ke tahun. Saat ini,

keberadaan media sosial telah menjadi suatu kebiasaan yang sulit untuk dihindari. Hampir setiap hari, individu mengakses media sosial untuk mendapatkan informasi atau sekadar menyampaikan situasi mereka. Data riset dari We Are Social.net (2017) menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 23 menit setiap hari untuk mengakses media sosial, dengan pertumbuhan penggunaan yang pesat mencapai sekitar 51%, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna internet terbesar kedua di dunia. Penelitian yang dilakukan oleh Crowdtap, Ipsos MediaCT, dan The Wall Street Journal pada tahun 2014 dengan melibatkan 839 responden dari usia 16 sampai 36 tahun menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan oleh masyarakat untuk mengakses internet dan media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari, melebihi aktivitas mengakses media tradisional. Sebagai hasilnya, perkembangan teknologi ini membawa dampak positif dan negatif, termasuk dalam hal penggunaan media sosial. Dampak negatif dari penggunaan media sosial telah memberikan pengaruh terhadap perubahan sosial yang beragam, baik yang positif maupun negatif.

Bagi remaja, media sosial sering kali menjadi sesuatu yang sulit untuk dilepaskan, bahkan hampir 24 jam mereka tidak dapat terpisahkan dari ponsel mereka. Berbagai platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, dan lainnya digunakan secara intensif oleh kalangan remaja, masing-masing dengan keunggulan yang khusus dalam menarik perhatian pengguna. Kondisi ini mengakibatkan remaja menjadi rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial, terutama terkait dengan kepercayaan diri dan kepuasan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan media sosial dapat mempengaruhi persepsi tubuh dan kepercayaan diri remaja, dengan meningkatnya perbandingan sosial yang dapat memunculkan perasaan ketidakmampuan dan ketidakpuasan tubuh. Selain itu, peningkatan penggunaan media sosial juga berdampak pada citra tubuh negatif, terutama bagi mereka yang menginternalisasi pesan dan gambar negatif yang tersebar di media sosial.

Selain itu, media sosial juga mempengaruhi konsep self-branding individu, di mana individu cenderung memberikan citra yang diinginkan oleh dunia daripada menerima diri mereka sendiri. Wanita seringkali menjadi kelompok yang lebih terdampak oleh penggunaan media sosial ini, dengan kehidupan dan kepercayaan diri mereka banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi di media sosial. Dengan demikian, penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap individu, terutama remaja, dan perlu menjadi perhatian dalam konteks perkembangan teknologi informasi yang terus berkembang. Pemikiran negatif tersebut tentu akan merugikan individu itu sendiri, oleh karena itu penting untuk meningkatkan kesadaran terhadap *self-compassion*.

Secara khusus, *self-compassion* membantu individu dalam menerima ketidaksempurnaan fisik dengan memahami diri sendiri dalam menghadapi kegagalan, serta menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah sifat manusiawi (Neff, 2011). Terry (2011) juga menyatakan bahwa *self-compassion* mendorong individu untuk memandang pengalaman bersama, sehingga mereka menyadari bahwa setiap orang mengalami masalah

sehingga dapat menerima kelemahan yang dimiliki. *Self-compassion* berasal dari compassion yang berarti rasa belas kasih (Echols dan Shadily, 2000), yang menggambarkan perasaan belas kasih saat melihat orang lain menderita, yang kemudian mendorong kita untuk memahami dan merasakan apa yang mereka rasakan. *Self-compassion* mirip dengan compassion, namun diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012).

Neff (2012) mendefinisikan *self-compassion* dengan tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran penuh).

Salah satu cara untuk meningkatkan *self-compassion* adalah melalui metode *mirror talk*, di mana individu berinteraksi dengan diri sendiri di depan cermin untuk mengubah emosi dan pikiran negatif menjadi lebih positif. Bluth dkk (2016) menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi akan mengalami kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan yang memiliki *self-compassion* rendah. Menurut Neff (2003; 2005; 2011), individu yang menonjolkan *self-compassion* tinggi cenderung menunjukkan kasih sayang pada diri sendiri, melihat penderitaan, kegagalan, serta kekurangan sebagai bagian alami dari pengalaman manusia. Robinson dkk (2016) juga menambahkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi biasanya lebih percaya diri, hidup lebih bahagia, dan menunjukkan sikap adaptif yang bermanfaat untuk kesejahteraan diri, berbeda dengan sikap mengkritik diri sendiri yang disampaikan oleh Shchellenberg dkk (2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan penerimaan diri telah direkomendasikan dalam berbagai literatur psikologi, namun belum diuji secara empiris. Gilbert (2006) juga mengungkapkan bahwa praktek *self-compassion* yang melibatkan pengulangan frasa menyayangi diri dapat diperkuat dengan penggunaan cermin sebagai cara untuk 'mengeksternalisasi' kasih sayang terhadap diri sendiri. Dengan demikian, *mirror talk* sebagai metode dapat membantu individu dalam memperkuat *self-compassion* mereka. Kemampuan cermin untuk memicu perhatian yang terfokus pada diri telah membuatnya menjadi subjek penelitian dalam bidang kesadaran diri dan kepercayaan diri (Silvia, 2002). Menurut teori kesadaran diri yang obyektif, ketika seseorang berada dalam keadaan kesadaran diri, seperti saat mereka melihat pantulan diri mereka dalam cermin, mereka cenderung membandingkan diri dengan standar yang mereka miliki (Duval & Wicklund, 1972). Perbandingan ini sering kali menghasilkan dampak yang tidak menguntungkan, memicu emosi negatif sebagai responsnya. Namun, dampak dari paparan cermin terhadap perhatian yang terfokus pada diri tidak selalu konsisten. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa paparan cermin dapat mengurangi evaluasi kritis terhadap diri sendiri.

Metode penelitian yang digunakan adalah psikologi eksperimen dengan desain pre-test post-test control group design. Subjek penelitian akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang akan menerima *mirror talk* dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut. Data akan dikumpulkan melalui tes *self-compassion*

sebelum dan setelah perlakuan, serta diikuti dengan analisis data statistik untuk menguji perbedaan antara kedua kelompok.

Berdasarkan rangkaian permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “*Mirror Talk* sebagai Sarana untuk Meningkatkan *Self-Compassion*.” Topik compassion menjadi fokus utama dalam menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan, memahami, dan menyadari arti positif dari kesulitan yang mereka alami (Hasanah dan Hidayati, 2016).

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis alternatif (H1) dari penelitian ini adalah bahwa subjek yang diberikan mirror talk akan mengalami peningkatan dalam self-compassion, sementara hipotesis nol (H0) adalah bahwa subjek yang diberikan mirror talk tidak mengalami peningkatan dalam self-compassion.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai sejauh mana mirror talk mempengaruhi usaha dalam meningkatkan self-compassion. Teknik mirror talk ini melibatkan berbicara dengan diri sendiri di depan cermin dengan tujuan untuk mengembangkan sikap yang lebih penuh kasih terhadap diri sendiri. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik mirror talk dalam meningkatkan tingkat self-compassion pada individu.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Eksperimen merupakan penelitian ilmiah yang melibatkan manipulasi terhadap individu yang diamati dan mengontrol satu atau lebih variabel untuk mengetahui dampak dari manipulasi tersebut (Kerlingen, 2006). Metode kuantitatif, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2011), adalah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel yang spesifik.

Menurut Sugiyono (2011), populasi merujuk pada kelompok umum yang terdiri dari objek atau subjek dengan jumlah dan ciri-ciri khusus yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi adalah semua mahasiswa Universitas Sriwijaya. Karena jumlahnya yang besar, peneliti mengambil sebagian dari populasi tersebut, yang disebut sebagai sampel menurut Arikunto (2010). Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel. Untuk pengambilan sampel, dilakukan dengan simple random sampling yang artinya anggota sampel dipilih secara acak dari populasi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala self-compassion yang disebarakan secara acak kepada 20 mahasiswa Universitas Sriwijaya. Setelah itu, subjek yang terpilih diberikan skala pretest self-compassion untuk membagi mereka menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek dengan self-compassion rendah akan menjadi kelompok eksperimen, sedangkan subjek dengan self-compassion tinggi akan menjadi

kelompok kontrol. Total sampel dalam penelitian ini adalah 20 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 10 orang, di mana satu kelompok akan menjalani metode mirror talk sementara kelompok lainnya tidak menerima perlakuan khusus.

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan alat pengukuran atau instrument, yaitu skala self-compassion dengan tipe Likert. Skala Likert adalah alat yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang dipakai adalah analisis statistik dengan menggunakan uji T-Test. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan software komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 20.0 for Windows.

Hasil dan Diskusi

Karakteristik Responden

Subyek penelitian ini terdiri dari mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang, dengan total 20 orang subyek yang menjadi bagian dari penelitian ini. 10 orang untuk kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Yang terdiri dari usia 20 tahun 16 orang, usia 21 tahun 3 orang, dan 22 tahun 1 orang. Mahasiswa yang di ambil berasal dari jurusan gizi.

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk melihat sebaran frekuensi dan histogram, memberikan gambaran demografi subjek, dan mendeskripsikan variabel penelitian, yaitu pelatihan untuk meningkatkan self-compassion dengan menggunakan cermin untuk berbicara dengan diri sendiri (mirror talk). Tujuannya adalah untuk memahami perbedaan dalam efektivitas pelatihan dalam meningkatkan self-compassion atau kasih kepada diri sendiri pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Pretest yang dilakukan pada subjek bertujuan untuk mengamati perbedaan hasil pada post-test, yang menunjukkan efektivitas pelatihan mirror talk jika skor post-test lebih tinggi dari skor pre-test. Berdasarkan analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram, kita dapat menentukan rentang skor dan kategori untuk setiap subjek penelitian.

Tabel 1. Pengklasifikasian Skor Tingkat Self-Compassion

Skor	Kategori
>104	Sangat Tinggi
87-103	Tinggi
69-86	Sedang
52-68	Rendah
<51	Sangat Rendah

Hasil dari skor self-compassion sebelum dan setelah perlakuan untuk setiap subjek dalam kelompok eksperimen dapat ditemukan dalam tabel.2.

**Tabel 2. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion Kelompok Eksperimen
Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion Pada Kelompok Eksperimen
Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan**

Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Kelompok	Status
L	70	Self-Compassion Sedang	113	Self-Compassion Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
GA	73	Self-Compassion Sedang	96	Self-Compassion Tinggi	Eksperimen	Naik
SWP	73	Self-Compassion Sedang	96	Self-Compassion Tinggi	Eksperimen	Naik
R	81	Self-Compassion Sedang	95	Self-Compassion Tinggi	Eksperimen	Naik
MN	82	Self-Compassion Sedang	104	Self-Compassion Tinggi	Eksperimen	Naik
SPJ	87	Self-Compassion Tinggi	107	Self-Compassion Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
DAP	88	Self-Compassion Tinggi	93	Self-Compassion Tinggi	Eksperimen	Naik
TA	93	Self-Compassion Tinggi	120	Self-Compassion Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
FY	94	Self-Compassion Tinggi	85	Self-Compassion Sedang	Eksperimen	Turun
F	98	Self-Compassion Tinggi	90	Self-Compassion Tinggi	Eksperimen	Turun

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya perbedaan skor self-compassion sebelum dan sesudah pelatihan mirror-talk pada mahasiswa yang mengikuti program tersebut. Dalam kelompok eksperimen, 8 mahasiswa mengalami peningkatan self-compassion, sementara 2 mahasiswa mengalami penurunan self-compassion. Hasil secara keseluruhan dari skor self-compassion sebelum dan setelah perlakuan untuk setiap subjek dalam kelompok kontrol dapat ditemukan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion Kelompok Kontrol

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Self-Compassion Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan						
Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Kelompok	Status
Y	99	Self-Compassion Tinggi	109	Self-Compassion Sangat Tinggi	Kontrol	Naik
SMA	99	Self-Compassion Tinggi	83	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun
D	100	Self-Compassion Tinggi	79	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun
I	103	Self-Compassion Tinggi	95	Self-Compassion Tinggi	Kontrol	Turun
N	103	Self-Compassion Tinggi	80	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun
NJ	104	Self-Compassion Sangat Tinggi	107	Self-Compassion Sangat Tinggi	Kontrol	Naik
NC	106	Self-Compassion Sangat Tinggi	80	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun
YN	106	Self-Compassion Sangat Tinggi	73	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun
JE	107	Self-Compassion Sangat Tinggi	71	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun
DS	108	Self-Compassion Sangat Tinggi	83	Self-Compassion Sedang	Kontrol	Turun

Hasil Uji Asumsi

Penelitian ini menguji hipotesisnya menggunakan uji T-tes. Sebelum melakukan perhitungan dengan uji T-tes, ada persyaratan yang harus dipenuhi seperti uji normalitas dan uji homogenitas sebagai asumsi yang diperlukan dalam menggunakan uji T-tes.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi kesesuaian antara frekuensi observasi yang diamati dengan frekuensi yang diharapkan secara teoritis. Uji asumsi normalitas menggunakan metode statistik analitik yaitu uji Shapiro-Wilk karena jumlah subjek kurang dari 50. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai $p > 0.05$, maka distribusi dianggap normal, sedangkan jika nilai $p < 0.05$, distribusi dianggap tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Jenis Pelatihan	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre-Test	Mirror	0.895	10	0.076
	Psikoedukasi	0.658	10	0.000
Post-Test	Mirror	0.950	10	0.530
	Psikoedukasi	0.906	10	0.122

Tabel 4 dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

1) Hasil uji asumsi normalitas terhadap distribusi variabel Self-Compassion pada pre-test Mirror menunjukkan nilai $p = 0,076$ ($p > 0,05$), sedangkan pada pre-test Psikoedukasi menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$). Berdasarkan kriteria yang digunakan, distribusi variabel Self-Compassion pada pre-test Mirror dianggap normal, sementara pada pre-test Psikoedukasi dianggap tidak normal.

2) Hasil uji asumsi normalitas terhadap distribusi variabel Self-Compassion pada post-test Mirror menunjukkan nilai $p = 0,530$ ($p > 0,05$), sedangkan pada post-test Psikoedukasi menunjukkan nilai $p = 0,122$ ($p > 0,05$). Berdasarkan kriteria yang digunakan, distribusi variabel Self-Compassion pada post-test dianggap normal.

Dari Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada pre-test Psikoedukasi tidak normal, sementara distribusi data pada pre-test dan post-test lainnya adalah normal. Oleh karena itu, analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena syarat asumsi normalitas distribusi data penelitian telah terpenuhi.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang serupa. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan antara kelompok rendah dan kelompok tinggi untuk memastikan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki variasi yang serupa. Kriteria uji homogenitas adalah bahwa data variabel dianggap homogen jika nilai $p > 0,05$. Hasil penghitungan menggunakan metode uji Levene untuk uji homogenitas disajikan dalam Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,998	1	28	0,055

Dari Tabel 5 di atas, perhitungan menunjukkan bahwa nilai p untuk kelompok Mirror dan Psikoedukasi adalah $0,055$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data variabel self-compassion memiliki homogenitas.

Hasil Uji Hipotesis

Tujuan hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi perbedaan dalam tingkat self-compassion di antara mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda sebelum dan setelah mereka mengikuti pelatihan mirror talk. Dalam konteks uji hipotesis menggunakan paired sample t-test, kriteria yang digunakan adalah jika nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Namun, jika nilai $p > 0,05$, maka H1 ditolak dan H0 diterima.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-test Mirror

	Paired Sample T-test					
	T hitung	T tabel	Df	Sig.	Mean	Dif-ference
Pre-Test & Post Test	-4,326	2,044	14	0,002	-15,600	

Dari Tabel 6, dapat disimpulkan bahwa pada pre-test dan post-test pelatihan mirror talk, nilai t hitung adalah -4,326 (lebih besar dari t tabel = 2,044) dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh negatif pada perbedaan tingkat self-compassion setelah mengikuti pelatihan mirror talk.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan dalam tingkat self-compassion di antara mahasiswa Universitas Sriwijaya sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan psikoedukasi dengan tema self-compassion. Kriteria uji hipotesis menggunakan paired sample t-test, di mana jika nilai $p < 0,05$, maka H1 diterima dan H0 ditolak. Namun, jika nilai $p > 0,05$, maka H1 ditolak dan H0 diterima.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T-test Psikoedukasi

	Paired Sample T-test					
	T hitung	T tabel	Df	Sig.	Mean	Dif-ference
Pre-Test & Post Test	5,302	2,044	14	0,000	16,647	

Dari Tabel 7, dapat disimpulkan bahwa pada pre-test dan post-test pelatihan psikoedukasi, nilai t hitung adalah 5,302 (lebih besar dari t tabel = 2,044) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif pada perbedaan tingkat self-compassion setelah mengikuti pelatihan psikoedukasi dengan tema self-compassion pada mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang.

Hipotesis selanjutnya dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan dalam tingkat self-compassion di antara mahasiswa Universitas Sriwijaya setelah mengikuti pelatihan mirror talk dan psikoedukasi dengan tema self-compassion. Kriteria uji hipotesis menggunakan independent sample t-test, di mana jika nilai $p > 0,05$ maka H0 diterima, dan jika nilai $p < 0,05$ maka H0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Independent Sample T-test antar Pelatihan

	Paired Sample T-test					
	T hitung	T tabel	Df	Sig.	Mean	Dif-ference
Pre-Test & Post Test	3,306	2,049	20	0,862	14,000	
			26,257			

Dari Tabel 8, dapat disimpulkan bahwa pada post-test pelatihan mirror talk dan psikoedukasi, nilai t hitung adalah 3,306 (lebih besar dari t tabel = 2,049) dengan nilai $p = 0,862$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh positif pada perbedaan tingkat self-compassion antara pelatihan mirror talk dan psikoedukasi pada mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang.

Pembahasan

Peningkatan self-compassion menjadi fokus penelitian yang menarik dalam bidang psikologi saat ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menginvestigasi dampak dari dua teknik pelatihan, yakni mirror talk dan psikoedukasi yang mengusung tema self-compassion, terhadap tingkat self-compassion di kalangan mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang. Self-compassion dianggap sebagai konsep yang krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, terutama di lingkungan akademik yang sering kali penuh dengan tekanan dan stres emosional. Metode penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen dengan tahap pre-test dan post-test, serta melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan penelitian terdiri dari mahasiswa Universitas Sriwijaya Palembang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (mengikuti pelatihan mirror talk dan psikoedukasi) serta kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala self-compassion sebelum dan sesudah pelatihan.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat self-compassion pada kelompok eksperimen yang menjalani pelatihan mirror talk (t hitung = -4,326, $p = 0,002$, $p < 0,05$), menunjukkan efek positif dari pelatihan tersebut terhadap self-compassion mahasiswa. Sementara itu, pelatihan psikoedukasi juga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap self-compassion (t hitung = 5,302, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa baik pelatihan mirror talk maupun psikoedukasi dapat meningkatkan tingkat self-compassion pada mahasiswa. Meskipun begitu, perbandingan antara kedua metode pelatihan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam efek positif antara keduanya (t hitung = 3,306, $p = 0,862$, $p > 0,05$).

Penelitian ini memberikan sumbangan yang berarti dalam pemahaman mengenai efektivitas pelatihan mirror talk dan psikoedukasi terhadap self-compassion mahasiswa. Meskipun kedua metode tersebut efektif, namun tidak ada perbedaan yang signifikan dalam efek positif antara keduanya. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan kedua metode pelatihan tersebut dalam program pengembangan diri mahasiswa untuk meningkatkan self-compassion dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kesimpulan

Dalam rangkuman penelitian ini, terdapat beberapa aspek penting yang dapat diambil:

1. Pelatihan menggunakan mirror talk dan psikoedukasi dengan fokus pada self-compassion terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat self-compassion pada mahasiswa. Data analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam self-compassion setelah melalui kedua jenis pelatihan tersebut.
2. Meskipun keduanya efektif, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam dampak positif antara pelatihan mirror talk dan psikoedukasi terhadap self-compassion mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kedua metode tersebut memiliki efektivitas yang seimbang dalam meningkatkan self-compassion.
3. Temuan penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan aspek self-compassion dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama saat mereka menghadapi tekanan akademik dan emosional di lingkungan perguruan tinggi.
4. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan perlunya integrasi metode pelatihan mirror talk dan psikoedukasi dalam program pengembangan diri mahasiswa. Hal ini dapat membantu meningkatkan self-compassion mereka secara keseluruhan dan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis di lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti dalam memahami efektivitas pelatihan self-compassion pada mahasiswa serta memberikan arahan untuk pengembangan program-program yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Referensi

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increase self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9): 1133-1143.
- Cowan, D. G., Vanman, E. J., & Nielsen, M. (2014). *Motivated empathy: The mechanics of the empathic gaze. Cognition and Emotion*, 28: 1522–1530.
- Duggan, M., & Brenner, J. (2013). *Report, The DeMographics of Social Media Users 2012*. Pew Internet & American Life Project, Washington DC
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Lienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)*. *Jurnal Empati*, 5(4): 750-756.
- Haferkamp, N., & Kramer, N. C. (2011). *Social ComPassion 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social Networking sites: CyberpsyChology, Behavior, and Social Networking*, 14(5): 309-314.
- Hay, L. L. (1991). *The power of your spoken word Changes your negative self-talk and create the life You want*. San Francisco, CA: Hay House.
- Hidayati, F. (2013). *Self Compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Semarang: Universitas Katolik Sugiyapranata.

- Hildebrandt, T., Loeb, K., Troupe, S., & Delinsky, S. (2012). *Paparan Cermin Tambahan Untuk Gangguan Makan: Sebuah Studi Percontohan Terkontrol Secara Acak. Perilaku Penelitian dan Terapi*, 50: 797-804.
- Mulawarman., & Nurfitri, A. D. (2017). *Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan*. *Buletin Psikologi*, 25(1): 36-44.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self Compassion Versus Global Self Esteem: Two Different Ways Of Relating to Oneself*. *Journal of personality*, 77(1): 23-50.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1):1–12.
- Ranti, Mirasyid, dkk. (2018). *Mirror Talk Sebagai upaya meningkatkan Self Compassion*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 7, No 1, June 2018, hlm. 22-31
- Raes, F., et al. (2011). *Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self Compassion Scale*. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3): 250-255.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). *Self-compassion, Self Regulation, and Health, Self and Identity*, 10(3): 352-362