

Bidang unggulan: Pendidikan

LAPORAN PENELITIAN

STRATEGI *SINGLE SESSION COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF COMPASSION* MAHASISWA



TIM PENELITI :

ENDANG RIFANI, M.Pd

(0619069501)

FARHAN SAPUTRO

(212411037)

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP

Judul Penelitian : Strategi *Single Session Counseling* Untuk Meningkatkan *Self Compassion* Mahasiswa

Bidang Unggulan : Pendidikan

Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Endang Rifani, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0619069501

c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK.1/III/b

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Jurusan : Bimbingan dan Konseling

f. Alamat Rumah : Ciduwet, RT/RW 02/03, Ketanggungan, Brebes

g. Telp Rumah/HP : 0856-0000-5277

h. E-mail : endangrifani0@gmail.c

Jumlah Anggota Peneliti : 2 Orang

Jumlah Mahasiswa : 1 Orang


Lama Penelitian : 6 bulan

Jumlah Biaya : Rp 8.000.000,00

Cilacap, 19 Juli 2021



Ketua Program Studi,


Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0602019101

Ketua Peneliti,


Endang Rifani, M.Pd
NIDN. 0619069501



Mengetahui,
Kepala LP2M


Fahrur Rozi, M.Hum
NIDN/NIK.951011074

Judul Usulan Penelitian : Strategi *Single Session Counseling* Untuk Meningkatkan *Self Compassion* Mahasiswa

1. Bidang Unggulan : Bimbingan dan Konseling

2. Ketua Peneliti :

Nama Lengkap : Endang Rifani, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0619069501

c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK.1/III/b

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. PS/Fakultas : BK/FKIP

f. Alamat Rumah : Ciduwet RT/RW 02/03, Ketanggungan, Brebes

g. Telp Rumah/HP : 0856-0000-5277

h. E-mail : endangrifani0@gmail.com

Anggota peneliti

No	Nama	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Endang Rifani	Bimbingan dan Konseling	20 jam
2	Farhan Saputro	Bimbingan dan Konseling	15 jam
3			
4			

1. Objek penelitian yang diteliti : Mahasiswa UNUGHA

2. Masa pelaksanaan penelitian : 6 bulan

3. Anggaran yang diusulkan : Rp 8.000.000,00

4. Lokasi penelitian : Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

5. Institusi lain yang terlibat : 1

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endang Rifani, M.Pd
NIDN : 0619069501
Judul Penelitian : Strategi *Single Session Counseling* Untuk Meningkatkan *Self Compassion* Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Ketua Peneliti

Endang Rifani, M.Pd
NIDN. 0619069501

ABSTRAK

Self-compassion adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap sebuah penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sehingga, siswa atau individu memiliki belas kasih diri dan tidak akan mudah menyalahkan dirinya sendiri, justru siswa ini akan memperbaiki keagalannya, dan kesalahannya untuk mengubah perilaku yang kurang produktif dan siap menghadapi tantangan baru. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk menguji efektifitas single session counseling dalam meningkatkan self compassion mahasiswa BK UNUGHA. Metode penelitian kuantitatif eksperimen, hasil penelitian termuat dalam laporan ini.

Kata Kunci Dasar; Single session counseling, self compassion, mahasiswa BK

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkas Rahmat dan KaruniaNya, Kami dapat menyelesaikan kegiatan *STRATEGI SINGLE SESSION COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN SELF COMPASSION MAHASISWA*” penelitian ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 12 Mei – 19 Juli 2021. Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
2. LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.
3. Seluruh civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Akhir kata semoga kegiatan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Cilacap, 19 Juli 2021

Ketua Pelaksana

DAFTAR ISI

Cover	1
Halaman Pengesahan	2
Pernyataan Keaslian Penelitian	4
Abstrak	5
Kata pengantar	6
Daftar isi	7
BAB I PENDAHULUAN	8
BAB II STUDI PUSTAKA	11
BAB III METODE PENELITIAN	14
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	16
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	18
DAFTAR PUSTAKA	19
Lampiran-Lampiran	20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri juga merupakan awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh siswa tersebut. Sikap belas kasih diri ini sering disebut dengan Self Compassion, (Halim, 2015). Bernard dan Curry (2011) menyatakan bahwa self-compassion ini merujuk kepada proses melihat suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan pikiran yang jernih dan menerima tanpa putus asa. Selain itu juga Neff (2011) menyatakan bahwa self-compassion adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap sebuah penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sehingga, siswa atau individu memiliki belas kasih diri dan tidak akan mudah menyalahkan dirinya sendiri, justru siswa ini akan memperbaiki kegagalannya, dan kesalahannya untuk mengubah perilaku yang kurang produktif dan siap menghadapi tantangan baru.

Self-Compassion berasal dari kata compassion yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Menurut Gilber (2005: 1) Compassion meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, pemikiran yang mampu memahami penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan suatu kasih sayang. Sedangkan menurut Germer (2009: 33) menjelaskan bahwa Self-Compassion merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu (Riffani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Widayanti et al. (2020) memberikan gambaran bahwa konseling SFBC dengan teknik *exception question* dan *miracle question* mampu meningkatkan kontrol diri melalui konseling kelompok. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Ateş (2016) menjelaskan bahwa konseling SFBC efisien untuk meningkatkan kompetensi sosial remaja. Strategi konseling sesi tunggal dan pendekatan SFBC keduanya termasuk *brief counseling* yang dimana berorientasi pada solusi dan fokus terhadap rencana intervensi singkat. Dalam praktik konseling sesi tunggal efektif dalam menerapkan pendekatan SFBC (Hoyt, 2019; Littrell et al., 1995).

Selanjutnya, penerapan konseling sesi tunggal ini sangat efektif jika diterapkan pada latar sekolah dikarenakan terbatasnya waktu antara konselor sekolah dan siswa (Littrell et al., 1995). Dalam konseling sesi tunggal, konselor harus memaksimalkan

proses terapeutik, dan konselor menawarkan konseling sesi lanjutan jika diperlukan (Young et al., 2012). Sejalan dengan Kelly et al., (2008) dan (Ateş, 2016) bahwa pendekatan SFBC konselor bisa berkolaborasi dengan siswa untuk menyelesaikan masalahnya yang berfokus pada solusi dan mengarahkan siswa pada hidup yang lebih positif dan merubah pandangan optimistik pada siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni: mengidentifikasi keefektifan single session counseling untuk meningkatkan self compassion.

1.3 Tujuan dari penelitian ini adalah

Adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk menguji efektifitas single session counseling dalam meningkatkan self compassion.

BAB II

STUDI PUSTAKA

2.1. Self-Comapssion

Konsep self-compassion merupakan konsep yang diambil dari ajaran umat Budha tentang cara untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri dan juga memberikan perhatian pada diri sendiri untuk mampu bertahan dalam keadaan sulit. Konstruksi ini hingga dijadikan penelitian oleh Kristin Neff sehingga menjadi perintis konsep ini. Mencintai diri hasil dari perspektif barat sedangkan untuk Budha mempersepsikan self-compassion sebagai respon kebijaksanaan, kasih sayang dan kesabaran menghadapi permasalahan Kristin Neff menjelaskan bahwa self-compassion berkaitan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami oleh individu sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta melihat kondisinya ini sebagai pengalaman yang dialami adalah hal yang terjadi dalam seluruh kehidupan manusia. (Neff, 2015).

Neff menjabarkan terdapat tiga aspek self-compassion, yaitu :

1. Self-Kindness (kebaikan diri)

Self-kindness merupakan komponen yang menerangkan diri berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Dengan sikap baik yang dilakukan individu memahami penderitaan yang dialami tanpa harus merasa marah pada dirinya. Kegagalan tersebut akan memberikan kesadaran pada diri, ketika itu individu akan lebih ramah, perawatan dan kasih sayang dengan begitu penyembuhan pada diri akan dapat dilakukan.

2. Common humanity (kelaziman seluruh manusia).

Common humanity merupakan pandangan bahwa penderitaan atau kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Hal yang wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan mengalami penderitaan karena keterbatasan manusia. Penderitaan yang dialami mampu dilihat secara luas dan memahami bahwa peristiwa ini tidak hanya dialami oleh orang tersebut. Semua orang mengalami penderitaan, yang membedakannya adalah pemicu, derajat dari penderitaan tetapi prosesnya sama, tidak sesuai apa yang diharapkan mengalami penderitaan

karena keterbatasan manusia.

3. Mindfulness (kesadaran penuh)

Konsep dasar mindfulness adalah melihat segala sesuatu secara obyektif, tidak membesar-besarkan permasalahan tidak juga mengurangi. Sehingga perspektif yang dimiliki individu sama dengan kondisi yang dialami sebenarnya dalam arti lain memahami kenyataan. Mindfulness menjadi komponen yang besar dari dua komponen lainnya. Pertama dari kesadaran penuh seseorang akan mengurangi penyesalan diri. Kedua, keseimbangan perspektif seseorang yang didapatkan dari mindfulness akan melawan egosentris yang menyebabkan individu tidak memiliki rasa keterkaitan dengan lingkungan. Perbandingannya, *over identification* yang berarti kecenderungan individu untuk terpaku dalam permasalahan secara berlebihan sehingga tidak mau menerima apa adanya kondisi tersebut. Kesadaran penuh yang dimiliki akan menekan perspektif diri dari rasa penderitaan yang terus menerus muncul di pikiran yang menyebabkan kekecewaan, terjebak dalam alur yang berlebihan tentang aspek-aspek negatif pengalaman dan hilangnya kontrol emosi.

2.2. Single Session Counseling

Single session counselling (SSC) merupakan sebuah pandangan dalam pelayanan konseling yang berlangsung hanya satu sesi tanpa sesi awal dan diperkenankan adanya sesi lanjutan sesuai dengan kesepakatan konselor dan konseli. SSC ini cocok diterapkan dalam lingkup sekolah karena efektivitas, efisiensi waktu dan sumber daya. Konseling sesi tunggal ini menggunakan pendekatan SFBC yang dimana pendekatan SFBC berasumsi bahwa konselor dan konseli bekerjasama untuk menentukan tujuan, fokus terhadap apa yang diubah, berorientasi pada masa kini dan sekarang (*here and now*), dan meyakini perubahan kecil akan berdampak pada perubahan besar. Selain itu peneliti mengintegrasikan seni ekspresif dengan menggunakan beberapa alat bantu media dalam upaya mengungkapkan solusi dan tujuan yang ingin dibangun oleh konseli.

BAB III
METODOLOGI
PENELITIAN

3.1. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen. Sugiyono (2016) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *randomized pretest-posttest control group design* karena desain ini dianggap baik untuk mengontrol ancaman validitas internal. Pada penelitian ini intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen berupa konseling individu dengan strategi *single session counseling*. Sedangkan pada kelompok kontrol berupa konseling individu tanpa menggunakan pendekatan. Penelitian ini menggunakan model pengukuran berulang (*repeated measures*) dimana dalam mengontrol validitas internal dan peneliti melakukan pengujian pengukuran dua kali untuk membandingkan kinerja kelompok dalam satu perlakuan eksperimen dengan kinerja perlakuan eksperimen lain (Creswell, 2012).

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian terdiri dari 10 subjek penelitian yang terbagi ke dalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada tabel 4.1 dijelaskan data dari subjek penelitian yang akan diberikan intervensi.

Tabel 1.1 Data Hasil *Pretest*, *Posttest*, *Follow-up* pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Waktu Pengukuran	n	Eksperimen			Kontrol	
			M	SD	n	M	SD
Self Compassion	T1 (pre-test)	5	37.20	0.83	5	37.00	0.70
	T2 (post-test)	5	77.20	5.89	5	39.40	0.89
	T3 (follow-up)	5	85.00	2.23	5	40.40	1.34

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui rata-rata perilaku altruistik internet pada kolom *pre-test* yang dimiliki oleh kelompok eksperimen adalah sebesar $M=37.20$ dan masuk dalam kategori rendah dengan standar deviasi 0.83 setelah diberikan intervensi konseling sesi tunggal tingkat self compassion yang dimiliki kelompok eksperimen meningkat menjadi $M=77.20$ dengan standar deviasi 5.89 (*post-test*) dan pada *follow-up* menjadi $M=85.00$ dengan standar deviasi 2.23. Tingkat self compassion tersebut meningkat dari rendah ke tinggi.

Pada tabel 4.1 diatas juga diketahui bahwa rata-rata self compassion pada kelompok kontrol di kolom *pre-test* sebesar $M=37.00$ dengan standar deviasi 0.70 dan masuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan intervensi tanpa menggunakan pendekatan, tingkat perilaku altruistik internet meningkat menjadi $M=39.40$ dengan standar deviasi 0.89 (*post-test*) dan pada kolom *follow-up* meningkat menjadi $M=40.40$ dengan standar deviasi 1.34.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa single session counseling mampu meningkatkan/ efektif untuk meningkatkan self compassion pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Steinberg, Lawrence. (2002). Adolescence. Sixth edition, New York: McGraw Hill Inc.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta,
- CV. Erhamwilda, (2012). Model Hipotetik Peer Counseling dengan Pendidikan Reality Therapy untuk Siswa SLTA (Satu Inovasi Bagi Layanan Konseling di Sekolah). Jurnal BK Ta'dib, 15, (2).
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. International Online Journal of Education Sciences, 2(3), 702-718.
- Azwar, S. (2013). Penyusunan skala psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143. doi:10.1177/0146167212445599.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion. New York: HarperCollins

LAMPIRAN

a. Perkiraan Usulan Anggaran Penelitian

No	Kegiatan	Biaya/ Sat (Rp)	Jumlah Biaya (Rp)
1.	Honorarium		
	E. Ahli materi	700.000	700.000
	F. Ahli konseling	1.500.000	3.000.000
	G. Persiapan Treatment	1.000.000	1.000.000
	H. Pengumpulan data	300.000	300.000
2.	Bahan dan Perawatan Penelitian		
	E. ATK	200.000	200.000
	F. Alat Konseling	500.000	500.000
	G. Flash Disk	50.000	300.000
	H. Kuota Data	50.000	500.000
3.	Biaya Perjalanan		
	B. Survey pendahuluan	500.000	500.000
4.	Lain-lain		
	B. Submit jurnal sinta 2	1.000.000	1.000.000
JUMLAH			8.000.000
Terbilang : delapan juta rupiah			

b. Jadwal Kegiatan Penelitian

NO	KEGIATAN	WAKTU / MINGGU									
		1	2	3	4	5-12	13	14	15-19	20-22	23-24
PERSIAPAN PENELITIAN											
1	Studi pustaka										
2	Adaptasi Instrumen Penelitian										
PELAKSANAAN PENELITIAN											
3	Pengambilan data penelitian										
4	Pengolahan data penelitian										
PASCA PENELITIAN											
5	Pembuatan laporan penelitian										
6	Pembuatan jurnal penelitian										

c. Surat Pernyataan Peneliti

SURAT PERNYATAAN PENELITI

Yang bertanda tangan di bawah ini kami:

1. Nama Lengkap : Endang Rifani, M.Pd
NIP/NIDN : 0619069501
Fakultas/ P.S. : Bimbingan dan Konseling
Status dalam Penelitian : Ketua *)
2. Nama Lengkap : Farhan Saputro
NIM :
Fakultas/ P.S. : Bimbingan dan Konseling
Status dalam Penelitian : Anggota *)

Menyatakan bahwa kami secara bersama-sama telah menyusun proposal penelitian yang berjudul “STRATEGI *SINGLE SESSION COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF COMPASSION* MAHASISWA” dengan jumlah dana sebesar Rp. 8.000.000.

Apabila proposal ini disetujui maka kami secara bersama-sama akan bertanggung jawab terhadap pelaksanaan penelitian ini sampai tuntas sesuai dengan persyaratan yang dituangkan dalam Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian. Demikian Surat Pernyataan ini kami buat dan ditandatangani bersama sehingga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Cilacap, Mei 2021
Ketua Peneliti



Endang Rifani, M.Pd