

***Self Compassion Intervention Untuk Menurunkan Depresi
Remaja Penyintas Sex Abuse***

**Deshinta Rachma Kristika Tsani
Magister Psikologi Profesi**

Dr. Hartanti, M.Si, Psikolog dan Mary Philia Elisabeth, S.Psi., Psikolog

ABSTRAK

Depresi merupakan sindrom yang ditandai dengan perasaan tertekan atau hilangnya ketertarikan atau perasaan senang dalam kebanyakan aktivitas. Pada remaja penyintas *sex abuse* dengan rata-rata usia yang masih dalam masa pencarian jati diri membuat remaja mudah mengikuti perkembangan dalam pergaulannya.. Penggunaan *self compassion intervention* dapat membuat remaja yang sedang bertumbuh dalam masa perkembangannya lebih memperlakukan dengan baik diri sendiri, dapat menyadari dan menerima pengalaman negatif yang ada di dirinya serta dapat menyeimbangkan emosi negatifnya

Desain penelitian ini adalah *single case experiment* dengan jumlah partisipan dua orang yang berada di dalam *shelter*. Metode pengumpulan data yang digunakan antara lain observasi, wawancara, tes psikologis serta *self report inventory* (BDI II, *The Self Compassion Short Form* dan jurnal harian). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajaran intervensi *self compassion* berpengaruh pada depresi remaja penyintas sex abuse, namun tetap tidak menghilangkan gejalanya. Hal ini terlihat dari menurunnya intensitas depresi yang dirasakan oleh kedua partisipan. Secara deskriptif juga dapat terlihat bahwa skor BDI II pada Nora yang mulanya memiliki rata-rata 28,7 (kategori sedang) turun menjadi 22,7 (kategori sedang), sedangkan pada Vira mulanya memiliki rata-rata 19,4 (Kategori ringan) turun menjadi 14,7 (kategori ringan). Intensitas gejala depresi pada Nora yang mulanya memiliki rata-rata 3,7 (kategori sering) menjadi 2,66 (kategori sering), sedangkan pada Vira yang mulanya memiliki rata-rata 4,7 (kategori sering) menjadi 2 (kategori tidak sering)

Kata kunci : *self compassion intervention, depresi, remaja, sex abuse*

*Self Compassion Intervention To Reduce Depression
Teen Abuse Survivors*

Deshinta Rachma Kristika Tsani
Magister Psikologi Profesi
Dr. Hartanti, M.Si, Psikolog dan Mary Philia Elisabeth, S.Psi., Psikolog

ABSTRACT

Depression is a syndrome characterized by feelings of stress or loss of interest or pleasure in most activities. In adolescents survivors of sex abuse with an average age who are still in the search for identity makes adolescents easy to follow developments in their relationships. The use of self compassion intervention can make adolescents who are growing up in their development more treat themselves well, can realize and accept negative experiences that exist in him and can balance his negative emotions

The design of this study is a single case experiment with two participants in the shelter. Data collection methods used include observation, interviews, psychological tests and self report inventory (BDI II, The Self Compassion Short Form and daily journals). The results showed that the teaching of self compassion interventions affected depressed adolescent survivors of sexual abuse, but still did not eliminate the symptoms. This can be seen from the decline in the intensity of depression felt by both participants. Descriptively it can also be seen that the BDI II score on Nora which initially had an average of 28.7 (medium category) dropped to 22.7 (medium category), whereas in Vira it had an average of 19.4 (mild category) down to 14.7 (mild category). The intensity of depressive symptoms in Nora which initially had an average of 3.7 (frequent categories) to 2.66 (frequent categories), whereas in Vira who initially had an average of 4.7 (frequent categories) to 2 (infrequent categories).

Keyword : *self compassion intervention, depression, teen, sex abuse*