

**PENERAPAN *FOCUSING-ORIENTED ART THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA ANAK PANTI ASUHAN
DENGAN *SELF-ESTEEM* RENDAH**

Rini Wulandari (154117006)
Srisiuni Sugoto

Program Studi Magister Psikologi Profesi Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Self-esteem merupakan perasaan berharga dan berarti yang ditunjukkan seseorang kepada dirinya. Anak yang berada dalam tahapan perkembangan *middle childhood* mengalami perubahan-perubahan, baik secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan yang terjadi membuat anak mulai mengevaluasi kemampuan dirinya dan mulai membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut dapat memengaruhi *self-compassion* anak saat mereka merasa gagal dan merasa tidak lebih baik dari teman-temannya yang lain. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini yakni *focusing-oriented art therapy* yang menasar pada proses katarsis terhadap emosi negatif yang dirasakan. Partisipan pada penelitian ini adalah dua orang anak berusia 11 tahun yang sejak kecil tinggal di panti asuhan. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan desain *single case A-B-A*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self-compassion* pada anak panti asuhan yang memiliki *self-esteem* rendah dengan menggunakan *focusing-oriented art therapy*. Hasil asesmen menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki *self-esteem* yang rendah dan *self-compassion* yang rendah pada aspek *self-kindness* dan *common humanity*. Hasil intervensi menunjukkan *focusing-oriented art therapy* cukup efektif untuk meningkatkan *self-compassion* kedua partisipan dengan mengajak partisipan untuk mengingat kembali, mengevaluasi, merefleksikan, dan mengekspresikan perasaan atau emosi yang selama ini dirasa mengganggu sehingga mampu menyadari anak akan dampak dari emosi negatif yang dirasakan pada dirinya dan meningkatkan penerimaan anak akan kondisinya saat ini.

Kata kunci: *self-esteem, self-compassion, focusing-oriented art therapy*

**IMPLEMENTATION OF FOCUSING-ORIENTED ART THERAPY TO
INCREASE SELF-COMPASSION IN CHILDREN IN AN ORPHANAGE WITH
LOW SELF-ESTEEM**

Rini Wulandari (154117006)
Srisiuni Sugoto

Master of Professional Psychology
Surabaya University

ABSTRACT

Self-esteem is a feeling of worth and the meaning that a person shows to himself. Children who are in the stages of middle childhood development experience changes physically, cognitively, emotionally, and socially. The changes that occur make children begin to evaluate their abilities and begin to compare themselves with others. This condition can affect children's self-compassion when they feel like a failure and feel no better than their other friends. The intervention carried out in this study is focusing-oriented art therapy which targets the cathartic process of perceived negative emotions. The participants in this study were two 11-year-old children who had lived in an orphanage since childhood. The research method used is experimental research with a single case A-B-A design. The purpose of this study is to increase self-compassion in orphanage children who have low self-esteem by using focusing-oriented art therapy. The results of the assessment showed that both participants had low self-esteem and low self-compassion in aspects of self-kindness and common humanity. The results of the intervention showed that focusing-oriented art therapy was effective to increase the self-compassion of both participants by inviting participants to recall, evaluate, reflect, and express feelings or emotions that had been disturbing so they able to aware of the impact of the negative emotions they feel on themselves and increase the child's acceptance of his current condition.

Keyword: self-esteem, self-compassion, focusing-oriented art therapy