

Validasi Modul *Mindful Self-Compassion* berbasis daring untuk meningkatkan *Flourishing* pada Remaja Perempuan

Validation of Mindful Self-Compassion (MSC) Module to Enhance Flourishing in Adolescent Girls

Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie¹, Sofia Retnowati²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada, Indonesia

e-mail: aisha.s@mail.ugm.ac.id, sofi_53@ugm.ac.id

Abstract Adolescence is a crucial period for developing and maintaining social and emotional habits important for well-being. The presence of positive emotions is an important aspect of adolescents' social emotional well-being. Flourishing is a concept that can be an indicator of an individual's mental health. It was found that the flourishing level of girls tends to be lower than that of boys due to the various demands of life they experience. Therefore, an intervention is needed to educate adolescents which includes how to manage emotions. The purpose of this study is to validate the MSC training module to increase flourishing in adolescent girls. This research is an experimental study with the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. Participants in this study were 21 adolescent girls aged 15-18 years with 11 people in the experimental group, and 10 people in the control group. The data obtained were analyzed using independent t-test and paired sample t-test. The results showed that the online-based Mindful Self-Compassion (MSC) module has good content and empirical validity so that the program can be used as an intervention not only to increase self-compassion and mindfulness but also to increase the flourishing of adolescent girls.

Keywords: *flourishing, mindful self-compassion, adolescent, girls*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode krusial untuk mengembangkan dan mempertahankan hubungan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan. Kehadiran emosi positif merupakan aspek penting dari kesehatan mental remaja. *Flourishing* merupakan suatu konsep yang dapat menjadi indikator kesehatan mental individu. Ditemukan bahwa tingkat *flourishing* perempuan cenderung lebih rendah daripada laki-laki dikarenakan berbagai tuntutan hidup yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mengedukasi remaja yang meliputi cara mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas modul *Mindful Self-Compassion* (MSC) berbasis daring untuk meningkatkan *flourishing* remaja perempuan. Metode yang digunakan yaitu eksperimen kuasi dengan *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Partisipan dalam penelitian ini yaitu 21 remaja perempuan berusia 15-18 tahun dengan 11 orang di kelompok eksperimen, dan 10 orang di kelompok kontrol. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *independent t-test* dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Modul *Mindful Self-Compassion* (MSC) berbasis daring memiliki validitas isi dan validitas empiris yang baik sehingga program dinilai dapat digunakan sebagai intervensi tidak hanya untuk meningkatkan *self-compassion* dan *mindfulness*, tetapi juga untuk meningkatkan *flourishing* pada remaja perempuan.

Kata kunci: *flourishing, mindful self-compassion, remaja, perempuan.*