

Efektivitas Program Intervensi *Mindful Self-Compassion* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua

The Effectiveness of Mindful Self-Compassion Intervention Program to Enhance Emotion Regulation in Adolescents with Divorced Parents

Basita Indrasari¹, Muhana Sofiati Utami², Budi Andayani³

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada^{1,2,3}

basitaindrasari@mail.ugm.ac.id¹, muhana@ugm.ac.id², anikoentjoro@ugm.ac.id³

Abstrak. Peristiwa perceraian orang tua mengarahkan pada ketidakstabilan emosi remaja dan berdampak negatif pada kesehatan mental, sehingga perlu adanya penanganan salah satunya melalui intervensi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program intervensi *Mindful Self-Compassion* untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen kuasi dengan desain *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Terdapat 18 partisipan remaja berusia 15-18 tahun yang dibagi secara tidak acak ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data menggunakan *mixed-design ANOVA* dan menunjukkan hasil bahwa program intervensi *Mindful Self-Compassion* meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua secara signifikan dan menunjukkan sumbangan efektif yang besar ($F = 51,6$; $p < 0,001$; $\eta^2p = 0,763$). Uji *posthoc* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = 4,677$; $p < 0,001$).

Kata Kunci: Regulasi emosi, *Mindful Self-Compassion*, Intervensi Psikologis, Remaja, Perceraian Orang Tua

Abstract. The event of parental divorce leads to emotional instability in adolescents and can negatively impact their mental health, thereby requiring intervention. This study aims to examine the effectiveness of the *Mindful Self-Compassion* intervention program in improving emotional regulation in adolescents experiencing parental divorce. Quantitative experimental method was implemented in this research by using an *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. 18 participants aged of 15-18 years old were non randomly divided to experimental and control groups. The results of the *mixed-design ANOVA* indicated that the increase in emotional regulation in the experimental group ($F = 51,6$; $p < 0,001$; $\eta^2p = 0,763$). The *post-hoc* test showed a significant difference between the *post-test* results of the experimental group and the control group ($t = 4.677$; $p < .001$)

Keywords: Emotional regulation, *Mindful Self-Compassion*, Psychological Intervention, Adolescents, Divorced Parents