



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Efektivitas Program Mindful Self-Compassion Berbasis Daring dalam Menurunkan Kecemasan untuk Membangun Hubungan Romantis pada Perempuan Dewasa Awal
Gayatri Hutami Putri, Dr. Nida Ul Hasanah, M.Si., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Efektivitas Program *Mindful Self-Compassion* Berbasis Daring dalam Menurunkan Kecemasan untuk Membangun Hubungan Romantis pada Perempuan Dewasa Awal

The Effectiveness of The Online-Based Mindful Self-Compassion Program to Reduce Anxiety for Building Romantic Relationships in Early Adult Women

Gayatri Hutami Putri¹, Nida Ul Hasanah²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: 1gayatri.hutami.p@mail.ugm.ac.id , 2nida@ugm.ac.id

Abstract.

Romantic relationships were a form of intimate relationship that became one of the focus in development among early adult individuals. Anxiety in building romantic relationships was oftentimes someone experiencing during early adulthood. This research aimed to determine the effectiveness of the online-based Mindful Self-Compassion (MSC) program to reduce anxiety during building romantic relationships in early adult women. This research uses a randomized control group pretest double post-test design. Participants in the study were 25 early adult women aged 20 -29 years old. The research participants were randomly divided into experimental groups and control groups. Based on the results of the Mixed ANOVA test, there was a significant interaction effect between measurement time and group of participants ($F = 7.84$; $p < 0.05$), with a large η^2_p effect size analysis. The post hoc results of the experimental group showed a decrease in anxiety during the pretest and posttest measurements, while at follow up it showed no significant difference with the posttest indicating the effects were still persistent. The results showed that the Mindful Self-Compassion (MSC) program was effective in reducing anxiety to build romantic relationships so this MSC module could be applied to adult women who experienced anxiety to build romantic relationships.

Keywords: romantic relationships, anxiety, mindful self-compassion, women in early adulthood.

Abstrak.

Hubungan romantis menjadi salah satu bentuk *intimate relationship* yang menjadi fokus dalam perkembangan individu dewasa awal. Kecemasan untuk membangun hubungan romantis tidak jarang ditemui pada masa dewasa awal. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui efektivitas program *Mindful Self-Compassion* (MSC) berbasis daring untuk menurunkan kecemasan membangun hubungan romantis pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan desain, yaitu *randomized control group pre-test double post-test*. Partisipan pada penelitian merupakan perempuan dewasa awal. Partisipan penelitian berjumlah 25 orang berusia 20 - 29 tahun yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Berdasarkan hasil uji *Mixed ANOVA*, ditemukan adanya efek interaksi yang signifikan antara waktu pengukuran dan kelompok pada partisipan ($F = 7,84$; $p < 0,05$), dengan analisis *effect size* η^2_p yang besar. Hasil *post hoc* kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan kecemasan saat pengukuran *pretest* dan *posttest*, sedangkan pada *follow up* menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dengan *posttest* yang berarti efek intervensi masih menetap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Mindful Self-Compassion* (MSC) efektif menurunkan kecemasan untuk membangun hubungan romantis sehingga program MSC ini dapat diterapkan pada perempuan dewasa yang mengalami kecemasan membangun hubungan romantis

Kata kunci: hubungan romantis, kecemasan, *mindful self-compassion*, perempuan dewasa awal.