

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Pernyataan.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv
<b>BAB I. PENGANTAR.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	10
C. Tujuan dan Manfaat.....	10
1. Tujuan Penelitian.....	10
2. Manfaat Penelitian.....	11
a. Manfaat Teoritis.....	11
b. Manfaat Praktis.....	11
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>15</b>
A. Kajian Pustaka.....	15
1. <i>Self-Compassion</i> .....	15
a. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	15
b. Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	17
1) <i>Self-kindness versus Self-judgment</i> .....	17
2) <i>Common Humanity versus Isolation</i> .....	19
3) <i>Mindfulness versus Over-identified</i> .....	20
c. Hubungan antar Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	21
1) <i>Self-kindness</i> menguatkan <i>common humanity</i> dan <i>mindfulness</i> ...21	
2) <i>Common humanity</i> menguatkan <i>self-kindness</i> dan <i>mindfulness</i> ...21	

3) <i>Mindfulness</i> menguatkan <i>self-kindness</i> dan <i>common humanity</i> ...	22
d. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	22
1) Lingkungan.....	22
2) Usia.....	23
3) Jenis Kelamin.....	23
4) Budaya.....	24
e. Intervensi yang Digunakan untuk Meningkatkan <i>Self-Compassion</i> ...	25
1) <i>Compassionate Mind Training</i> .....	25
2) <i>The Compassionate Image</i> .....	26
3) <i>Gestalt Two-Chair</i> .....	26
4) <i>Mindfulness Based Stress Reduction and Meditation</i> .....	27
5) <i>Dialectical Behavior Therapy</i> .....	28
6) <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> .....	28
2. <i>Mindfulness Therapy</i> .....	30
a. Definisi <i>Mindfulness</i> .....	30
b. Aspek <i>Mindfulness</i> .....	31
1) <i>Acting with awareness</i> .....	31
2) <i>Present focus</i> .....	32
3) <i>Acceptance</i> .....	32
c. Manfaat <i>Mindfulness</i> .....	33
d. Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap Fungsi Tubuh Manusia.....	35
3. Distres Psikologis.....	39
a. Definisi Distres Psikologis.....	39
b. Aspek Distres Psikologis.....	40
c. Distres Psikologis dan <i>Self-Compassion</i> .....	40
d. Distres Psikologis dan <i>Mindfulness</i> .....	42
4. HIV/AIDS.....	44
a. Definisi HIV/AIDS.....	44
b. Simtom HIV/AIDS.....	45
c. Penularan HIV/AIDS.....	45
1) Kontak seksual dengan sesama jenis.....	46

2) Injeksi jarum suntik.....	46
3) Kontak seksual dengan lawan jenis.....	46
4) Penularan melalui proses kelahiran.....	46
d. Orang dengan HIV/AIDS.....	47
e. Intervensi Psikologis untuk ODHA.....	50
1) Terapi kognitif perilaku religius.....	50
2) <i>Group Positive Psychotherapy</i> .....	51
3) <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> .....	51
4) Manajemen Distres Berbasis <i>Mindfulness</i> (MDBM).....	51
5. Modul MDBM.....	52
B. Kerangka Berpikir Penelitian.....	56
C. Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III. METODE PENELITIAN.....	60
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	60
1. Variabel Penelitian.....	60
2. Definisi Operasional Variabel.....	60
a. Pelatihan MDBM.....	60
b. <i>Self-Compassion</i> .....	61
B. Partisipan Penelitian.....	61
1. Kriteria Partisipan Penelitian.....	61
2. Pemilihan Partisipan.....	62
C. Metode Pengumpulan Data.....	63
1. Pelaksanaan Intervensi.....	63
2. Alat Pengumpulan Data.....	65
a. Lembar Persetujuan Partisipan.....	65
b. Skala Frekuensi Distres.....	66
c. Skala <i>Mindfulness</i> .....	67
d. Skala <i>Self-Compassion</i> .....	67
e. Lembar Laporan Observasi.....	67
f. Modul Pelatihan MDBM.....	67
g. Lembar Harian Peserta.....	67

h. Lembar Evaluasi.....	68
i. Kalender Kesadaran Peristiwa Menyenangkan dan Tidak Menyenangkan.....	68
j. Indikator Keberhasilan Tujuan Program.....	68
D. Desain Penelitian.....	68
E. Cara Analisis Data.....	69
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>70</b>
A. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	70
1. Tahap Persiapan.....	70
a. Proses Perizinan.....	70
b. Validasi dan Uji Coba Alat Ukur Skala <i>Self-Compassion</i> .....	71
c. Pemilihan dan Pembekalan Terapis serta Observer.....	72
2. Tahap Pelaksanaan.....	72
a. Deskripsi Lokasi Intervensi.....	72
b. Pemilihan Partisipan.....	73
c. Pelaksanaan Intervensi.....	74
d. Proses Setelah Intervensi.....	75
1) <i>Post-test</i> .....	75
2) <i>Follow-up</i> .....	75
B. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	75
C. Deskripsi Data Penelitian.....	78
D. Hasil Penelitian.....	80
1. Uji Hipotesis.....	80
2. <i>Follow-up</i> .....	84
a. Kondisi Distres sebagai Cek Manipulasi.....	85
b. Kondisi <i>Mindfulness</i> sebagai Cek Manipulasi.....	86
c. Kondisi <i>Self-Compassion</i> sebagai Uji Hipotesis.....	87
3. Cek Manipulasi.....	88
a. Skala Distres.....	88
b. Skala <i>Mindfulness</i> .....	91
4. Indikator Keberhasilan Tujuan Program MDBM.....	93

5. Analisis Deskriptif.....	93
E. Pembahasan.....	101
BAB V. PENUTUP.....	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran.....	111
1. Bagi Partisipan.....	111
2. Bagi Psikolog.....	111
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	111
4. Bagi LSM.....	112
DAFTAR PUSTAKA.....	113
LAMPIRAN.....	124

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Program Pelatihan MDBM.....	63
Tabel 2. Rancangan Penelitian.....	69
Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala <i>Self-Compassion</i> .....	72
Tabel 4. Pelaksanaan Intervensi.....	74
Tabel 5. Data Demografis Partisipan Penelitian.....	76
Tabel 6. Hasil Skrining Partisipan Penelitian.....	77
Tabel 7. Statistik Deskriptif Skor <i>Mindfulness</i> .....	78
Tabel 8. Statistik Deskriptif Skor Distres.....	79
Tabel 9. Statistik Deskriptif Skor <i>Self-Compassion</i> .....	79
Tabel 10. <i>Gain Scores</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	80
Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Skor <i>Self-Compassion</i> .....	82
Tabel 12. Ringkasan Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor <i>Self-Compassion</i> .....	82
Tabel 13. Rerata Perubahan Aspek <i>Self-Compassion</i> Kelompok Eksperimen.....	83
Tabel 14. Hasil Uji Beda <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> Distres.....	85
Tabel 15. Hasil Uji Beda <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> <i>Mindfulness</i> .....	87
Tabel 16. Hasil Uji Beda <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> <i>Self-Compassion</i> .....	88
Tabel 17. <i>Gain Scores</i> Skala Distres.....	89
Tabel 18. Ringkasan Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor Distres.....	90
Tabel 19. <i>Gain Scores</i> Skala <i>Mindfulness</i> .....	91
Tabel 20. Ringkasan Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Skor <i>Mindfulness</i> .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian.....	58
Gambar 2. Skor Skala IDHA.....	66
Gambar 3. Profil Skor <i>Self-Compassion</i> Partisipan.....	81
Gambar 4. Grafik Perubahan Rerata Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	84
Gambar 5. Skor <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up</i> Distres.....	85
Gambar 6. Skor <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up Mindfulness</i> .....	86
Gambar 7. Skor <i>Post-test</i> dan <i>Follow-up Self-Compassion</i> .....	87
Gambar 8. Profil Skor Distres Partisipan.....	89
Gambar 9. Profil Skor <i>Mindfulness</i> Partisipan.....	92

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	125
• <i>Informed Consent</i> Penelitian.....	126
• Surat Izin Penelitian.....	129
• Surat Etika Penelitian.....	130
Lampiran 2.....	131
• Panduan Observasi.....	132
• Indikator Keberhasilan Intervensi.....	136
• Lembar Evaluasi Partisipan.....	138
Lampiran 3.....	141
• Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> .....	142
• <i>Aiken's V Rater</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	144
• <i>Try-out</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	147
• Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	149
• Skala <i>Self-Compassion</i> .....	154
• Skala IDHA.....	155
• Blueprint Skala <i>Mindfulness</i> .....	158
• Skala <i>Mindfulness</i> .....	159
Lampiran 4.....	162
• Jadwal Pelaksanaan Intervensi.....	163
• Dinamika Individu.....	164
• Dinamika Kelompok.....	175
• Evaluasi Partisipan.....	178
• Ketercapaian Indikator Keberhasilan Intervensi.....	179
Lampiran 5.....	183
• Hasil Uji Hipotesis.....	184
• Hasil Cek Manipulasi.....	185
• Hasil Uji Beda <i>Follow-up</i> dan <i>Post-test</i> .....	188