

ABSTRAK

Psikosis merupakan salah satu gangguan jiwa yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia. Beberapa dekade terakhir penelitian terkait psikosis lebih berfokus pada pemberian tindak preventif. Pemberian tindak preventif pada psikosis bertujuan untuk mengurangi prevalensi psikosis dan biasanya diberikan pada populasi remaja dengan risiko tinggi psikosis. Rata-rata remaja dengan risiko tinggi psikosis memiliki kesadaran diri yang rendah, yang mana kesadaran diri rendah dapat memicu pengembangan simptom psikosis. *Mindful self-compassion* telah teruji dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk individu dengan risiko tinggi psikosis dan dapat meningkatkan kesadaran diri individu. Tujuan penelitian ini adalah memvalidasi modul *mindful self-compassion* untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja dengan risiko tinggi psikosis. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan rancangan *the untreated control group design with dependent pretest-posttest samples*. Partisipan berjumlah 24 orang remaja dengan risiko tinggi psikosis. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kesadaran diri, *self compassion scale*, dan *kentucky inventory of mindfulness scale*. Analisis statistik yang digunakan adalah *mann-whitney u test*, dilengkapi dengan analisis deskriptif dari hasil observasi. Hasilnya menunjukkan ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga modul *mindful self-compassion* valid untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja dengan risiko tinggi psikosis.

Kata kunci: remaja dengan risiko tinggi psikosis, kesadaran diri, *mindful self-compassion*.

Abstract

Psychosis is a mental disorder that has a high prevalence in Indonesia. The last few decades of research related to psychosis have focused on providing preventive measures. Provision of preventive measures in psychosis aims to reduce the prevalence of psychosis and it is usually given to the adolescent population with a high risk of psychosis. The average teenager with a high risk of psychosis has low self-awareness, in which low self-awareness can trigger the development of symptoms of psychosis. Mindful self-compassion has been proven to be used as a companion therapy for individuals with high risk of psychosis and it can increase individual self-awareness. The purpose of this study is to validate the mindful self-compassion module to increase self-awareness in adolescents with a high risk of psychosis. This research is a quasi-experimental study with the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples. The number of participants is 24 teenagers with a high risk of psychosis. The instruments in this study used three scales, namely self-awareness scale, self-compassion scale, and kentucky inventory of mindfulness scale. The statistical analysis used was the mann-whitney u test, supplemented by a descriptive analysis of the results of observations. The result shows there are significant differences between the experimental group and the control group, so the mindful self-compassion module is valid for increasing self-awareness in adolescents with a high risk of psychosis.

Keywords: adolescents with high risk of psychosis, self-awareness, mindful self-compassion