

**PENERAPAN ART THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA
ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)**

*Applying Art Therapy to Increase Self-Compassion in People Living With
HIV/AIDS (PLWHA)*

Tesis

Oleh

SYLVIA ANGELIKA

717171009



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**

**PENERAPAN ART THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA
ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)**

*Applying Art Therapy to Increase Self-Compassion in People Living With
HIV/AIDS (PLWHA)*

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)**

Oleh

SYLVIA ANGELIKA

717171009



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN

Saya, nama Sylvia Angelika, nomor induk: 717171009

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Penerapan *Art Therapy* Untuk Meningkatkan Self-Compassion Pada Orang
Dengan HIV/AIDS (ODHA)

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan
otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan
otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan
pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang
berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh
kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 08 November 2019



Sylvia Angelika
717171009

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI
TESIS OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sylvia Angelika

NIM : 717171009

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-COMPASSION
PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)**

***Applying Art Therapy To Increase Self-Compassion in People Living With HIV/AIDS
(PLWHA)***

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Karya ilmiah telah dipublikasikan:

Tahun Terbit : 2019

Judul Karya : Penerapan Art Therapy Untuk Meningkatkan Self-Compassion
Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)

Nama Media : Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

URL : <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/3462>

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,


Dr. Monty P. Satiadarma, Psikolog

Jakarta, 27 Desember 2019
Yang menyatakan,



Sylvia Angelika

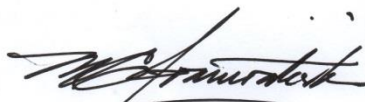
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Penerapan *Art Therapy* Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Orang Dengan HIV (ODHA)

Nama/ NIM Mahasiswa : Sylvia Angelika / 717171009


Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 07 Januari 2019.

Pembimbing I



Dr. Morry P. Satiadarma, Psi.

Pembimbing II



Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.

Ketua Program






Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psi.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Tesis : Penerapan *Art Therapy* Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)

Nama/ NIM Mahasiswa : Sylvia Angelika / 717171009

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 07 Januari 2019.

Nama	Status	Tanda Tangan
Prof. Dr. Samsunuwiyati Mar'at, Psi.	Penguji I	
Dr. Naomi Soetikno, M. Pd., Psi.	Penguji II	
Dr. Monty P. Satiadarma, Psi.	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psi.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Manfaat Penelitian	7
1.3.1. Manfaat Teoritis	7
1.3.2. Manfaat Praktis	7
1.4. Sistematika Penulisan	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. <i>Self-compassion</i>	9
2.1.1. Definisi <i>Self-compassion</i>	9
2.1.2. Komponen <i>Self-compassion</i>	11
2.1.3. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Self-compassion</i>	14
2.2. HIV/AIDS	16
2.2.1. Definisi HIV/AIDS	16
2.2.2. Penularan HIV/AIDS	17
2.3. Dewasa Muda	18

2.3.1. Definisi Dewasa Muda	18
2.3.2. Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial Dewasa Muda	18
2.4. <i>Art Therapy</i>	19
2.4.1. Definisi <i>Art Therapy</i>	19
2.4.2. Konsep Utama <i>Art Therapy</i>	21
2.4.3. Tahapan <i>Art Therapy</i>	23
2.5. Hubungan antara <i>Art Therapy</i> dengan <i>Self-compassion</i>	24
2.6. Kerangka Berpikir dan Hipotesis	25
2.6.1. Kerangka Berpikir	25
2.6.2. Hipotesis	30
BAB III METODE	31
3.1. Partisipan	31
3.2. Desain Penelitian	32
3.3. <i>Setting</i> Lokasi dan Perlengkapan Penelitian	33
3.4. Pengukuran	33
3.4.1. <i>Self-compassion</i>	33
3.4.1.1. Definisi Operasional SCS	34
3.4.1.2. Validitas dan Reliabilitas SCS	34
3.4.1.3. Validitas dan Reliabilitas SCS di Indonesia	35
3.4.2. Wawancara	36
3.5. Pengolahan Data	37
3.6. Teknik Analisis Data	38
3.6.1. Kuantitatif	38
3.6.2. Kualitatif	38
3.7. Rancangan Program Intervensi <i>Art Therapy</i>	38

3.8. Prosedur Pengambilan Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
4.1. Gambaran Partisipan	42
4.1.1. Gambaran <i>Self-compassion</i> Partisipan SS	42
4.1.1.1. Proses Intervensi	44
4.1.2. Gambaran <i>Self-compassion</i> Partisipan HR	65
4.1.2.1. Proses Intervensi	66
4.1.3. Gambaran <i>Self-compassion</i> Partisipan PS	87
4.1.3.1. Proses Intervensi	89
4.1.4. Gambaran <i>Self-compassion</i> Partisipan F	107
4.1.4.1. Proses Intervensi	109
4.1.5. Gambaran <i>Self-compassion</i> Partisipan DN	128
4.1.5.1. Proses Intervensi	129
4.1.6. Gambaran <i>Self-compassion</i> Partisipan AR	146
4.1.6.1. Proses Intervensi	147
4.1.7. Rangkuman Gambaran <i>Self-compassion</i> Seluruh Partisipan	162
4.1.8. Hasil Analisis Antar Partisipan	163
4.2. Hasil Analisis Statistik	170
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	173
5.1. Kesimpulan	173
5.2. Diskusi	173
5.3. Saran	177
5.3.1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya	177
5.3.2. Saran untuk Pihak-pihak yang Berkepentingan	178
DAFTAR PUSTAKA	P-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian	32
Tabel 2. Kisi-kisi SCS	34
Tabel 3. Panduan Wawancara	37
Tabel 4. Panduan Pertanyaan Proses Terapi	37
Tabel 5. Rancangan Program Intervensi <i>Art Therapy</i>	38
Tabel 6. Skor SCS Partisipan SS	42
Tabel 7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Partisipan SS	61
Tabel 8. Hasil Analisis Seluruh Sesi Intervensi Partisipan SS	61
Tabel 9. Skor SCS Partisipan HR	65
Tabel 10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Partisipan HR	82
Tabel 11. Hasil Analisis Seluruh Sesi Intervensi Partisipan HR	82
Tabel 12. Skor SCS Partisipan PS	87
Tabel 13. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Partisipan PS	103
Tabel 14. Hasil Analisis Seluruh Sesi Intervensi Partisipan	103
Tabel 15. Skor SCS Partisipan F	107
Tabel 16. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Partisipan F	124
Tabel 17. Hasil Analisis Seluruh Sesi Intervensi Partisipan F	124
Tabel 18. Skor SCS Partisipan DN	128
Tabel 19. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Partisipan DN	142
Tabel 20. Hasil Analisis Seluruh Sesi Intervensi Partisipan DN	142
Tabel 21. Skor SCS Partisipan AR	146
Tabel 22. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Partisipan AR	159
Tabel 23. Hasil Analisis Seluruh Sesi Intervensi Partisipan AR	159
Tabel 24. Gambaran <i>Self-compassion</i> Seluruh Partisipan	162

Tabel 25. Hasil Analisis Antar Partisipan	163
Tabel 26. Perbandingan <i>Pretest-Posttest</i> SCS Seluruh Partisipan	170

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	30
-----------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> SCS Seluruh Partisipan	171
Grafik 2. Perbandingan Skor Rata-rata SCS	172

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Partisipan HR	L-1
Lampiran 2. <i>Pretest</i> Partisipan HR	L-2
Lampiran 3. <i>Posttest</i> Partisipan HR	L-6
Lampiran 4. Surat Persetujuan Partisipan DN	L-10
Lampiran 5. <i>Pretest</i> Partisipan DN	L-11
Lampiran 6. <i>Posttest</i> Partisipan DN	L-15
Lampiran 7. Surat Persetujuan Partisipan AR	L-19
Lampiran 8. <i>Pretest</i> Partisipan AR	L-20
Lampiran 9. <i>Posttest</i> Partisipan AR	L-24
Lampiran 10. Surat Persetujuan Partisipan SS	L-28
Lampiran 11. <i>Pretest</i> Partisipan SS	L-29
Lampiran 12. <i>Posttest</i> Partisipan SS	L-33
Lampiran 13. Surat Persetujuan Partisipan PS	L-37
Lampiran 14. <i>Pretest</i> Partisipan PS	L-38
Lampiran 15. <i>Posttest</i> Partisipan PS	L-42
Lampiran 16. Surat Persetujuan Partisipan F	L-46
Lampiran 17. <i>Pretest</i> Partisipan F	L-47
Lampiran 18. <i>Posttest</i> Partisipan F	L-51
Lampiran 19. Hasil Uji Wilcoxon	L-55
Lampiran 20. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Self Kindness</i>	L-56
Lampiran 21. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Self Judgment</i>	L-57
Lampiran 22. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Common Humanity</i>	L-58
Lampiran 23. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Isolation</i>	L-59
Lampiran 24. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Mindfulness</i>	L-60

Lampiran 25. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Overidentification</i>	L-61
---	------

PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-COMPASSION PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)

Sylvia Angelika

Pembimbing I: Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC., DCH., Psi.

Pembimbing II: Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi

Universitas Tarumanagara

Abstrak

HIV telah menjadi masalah kesehatan yang utama. HIV akan berdampak pada fisik, finansial, sosial, dan psikologis. Dampak tersebut mengakibatkan individu memiliki *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* rendah tercermin dalam sikap dan perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri. *Art therapy* sebagai salah satu terapi yang dinyatakan efektif untuk mengatasi permasalahan psikologis dan meningkatkan kualitas diri individu, juga memiliki potensi dalam meningkatkan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *art therapy* efektif untuk meningkatkan *self-compassion* pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Self compassion* akan diukur menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS). Partisipan pada penelitian ini adalah ODHA berusia 20-40 tahun dan tidak mengikuti sesi intervensi psikologis secara individual ataupun kelompok. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen *within subject design*, dan dengan pendekatan *mixed method*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis non-parametrik, yaitu *The Wilcoxon Signed-Rank Test*. Sesi *art therapy* yang dilakukan terdiri dari 8 sesi. Berdasarkan hasil uji didapatkan hasil bahwa *art therapy* efektif meningkatkan *self-compassion* pada ODHA dengan $Z = -1,992$, $p = 0.046$. Secara kualitatif, partisipan juga menunjukkan peningkatan *self-compassion*. Partisipan menumbuhkan sikap yang penuh kebaikan, lebih membuka diri dengan lingkungan sosial, positif dalam melihat kondisi dirinya, dan tumbuhnya optimisme.

Kata kunci: HIV, *self-compassion*, *art therapy*

APPLYING ART THERAPY TO INCREASE SELF- COMPASSION IN PEOPLE LIVING WITH HIV/AIDS (PLWHA)

Sylvia Angelika

Supervisor I: Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC., DCH., Psi.

Supervisor II: Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi

Tarumanagara University

Abstract

HIV has become a major health problem. It has been shown that HIV has impacts on physical, financial, sosial, and psychological condition of the affected individuals, which further result in having low self-compassion. Low self-compassion is reflected in negative attitudes and behaviors toward themselves. Art therapy has been regarded as an effective form of psychotherapy in overcoming psychological problem and improving individual's quality, also has the potential to improve self-compassion. This research aimed to see whether art therapy is effective to increase self-compassion in People Living with HIV/AIDS (PLWHA). Self-compassion were measured using Self-Compassion Scale (SCS). Participants in this study were PLWHA aged 20-40 years old and did not attend psychological intervention individually or in groups. The sampling technique used was purposive sampling. The research design in this study was quasi-experimental within subject design, and with a mixed method approach. Data were analyzed using non-parametric technique, which was The Wilcoxon Signed-Rank Test. The art therapy sessions consisted of 8 sessions. Based on the result of the test, it was found that art therapy could effectively increase self-compassion for PLWHA with $Z = -1.992$, $p = 0.046$. Qualitatively, participants also showed an increase in self-compassion. Participants experienced increased attitude of self kindness and optimism, more open to social environment, and became more positive in seeing their conditions.

Keyword: HIV, self-compassion, art therapy