

ABSTRAK

Fariha Ratu Khansa: Pengaruh Bimbingan Kegiatan Berbasis *Art Therapy* terhadap *Self-Compassion* (Penelitian pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rumah Tahanan Negara Perempuan Kelas IIA Bandung).

Warga binaan pemasyarakatan (WBP) perempuan rentan mengalami tekanan psikologis, termasuk rasa bersalah berlebihan, penghakiman diri, dan kesulitan menerima kondisi diri. Kondisi ini menunjukkan rendahnya *self-compassion* yang berperan penting dalam keseimbangan emosional dan reintegrasi sosial. Salah satu kegiatan pembinaan di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Perempuan Kelas IIA Bandung adalah bimbingan kegiatan merajut yang secara konseptual mengandung elemen *art therapy* melalui proses kreatif, ekspresi diri, dan efek relaksasi psikologis.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* terhadap *self-compassion* pada WBP di Rutan Perempuan Kelas IIA Bandung.

Penelitian ini dilandasi teori ekspresi emosi Pennebaker (1997). Variabel bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* diukur melalui *self-expression* dan *emotion regulation* (Haeyen dkk., 2017), sedangkan *self-compassion* mengacu pada konsep Neff (2015), dengan tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Pendekatan yang digunakan adalah paradigma positivistik dengan pendekatan kuantitatif dan desain asosiatif kausal. Populasi sekaligus sampel adalah 21 WBP aktif mengikuti bimbingan kegiatan merajut, diambil dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan instrumen SERATS (Haeyen & Noorthoorn 2021) untuk variabel *art therapy* dan *Self-compassion Scale* (Neff, 2003a) untuk variabel *self-compassion*, dengan skala Likert 1-5. Analisis data mencakup uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, homoskedastisitas, dan regresi linear sederhana menggunakan SPSS versi 27.

Hasil uji validitas menunjukkan 43 dari 50 item valid, dengan reliabilitas 0,914 untuk variabel X dan 0,880 untuk variabel Y. Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa residual model berdistribusi normal (Sig. = 0,860), hubungan antara variabel X dan Y bersifat linear (Sig. Deviation from Linearity = 0,525), dan tidak terdapat heteroskedastisitas (Sig. = 0,470). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,111 ($> 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion* WBP. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel bimbingan kegiatan berbasis *art therapy* memberikan kontribusi sebesar 12,8% terhadap variasi *self-compassion*, sedangkan 87,2% lainnya berada di luar model penelitian. Nilai koefisien regresi yang positif ($B = 0,372$) tetap menunjukkan adanya kecenderungan arah hubungan yang positif tetapi belum cukup bukti untuk menyatakan adanya pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci: *Art therapy*, Bimbingan Kegiatan, Merajut, *Self-compassion*, Warga Binaan Pemasyarakatan, Perempuan.