



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 5460-5469

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Efektivitas *Self-Compassion Writing* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru

Andi Ainul Inaya<sup>1✉</sup>, Resekiani Mas Bakar<sup>2</sup>, Harlina Hamid<sup>3</sup>

Universitas Negeri Makassar

Email: [aainayah99@gmail.com](mailto:aainayah99@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Transisi kehidupan perkuliahan merupakan salah satu periode yang penuh tekanan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial. Sehingga diperlukan keterampilan psikologis untuk beradaptasi dengan baik seperti regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, seperti emosi positif ataupun emosi negatif. Regulasi emosi diduga dapat ditingkatkan dengan melakukan *self-compassion writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self-compassion writing* terhadap peningkatan regulasi emosi. Data penelitian dikumpulkan dari 32 partisipan mahasiswa baru dengan teknik eksperimen *between subjects design*, dan *randomised block design*. Alat ukur yang digunakan adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS-18) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, dimana semakin rendah skor DERS-18, maka regulasi emosi semakin baik. Analisis data menggunakan *Independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan skor regulasi emosi pada *pretest-posttest* dan penurunan skor yang lebih rendah pada kelompok eksperimen. Penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan *self-compassion writing* dapat meningkatkan regulasi emosi. Implikasi dari penelitian ini adalah *self-compassion writing* dapat digunakan sebagai salah satu wadah untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa baru.

Kata Kunci: *Mahasiswa Baru, Regulasi Emosi, Self-Compassion Writing*

## Abstract

The transition to college life is one of the stressful periods with various academic and social demands. So that psychological skills are needed to adapt well such as emotion regulation. Emotion regulation is the ability of individuals to realize, regulate their thoughts and behaviors in different emotions, such as positive emotions or negative emotions. Emotion regulation is thought to be improved by doing self-compassion writing. This study aims to determine the effectiveness of self-compassion writing on improving emotion regulation. Research data were collected from 32 new student participants with experimental techniques between subjects design, and randomized block design. The measuring instrument used is Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) which has been adapted into Indonesian, where the lower the DERS-18 score, the better emotion regulation. Data analysis using Independent sample t-test. The results showed a decrease in emotion regulation scores on the pretest-posttest and a lower score decrease in the experimental group. This study shows that doing self-compassion writing can improve emotion regulation. The implication of this research is that self-compassion writing can be used as a place to improve the emotion regulation ability of new students.

*Keywords: Freshmen, Emotion Regulation, Self-Compassion Writing*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan istilah untuk mahasiswa yang berada pada tahun pertama di universitas. Transisi kehidupan perkuliahan merupakan salah satu periode yang penuh tekanan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial (Bewick, koutsopoulou, Miles, Slaa dan Berkham, 2010). Mahasiswa baru dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dalam beberapa hal. Penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh mahasiswa baru seperti, interaksi dengan orang-orang disekitarnya, sistem pembelajaran yang berbeda, hingga tuntutan untuk hidup mandiri.

Penyesuaian melibatkan proses menghadapi stres, konflik, tekanan, dan pemenuhan kebutuhan (Julia dan Veni, 2012). Kuncoro (2021) menyatakan bahwa sebanyak 34% mahasiswa menganggap kegiatan perkuliahan sebagai sumber stres, dan 41% mahasiswa menganggap tugas akademik sebagai stresor yang paling besar. Situasi dan stresor baru yang dihadapi oleh mahasiswa seringkali menimbulkan emosi negatif seperti rasa marah, sedih, kecewa, dan tertekan. Saat menghadapi situasi baru yang menyulitkan, mahasiswa rentan mengalami ketidakstabilan emosi yang dapat menyebabkan rasa rendah diri, mudah marah, tersinggung dan lebih sensitif (Rafidah, Hasanah, dan Pratiwi, 2015).

Salah satu hal yang dapat menyebabkan individu mengalami ketidakstabilan emosi yaitu kurangnya kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi. Mahasiswa baru dengan kemampuan mengelola emosi yang baik, diharapkan mampu menyesuaikan diri di tengah-tengah perubahan untuk menghadapi kesulitan agar tetap dapat mengembangkan

diri dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki (Alfian, 2014). Individu dengan kemampuan mengelola emosi yang baik dapat berpikir lebih positif ketika menghadapi suatu masalah sedangkan individu dengan kemampuan mengelola emosi yang buruk lebih mudah memiliki pikiran dan memunculkan emosi negatif (Choirunnisa dan Ediati, 2018).

Gross (Lewis dkk, 2008), mengemukakan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi individu, yaitu budaya, religiusitas, usia, jenis kelamin, kondisi psikologis, dan kemampuan individu. Kemampuan yang dimiliki individu mengacu pada hal yang dapat dilakukan dalam mengelola emosi. Kemampuan individu dalam mengelola emosi terutama ketika memilih untuk menahan dirinya merupakan kemampuan regulasi emosi yang dapat mengelola emosi negatif maupun positif. Salah satu kemampuan individu yang berpengaruh terhadap regulasi emosi yaitu *self-compassion* (Diedric, dkk, 2014).

*Self-compassion* merupakan kemampuan individu mengenai proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri, dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman yang harus dilalui sebagai manusia pada umumnya (Neff,2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Shapira dan Mongrain (2010) menunjukkan bahwa *self-compassion exercise* dengan teknik menulis dapat menurunkan depresi dan bertahan selama tiga bulan bahkan mampu meningkatkan kebahagiaan secara signifikan. Wong dan Mack (2016) menemukan bahwa intervensi menulis *self-compassion* dapat bermanfaat bagi kesehatan psikis dan fisik.

Dalam beberapa penelitian, responden dengan kasus non klinis masih terbatas. Intervensi *self-compassion writing* yang menggunakan aktivitas menulis melibatkan komponen dari *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Teknik menulis dipilih karena salah satu teknik untuk merefleksikan perasaan individu (Pennebaker dan Smith, 2016). Selain itu, menulis merupakan aktivitas yang personal, bebas kritik dan bebas aturan bahasa. Menulis juga dapat dikatakan sebagai bentuk terapi yang menggunakan teknik sederhana, murah, dan tidak membutuhkan umpan balik (Susilowati dan Hasanat, 2011). Sebagian besar intervensi *self-compassion* dari penelitian yang telah disebutkan memerlukan bantuan dan pedoman profesional untuk diterapkan, sehingga cukup sulit untuk dijadikan alat bantu diri. Melalui menulis, individu mengalami peningkatan kecerdasan emosional dan efikasi diri emosional (Kirk, Schutte, dan Hine, 2011), terutama ketika individu secara eksplisit diminta untuk merefleksikan regulasi emosi dalam tulisan mereka (Wing, Schutte, dan Byrne, 2006). Berdasarkan uraian diatas, dapat dipahami bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi akan mampu menghadapi emosi negatif. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa baru, karena mahasiswa baru

dituntut oleh lingkungannya mampu segera beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Selain itu peneliti merasa penelitian mengenai efektivitas *self-compassion writing* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa baru perlu dilakukan.

## METODE PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini adalah Variabel Bebas (X): *Self compassion writing*, Variabel Terikat (Y): Regulasi emosi. Pengukuran regulasi emosi dilakukan dengan menggunakan skala *Difficulties Emotion Regulation Scale* (DERS-18) yang dikembangkan oleh Sarah Victor dan David Klonsky berdasarkan aspek dan skala DERS orisinal yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) yaitu *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional responses* (kontrol respon emosi). Semakin tinggi skor DERS-18 individu, maka semakin rendah regulasi emosi partisipan. *Self-compassion writing* dalam penelitian ini merupakan sebuah intervensi dengan teknik menulis yang dilakukan berdasarkan aspek *self-compassion* yaitu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *between subjects design*, dan *randomised block design* dilakukan untuk membuat partisipan homogen. Rancangan ini menggunakan dua kelompok partisipan yang diukur dua kali. Pengukuran pertama (*pre-test*) dilakukan sebagai proses seleksi partisipan. Pengukuran kedua diberikan di akhir eksperimen sebagai *post-test*. Desain penelitian dipilih untuk mengurangi potensi *order-effect*.

Teknik Analisis Data menggunakan Validitas dan Reliabilitas Skala. Validitas merupakan proses untuk mengetahui kemampuan skala dalam menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Reliabilitas merupakan konsistensi hasil ukur yang menandakan tingkat kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Koefisien realibilitas memiliki rentang angka dari 0 hingga 1,00. Tingkat realibilitas dikatakan tinggi apabila mendekati angka 1,00, dan begitupun sebaliknya (Azwar, 2012). Hasil uji reabilitas menggunakan *alpha cronbach* menunjukkan nilai koefisien alpha sebesar 0.943. Sehingga, reabilitas skala DERS-18 dapat diartikan reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Partisipan Penelitian

Kriteria dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa baru dan memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 32 orang, namun terdapat 1 partisipan yang datanya tidak dapat diolah karena memilih pilihan yang tidak sesuai dengan *manipulation check*. Total jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 31 orang yang terdiri dari 16 partisipan pada kelompok eksperimen dan 15 partisipan pada kelompok kontrol. Rincian partisipan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. *Data Demografi Partisipan*

No	Karakteristik	N	%
1	Usia:		
	18	8	25,8%
	19	18	58,1%
	20	4	12,9%
2	21	1	3,2%
	Suku:		
	Bugis	16	51,6%
	Makasar	7	22,6%
	Mandar	3	9,7%
	Ternate	1	3,2%
	Toraja	1	3,2%
	Gorontalo	1	3,2%
Luwu	1	3,2%	
Buton	1	3,2%	

#### Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian diperoleh dari respon partisipan terhadap skala yang dibagikan sebagai *pretest* dan *posttest*. Skala regulasi emosi berjumlah 15 aitem *favorable* dan 3 aitem *unfavorable* dengan 5 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Hasil pengolahan data hipotetik dan empirik yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data *Hipotetik* dan *Empirik* Skala Regulasi Emosi

	Kelompok	Empirik				Hipotetik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pretest	Eksperimen	3	4	3.90	0.1666	5	90	54	12
	Kontrol	4	4	3.84	0.148				
Posttest	Eksperimen	2	3	2.69	0.516	5	90	54	12
	Kontrol	3	4	3.53	0.530				

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS 26*. Hasil uji normalitas skala regulasi emosi menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,000$ ,  $p = > 0,05$ . Hasil uji normalitas menunjukkan nilai  $p$ -value yang lebih besar dari 0,05, maka asumsi normalitas terpenuhi.

Uji Homogenitas Pengujian homogenitas data dilakukan dengan pendekatan *Levene's* kesamaan varians terpenuhi jika nilai probabilitas ( $p$ ) lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ).

Tabel 3. Hasil uji Homogenitas

Statistic	Sig.	Keterangan
0,01	0,979	Homogen

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil uji homogenitas  $p = 0,979 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok memiliki varians yang sama.

Uji hipotesis menggunakan *independent sample t-test* dengan syarat  $p > 0,05$ . Berikut hasil uji hipotesis *independent sample t-test*: Berdasarkan hasil *independent sample t-test*, dapat diketahui nilai signifikansi *pretest* kedua kelompok sebesar 0,311 ( $p = 0,311 > 0,05$ ), yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi pada kedua kelompok pada saat *pretest*.

Berikut merupakan data hasil *pretest* dan *posttest* serta *gain score* atau selis skor *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok.

Tabel 4. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Serta *Gain Score* Kelompok Eksperimen

Inisial	<i>Pretest</i>	Kategorisasi	<i>Posttest</i>	Kategorisasi	Gain score
KH	72	Tinggi	55	Sedang	17
RA	69	Tinggi	37	Rendah	32
RAK	70	Tinggi	58	Sedang	12
K	75	Tinggi	47	Sedang	28
ILH	67	Tinggi	31	Rendah	36
R	73	Tinggi	51	Sedang	22

NA	70	Tinggi	53	Sedang	17
LW	70	Tinggi	50	Sedang	20
I	69	Tinggi	40	Rendah	29
SL	67	Tinggi	58	Sedang	9
SM	67	Tinggi	38	Rendah	29
J	75	Tinggi	40	Rendah	35
JR	75	Tinggi	43	Sedang	32
NS	67	Tinggi	55	Sedang	12
RH	70	Tinggi	58	Sedang	12
D	67	Tinggi	62	Sedang	5

Tabel 5. *Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol*

Inisial	Pretest	kategorisasi	posttest	Kategorisasi	Gain Score
ILEU	73	Tinggi	73	Tinggi	0
RH	67	Tinggi	68	Tinggi	-1
K	68	Tinggi	46	Sedang	22
SR	67	Tinggi	75	Tinggi	-8
W	70	Tinggi	67	Tinggi	3
UA	67	Tinggi	51	Sedang	16
YU	68	Tinggi	49	Sedang	19
D	67	Tinggi	63	Sedang	4
Z	67	Tinggi	66	Sedang	1
S	71	Tinggi	71	Tinggi	0
F	69	Tinggi	60	Sedang	9
AR	73	Tinggi	73	Tinggi	0
VAAP	75	Tinggi	75	Tinggi	0
A	68	Tinggi	58	Sedang	10
RA	67	Tinggi	59	Sedang	8
ILEU	73	Tinggi	73	Tinggi	0

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *self-compassion writing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa baru. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik parametrik menggunakan uji *independent sample t-test* dan *paired sample t-test* dengan aplikasi *IBMSPSS Statistik 26*.

Hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi pada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti bahwa terdapat

perbedaan regulasi emosi pada partisipan yang mendapatkan *self-compassion writing* dan yang tidak mendapatkan *self-compassion writing*.

#### Pembahasan

Regulasi emosi mencakup upaya penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Gratz dan Roemer, 2004). Berdasarkan hasil posttest partisipan pada umumnya partisipan berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima *self-compassion writing* memiliki skor *posttest* yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Leary, Adams, Allen, dan Hancock (2007) menunjukkan intervensi *self-compassion* dapat meningkatkan *self-kindnes*, *common humanity* dan *mindfulness* saat menghadapi masalah dan dapat meningkatkan emosi positif serta menurunkan emosi negative.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di peroleh bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi pada kelompok yang diberi *self-compassion writing* dengan kelompok yang tidak diberi *self-compassion writing* pada mahasiswa baru. Bebarapa partisipan pada kelompok eksperimen mengakui cenderung merasa lebih nyaman dan lega setelah melakukan *self-compassion writing*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ntervensi *self compassion* dapat melindungi individu dari emosi negatif ketika mengalami peristiwa yang menyedihkan atau tidak menyenangkan (Leary, Tate, Adams, Allen, dan Hancock,2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion writing* yang dilakukan selama 3 hari dapat meningkatkan regulasi emosi. Menuliskan pengalaman tidak menyenangkan dan ditambah dengan sikap welas asih diri (*self-compassion*) dalam merespon pengalaman tidak meyenangkan dapat memberikan beberapa manfaat bagi individu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa individu setelah melakukan *self-compassion writing* merasakan pengaruh negatif yang lebih rendah; mengalami peningkatan *self-esteem*, dan *kebahagiaan*;menunjukkan penurunan rasa malu dan emosi negatif, serta gejala fisik yang berkurang (Imrie dan Troop, 2012; Johnson dan O'Brien, 2013; Leary dkk., 2007; Wong dan Mak, 2016).

Berdasarkan perbandingan *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *t- paired sample* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pada kelompok eksperimen sebanyak 16 partisipan mengalami peningkatan skor yang signifikan. Penurunan skor regulasi emosi pada partisipan dapat terjadi karena Intervensi *self-compassion* menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang baik memiliki evaluasi diri yang baik pula

karena lebih sedikit untuk mengkritik diri atau menghakimi diri saat menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan (Leary, Adams, Allen, dan Hancock (2007).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis di peroleh bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi pada kelompok yang diberi *self-compassion writing* dengan kelompok yang tidak diberi *self-compassion writing* pada mahasiswa baru. Bebarapa partisipan pada kelompok eksperimen mengakui cenderung merasa lebih nyaman dan lega setelah melakukan *self-compassion writing*. Berdasarkan perbandingan *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *t-paired sample* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pada kelompok eksperimen sebanyak 16 partisipan mengalami peningkatan skor yang signifikan. Penurunan skor regulasi emosi pada partisipan dapat terjadi karena Intervensi *self-compassion* menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang baik memiliki evaluasi diri yang baik pula karena lebih sedikit untuk mengkritik diri atau menghakimi diri saat menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan (Leary, Adams, Allen, dan Hancock (2007).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 974-983.
- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263-275.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in higher education*, 35(6), 633-645.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affection regulation training: A practitioner's manual*. New York: Busines Media. doi. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_1).
- Bolton, G. (2004). Introduction: writing cures. In *Writing Cures*(pp. 19-22). Routledge.
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.

- Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292-295.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 377-394.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2018). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068-1075.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive.