

STUDI PENDAHULUAN PENGARUH *SELF-COMPASSION WRITING* PADA MAHASISWA DENGAN DEPRESI RINGAN

Mahardika Putri Windiastuti¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

mahardikaputriw@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan studi pendahuluan yang disusun untuk mengetahui efektifitas *self-compassion writing* untuk menurunkan gejala depresi pada mahasiswa dengan depresi ringan. Desain yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group design*. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro angkatan 2018. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *convenience sampling*. Jumlah sampel yang mengikuti penelitian terdiri dari enam subjek yang dibagi menjadi dua kelompok. Pengambilan data menggunakan *Beck Depression Inventory-II*. Uji hipotesis menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,658$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan gejala depresi di kedua kelompok. Sedangkan pada uji *N-Gain Score*, didapatkan rata-rata di kelompok eksperimen $g = 17,1$ ($g < 40$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa *self-compassion writing* tidak efektif untuk menurunkan gejala depresi di kelompok eksperimen. Jumlah sampel yang kecil menyebabkan hasil analisis statistik menjadi kurang bermakna bila diterapkan pada populasi. Meskipun demikian, berdasarkan analisis data tambahan melalui wawancara, *self-compassion writing* dapat mendorong proses kognitif individu untuk mengambil insight dari pengalaman tidak menyenangkan yang pernah terjadi. *Self-compassion writing* dapat menjadi jembatan bagi individu dengan dengan depresi ringan yang cenderung menghindari pikiran tentang hal-hal yang tidak menyenangkan untuk menghadapi hal tersebut.

Kata kunci: *self-compassion writing*; mahasiswa; depresi ringan

Abstract

This is a pilot study conducted to examined the effectiveness of *self-compassion writing* to reduce depressive symptoms on students with mild depression. The present study used *pretest-posttest control group design*. The population in this study were second year students of Faculty of Engineering, Diponegoro University. Samples chosed by *convenience sampling* techniques. Total samples that followed the study was six subjects, divided into two groups. *Beck Depression Inventory-II* used as a measurements tool. Data analysis using *Mann-Whitney U* test showed results that there was no significant difference in the reduction of depressive symptoms between two groups ($p=0,658$; $p>0,05$). Another data analysis using *N-Gain Score* test showed results that the average score in the experimental group was $g=17,1$ ($g < 40$). This indicated that *self-compassion writing* was not effective in reducing depressive symptoms in the experimental group. The small sample in this study caused the results of statistical analysis to be less meaningful when applied to the population. However, based on the analysis of additional data through interviews, *self-compassion writing* may encourage cognitive process to take insights from unpleasent experiences. *Self-compassion writing* may help individuals with mild depression who tend to avoid thinking about unpleasent things to deal with it.

Keywords: *self-compassion writing*; college students; mild depression

PENDAHULUAN

Gangguan depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak ditemukan di masyarakat. Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2018, lebih dari 300 juta individu di

seluruh dunia mengalami depresi. Sedangkan di Indonesia, menurut data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, jumlah individu di atas 15 tahun yang mengalami depresi sebanyak 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 16 juta jiwa. Salah satu populasi yang rentan terkena depresi adalah mahasiswa, seperti yang ditemukan pada penelitian Ibrahim, dkk. (2013). Penelitian yang dilakukan oleh Kaloeti dkk. (2019) yang mengambil sampel sebanyak 443 mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami depresi. Hasil penelitian menunjukkan 58,5% responden mengalami depresi dengan rincian 30,2% (134 responden) mengalami depresi ringan, 14,4% (64 responden) mengalami depresi yang mengarah ke klinis, 11,3% (50 responden) mengalami depresi sedang, dan 2,5% (11 responden) mengalami depresi berat. Depresi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti performa akademis, tekanan untuk sukses, rencana setelah lulus, masalah finansial, kualitas tidur, hubungan dengan teman, hubungan dengan keluarga, kondisi kesehatan secara keseluruhan, citra tubuh, dan harga diri (Beiter dkk., 2015).

Gangguan depresi menurut Ratus (dalam Lubis, 2016) dapat menyebabkan individu mengalami gangguan pada emosi, motivasi, fungsional, gerak tingkah laku, dan kognisi. Sedangkan menurut Atkinson (dalam Lubis, 2016), penderita depresi memiliki gejala-gejala seperti hilangnya harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tidak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tidak mampu berkonsentrasi, tidak punya semangat hidup dan selalu tegang. Pada mahasiswa, kondisi kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan proses pembelajaran terhambat dan dapat mengarah pada gangguan mental lebih serius (Fatimah dkk., 2016). Oleh karena itu, intervensi awal diperlukan untuk membantu individu dengan depresi ringan agar mendapatkan kondisi mental yang lebih baik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu *writing intervention*. Pennebaker merupakan tokoh pertama yang mengembangkan intervensi menulis. Pada perkembangannya, intervensi menulis memiliki beberapa bentuk modifikasi, seperti *self-compassion writing*. Variabel *self-compassion* dikembangkan oleh Kristin Neff dan diartikan sebagai bentuk welas asih yang diberikan kepada diri sendiri terutama ketika sedang mengalami hal yang sulit (Neff, 2011). *Self-compassion writing* merupakan modifikasi antara intervensi menulis dengan variabel *self-compassion*. Penelitian-penelitian tentang *self-compassion writing* telah dilakukan sebelumnya pada *setting* yang berbeda-beda (Imrie & Troop, 2012; Johnson & O'Brien, 2013; Leary dkk., 2007; Odou & Brinker, 2013; Shapira & Mongrain, 2010; Urken, 2018; Williamson, 2014; Wong & Mak, 2016). Penelitian ini dikhususkan untuk mengetahui ada tidaknya penurunan gejala depresi berdasarkan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) dan pengaruh yang didapatkan mahasiswa dengan depresi ringan setelah diberikan perlakuan *self-compassion writing*.

Metode yang digunakan pada *self-compassion writing* yaitu menerapkan aspek-aspek *self-compassion* ke dalam tulisan. Neff menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek yang mendasari *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). Aspek *self-kindness* merujuk pada pemahaman dan kepedulian yang diberikan kepada diri sendiri ketika mengalami peristiwa yang sulit. Lalu aspek *common humanity* merupakan bentuk kesadaran bahwa peristiwa buruk yang terjadi juga bagian dari pengalaman hidup manusia dan menegaskan bahwa individu tidak sendirian dalam merasakan penderitaan. Sedangkan aspek *mindfulness* merujuk pada keseimbangan dalam menghadapi pikiran dan emosi yang muncul akibat peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara tidak melebih-lebihkan atau mengurangi hal tersebut. Aspek *mindfulness* juga menegaskan bahwa pikiran dan emosi merupakan suatu hal yang dapat timbul-tenggelam namun tidak selalu nyata dan benar, sehingga individu perlu menyaring hal-hal yang seharusnya diperhatikan. Ketiga aspek

tersebut kemudian digunakan untuk merespon pengalaman yang tidak menyenangkan yang telah diceritakan sebelumnya.

Menuliskan pengalaman tidak menyenangkan dan ditambah dengan sikap welas asih diri dalam menanggapi pengalaman tersebut dapat memberikan beberapa manfaat bagi individu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa individu setelah mendapat intervensi *self-compassion writing* merasakan pengaruh negatif yang lebih rendah; mengalami peningkatan *self-soothing*, *self-esteem*, dan kebahagiaan; menunjukkan penurunan rasa malu dan emosi negatif; serta gejala fisik berkurang (Imrie & Troop, 2012; Johnson & O'Brien, 2013; Leary dkk., 2007; Wong & Mak, 2016).

Penelitian lain yang dilakukan Baum dan Rude (2013) serta Johnson dan O'Brien (2013) menunjukkan adanya penurunan gejala depresi pada individu setelah mendapatkan intervensi. Sedangkan penelitian Odou dan Brinker (2013) menunjukkan bahwa aspek-aspek *self-compassion* yang digunakan dalam menulis dapat membantu individu melakukan pendekatan untuk menghadapi emosi yang sulit. Individu mengalami peningkatan kemampuan mengolah emosi negatif serta dapat mengurangi proses melingkar dan berulang yang ditemukan pada *ruminaton*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan, *self-compassion writing* memiliki potensi dalam meningkatkan kesehatan psikis maupun fisik individu. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki stres fisik dan tingkat depresi yang rendah (Bluth dkk, 2016; Danisati, 2018). Selain itu, menulis merupakan salah satu pendekatan yang bersifat terapeutik dan dapat membantu memahami diri sendiri dari sudut pandang lain (Haertl & Ero-Phillips, 2017). Intervensi menulis juga dapat mengurangi perasaan tertekan, kekhawatiran, disforia, dan *ruminaton* (Reiter & Wilz, 2015). Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *self-compassion writing* terhadap penurunan gejala depresi pada mahasiswa dengan depresi ringan berdasarkan alat ukur BDI-II.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro angkatan 2018 atau yang sedang menempuh tahun kedua. Subjek yang mengikuti penelitian dari awal hingga akhir berjumlah enam, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, yaitu didasarkan pada keinginan dan kesediaan individu mengisi skala yang dibagikan. Selanjutnya, kriteria yang harus dipenuhi untuk menjadi subjek pada penelitian ini, yaitu (1) mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro angkatan 2018 yang aktif mengikuti perkuliahan; (2) berada pada kategori ringan menurut skala BDI-II saat skrining penelitian; dan (3) bersedia terlibat dalam penelitian dengan cara menandatangani *informed consent*. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan intervensi *self-compassion writing* selama tujuh hari berturut-turut setelah diberikan *pretest*. Sedangkan kelompok kontrol diberikan materi tentang *self-compassion* setelah pelaksanaan *pretest*, kemudian melakukan aktivitas seperti biasa selama tujuh hari berturut-turut. Kemudian kedua kelompok diberikan *posttest* satu hari setelah intervensi berakhir. Data yang didapatkan kemudian diuji menggunakan uji *Mann-Whitney U* dan *N-Gain Score*. Uji reliabilitas pada alat ukur BDI-II menunjukkan koefisien reliabilitas

sebesar 0,851. Sedangkan uji validitas pada modul penelitian dilakukan oleh tiga dosen sebagai *expert judgment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu tujuan yang ingin didapatkan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh intervensi *self-compassion writing* pada penurunan gejala depresi yang diukur menggunakan BDI-II. Oleh karena itu, penelitian dilakukan dengan menggunakan dua kelompok sehingga dapat membandingkan apakah intervensi yang digunakan pada penelitian ini efektif untuk menurunkan gejala depresi. Pengukuran gejala depresi menggunakan BDI-II dilakukan sebelum dan sesudah intervensi diberikan dengan jarak satu minggu.

Berdasarkan uji *Mann-Whitney U* yang dilakukan untuk menguji hipotesis, didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada penurunan skor depresi antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen ($p = 0,658, p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa perlakuan *self-compassion writing* tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan gejala depresi di kelompok eksperimen, sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak. Hasil tersebut didukung dengan hasil uji *N-Gain Score* yang menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion writing* tidak efektif ($g = 17,04, g < 40$) untuk menurunkan gejala depresi di kelompok eksperimen. Selain itu, hasil wawancara pada salah satu subjek di kelompok eksperimen yang menyampaikan bahwa subjek merasa biasa saja setelah melakukan kegiatan menulis selama tujuh hari berturut-turut, juga mendukung hasil uji statistik.

Hasil serupa ditemukan pada penelitian Wong dan Mak (2016) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan gejala depresi yang signifikan pada kelompok kontrol (menulis aktivitas sehari-hari) dan kelompok eksperimen (*self-compassion writing*). Penelitian tersebut mendukung penelitian meta-analisis sebelumnya yang dilakukan oleh Frattaroli (dalam Wong & Mak, 2016) bahwa menulis ekspresif memiliki pengaruh yang lemah terhadap depresi. Wong dan Mak (2016) menyebutkan bahwa hasil tersebut dapat disebabkan karena masyarakat di Asia cenderung tidak melaporkan keluhan berkaitan dengan perasaan akibat dari stigma tentang kesehatan mental di budaya Asia. Hal tersebut kemudian menyebabkan rata-rata skor *baseline* yang rendah pada penelitian, sehingga terdapat kemungkinan *floor effect* yang menyebabkan penurunan skor depresi tidak cukup signifikan.

Penelitian lain yang dilakukan Williamson (2014) juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan penurunan depresi yang signifikan antara kelompok *self-compassion journaling* dengan kelompok kontrol (tanpa perlakuan). Williamson (2014) menyebutkan bahwa hasil yang tidak signifikan tersebut berkaitan dengan metode *self-compassion journaling* yang digunakan; penggunaan DASS sebagai alat ukur; jeda waktu yang terlalu banyak antara intervensi dengan pengukuran *posttest*; atau kemungkinan bahwa durasi yang digunakan (empat minggu) tidak cukup signifikan untuk memberikan pengaruh pada variabel depresi, kecemasan, dan stres.

Hasil kedua penelitian tersebut dan penelitian ini menunjukkan kontradiksi terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya penurunan gejala depresi setelah intervensi *self-compassion writing* diberikan (Baum & Rude, 2013; Johnson & O'Brien, 2013; Odou & Brinker, 2013; Shapira & Mongrain, 2010). Hal tersebut kemudian

memunculkan pertanyaan mengapa pada penelitian ini tidak ditemukan hasil yang sama. Beberapa faktor berikut mungkin dapat menjawab pertanyaan tersebut.

Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian-penelitian sebelumnya dan salah satu latihan yang terdapat pada buku *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive* (Neff & Germer, 2018). Oleh karena itu, belum ada penelitian lain yang menggunakan metode tersebut sehingga terdapat kemungkinan instruksi yang digunakan kurang efektif untuk memunculkan sikap welas asih diri yang dapat memengaruhi gejala depresi. Selain itu, instruksi yang diambil dari latihan di buku *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive* (Neff & Germer, 2018) merupakan salah satu latihan dari serangkaian latihan MSC (*Mindful Self-Compassion*) yang seharusnya digunakan secara berurutan dalam jangka waktu delapan minggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Penggunaan salah satu latihan memungkinkan adanya hasil yang tidak maksimal.

Sebagai tambahan, beberapa tulisan salah satu subjek tidak mengikuti instruksi yang telah diberikan. Hal tersebut dapat mengindikasikan bahwa instruksi yang digunakan pada penelitian ini masih kurang jelas untuk dipahami. Masalah yang sama juga ditemukan pada penelitian Williamson (2014) yang menyebutkan beberapa partisipan gagal menulis sesuai dengan instruksi. Penggunaan instruksi *self-compassion writing* yang tidak dapat dipahami dengan baik memungkinkan adanya kegagalan memahami aspek-aspek *self-compassion* sehingga intervensi menjadi tidak efektif.

Intervensi *self-compassion writing* pada penelitian ini dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Durasi selama satu minggu dipilih berdasarkan penelitian sebelumnya yang menyarankan bahwa latihan yang diulang-ulang dapat memberikan pengaruh jangka panjang. Akan tetapi pada penelitian ini, menulis selama tujuh hari berturut-turut tidak memberikan pengaruh yang signifikan bagi subjek. Menulis selama tujuh hari berturut-turut mungkin belum cukup signifikan untuk menurunkan gejala depresi. Pada penelitian Williamson (2014) juga disebutkan bahwa intervensi *self-compassion* seperti program MSC milik Neff dan Germer, efektif menurunkan depresi setelah dilakukan selama delapan minggu.

Sebagai tambahan, tidak ada pengukuran *follow-up* setelah *posstest* pada penelitian ini sehingga tidak dapat diketahui pengaruh jangka panjang dari intervensi yang diberikan. Penelitian Baum dan Rude (2013) menunjukkan perubahan gejala depresi pada pengukuran lima minggu setelah intervensi. Sedangkan pada penelitian Shapira dan Mongrain (2010), gejala depresi berkurang pada pengukuran tiga bulan setelah intervensi dan partisipan lebih bahagia pada pengukuran enam bulan setelah intervensi. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan yang disebutkan Odou dan Brinker (2013) bahwa manfaat jangka panjang dan perubahan besar pada proses emosional individu membutuhkan waktu dan latihan yang berulang. Hal tersebut menunjukkan adanya kemungkinan bahwa penurunan gejala depresi yang signifikan baru dapat dirasakan setelah beberapa saat intervensi diberikan.

Selain itu, menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan dapat memberikan pengaruh negatif pada individu. Hal tersebut dapat meningkatkan stres yang dirasakan dan berdampak pada perubahan *mood*, sehingga memungkinkan tidak adanya penurunan gejala depresi yang signifikan. Pada penelitian Urken (2018) disebutkan bahwa individu yang memiliki gangguan mental lebih rentan terhadap stres dan trauma sehingga sulit bagi individu untuk mengingat dan menuliskan pengalaman tidak menyenangkan yang pernah terjadi. Baum dan Rude

(2013) juga menyampaikan, individu dengan depresi biasanya memiliki bias negatif pada persepsi, memori, dan interpretasi sehingga memungkinkan *ruminatio*n mengganggu proses penerimaan terhadap tekanan yang dirasakan. Meskipun pada penelitian ini subjek tidak memiliki depresi yang berat (menurut BDI-II), kemungkinan bahwa menuliskan pengalaman tidak menyenangkan dapat meningkatkan tekanan bagi subjek, dapat menjadi penyebab hasil uji statistik yang tidak signifikan.

Sebagai tambahan, subjek pada penelitian ini secara sukarela mengikuti kegiatan intervensi. Williamson (2014) menyebutkan bahwa partisipan yang secara sukarela mengikuti penelitian tidak memiliki kerentanan terhadap *self-compassion* dibandingkan dengan penelitian sebelumnya di mana partisipan ingin mencari tahu tentang *self-compassion*. Williamson menambahkan, manfaat dari intervensi *self-compassion* dapat ditemukan jika individu ingin mengetahui tentang *self-compassion*. Pendapat yang kurang lebih sama disampaikan oleh Urken (2018), jika individu dengan gangguan mental tidak bersedia mengikuti intervensi maka intervensi tersebut tidak mungkin efektif. Meskipun subjek pada penelitian ini memberikan kesediaan untuk mengikuti penelitian, terdapat kemungkinan bahwa subjek tidak ingin mengerjakan tugas yang diberikan sehingga intervensi tidak dapat memberikan pengaruh yang maksimal.

Selanjutnya, hasil yang tidak signifikan pada penelitian ini dapat disebabkan oleh jumlah sampel yang sedikit, yaitu enam. Jumlah sampel yang sedikit pada penelitian ini disebabkan oleh jumlah responden yang mengisi skrining < 10% dari jumlah total populasi, sehingga mengurangi kesempatan mendapatkan sampel yang lebih banyak dan menyebabkan adanya bias pada penelitian. Hal tersebut berakibat pada hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang sama karena sampel tidak merepresentasikan populasi. Penyebab lain jumlah sampel yang sedikit pada penelitian ini yaitu responden yang telah mengisi skrining dan masuk dalam karakteristik subjek tidak bersedia mengikuti penelitian karena pelaksanaan penelitian bertepatan dengan kegiatan Ujian Akhir Semester (UAS). Oleh karena itu, waktu pelaksanaan penelitian perlu diperhatikan pada penelitian selanjutnya untuk mengurangi masalah yang sama seperti pada penelitian ini.

Menurut Imrie dan Troop (2012), penelitian psikologi dengan jumlah sampel kecil tidak dapat memberikan hasil analisis statistik yang bermakna. Masalah utama dari jumlah sampel kecil adalah interpretasi hasil (Hackshaw, 2008). Jumlah sampel kecil memungkinkan adanya kesalahan yang lebih besar pada uji statistik, sehingga mengurangi kesempatan untuk mendeteksi hasil yang sebenarnya. Hackshaw (2008) menambahkan, hasil uji statistik yang dilakukan dapat mengarahkan pada kesimpulan yang salah. Hal serupa juga disampaikan oleh Faber dan Fonseca (2014) bahwa penelitian dengan sampel kecil meningkatkan kemungkinan premis yang salah pada hasil penelitian. Oleh karena itu, meskipun uji statistik pada penelitian dengan sampel kecil menunjukkan hasil signifikan, penarikan kesimpulan perlu dilakukan secara hati-hati. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian replika dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga uji statistik yang dilakukan dapat memberikan hasil yang bermakna.

Meskipun demikian, beberapa pembahasan berikut dapat menjelaskan dan menjawab tujuan yang kedua dari penelitian ini, yaitu bagaimana pengaruh intervensi *self-compassion writing* pada mahasiswa dengan depresi ringan. Menuliskan peristiwa yang tidak menyenangkan mendorong individu untuk mengarahkan perhatian pada hal-hal yang cenderung dihindari, seperti perasaan tidak nyaman yang muncul karena pengalaman negatif (Lepore dkk., 2002). Aspek *mindfulness* pada *self-compassion* memiliki tujuan yang sama, yaitu mengarahkan

individu untuk menghadapi apa yang dirasakan dan dipikirkan. Menulis merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara verbal dalam bentuk tulisan. Hal tersebut kemudian dapat mendorong individu untuk melihat pengalaman negatif dengan lebih jelas dan dari sudut pandang yang berbeda yang kemudian dapat mengarahkan pada perubahan kognitif yang positif (Lepore dkk., 2002).

Pada penelitian ini, perubahan kognitif yang dimaksud adalah adanya proses kognitif pada individu. Hal tersebut dapat didasarkan pada *insight* yang disampaikan subjek ketika wawancara. Salah satu subjek menyampaikan bahwa dengan menuliskan peristiwa yang sudah terjadi, subjek merasa yakin bahwa peristiwa yang tidak menyenangkan akan selesai juga. Subjek juga merasa mendapatkan motivasi untuk tidak menyerah pada apapun. Hal serupa disampaikan oleh subjek lainnya yang teringat sebuah kutipan yang berbunyi “*don't worry, it will pass*” dan subjek meyakini bahwa semua hal yang tidak menyenangkan akan berakhir. Sedangkan subjek yang lain menyampaikan adanya pemikiran yang lebih kritis mengenai peristiwa yang sudah terjadi. Namun subjek juga menyampaikan bahwa peristiwa tersebut sudah terjadi sehingga tidak perlu dipikirkan lagi.

Berkaitan dengan apa yang disampaikan subjek, proses kognitif tidak terlepas dari tahap perkembangan kognitif individu. Pada masa dewasa awal, menurut Piaget perkembangan kognitif individu berada pada tahap operasional formal (Santrock, 2019). Namun yang membedakan individu dewasa awal dengan remaja yang memiliki tahap perkembangan kognitif yang sama adalah adanya pemikiran yang lebih kompleks seiring bertambahnya usia. Teori perkembangan kognitif yang dikembangkan oleh Sinnott menyebutkan bahwa individu dewasa awal berada pada pemikiran *postformal* (Santrock, 2019). Salah satu ciri dari pemikiran *postformal* yaitu individu melihat dari berbagai perspektif untuk menyelesaikan masalah (Sinnott, 2014). Intervensi menulis mendorong dan membantu individu untuk dapat melihat suatu permasalahan dengan lebih jelas. Kemudian dengan adanya pemikiran *postformal*, individu terdorong untuk melihat suatu permasalahan dari perspektif yang berbeda. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa menulis dapat mendorong proses kognitif individu, seperti membantu individu melihat peristiwa dengan sudut pandang baru, serta memahami dan mengambil makna dari peristiwa yang terjadi (Kerner & Fitzpatrick, 2007; Przewdziecki & Sherman, 2016; Zhengdkk., 2019). Pada penelitian-penelitian sebelumnya, perubahan kognitif dilihat melalui adanya penggunaan kata tertentu berdasarkan analisis LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*). Akan tetapi, tidak dilakukan analisis LIWC pada penelitian ini untuk menganalisis penggunaan kata pada tulisan subjek.

Selanjutnya berdasarkan uji *N-Gain Score* yang dilakukan, rata-rata pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata di kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dinamika psikologis pada individu di kelompok eksperimen dengan individu di kelompok kontrol. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada proses kognitif yang berlangsung pada individu yang mendapatkan intervensi *self-compassion writing* dan pada individu yang tidak mendapatkan intervensi.

Menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan lalu merespon pengalaman tersebut dengan sikap welas asih diri membuat individu memiliki lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan *insight* dari pada hanya membaca teori. Berdasarkan wawancara lanjutan pada salah satu subjek di kelompok kontrol, disebutkan bahwa subjek dapat mengerti teori *self-compassion* namun merasa belum bisa menerapkan pada kehidupan sehari-hari. Penggunaan intervensi *self-compassion writing* mungkin dapat mendorong individu untuk lebih

memahami penerapan aspek *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, hal tersebut tidak dapat dibuktikan lebih lanjut pada penelitian ini karena tidak dilakukan pengukuran terhadap variabel *self-compassion* untuk mengetahui sejauh mana individu memahami dan memiliki aspek-aspek *self-compassion*. Pada penelitian selanjutnya, peneliti diharapkan melakukan pengukuran pada variabel *self-compassion*.

Penelitian mengenai intervensi menulis telah banyak dilakukan pada *setting* yang berbeda-beda. Kerner dan Fitzpatrick (2007) menyebutkan bahwa untuk mendapatkan pengaruh yang maksimal, intervensi menulis yang diberikan berbeda tergantung pada kondisi individu. Menurut Kerner dan Fitzpatrick (2007), individu dengan *internalizing disorder* (seperti kecemasan dan depresi) mendapat lebih banyak manfaat dari intervensi menulis dengan *emotional disclosure*. *Rumination* dan pemikiran-pemikiran mengganggu merupakan salah satu gejala yang dapat ditemukan pada kecemasan dan depresi. Menulis membantu individu untuk mengenali pemikiran-pemikiran tersebut dan meningkatkan kesadaran mengenai kondisi yang dirasakan, seperti yang ditemukan pada penelitian Haertl dan Ero-Phillips (2017).

Sebagai tambahan, subjek pada penelitian Haertl dan Ero-Phillips (2017) menyampaikan bahwa intervensi menulis dapat membantu individu yang kesulitan menyampaikan perasaan secara langsung. Selanjutnya, tulisan tersebut dapat digunakan pada psikoterapi dengan melibatkan profesional. Intervensi menulis dapat menjadi tambahan pada psikoterapi untuk mendorong proses yang berlangsung dan membantu menumbuhkan hasil positif yang tahan lama (Haertl & Ero-Phillips, 2017; Kerner & Fitzpatrick, 2007). Akan tetapi, intervensi menulis tidak dapat menggantikan proses psikoterapi yang dibutuhkan pada individu dengan gangguan mental, terutama pada kasus berat.

Self-compassion writing merupakan salah satu bentuk intervensi menulis yang menggabungkan pengungkapan emosi (*emotional disclosure*) dan sikap welas asih diri. Pada perkembangannya, penelitian-penelitian tentang *emotional disclosure* dilakukan dengan membandingkan metode menulis dan berbicara (Esterling dkk., 1994; Lyubomirsky dkk., 2006; Segal & Murray, 1994; Slavin-Spenny dkk., 2010). Pada penelitian selanjutnya, peneliti dapat mempertimbangkan penggunaan metode lain selain menulis. Hal tersebut dikarenakan rasa malas untuk menulis dan tidak terbiasa menulis *diary* menjadi hambatan yang disampaikan subjek pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu intervensi *self-compassion writing* tidak efektif untuk menurunkan gejala depresi di kelompok eksperimen secara signifikan ($p = 0,658$, $p > 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan pada penelitian bahwa *self-compassion writing* dapat menurunkan gejala depresi pada mahasiswa dengan depresi ringan ditolak. Meskipun demikian, *self-compassion writing* dapat mendorong individu untuk mendapatkan *insight* yang berkaitan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan. Menulis dengan menggunakan tema seperti pada penelitian ini dapat mendorong adanya proses kognitif individu yang dapat mengarahkan pada munculnya *insight* dan pemahaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Baum, E. S. & Rude, S. S. (2013). Acceptance-enhanced expressive writing prevents symptoms in participants with low initial depression. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 35-42. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9435-x>.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>.
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>.
- Danisati, S. (2018). *Hubungan antara self-compassion dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai*[Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. Dspace UII.<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/8001/SKRIPSI%20FIX.pdf?sequence=1>.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman, N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(1), 130-140. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.62.1.130>.
- Faber, J. & Fonseca, L. M. (2014). How sample size influences research outcomes. *Dental Press Journal of Orthodontics*, 19(4), 27-29. <https://doi.org/10.1590/2176-9451.19.4.027-029.ebo>.
- Fatimah, N., Hasnain, N. M., Kamran, M., Shakoor, A., Mansoor, K. M., Raza, W. M., . . . Afzal, K. S. (2016). Depression among students of a professional degree: Case of undergraduate medical and engineering students. *International Journal of Mental Health & Psychiatry*, 2(2). <https://doi.org/10.4172/2471-4372.1000120>.
- Hackshaw, A. (2008). Small studies: Strengths and limitations. *The European Respiratory Journal*, 32(5), 1141-1143. <https://doi.org/10.1183/09031936.00136408>.
- Haertl, K. L. & Ero-Phillips, A. M. (2017). The healing properties of writing for persons with health conditions. *Arts & Health*, 11(1), 15-25. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1413400>.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>.
- Imrie, S. & Troop, N. A. (2012). A pilot study on the effects and feasibility of compassion-focused expressive writing in Day Hospice patients. *Palliative and Supportive Care*, 10(2), 115-122. <https://doi.org/10.1017/S1478951512000181>.
- Johnson, E. A. & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesia university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 177-184. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). *Hasil utama riskesdas 2018* (File data). Diakses dari http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf?opwvc=1.
- Kerner, E. A. & Fitzpatrick, M. (2007). Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 333-346. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.333>.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well being*, (pp. 99-117). <https://doi.org/10.1037/10451-005>.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Kencana.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Harper Collins.
- Neff, K. & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guilford Press.
- Odou, N. & Brinker, J. (2013). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>.
- Przedziecki, A. & Sherman, K. A. (2016). Modifying affective and cognitive responses regarding body image difficulties in breast cancer survivors using a self-compassion-based writing intervention. *Mindfulness*, 7(5), 1142-1155. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0557-1>.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Segal, D. L. & Murray, E. J. (1994). Emotional processing in cognitive therapy and vocal expression of feeling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 189-206. <https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.2.189>.
- Shapira, L. B. & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>.
- Sinnott, J. D. (2014). *Adult development: Cognitive aspect of thriving close relationship*. Oxford University Press.
- Slavin-Spenny, O. M., Cohen, J. L., Oberleitner, L. M., & Lumley, M. A. (2010). The effects of different methods of emotional disclosure: Differentiating post-traumatic growth from stress symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 67(10), 993-1007. <https://doi.org/10.1002/jclp.20750>.
- Urken, D. (2018). *The effects of an internet-based self-compassion writing intervention for adults with mental illness*[Thesis, Arizona State University]. KEEP Arizona State University. <https://repository.asu.edu/items/49316>.
- Williamson, J. R. (2014). *Addressing self-reported depression, anxiety, and stress in college students via web-based self-compassionate journaling*[Disertasi, East Tennessee State University]. Electronic Theses and Dissertations East Tennessee State University. <https://dc.etsu.edu/etd/2402>.

- Wong, C. C. Y. & Mak, W. W. S. (2016). Writing can heal: Effects of self-compassion writing among Hong Kong Chinese college students. *Asian American Journal of Psychology*, 7(1), 74-82. <https://doi.org/10.1037/aap0000041>.
- World Health Organization. (2018). *Depression*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Zheng, L., Lu, Q., & Gan, Y. (2019). Effect of expressive writing and use of cognitive words on meaning making and post-traumatic growth. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13. <https://doi.org/10.1017/prp.2018.31>.