

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan tinggi adalah masa yang menimbulkan stres bagi banyak mahasiswa. Di Amerika Serikat, 87% dari 3.409 orang dewasa mengatakan bahwa pendidikan mereka merupakan sumber stres yang signifikan (*American Psychological Association, 2020*). Dalam survei nasional lain dengan sampel 33.204 mahasiswa dari 41 perguruan tinggi, hampir tiga perempat mahasiswa melaporkan mengalami stres psikologis sedang atau parah (*National College Health Assessment, American College Health Association, 2021*). *Center for Collegiate Mental Health (CCMH, 2021)* juga melaporkan data dari 180 pusat konseling perguruan tinggi dan 153.233 mahasiswa bahwa stres berkaitan isu akademik mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun sebelumnya.

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor. Dari sisi akademik, mereka dihadapkan pada beban belajar yang tinggi (Nakalema & Ssenyonga, 2013), tugas akademik yang menantang dan lingkungan kelas (Kizhakkeveettil, dkk., 2017), nilai yang lebih rendah dari yang diharapkan (Ban, dkk., 2022), kurang percaya diri pada kemampuan pribadi, ketakutan akan gagal, masalah dalam berinteraksi dengan guru, serta fasilitas belajar yang kurang memadai (Reddy, dkk., 2018). Sementara dari sisi non-akademik, terdapat faktor-faktor yang juga berkontribusi pada stres mahasiswa. Survei dengan 20.842 responden dari 24 universitas di 9 negara secara konsisten mengidentifikasi isu keuangan, kesehatan, percintaan, hubungan dengan teman-teman, dan hubungan dengan keluarga sebagai sumber stres selama masa kuliah (Karyotaki, 2020). Faktor non-akademik lain yang dapat berperan sebagai sumber stres yaitu penyakit, kekhawatiran emosional di luar kelas (Kizhakkeveettil, dkk., 2017), perubahan dalam aktivitas sosial, ditempatkan dalam situasi yang tidak familiar (Ban, dkk., 2022), kurangnya latihan fisik, berjenis kelamin perempuan, hingga masalah transportasi (Seedhom, dkk., 2019).

Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa berimplikasi pada kesehatan fisik, seperti pola makan yang tidak sehat dan kerentanan terhadap penyakit (Ng, dkk.,

2016). Selain itu, stres juga berhubungan dengan perilaku kesehatan yang bermasalah, seperti penggunaan narkoba (Karaman, dkk., 2019; Sharp & Theiler, 2018) serta kualitas tidur yang buruk (Gardani, dkk., 2022). Tingkat stres yang tinggi juga berakibat negatif secara akademik, seperti menghambat prestasi akademik, menyebabkan peningkatan tingkat mahasiswa yang putus kuliah (Pascoe, dkk., 2019), serta kinerja akademik yang tidak maksimal (Sohail, 2013). Selain berimplikasi pada kesehatan fisik dan akademik, tingkat stres yang tinggi juga dapat berdampak pada kesehatan mental—mengingat fakta bahwa transisi perkembangan yang menantang membuat mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental (Zhang, dkk., 2018). Studi longitudinal selama 4 tahun oleh Conley, dkk. (2020) yang meneliti berbagai aspek penyesuaian 5.532 mahasiswa selama 4 tahun akademik menemukan bahwa dalam 2 tahun pertama, secara umum aspek penyesuaian mahasiswa memburuk dengan adanya peningkatan depresi dan kecemasan. Temuan tersebut senada dengan data dari 5.509 mahasiswa tahun pertama universitas negeri di Amerika Serikat yang mengalami peningkatan depresi dan kecemasan (Kroshus, dkk., 2021). Selanjutnya, selama tahun ajaran 2020-2021, lebih dari 60% mahasiswa perguruan tinggi memenuhi kriteria untuk setidaknya satu masalah kesehatan mental, menurut studi *Healthy Minds* yang mengumpulkan data dari 373 kampus di Amerika Serikat (Lipson, dkk., 2022). Sementara itu di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta di antaranya mengalami depresi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia, 2018; Sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2021).

Perawatan kesehatan mental bagi mahasiswa terbukti berdampak positif, seperti dilaporkan oleh *Center for Collegiate Mental Health* (CCMH, 2022). Berdasarkan data dari 180 pusat konseling universitas di Amerika Serikat tentang 190.907 mahasiswa yang mencari perawatan kesehatan mental, ditemukan bahwa mahasiswa baru dengan tingkat stres akademik yang tinggi dan memiliki riwayat rawat inap psikiatri 48% lebih mungkin untuk mengundurkan diri dari sekolah. Ada beberapa faktor protektif yang mengurangi risiko pengunduran diri dari sekolah, termasuk ketika stres akademik berkurang secara signifikan selama konseling dan

mahasiswa secara bersamaan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler; mereka 51% lebih kecil kemungkinannya untuk mengundurkan diri dari sekolah. Temuan ini menyoroti peran penting pusat konseling perguruan tinggi: ketika kondisi mahasiswa meningkat selama layanan di pusat konseling, mereka lebih cenderung bertahan di perguruan tinggi.

Dalam kondisi ideal, perguruan tinggi dapat memberikan layanan kesehatan mental untuk membantu mahasiswa mengatasi stres. Namun, kendala psikologis seperti rasa enggan atau malu (Kompas.com, 2021), mahasiswa menganggap perawatan yang tersedia tidak nyaman dan meragukan efektivitas perawatan (Lattie, dkk., 2019), ditambah keterbatasan fasilitas dan SDM pada layanan kesehatan jiwa (Xiao, dkk., 2017; CCMH, 2021), mengakibatkan penanganan kesehatan mental sangat terbatas untuk didapatkan.

Berdasarkan laporan terbaru *World Health Organization* (WHO), di semua negara, kondisi kesehatan mental tersebar luas—dan sayangnya, masih sering disalahpahami serta diremehkan. Layanan untuk mengatasi permasalahan pun tidak memiliki sumber daya yang memadai (WHO, 2022). Fakta ini sejalan dengan kondisi di Indonesia, dimana jumlah tenaga profesional yang minim menjadi salah satu hambatan pencarian akses perawatan kesehatan mental. Hanya terdapat 3.605 psikolog klinis dengan 2.627 psikolog (72,8%) tersebar di Pulau Jawa (Pusat Data Strategis dan Statistik Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, 2023). Psikiater sejumlah 1.221 orang saja dan mayoritas berada di Pulau Jawa (68,49%) (Antara News, 2022). Rasio tenaga kesehatan mental dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia mencapai 1:200.000, jauh dari jumlah ideal yang direkomendasikan WHO yaitu 1:30.000 (Kumparan, 2022). Riskesdas 2021 bahkan menyebutkan penduduk di atas 15 tahun dengan gangguan mental emosional yang mendapatkan layanan masih sangat rendah, yaitu capaian seluruh provinsi kurang dari 10% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Meski dengan dukungan yang minim pada pelayanan kesehatan mental, secara teoretik, setiap orang memungkinkan secara mandiri mengatasi stres dengan melakukan upaya preventif dan penanganan gejala stres pada tahap awal—yang disebut sebagai *coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Namun, untuk dapat

melakukan hal tersebut, mahasiswa membutuhkan model strategi *coping* yang adaptif, efektif, terjangkau, serta mudah diaplikasikan untuk bertahan seumur hidup serta melindungi *well-being* mereka (Graves, dkk., 2021). Hal senada ditegaskan oleh Córdova Olivera, dkk., (2023) bahwa *workshop* mengenai manajemen stres dan teknik *coping* sangat diperlukan mahasiswa. Perguruan tinggi juga memiliki peran penting dalam memaksimalkan potensi dari intervensi untuk mengurangi stres (Karyotaki, dkk., 2020).

Kajian di bidang psikologi dan kesehatan mengindikasikan bahwa perilaku *self-compassion* sangat terkait dengan isu stres. *Self-compassion* berarti memberikan kebaikan tanpa syarat kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang terbukti berkontribusi positif dan memicu strategi *coping* yang adaptif. Individu yang menyayangi diri sendiri tidak terlibat dalam kritik diri yang keras; mereka memiliki lebih banyak sumber daya untuk mengaktifkan perilaku *self-care*, menangani stresor, dan menangani emosi. Individu yang welas asih tidak terlibat dalam strategi yang disfungsi untuk kesehatan mental jangka panjang, seperti bertindak seolah-olah pemicu stres tidak nyata dan menyalahkan diri sendiri (Ewert, dkk., 2021).

Finlay-Jones (2017) menemukan bahwa lebih menjadi lebih *self-compassionate* dalam kehidupan sehari-hari dapat memengaruhi sifat stresor yang dihadapi individu (misalnya, melalui perilaku *self-care* yang protektif), penilaian ulang (*reappraisal*) terhadap stresor yang dihadapi, tanggapan fisiologis dan afektif terhadap stres, dan *coping strategy* yang digunakan individu saat mencoba mengatasi stres. Memiliki sikap *self-compassion* memungkinkan individu untuk membawa kesadaran pada emosi mereka, mendekati kesulitan dengan kebaikan dan pengertian, serta memiliki rasa kemanusiaan bersama. Dengan pendekatan yang lebih adaptif terhadap stresor, individu dapat secara bertahap mengubah emosi negatif mereka menjadi lebih positif, memiliki pemahaman situasi yang lebih baik, juga mengadopsi *coping strategy* yang lebih efektif untuk mengatasi stresor mereka (Neff, 2003a, 2003b). Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif untuk stres.

Selain berperan sebagai faktor protektif stres, *self-compassion* juga berkaitan dengan *well-being* karena perannya dalam menciptakan *mindset* positif (Zessin, dkk., 2015) dan membantu orang merasa aman serta terlindungi (Neff, 2011). Melalui pola pikir ini, individu tidak akan memandang kesalahan dan kegagalan mereka dengan pemikiran keras atau emosi negatif; sebaliknya, kenangan yang lebih positif akan diingat, yang dapat memengaruhi perkembangan *well-being* (Zessin, dkk., 2015). Dalam meta-analisisnya, Zessin, dkk. (2015) membuktikan keterkaitan antara berbagai jenis *well-being* (kognitif, afektif, psikologis, atau tipe *well-being* lainnya) dengan *self-compassion*—dan bahkan menemukan adanya hubungan sebab-akibat antar keduanya di beberapa subsampel. Poots & Cassidy (2020) mengungkapkan bahwa *self-compassion* termasuk salah satu mediator dalam hubungan antara stres akademik dan *well-being*, yang artinya *self-compassion* dapat mengurangi dampak dari stres akademik terhadap *well-being* mahasiswa. Studi lain oleh Stoeber, dkk., (2020) menemukan dampak positif *self-compassion* pada *subjective well-being*. Sementara studi Karakasidou, dkk. (2023) mengkonfirmasi bahwa *self-compassion* dapat memprediksi *emotional well-being* dan mendukung gagasan bahwa *self-compassion* dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif pada kesehatan mental. Karakasidou, dkk., (2023) bahkan menyarankan perlunya intervensi yang meningkatkan *self-compassion* untuk mendukung kesehatan mental dan *well-being* secara keseluruhan pada mahasiswa selama pandemi COVID-19.

Berbagai pelatihan untuk meningkatkan *self-compassion* (misalnya, “*Gestalt two-chair*” exercise, *compassionate mind training exercise* dan *mindful self-compassion program*) dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang efektif, yang akhirnya menyebabkan peningkatan kebahagiaan dan pengurangan tekanan emosional, depresi, kecemasan, serta peningkatan kemampuan untuk menenangkan dan meyakinkan diri sendiri (Diedrich, dkk.; Gilbert & Procter; Kelly, dkk.; Neff & Germer; Neff, dkk., dalam Wong & Mak, 2016). Sebagian besar intervensi *self-compassion* memerlukan bantuan dan pedoman dari profesional untuk diterapkan—yang membuatnya kurang layak untuk digunakan sebagai alat *self-help* (Wong & Mak, 2016), terlebih lagi sebagai strategi *coping* yang dibutuhkan penggunaannya dalam menghadapi stres sehari-hari.

Alternatif intervensi untuk memfasilitasi pendekatan *self-compassion* dapat dilakukan melalui *Written Emotional Disclosure Paradigm* (WEDP) atau pengungkapan emosi melalui tulisan. Intervensi menulis–dalam bentuk paling awal yang disebut sebagai *expressive writing*/menulis ekspresif–pertama kali dipelajari secara sistematis oleh Pennebaker & Beall (1986). Keduanya meminta mahasiswa untuk menulis tentang “pikiran dan perasaan terdalam” mereka tentang peristiwa traumatis selama 15-20 menit per hari selama 4 hari berturut-turut. Hasilnya, mahasiswa yang mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka tentang peristiwa traumatis melalui tulisan memiliki lebih sedikit kunjungan dokter dalam 6 bulan setelah percobaan dibandingkan kelompok kontrol.

Intervensi menulis sebagai alat *self-help* telah dibuktikan manfaatnya untuk kesehatan mental maupun fisik (Frattaroli, 2006), meskipun efektivitas WEDP masih terus dipelajari oleh para peneliti (Aydoğdu & Dirik, 2022). Pennebaker dan Chung (2007), pelopor WEDP menyebutkan, meskipun ada banyak penelitian yang menjanjikan, *expressive writing* bukanlah obat mujarab. Keduanya mengakui bahwa efektivitas *expressive writing* masih belum sepenuhnya dipahami, terutama dalam hal kelompok sampel dan situasi yang akan memberikan hasil paling optimal. Frattaroli dalam meta-analisisnya pada 146 studi (2006), melaporkan bahwa dalam 5% studi, *expressive writing* tidak memberikan pengaruh. Pada 25% dari studi, ada ukuran efek negatif, yang menunjukkan bahwa pengungkapan emosi melalui tulisan ternyata berbahaya bagi partisipan dalam kelompok eksperimen. Sisanya, sebanyak 70% dari studi, menunjukkan hasil bahwa *expressive writing* memberikan manfaat. Data tersebut menunjukkan meski studi tentang *expressive writing* terbukti memberikan banyak manfaat, tetap terdapat studi yang tidak menunjukkan hasil positif.

Sejak 1981 hingga 2021, telah terdapat 1.809 studi intervensi menulis dengan berbagai model (Gao, 2022). Selain model tradisional berupa *expressive writing* (Vukčević Marković, dkk., 2020; Mariën, dkk., 2022; Argudo, 2021; Castillo, dkk., 2019), jenis penulisan lainnya yaitu *positive writing* (Mariën, dkk., 2022), *benefit-finding writing* (Chu, dkk., 2020; Gallagher, dkk., 2020) *self-esteem writing* (Barbeau, dkk., 2022; Dupasquier, dkk., 2020) hingga *self-compassion*

writing (Dupasquier, dkk., 2020; Dreisoerner, dkk., 202; Urken & LeCroy, 2021; Wong & Mak, 2016; Ziemer, dkk., 2019).

Intervensi *self-compassion writing* termasuk protokol penulisan terbaru dengan studi pertama dilakukan di Amerika Serikat oleh Leary, dkk. (2007). Dalam satu-satunya *systematic review* yang membahas *self-compassion writing* (Aydoğdu & Dirik, 2022), 31 artikel menunjukkan beragam manfaat pada kelompok yang menerima intervensi *self-compassion writing*, yaitu: peningkatan afek positif, penurunan afek negatif, peningkatan rasa percaya diri, penurunan depresi, kinerja mental yang lebih baik, dan pengurangan gejala fisik seperti nyeri. Aydoğdu & Dirik (2022) menyimpulkan bahwa *self-compassion writing* adalah metode intervensi *self-help* yang tidak memerlukan biaya dan dapat menghasilkan efek dalam waktu singkat, serta dapat diterapkan pada kelompok sampel yang berbeda, dalam peristiwa kehidupan yang berbeda, dan memberikan hasil yang layak serta efektif.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi bersifat multi-faktor serta dapat dikaitkan dengan berbagai penyebab. Tingkat stres yang tinggi berimplikasi negatif pada kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesehatan fisik mahasiswa. *Self-compassion* dapat berperan sebagai faktor protektif stres, juga terkait secara positif dengan *well-being*. *Self-compassion* dapat difasilitasi penerapannya secara mandiri, efektif, dan terjangkau melalui intervensi menulis. Di Indonesia, penerapan intervensi *self-compassion writing* masih sangat terbatas. Baru terdapat 3 penelitian yang menerapkan intervensi *self-compassion writing*: Windiastuti & Kaloeti (2022) pada mahasiswa dengan depresi ringan, Muchsin & Murdiana (2024) pada perempuan korban *body shaming*, serta Inaya, dkk. (2024) untuk peningkatan regulasi emosi pada mahasiswa baru. Kebaruan pada penelitian ini adalah penggunaan *self-compassion writing* sebagai strategi *coping* stres yang efektif untuk mahasiswa, yang harapannya juga dapat meningkatkan tingkat *well-being*. Pada penelitian ini, dihipotesiskan bahwa intervensi *self-compassion writing* akan mengurangi tingkat stres, meningkatkan tingkat *subjective well-being* (terdiri dari *cognitive & affective well-being*), serta meningkatkan tingkat *self-compassion* mahasiswa setelah diberikan perlakuan.

1.2. Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain:

- a. Mahasiswa rentan mengalami stres akibat faktor akademik maupun non-akademik
- b. Stres yang tinggi memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, baik secara fisik, mental, maupun kinerja akademik
- c. Mahasiswa membutuhkan sebuah *coping strategy* yang dapat terus menerus digunakan secara mandiri, terjangkau, dan efektif
- d. Pemberian intervensi *self-compassion writing* dilakukan sebagai upaya untuk menemukan strategi *coping* yang dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan *subjective well-being*, dan meningkatkan *self-compassion*

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan tingkat stres sedang sampai tinggi, kemudian diberikan intervensi *self-compassion writing* sebagai upaya menemukan strategi *coping* yang dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan *subjective well-being*, dan meningkatkan *self-compassion*.

1.4. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengaruh intervensi *self-compassion writing* pada tingkat stres mahasiswa?
- b. Bagaimana pengaruh intervensi *self-compassion writing* pada tingkat *subjective well-being (cognitive & affective well-being)* mahasiswa?
- c. Bagaimana pengaruh intervensi *self-compassion writing* pada tingkat *self-compassion* mahasiswa?

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan landasan empirik dalam pelaksanaan intervensi stres dan *well-being* melalui strategi menulis. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti dalam bidang psikologi dan kesehatan mental tentang beragam hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan intervensi menulis.

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Bagi Mahasiswa

Intervensi yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat menjadi alternatif strategi *coping* yang dapat dilaksanakan secara mandiri oleh mahasiswa.

1.5.2.2. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi perguruan tinggi dalam menyusun program penanganan stres bagi mahasiswa.

1.6. State of The Art

Penelitian tentang intervensi menulis telah dilakukan sejak tahun 1980-an dengan bentuk paling awal berupa *expressive writing* (Pennebaker & Beall, 1986). Tinjauan dari meta-analisis tentang *expressive writing* menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki dampak kecil namun signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan fungsi kesehatan secara umum (Smyth, 1998; Frattaroli, 2006; Pavlacic, dkk., 2019). Namun, meta-analisis lain menemukan bahwa *expressive writing* tidak selalu menunjukkan perbaikan signifikan dalam kesehatan mental atau fisik (Reinhold, dkk., 2018). Dengan banyaknya penelitian yang ada, *expressive writing* mungkin tidak selalu efektif untuk semua orang, dan hingga kini peneliti terus mengeksplorasi manfaat intervensi menulis pada berbagai variabel dengan beragam model protokol penulisan serta sampel. Misalnya, salah satu protokol terbaru yaitu *self-compassion*

writing diuji efektivitasnya untuk menurunkan kecemasan somatik dan kecemasan kognitif pada pendaki (Röthlin & Leiggener, 2021), juga untuk meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa baru (Inaya, dkk., 2024).

Intervensi menulis dapat diterapkan secara mandiri sebagai alat *self-help* (Frattaroli, 2006) dan terbukti fleksibel. Studi menunjukkan bahwa intervensi menulis telah dilakukan secara *online* atau di rumah/ruang pribadi partisipan (Baikie, dkk., 2012; Johnson & O'Brien, 2013; Phillips, 2018; Ziemer, dkk., 2019; Vukčević Marković, dkk., 2020; Oishi, 2021; Röthlin & Leiggener, 2021; Urken & LeCroy, 2021) maupun secara langsung di laboratorium (Niles, dkk., 2014; Seekis, dkk., 2017; Robertson, dkk., 2021). Terdapat juga studi yang melaksanakan intervensi di laboratorium, kemudian melanjutkan sesi menulis secara *online* (Wong & Mak, 2016), hingga studi yang memberikan kesempatan partisipan untuk memilih lokasi di antara keduanya (Williamson & Blackhart, 2021).

Intervensi menulis (dengan bentuk paling awal yaitu *expressive writing*) biasanya dilakukan secara singkat, yaitu peserta diminta menulis selama 15-20 menit selama 3-5 hari tentang topik emosional (Pennebaker, 1993). Dengan adanya beragam protokol penulisan baru, muncul perbedaan dan modifikasi dalam penerapan intervensi. Misalnya, *self-compassion writing* memiliki arahan penulisan yang berbeda dengan *expressive writing*, sehingga beberapa peneliti telah mempertimbangkan pemberian psikoedukasi mengenai tiga komponen *self-compassion* sebelum intervensi dilakukan. Psikoedukasi telah diberikan dengan berbagai cara, contohnya diberikan penjelasan tambahan oleh peneliti (Williamson & Blackhart, 2021), pemberian materi (Windiastuti & Kaloeti, 2022), melalui brosur (Röthlin & Leiggener, 2021), hingga menonton video (Swee, dkk., 2023; Phillips, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji dampak *self-compassion writing* terhadap stres dan *well-being* mahasiswa. Studi yang meneliti tentang pengaruh *self-compassion writing* terhadap stres dan *well-being* mahasiswa masih terbatas, terutama dengan konteks Indonesia. Di Indonesia, efek *self-compassion writing* telah diteliti terhadap mahasiswa dengan depresi ringan (Windiastuti & Kaloeti, 2022), perempuan korban *body shaming* (Muchsin & Murdiana, 2024), dan

bagi peningkatan regulasi emosi mahasiswa baru (Inaya, dkk., 2024). Studi tentang upaya menurunkan stres pada mahasiswa Indonesia dengan intervensi menulis baru dilakukan oleh Nursolehah & Rahmiati (2022), dengan menggunakan *expressive writing* dan alat ukur stres akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel yang diteliti, protokol penulisan yang digunakan, serta pemberian psikoedukasi *self-compassion* sebelum penulisan dilakukan,

Tabel 1.1. State of The Art

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Efektivitas <i>Self-compassion Writing</i> pada Perempuan Korban <i>Body Shaming</i> (Muchsin & Murdiana)	2024, Indonesia	Perempuan korban <i>body shaming</i> (N=16) dibagi menjadi 2 kelompok. <i>Two group pretest-posttest design</i> . Tingkat <i>self-compassion</i> (SC) dinilai. <i>Self-compassion writing</i> (SCW) selama 3 hari berturut-turut setelah <i>pre-test</i>	Intervensi SCW efektif dalam meningkatkan SC perempuan korban <i>body shaming</i> . Partisipan kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor SC setelah menerima intervensi SCW
2	Efektivitas <i>Self-compassion Writing</i> untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru (Inaya, dkk.)	2024, Indonesia	Mahasiswa baru (N=31) dibagi menjadi 2 kelompok. <i>Between subjects design, randomised block design</i> . Regulasi emosi dinilai (<i>Difficulties in Emotion Regulation Scale/DERS-18</i>). SCW selama 3 hari berturut-turut setelah <i>pre-test</i>	Terdapat penurunan skor regulasi emosi pada <i>pretest-posttest</i> dan penurunan skor yang lebih rendah pada kelompok eksperimen. SCW dapat meningkatkan regulasi emosi
3	<i>A Brief Self-Compassionate Letter-Writing Intervention for Individuals with High</i>	2023, Amerika Serikat	Mahasiswa (N=68), dibagi ke dalam 2 kelompok (SCW dan <i>wait-list control</i>). <i>Shame, generalized anxiety disorder</i> , kritik diri, depresi, SC dinilai.	Partisipan rata-rata menyelesaikan 8 sesi menulis dari maksimal 14 sesi yang dianjurkan. Kelompok SCW menunjukkan pengurangan sedang

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
	<i>Shame</i> (Swee, dkk.)		Psikoedukasi dengan menonton video berisi penjelasan singkat tentang SC. Intervensi menulis <i>online</i> (20-30 menit) di rumah masing-masing selama 2 minggu, maksimal 14 sesi penulisan SC. <i>Post-test</i> dan <i>follow-up</i> 1 bulan	hingga besar dalam <i>global shame</i> , <i>external shame</i> , kritik diri, dan kecemasan umum pada <i>post-test</i> , dan perbaikan tersebut dipertahankan pada <i>follow-up</i>
4	Studi Pendahuluan Pengaruh <i>Self-compassion Writing</i> pada Mahasiswa dengan Depresi Ringan (Windiastuti & Kaloeti)	2022, Indonesia	Mahasiswa dengan depresi ringan (N=6), dibagi menjadi 2 kelompok. <i>Pretest-posttest control group design</i> . Tingkat depresi dinilai (BDI-II) SCW selama 7 hari berturut-turut setelah <i>pre-test</i> . Kelompok kontrol diberikan materi tentang SC setelah <i>pre-test</i> , kemudian melakukan aktivitas seperti biasa selama 7 hari. Kedua kelompok diberikan <i>post-test</i> 1 hari setelah intervensi berakhir	SCW tidak efektif untuk menurunkan gejala depresi di kelompok eksperimen. Namun berdasarkan hasil wawancara, SCW dapat mendorong proses kognitif individu untuk mengambil <i>insight</i> dari pengalaman tidak menyenangkan yang pernah terjadi. SCW dapat menjadi jembatan bagi individu dengan depresi ringan yang cenderung menghindari pikiran tentang hal-hal yang tidak menyenangkan untuk menghadapi hal tersebut
5	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa (Nursolehah & Rahmiati)	2022, Indonesia	Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA (N=24), <i>Pre-experimental design, one group pretest-posttest design</i> . Tingkat stres akademik dinilai. <i>Expressive writing</i> (EW)	Mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres akademik. 16 mahasiswa dari kategori stres tinggi turun ke kategori sedang, sementara 8 mahasiswa yang memiliki stres tinggi

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
			selama 3 hari berturut-turut	turun pada kategori rendah
6	<i>A Randomized Controlled Trial of a Self-compassion Writing Intervention for Adults with Mental Illness</i> (Urken & LeCroy)	2021, Amerika Serikat	Individu dengan diagnosis psikiatrik (N=203), dibagi menjadi 2 kelompok (SCW dan kontrol aktif). SC, <i>proactive coping</i> , depresi, gejala fisik, positif/negatif afek dinilai. Menulis <i>online</i> selama 3 hari berturut-turut (15 menit), <i>post-test</i> , <i>follow-up</i> setelah 1 bulan	Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara 2 kelompok dalam <i>post-test</i> dan <i>follow-up</i> . Namun, ada peningkatan pada SC dan <i>proactive coping</i> serta penurunan dalam depresi di 2 kelompok yang efeknya bertahan hingga <i>follow-up</i>
7	<i>Efficacy of Guided Versus Self-Induced Learning of Web-Based Self-Compassionate Journaling by College Students</i> (Williamson & Blackhart)	2021, Amerika Serikat 3 studi yang mirip	Studi 1: Mahasiswa (N=188) dibagi menjadi 3 kelompok (SCW, EW, kontrol). Menulis <i>online</i> setidaknya 2 kali/minggu selama 4 minggu, <i>post-test</i> , tanpa <i>follow-up</i>	Tidak ada perbedaan signifikan dalam skor SC antar kelompok, tetapi ada perbedaan kecil-signifikan antara pengukuran sebelum dan setelah intervensi SC di semua kelompok
			Studi 2: Mahasiswa (N=178), dibagi menjadi 2 kelompok SCW, bisa memilih menulis di laboratorium atau <i>online</i> . Partisipan juga dibagi menjadi mereka yang diberi penjelasan tambahan tentang SC dan yang tidak. <i>Post-test</i> tanpa <i>follow-up</i> . Hanya 1 sesi	Skor SC partisipan dengan penjelasan tambahan lebih tinggi dalam <i>post-test</i> dibandingkan peserta yang tidak. Menulis di laboratorium atau <i>online</i> tidak memiliki efek signifikan pada tingkat SC. Partisipan dengan penjelasan tambahan memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi terhadap intervensi dan mengingat lebih banyak informasi

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penelitian, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
				tentang 3 komponen SC
			Studi 3: Mahasiswa (N=88), satu-satunya perbedaan dari penelitian kedua adalah partisipan dirandomisasi; menulis di laboratorium atau <i>online</i> . Tanpa <i>follow-up</i> Ketiga studi tidak memiliki batas waktu penulisan dan hanya menilai SC	Menulis di laboratorium atau <i>online</i> tidak memiliki efek signifikan pada tingkat SC. Partisipan yang menerima penjelasan tambahan merasa intervensi penulisan lebih mudah dan lebih dapat dipahami dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima penjelasan tambahan
8	<i>Randomized Controlled Trial Assessing the Efficacy of Expressive Writing in Reducing Anxiety in First-year College Students: The Role of Linguistic Features</i> (Robertson, dkk.)	2021, Amerika Serikat	Mahasiswa (N=90) dibagi dalam 2 kelompok (EW dan menulis kontrol non-emosi). Kecemasan diukur dengan <i>Beck Anxiety Inventory</i> , fitur linguistik dinilai dengan <i>software Linguistic Inquiry Word Count</i> (LIWC). 3 hari berturut-turut menulis (20 menit) di ruang menulis pribadi (peneliti meninggalkan ruangan). <i>Follow-up</i> selama 1 dan 6 bulan	Semua kelompok menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan seiring waktu. Analisis fitur linguistik menunjukkan, peserta dalam kelompok EW yang menunjukkan penurunan kecemasan terbesar menggunakan lebih banyak kata ganti orang pertama tunggal dan lebih sedikit kata afektif

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
9	<i>Self-compassion to Decrease Performance Anxiety in Climbers: A Randomized Control Trial</i> (Röthlin & Leiggener)	2021, Switzerland	Pendaki (N=60) dibagi ke dalam 2 kelompok (SCW dan <i>wait-list control</i>). <i>Somatic performance anxiety</i> , <i>cognitive performance anxiety</i> , SC dinilai. Psikoedukasi tentang SC dan sistem regulasi serta perannya pada pendakian melalui brosur. Menulis <i>online</i> 5 sesi (tidak ada batas waktu penulisan) selama 2 minggu. <i>Post-test</i> tanpa <i>follow-up</i>	Kelompok SCW mengalami peningkatan SC dan penurunan signifikan pada kecemasan somatik; SC bisa menjadi intervensi untuk mengurangi gejala fisik dari <i>performance anxiety</i>
10	<i>Expressive Writing to Relieve Academic Stress at University Level</i> (Argudo)	2021, Ekuador	Mahasiswa sarjana (N=157), <i>mixed-method descriptive study</i> . Tingkat stres akademik dinilai menggunakan survei dengan pertanyaan seperti: 1) Apakah Anda pernah mengunjungi pusat kesehatan atau spesialis karena stres? 2) Apakah Anda pernah merasa sakit karena stres? 3) Apakah Anda pernah berhenti melakukan aktivitas rutin Anda karena stres? EW selama 4 sesi	Berdasarkan hasil wawancara dan survei persepsi mahasiswa (pertanyaan seperti: Apakah Anda merasa strategi ini membantu mengurangi stres? Seberapa personal esai yang Anda tulis? Jelaskan secara singkat bagaimana perasaan Anda tentang apa yang Anda tulis hari ini), kelegaan stres akademik bertahan dan mahasiswa menganggap EW sebagai strategi positif yang meredakan stres mereka
11	<i>Positive Expressive Writing as a Stress Management Strategy for Japanese Students:</i>	2021, Jepang	Mahasiswa (N=42), menulis tentang perasaan mereka terkait pengalaman stres <i>Positive expressive writing</i> (PEW) dengan gaya <i>homework</i> selama 3 hari, mahasiswa	<i>Prompt</i> positif secara efektif meningkatkan kemauan siswa untuk menulis tentang pengalaman stres, mempertahankan EW sambil mengurangi gangguan. <i>Prompt</i>

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
	<i>Willingness to Engage in Expressive Writing</i> (Oishi)		ditugaskan secara berurutan ke kelompok <i>prompt</i> positif, negatif, atau standar	positif dapat berfungsi sebagai alat intervensi stres yang menjanjikan
12	<i>Effectiveness of Expressive Writing in the Reduction of Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial</i> (Vukčević Marković, dkk.)	2020, Serbia	Individu (N=120), dibagi ke dalam 2 kelompok (EW dan kontrol grup yang menerima <i>treatment</i> psikologis secara biasa). Depresi, kecemasan, stres (DASS), <i>well-being</i> (WHO-5), <i>subjective perception of quality of life</i> (SQOL) dinilai. <i>Post-test</i> dan <i>follow-up</i> 1 bulan. EW <i>online</i> , 4-5 sesi menulis (20 menit), selama 2 minggu	Kelompok EW mengalami peningkatan stres, sementara kelompok kontrol tidak mengalami efek apapun. Tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok pada depresi, kecemasan, kesejahteraan, dan kualitas hidup subjektif. Terlibat dalam EW selama pandemi ternyata meningkatkan stres; oleh karena itu, ketika diterapkan dalam konteks pandemi COVID-19, EW mungkin berbahaya. EW atau intervensi mandiri serupa tidak boleh diterapkan dalam keadaan stres yang tidak terduga
13	<i>A Randomized Controlled Study of Writing Interventions on College Women's Positive Body Image</i> (Ziemer, dkk.)	2019, Amerika Serikat	Mahasiswa perempuan (N=152), dibagi dalam 3 kelompok (EW, SCW, kontrol aktif; menulis tentang aktivitas sehari-hari). <i>Body appreciation</i> , afek positif/negatif, <i>body image</i> , <i>quality of life</i> , SC dinilai. Menulis <i>online</i> 1 kali (20 menit) per minggu selama 3	SC meningkat signifikan di kelompok SCW daripada kelompok lainnya. Tidak ada perbedaan signifikan di <i>body image</i> dan afek positif/negatif dari seluruh kelompok (afek negatif/positif menurun untuk ketiga

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
			minggu. <i>Post-test</i> tanpa <i>follow-up</i>	kelompok). Model mediator menunjukkan bahwa SCW meningkatkan SC, dan peningkatan SC yang lebih besar dikaitkan dengan peningkatan <i>body image</i> positif dan afek positif yang lebih besar
14	<i>Past to future: Self-compassion can change our vision</i> (Phillips)	2018, Australia	Mahasiswa (N=336) dibagi dalam 2 kelompok (SCW dan penulisan kontrol). SC, <i>state SC</i> , <i>balanced time perspective</i> , <i>savouring-anticipating</i> , dan <i>optimism</i> dinilai. Peserta menonton video 3 menit, menampilkan Kristin Neff menjelaskan komponen SC, kemudian SCW <i>online</i> selama 3 menit terhadap 3 komponen SC (total 9 menit menulis), hanya 1 sesi	Peserta dalam SCW cenderung melaporkan pandangan masa depan yang lebih positif daripada peserta dalam kelompok menulis kontrol, namun respons bervariasi sesuai dengan tingkat <i>state SC</i> yang dimiliki peserta pada <i>baseline</i>
15	<i>The Effectiveness of Self-compassion and Self-esteem Writing Tasks in Reducing Body Image Concerns</i> (Seekis, dkk.)	2017, Australia	Mahasiswa perempuan (N=96) dibagi dalam 3 kelompok (SC, <i>Self-esteem</i> , dan kontrol aktif). <i>Body appreciation</i> , <i>body satisfaction</i> , <i>appearance anxiety</i> dinilai. Menulis 1 sesi (15 menit) di laboratorium. <i>Post-test</i> dan <i>follow-up</i> setelah 2 minggu	Kelompok SC menunjukkan apresiasi tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok <i>self-esteem</i> dan kontrol setelah intervensi, serta apresiasi tubuh yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol pada <i>follow-up</i> . Setelah intervensi dan <i>follow-up</i> , kelompok SC dan <i>self-esteem</i>

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
				menunjukkan kepuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan kontrol
16	<i>Writing Can Heal: Effects of Self-compassion Writing Among Hong Kong Chinese College Students</i> (Wong & Mak)	2016, Tiongkok	Mahasiswa (N=112) dibagi dalam 2 kelompok (SCW dan kontrol). Gejala depresi, gejala fisik, SC, dan kapasitas regulasi emosi dinilai. Menulis 3 kali selama seminggu, sesi menulis 1 dilakukan di laboratorium, 2 sesi menulis berikutnya <i>online</i> . Tanpa <i>post-test</i> . <i>Follow-up</i> 1 dan 3 bulan	Tidak ada perbedaan kelompok yang signifikan ditemukan dalam gejala depresi, <i>self-compassion</i> , atau kapasitas regulasi emosi, tetapi kelompok SCW melaporkan penurunan gejala fisik yang signifikan pada <i>follow-up</i> 1 dan 3 bulan. SCW bermanfaat bagi kesehatan fisik
17	<i>Randomized Controlled Trial of Expressive Writing for Psychological and Physical Health: The Moderating Role of Emotional Expressivity</i> (Niles, dkk.)	2014, Amerika Serikat	Mahasiswa dan orang dewasa (N=116), dibagi dalam 2 kelompok (EW dan kontrol aktif). Variabel moderator (ekspresivitas emosional, pemrosesan emosional, dan ambivalensi atas ekspresi emosional) dan variabel dependen (indikator kecemasan, depresi, dan gejala fisik) dinilai. 4 sesi menulis (20 menit) di laboratorium, jadwal bebas mengikuti waktu partisipan. Jarak antara sesi menulis minimal 3 hari. Sesi menulis berlangsung selama 8 minggu	

No.	Judul Artikel dan Peneliti	Tahun & Lokasi	Variabel, Model & Prosedur Intervensi Penulisan, Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
18	<i>Self-compassion Soothes the Savage Ego-threat System: Effects on Negative Affect, Shame, Rumination, and Depressive Symptoms</i> (Johnson & O'Brien)	2013, Kanada	Mahasiswa (N=90), dibagi dalam 3 kelompok (SCW, EW, kontrol <i>no-writing</i>). <i>Shame & guilt</i> , ruminasi, depresi, SC, <i>self-esteem</i> , 16-item emosi dinilai. 3 sesi menulis <i>online</i> (15 menit) selama seminggu. <i>Post-test</i> dan <i>follow-up</i> 2 minggu	Pada <i>post-test</i> , kelompok SC mengalami lebih sedikit <i>shame</i> dan emosi negatif dibandingkan kelompok lainnya. Dalam pengukuran <i>follow-up</i> , terdapat penurunan <i>shame</i> dan gejala depresi dibandingkan kelompok lainnya
19	<i>Expressive Writing and Positive Writing for Participants with Mood Disorders: An Online Randomized Controlled Trial</i> (Baikie, dkk.)	2012, Australia	Jumlah awal 848 partisipan, hingga paling akhir terdapat 225 partisipan menyelesaikan <i>follow-up</i> 4 bulan. Ada 3 kelompok (EW, <i>Positive writing/PW</i> , <i>Control writing</i> tentang manajemen waktu). 4 sesi penulisan <i>online</i> (20 menit) selama 2 minggu. <i>Post-test</i> , <i>follow-up</i> 1 bulan dan <i>follow-up</i> 4 bulan	Ketiga kelompok melaporkan gejala mental dan fisik yang jauh lebih sedikit setidaknya selama 4 bulan setelah penulisan. Ketika kelompok EW dan PW digabungkan, sebagai "kelompok penulisan emosional", hasilnya menunjukkan skor yang jauh lebih rendah pada subskala stres DASS dibandingkan kelompok penulisan kontrol pada semua titik waktu