

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *SELF-COMPASSION WRITING*  
TERHADAP STRES DAN *WELL-BEING* MAHASISWA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**QURROTA AINI  
1802822003**

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## LEMBAR PENGESAHAN TESIS

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS

Efektivitas Intervensi *Self-compassion Writing* terhadap  
Stres dan *Well-being* Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Qurrota Aini  
NIM : 1802822003  
Program Studi : Magister Sains Psikologi  
Tanggal Ujian : 15 Juli 2024

Pembimbing I



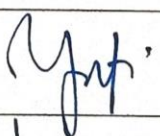
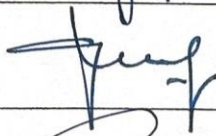
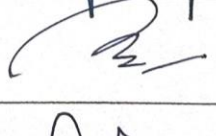
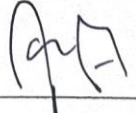

Herdyan Maulana, Ph.D  
NIP. 198212302009121003

Pembimbing II



Mira Ariyani, Ph.D  
NIP. 197512012006042001

#### Panitia Ujian Tesis

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Penanggungjawab)*		24/07/2024
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		24/07/2024
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. (Ketua Penguji)***		24/07/2024
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Anggota)****		24/7/2024
Dr. Gumgum Gumelar FR, M.Si (Anggota)		24/07/2024

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Koordinator Program Studi

\*\*\*\*Dosen Penguji

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Qurrota Aini  
NIM : 1802822003  
Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 25 Maret 1997  
Program : Magister  
Program Studi : Magister Sains Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “EFEKTIVITAS INTERVENSI *SELF-COMPASSION WRITING* TERHADAP STRES DAN *WELL-BEING* MAHASISWA” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 6 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Qurrota Aini

NIM. 1802822003

## PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Qurrota Aini  
NIM : 1802822003  
Fakultas/Prodi : FPPsi/Magister Sains Psikologi  
Alamat email : qurrota\_1802822003@mhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul:

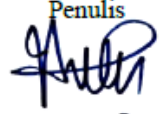
Efektivitas Intervensi *Self-Compassion Writing* Terhadap Stres dan *Well-Being* Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Agustus 2024

Penulis  
  
(Qurrota Aini)

# EFEKTIVITAS INTERVENSI *SELF-COMPASSION WRITING* TERHADAP STRES DAN *WELL-BEING* MAHASISWA

Qurrota Aini  
Magister Sains Psikologi

## ABSTRAK

Menangani masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia sangat penting mengingat tingginya prevalensi stres. Mahasiswa menghadapi stres yang signifikan akibat beban akademik, tugas yang menantang, dan kendala finansial, yang dapat berdampak jangka panjang seperti penurunan prestasi akademik, penurunan kualitas hidup, dan disfungsi sosial. Meskipun kebutuhan ini mendesak, universitas sering kali kekurangan dukungan kesehatan mental yang memadai akibat hambatan sosial-psikologis dan keterbatasan sumber daya. Sementara individu dapat secara mandiri mengelola gejala stres tahap awal—dikenal sebagai *coping*—mahasiswa memerlukan strategi *coping* yang efektif, teruji secara empiris, dan dapat diakses. Salah satu model *coping* yang mulai berkembang adalah pendekatan *self-compassion*. Pendekatan *self-compassion* atau welas asih, artinya memberikan kebaikan tanpa syarat kepada diri sendiri saat menghadapi tekanan. Model pendekatan *self-compassion* dapat diberikan melalui intervensi menulis sebagai bentuk *self-help*. Penelitian tentang manajemen stres melalui intervensi menulis telah menunjukkan hasil yang menjanjikan di negara-negara Barat dan memiliki relevansi potensial untuk Indonesia. Namun, terdapat bukti empiris yang terbatas dalam konteks Indonesia. Tujuan dari studi ini adalah mengembangkan dan menguji efektivitas intervensi menulis berbasis *self-compassion* sebagai strategi *coping* untuk mengelola stres dan meningkatkan *well-being*.

Penelitian ini menggunakan *One-group Pretest-Posttest design* dengan partisipan 28 mahasiswa yang diberikan intervensi *self-compassion writing*. Hal yang diukur adalah tingkat stres menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale (PSS)*, *subjective well-being* dengan komponen *affective well-being* menggunakan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* dan komponen *cognitive well-being* menggunakan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, kemudian tingkat *self-compassion* menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale (SCS)*. Teknik analisis data menggunakan uji *Repeated Measure ANOVA* dan *MANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat stres yang signifikan antara sebelum, sesudah, dan dua minggu setelah melakukan *self-compassion writing* ( $p = 0.008 < 0.05$ ). Tidak terdapat perubahan skor *subjective well-being* yang signifikan ( $p = 0.519 > 0,05$ ), dan tidak terdapat perubahan skor *self-compassion* yang signifikan ( $p = 0.108 > 0,05$ ). Artinya, *self-compassion writing* tidak efektif dalam meningkatkan *well-being* dan *self-compassion* mahasiswa, tetapi efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Dengan *satisfaction* dan *acceptability* program yang tinggi, intervensi ini menjadi alat yang diterima oleh partisipan mahasiswa dan sangat mungkin untuk digunakan secara lebih luas. Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan argumen awal untuk melanjutkan pengembangan intervensi menulis yang kelak dapat terus diaplikasikan secara mandiri dengan mudah, terjangkau, serta efektif bagi mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Model strategi *coping*, *Self-compassion writing*, Stres, *Well-being*

# EFFECTIVENESS OF SELF-COMPASSION WRITING INTERVENTION ON STRESS AND WELL-BEING IN COLLEGE STUDENTS

Qurrota Aini

Master of Psychological Science

## ABSTRACT

*Addressing mental health issues among Indonesian college students is crucial given the high prevalence of stress. Students face significant stress due to academic workloads, challenging assignments, and financial constraints, which can have long-term consequences such as academic decline, reduced quality of life, and social dysfunction. Despite this urgent need, universities often lack adequate mental health support due to social-psychological barriers and resource limitations. While individuals can independently manage early-stage stress symptoms—known as coping—students require empirically validated, effective, and accessible coping strategies. One emerging coping model is the approach of self-compassion. Self-compassion involves showing unconditional kindness to oneself when facing pressure. This self-compassion approach can be delivered through writing interventions as a form of self-help. Research on stress management through writing interventions has shown promising results in Western countries and has potential relevance for Indonesia. However, empirical evidence in the Indonesian context is limited.*

*The aim of this study is to develop and test the effectiveness of a self-compassion-based writing intervention as a coping strategy to manage stress and enhance well-being. The study uses a One-group Pretest-Posttest design with 28 college students who received the self-compassion writing intervention. Measures include stress levels using the Perceived Stress Scale (PSS), subjective well-being with affective well-being measured by the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) and cognitive well-being measured by the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and self-compassion levels using the Self-Compassion Scale (SCS). Data analysis techniques included Repeated Measures ANOVA and MANOVA. The results indicated a significant change in stress levels before, after, and two weeks following the self-compassion writing intervention ( $p = 0.008 < 0.05$ ). However, there were no significant changes in subjective well-being scores ( $p = 0.519 > 0.05$ ) and self-compassion scores ( $p = 0.108 > 0.05$ ). This suggests that while self-compassion writing is not effective in improving well-being and self-compassion among students, it is effective in reducing their stress levels. With high program satisfaction and acceptability, this intervention is well-received by student participants and has strong potential for broader application. The findings of this study are expected to provide a preliminary argument for further developing writing interventions that can be continuously applied independently, affordably, and effectively for students.*

*Keywords: College student, Coping strategy model, Self-compassion writing, Stress, Well-being*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan atas ke hadirat Allah SWT atas segala izin dan karunia-Nya selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar magister psikologi. Peneliti sangat menyadari keberhasilan penyelesaian tesis dan studi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang sudah membantu memfasilitasi dan memberi dukungan kepada mahasiswa dengan sungguh-sungguh dan penuh cinta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku dosen pembimbing pertama atas waktu, tenaga, dan pikiran yang diberikan selama membimbing peneliti. Terima kasih banyak Pak untuk inspirasi, diskusi seru, bimbingan, dan dukungannya.
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku dosen pembimbing kedua. Terima kasih banyak Ibu Mira untuk bimbingan dan dukungannya.
6. Seluruh Ibu/Bapak dosen pengajar Fakultas Pendidikan Psikologi atas ilmu, pengalaman, dan kesempatan diskusi yang diberikan.
7. Seluruh tendik Fakultas Pendidikan Psikologi, Pak Agus, Mbak Shanti, Mas Yudi, yang telah membantu selama masa perkuliahan. Khususnya untuk Teh Ipah yang selalu membawa energi menyenangkan dan telah membantu kami untuk memfasilitasi ruangan saat mengerjakan tesis di kampus.
8. Kedua orangtua, Mama dan Ayah, juga adik peneliti. Terima kasih banyak untuk doa dan dukungannya dalam banyak aspek.
9. R. Indah Fujiati Sholihah, Farisah Shabrina Mujahidah, dan Ghaita Khaerunnisa. *My love, my darling, my ride or die. Thank you for your unwavering support and for contributing to my growth; your influence has shaped me into who I am.*
10. Kak Na, Mutiah, Dina, Hashinta, Hodi, Hae, Asa, Firda, Inda, Ana, Fahren, Adinda, Sasa; teman lama maupun teman baru, yang menguatkan, menyemangati, membantu, dan menemani dengan beragam cara. Yang dengan interaksi dengan mereka, cukup

menjadi salah satu alasan untuk tetap meneruskan hidup. Terima kasih sudah memberikan makna.

11. Kak Ais, sebagai kakak multitalenta yang mau direpoti dengan segala macam pertanyaan dan mau mengajarkan berbagai hal kepada peneliti, baik sejak skripsi di 2019 lalu, hingga saat tesis di 2024 ini. Bersyukur sekali bisa kenal Kak Ais sampai detik ini dan tidak menyangka bisa berjuang bersama. Terima kasih untuk inspirasi dan semangatnya untuk terus menjadi lebih baik, Kak.
12. Mas Berli, seorang rekan diskusi yang luar biasa jenius dan lapang hati. Semua saran dan kritik beliau (yang sering membuat saya pusing) telah banyak membantu dalam proses menyusun penelitian ini. Terima kasih banyak, Mas.
13. Teman-teman angkatan pertama Magister Sains Psikologi UNJ, ajaib dan senang sekali bisa kenal dengan teman-teman dari berbagai latar belakang dan cerita.
14. Foreword Library, Perpustakaan Cikini, Omnikopi; terima kasih sudah menjadi tempat singgah yang nyaman.

Serta seluruh pihak yang tertulis di sini maupun yang tidak, peneliti ucapkan banyak terima kasih untuk seluruh bantuan dan dukungan yang diberikan. Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih memberikan balasan terbaik atas jasa-jasa yang diberikan kepada peneliti dan semoga tesis ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi pembaca serta perkembangan ilmu Psikologi.

Jakarta, 6 Agustus 2024

Peneliti,

Qurrota Aini



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TESIS .....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	8
1.3. Pembatasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah .....	8
1.5. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
1.5.1. Manfaat Teoritis .....	9
1.5.2. Manfaat Praktis .....	9
1.6. <i>State of The Art</i> .....	9
BAB 2.....	20
TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1. Stres .....	20
2.1.1. Pengertian Stres.....	20
2.1.2. Upaya Mengukur Stres.....	22
2.1.3. Macam-macam Prediktor Stres .....	23
2.1.4. Stres dan <i>Coping</i> .....	24
2.2. <i>Self-compassion</i> .....	25
2.2.1. Pengertian <i>Self-compassion</i> .....	25
2.2.2. Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> , Stres, dan <i>Coping</i> .....	27
2.2.3. Tren Intervensi Berbasis <i>Self-compassion</i> .....	28
2.2.4. Awal Mula <i>Self-compassion Writing</i> .....	29
2.2.5 Beragam Prosedur <i>Self-compassion Writing</i> .....	31
2.3. <i>Well-being</i> .....	36

2.3.1.	Pengertian <i>Well-being</i> .....	36
2.3.2.	Hubungan Antara <i>Self-compassion</i> dan <i>Well-being</i> .....	37
2.4.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
2.5.	Kerangka Teoretik .....	43
2.6.	Hipotesis Penelitian .....	44
BAB III.....		46
METODOLOGI PENELITIAN.....		46
3.1.	Tujuan Penelitian.....	46
3.2.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
3.3.	Metode Penelitian .....	49
3.4.	Partisipan .....	50
3.5.	Teknik Pengumpulan Data .....	51
3.5.1.	Instrumen Stres.....	51
3.5.2.	Instrumen <i>Self-compassion</i> .....	52
3.5.3.	Instrumen <i>Well-being</i> .....	53
3.5.4.	Instrumen Lain .....	54
3.6.	Teknik Analisis Data .....	55
3.6.1.	Analisis Deskriptif .....	55
3.6.2.	Analisis Inferensial .....	55
3.6.2.1.	Uji <i>Repeated Measure</i> ANOVA .....	55
3.6.2.2.	Uji MANOVA .....	56
3.7.	Hipotesis Statistika .....	56
BAB IV .....		58
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		58
4.1.	Deskripsi Data .....	58
4.1.1.	Gambaran Proses Rekrutmen Partisipan.....	58
4.1.2.	Gambaran Karakteristik Partisipan .....	59
4.1.3.	Gambaran Hasil <i>Manipulation Check</i> .....	60
4.1.4.	Gambaran <i>Program's Satisfaction &amp; Acceptability</i> .....	64
4.1.5.	Data Deskriptif Skor Stres Partisipan .....	65
4.1.6.	Data Deskriptif Skor <i>Cognitive Well-being</i> Partisipan .....	66
4.1.7.	Data Deskriptif Skor <i>Affective Well-being</i> Partisipan.....	68
4.1.8.	Data Deskriptif Skor <i>Self-compassion</i> Partisipan .....	69
4.2.	Pengujian Hipotesis .....	70

4.2.1. Uji <i>Repeated Measure</i> ANOVA .....	70
4.2.2. Uji MANOVA .....	71
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	72
4.4. Keterbatasan Penelitian .....	80
BAB V .....	82
KESIMPULAN .....	82
5.1. Kesimpulan.....	82
5.2. Implikasi .....	83
5.2.1. Implikasi Teoritis .....	83
5.2.2. Implikasi Praktis .....	83
5.3. Saran .....	84
5.3.1. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	84
DAFTAR PUSTAKA .....	87
LAMPIRAN .....	99

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teoretik .....	44
Gambar 3.1. Model Penelitian.....	50
Gambar 4.1. Proses Rekrutmen Partisipan .....	59
Gambar 4.2. <i>Plot</i> Skor Stres (PSS).....	66
Gambar 4.3. <i>Plot</i> Skor <i>Cognitive Well-being</i> (SWLS).....	67
Gambar 4.4. <i>Plot</i> Skor <i>Affective Well-being</i> (SPANE).....	69
Gambar 4.5. <i>Plot</i> Skor <i>Self-compassion</i> (SCS).....	70

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. <i>State of The Art</i> .....	11
Tabel 2.1. Ragam Prosedur <i>Self-Compassion Writing</i> .....	32
Tabel 2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
Tabel 3.1. Rencana Pelaksanaan Penelitian.....	48
Tabel 3.2. Kisi-Kisi <i>Self-compassion Scale</i> Neff.....	52
Tabel 4.1. Deskripsi Karakteristik Partisipan Studi.....	59
Tabel 4.2. <i>Manipulation Check</i> Hari Pertama.....	61
Tabel 4.3. <i>Manipulation Check</i> Hari Kedua.....	62
Tabel 4.4. <i>Manipulation Check</i> Hari Ketiga.....	63
Tabel 4.5. <i>Program's Satisfaction and Acceptability</i> .....	65
Tabel 4.6. Deskripsi Data Skor Variabel Stres (PSS) .....	66
Tabel 4.7. Deskripsi Data Skor Variabel <i>Cognitive Well-being</i> (SWLS) .....	67
Tabel 4.8. Deskripsi Data Skor Variabel <i>Affective Well-being</i> (SPANE) .....	68
Tabel 4.9. Deskripsi Data Skor Variabel <i>Self-compassion</i> (SCS) .....	69
Tabel 4.10. Hasil Uji Hipotesis ANOVA.....	71
Tabel 4.11. Hasil Uji Hipotesis MANOVA.....	71