

EXPRESSIVE WRITING PADA SELF-COMPASSION SISWA PENERIMA BEASISWA: SEBUAH STUDI INTERVENSI

Nadiyah Zahra Ulfah Mawadah¹, Khulaimata Zalfa², Endang Rifani³

¹*Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap*

²*Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap*

³*Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap*

zahrnadiyah444@gmail.com¹

zalfa@unughai.id²

endangrifani.fkip@unugha.id³

Abstract

Penelitian ini bertujuan mengungkap efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan *self-compassion* siswa penerima beasiswa. Responden pada penelitian ini adalah siswa penerima beasiswa berjumlah 40 siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *Nonequivalent Control Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria pengambilan sampel adalah siswa penerima beasiswa dengan *self-compassion* yang rendah. 12 siswa dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan intervensi *expressive writing* pada kelompok eksperimen selama 5 sesi konseling kelompok. Skala *self-compassion* digunakan sebagai *instrument* pengumpulan data setelah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan *self-compassion* siswa penerima beasiswa.

Katakunci: konseling kelompok, *Expressive Writing*, *Self-compassion*, Siswa penerima Beasiswa

1 INTRODUCTION

Sel-compassion yang tinggi dapat membantu mengurangi kecemasan dan membantu remaja di dalam penerimaan diri (Neff, 2016). Remaja dengan *self-compassion* rendah akan mengalami stres bahkan depresi dikarenakan ketidakmampuan individu dalam menerima diri (Wahyuni & Arsita, 2019). Oleh sebab itulah penting bagi remaja untuk memiliki *self-compassion* yang tinggi agar dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki (NEFF, 2003). Pentingnya *self-compassion* bagi remaja dihadapkan pada kenyataan hidup yang dialami seperti kesejahteraan hidup. Kesejahteraan memiliki keterkaitan erat dengan tingkat *self-compassion* (Erin, 2020). Hubungan tersebut diperjelas pada temuan lain bahwa remaja dengan latar belakang ekonomi rendah memiliki *self-compassion* yang rendah (Reni Susanti & Sri Supriyanti, 2013). Hal ini menambah dinamika kehidupan remaja, di satu sisi memerlukan peran penting *self-compassion*, di sisi lain kesejahteraan hidup berhubungan terbalik dengan *self-compassion*.

Remaja dengan latar belakang ekonomi rendah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah yakni melalui program beasiswa dengan tujuan agar siswa dapat memperoleh pendidikan yang layak (Zamjani, 2019). Mengingat banyaknya permasalahan yang terjadi pada remaja, mereka membutuhkan pelayanan untuk meningkatkan *self-compassion*. Sayangnya, pada sekolah yang telah dibantu pemerintah untuk penyaluran beasiswa tersebut tidak memberikan pendampingan khusus bagi siswa penerima beasiswa.

Membantu siswa penerima beasiswa dapat dilakukan dengan menemukan intervensi yang tepat untuk tujuan peningkatan *self-compassion* ini. Menceritakan pengalaman pahit akan merubah cara pandang atas pengalaman pahit tersebut (Fitria et al., 2017). *Expressive writing therapy* merupakan metode menulis secara ekspresif sebagai Upaya mengurangi *stress* maupun depresi dan mampu mengontrol emosi yang sedang dirasakan individu (Pennebaker, 1997).

Penggunaan *Expressive writing therapy* dapat menyediakan ruang pada individu untuk menyampaikan ide, gagasan secara bebas dan tanpa adanya kekhawatiran di hakimi oleh orang lain atau merasa malu (Melathy, Choirunnisa, 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Qonitatin et al., 2011) *Expressive writing therapy* dapat menurunkan permasalahan yang muncul mempengaruhi kesehatan, Ketika menulis berkaitan dengan pengalaman emosional pada seseorang yang mengalami *stress*, dapat menurunkan sikap negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik. Oleh karena

itu expressive writing digunakan pada penelitian ini sebagai intervensi atas *self-compassion*. Khususnya pada *Sel-compassion* pada siswa penerima beasiswa, maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengungkap efektivitas *Exspressive writing therapy* pada peningkatan *Sel-compassion* siswa penerima beasiswa.

2 METHODOLOGY

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan *nonequivalent control group design*. Prosedur dalam penelitian quasi eksperimen yaitu tahap pengambilan data secara kuantitatif dengan mendistribusikan instrument penelitian kepada responden (Syarifatul Hilwa, 2016). Responden penelitian ini berjumlah 40 siswa penerima beasiswa Program Indonesia Pintar sejumlah 17 laki laki dan 23 perempuan. Sampel penelitian didapatkan melalui *purposive sampling*, kriteria sampel yaitu responden dengan *self-compassion* rendah. Pengambilan data awal memperoleh 12 sampel sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data tersebut menggunakan skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (NEFF, 2003) dengan reliabilitas 0,892. Aspek yang diukur memuat *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *independent samples test* dengan bantuan SPSS.24 (*statistical package for social science.24*).

3 RESULTS

Penelitian ini dilakukan melalui pengisian skala *self-compassion* oleh siswa SMA penerima Beasiswa dengan partisipan sebanyak 40 siswa. Tabel 1 memaparkan usia, gender, dan kelas responden, tabel 2 menunjukkan statistik deskriptif *self-compassion* siswa dan Tabel 3 menunjukkan hasil *Independent samples test*.

Table.1 Analisis Deskriptif Responden Penelitian

Jenis kelamin	N (40)	%	Usia	N (40)	%	kelas	N (40)
Laki-laki	17		15-17	33		X	7
perempuan	23		17-keatas	7		XI	6
						XII	4
Total	40	100	Total	40		Total	40

Berdasarkan tabel 1 atas dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 17 laki laki dan 23 perempuan. Rentang usia subjek dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yakni usia di bawah 17 tahun sebanyak 33 siswa dan usia di atas 17 tahun sebanyak 7 siswa. Berdasarkan kelompok kelas, dalam kelas X sebanyak 7 siswa, kelas XI sebanyak 6 siswa, dan kelas XII sebanyak 4 siswa.

Table.2 profil *self-compassion*

Kategori	M	SD	Acuan	N	%
Tinggi	75	16	25-57	12	30.0
Sedang	75	16	58-91	21	52.5
Rendah	75	16	92-125	7	17.5
			Total	40	100

Tabel 2 menyajikan profil tingkat *self-compassion* siswa SMA penerima beasiswa. *Self-compassion* siswa pada kategori tinggi sejumlah 12 siswa (30.0%), kategori sedang sejumlah 21 siswa (52.5%) dan pada kategori rendah sebanyak 7 siswa (17.5%). Dapat dikatakan bahwa rata-rata *self-compassion* siswa pada kategori sedang.

Table.3 Hasil *independent sample t test*

F	Sig.	t	df	Sig (2 tailed)	Mean difference	Std.error difference		lower	upper
Equal varians assumed	.060	.8111	-2.864	10	.017	-18.000	6.284	- 32.002	- 3.998

Equal varians Not assumed	- 2.864	9.807	.017	-18.000	6.284	- 32.039	- 3.961
------------------------------------	------------	-------	------	---------	-------	-------------	------------

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.864 - 1.812$) menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima dengan demikian teknik expressive writing efektif untuk meningkatkan self-compassion.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dan self-compassion (Erin, 2020), artinya tinggi rendahnya kesejahteraan finansial mempengaruhi tingkat self-compassion pada individu. Penting bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk memberikan perhatian terhadap peningkatan self-compassion siswa sehingga dapat meningkatkan rasa welas asih pada diri. Self-compassion merupakan salah satu faktor penting dalam mempengaruhi perasaan welas asih pada diri. Sebagai bentuk coping strategi dapat dilakukan siswa dengan teknik expressive writing yakni dengan mengungkapkan segala pengalaman pahit kedalam sebuah tulisan.

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh M. Toe yang mengungkapkan bahwa dengan menuliskan maka akan mengintervensi pengalaman menyedihkan yang dialami individu (Toe et al., 2020). Penelitian lain oleh Hermawan (Hermawan, 2013) menjelaskan bahwa dengan menuliskan masalah dianggap lebih mudah dan lebih dipilih untuk mengatasi kesehatan mental ketimbang harus ke pusat layanan kesehatan mental.

4 CONCLUSIONS

Tingkat self-compassion pada kategori tinggi sejumlah 12 siswa (30.0%), kategori sedang sejumlah 21 siswa (52.5%) dan pada kategori rendah sebanyak 7 siswa (17.5%). Maka dapat di simpulkan bahwa rata-rata siswa termasuk dalam kategori sedang. Layanan konseling expressive writing efektif dalam meningkatkan self-compassion siswa penerima beasiswa.

ACKNOWLEDGEMENTS

Optional statement to thank other contributors, assistance, or financial support.

REFERENCES

- Bestari, N. (2022). *Dampak Positif dan Dampak Negatif Sosial Media Menurut Pakar*. <https://bobo.grid.id/read/083552825/dampak-positif-dan-dampak-negatif-sosial-media-menurut-pakar?page=all>
- Erin, A. (2020). *Nomor ProQuest : 28086627. April*.
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A'la, N. (2017). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 125–139. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Hermawan, B. (2013). Multimodality: Menafsir Verbal, Membaca Gambar, Dan Memahami Teks. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 13(1), 19. https://doi.org/10.17509/bs_jbps.v13i1.756
- Hurlock. (2017). *psikologi perkembangan suatu pendekatan*. erlangga.
- Kemp, S. (2017). *DIGITAL IN 2017: GLOBAL OVERVIEW*. We Are Social.Net. <https://wearesocial.com/sg/blog/2017/01/digital-in-2017-global-overview/>
- Melathy, Choirunnisa, E. T. P. A. (2015). PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II. *Psychology Faculty of Diponegoro University*, 024, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>

- Nadiyah, mawadah ulfah zahra. (2024). *EFEKTIVITAS TEKNIK EXSPRESSIVE WRITING PADA TINGKAT SELF-COMPASSION SISIWA PENERIMA PIP* (p. 177).
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *PSICOLOGI PRES*, 41(3), 253–260. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Pennebaker, J. W. (1997). WRITING ABOUT EMOTIONAL EXPERIENCES AS A THERAPEUTIC PROCESS Special Section PARAMETERS OF WRITING AND TALKING ASSOCIATED WITH HEALTH IMPROVEMENTS. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21–32.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., Ariani, A., Ramadana, R., & Tanjung, P. (2018). *MIRROR TALK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN*. 7(1).
- Reni Susanti, & Sri Supriyanti. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 119–129.
- Syarifatul Hilwa. (2016). Pengaruh Pemanfaatan Beasiswa Terhadap Hasil Belajar Siswa di Smk Negeri 4 Jakarta. *Tarbiya: Journal of Education in Muslim Society*, 1–65.
- Toe, M. Z., Le, A. T., Han, S. S., Yaacob, K. A. B., & Pung, S. Y. (2020). Silver nanoparticles coupled ZnO nanorods array prepared using photo-reduction method for localized surface plasmonic effect study. *Journal of Crystal Growth*, 547(June). <https://doi.org/10.1016/j.jcrysgro.2020.125806>
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370>
- Zamjani, I. (2019). Pelaksanaan Program Indonesia Pintar Bagi Penerima Kartu Indonesia Pintar Reguler: Studi Di Empat Daerah Kunjungan Kerja Presiden Tahun 2017. *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan*, 11(2), 64–82. <https://doi.org/10.24832/jpkp.v11i2.225>