



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

Qurrota Aini¹, Herdiyan Maulana^{2, 3}, Mira Ariyani³

^{1,2,3}, Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email: hi.qurrota@gmail.com

p-ISSN: 2337-4845

e-ISSN: 2620-7486



Received	Revised	Accepted	Published
24 Juni 2025	6 Oktober 2025	14 Oktober 2025	30 Oktober 2025

Abstract

Addressing mental health issues among Indonesian college students is crucial due to the high prevalence of stress. Students face significant stress from academic workloads, challenging assignments, and financial constraints, which can lead to long-term consequences such as academic decline, diminished quality of life, and social dysfunction. Despite this need, universities often lack sufficient mental health support due to social-psychological barriers and resource limitations. While individuals may independently manage early-stage stress symptoms—referred to as coping—students require empirically validated, effective, and accessible coping strategies. One emerging coping model is instilling self-compassion (SC), which involves showing unconditional kindness to oneself when facing pressure. SC can be delivered through writing interventions as a means of self-help. Data were collected from 32 student participants using a within-subject experimental design to measure stress (Perceived Stress Scale/PSS), well-being (Satisfaction with Life/SWLS), and self-compassion (Self-Compassion Scale/SCS). The data analysis technique used was repeated-measure ANOVA. The study results showed that the self-compassion writing intervention was not effective in reducing stress, nor was it effective in improving well-being and self-compassion.

Keywords: college student, coping strategy model, self-compassion writing, stress, well-being

Abstrak

Mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia sangat penting karena tingginya prevalensi stres. Mahasiswa menghadapi stres dari beban akademik, tugas yang menantang, dan keterbatasan keuangan, yang dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang seperti penurunan prestasi akademik, penurunan kualitas hidup, dan disfungsi sosial. Meski tingginya kebutuhan, universitas sering kali kekurangan dukungan kesehatan mental yang memadai karena hambatan sosial-psikologis dan keterbatasan sumber daya. Meskipun individu dapat secara mandiri mengelola gejala stres tahap awal—yang disebut sebagai *coping*—mahasiswa memerlukan strategi *coping* yang efektif, teruji secara empiris, dan mudah diakses. Salah satu model *coping* yang sedang berkembang adalah menanamkan *self-compassion* (SC), yang melibatkan menunjukkan kebaikan tanpa syarat kepada diri sendiri saat menghadapi tekanan. SC dapat disampaikan melalui intervensi menulis sebagai sarana *self-help*. Data dikumpulkan dari 32 partisipan mahasiswa dengan teknik eksperimen *within-subject design* untuk mengukur stres (*Perceived Stress Scale*/PSS), *well-being* (*Satisfaction with Life*/SWLS), serta *self-compassion* (*Self-Compassion Scale*/SCS). Teknik analisis data yang digunakan adalah *Repeated Measure ANOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion writing* tidak efektif dalam menurunkan stres, serta tidak efektif dalam meningkatkan *well-being* dan *self-compassion*.

Kata kunci: mahasiswa, model strategi coping, *self-compassion writing*, stres, *well-being*

1. Pendahuluan

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, 2022). Hal ini senada dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang 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 RI, 2018; Kemkes.go.id, 2021).

Mahasiswa pada jenjang sarjana diwajibkan memenuhi berbagai tuntutan akademik dan non-akademik. Dalam masa studi mereka yang relatif lama (3-5 tahun); beban akademik seperti tugas yang menantang (Kizhakkeveettill, dkk., 2017), masalah keuangan, dan hubungan sosial (Karyotaki, dkk., 2020; Seedhom, dkk., 2019) meningkatkan prevalensi stres dan risiko kesehatan mental lanjut bagi mahasiswa. Tingkat stres yang tinggi berimplikasi pada penurunan performa akademik (Sohail, 2013), kesehatan fisik, serta mental, seperti kerentanan terhadap penyakit dan pola makan tidak sehat (Ng, dkk., 2016), kualitas tidur yang buruk (Gardani, dkk., 2022), hingga peningkatan depresi dan kecemasan (Kroshus, dkk., 2021; Conley, dkk., 2020). Stres juga berhubungan dengan perilaku kesehatan yang bermasalah seperti penggunaan narkoba (Karaman, dkk., 2019; Sharp & Theiler, 2018).

Kerentanan mahasiswa terhadap stres tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga faktor perkembangan. Masa perkuliahan merupakan periode transisi menuju dewasa awal (*emerging adulthood*) yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, pencarian identitas, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan akademik yang baru (Arnett, 2000). Dalam konteks Indonesia, tekanan akademik sering diperparah oleh harapan orang tua yang tinggi dan seringkali memicu *fear of failure* serta distress psikologis pada mahasiswa (Setyaningrum, dkk., 2024). Selain itu, keterbatasan dukungan finansial membuat mahasiswa dari latar ekonomi rendah lebih rentan terhadap stres akademik (Zega & Zega, 2025). Mahasiswa yang merantau juga menghadapi tantangan adaptasi lingkungan dan keterbatasan dukungan sosial (Fitri, dkk., 2024). Faktor-faktor ini membuat mahasiswa berada pada posisi yang lebih rentan dibanding kelompok usia lain, sehingga risiko stres kronis dan gangguan mental emosional menjadi semakin besar.

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; Center for Collegiate Mental Health, 2021), mengakibatkan penanganan kesehatan mental sangat terbatas untuk didapatkan.

Berdasarkan laporan tahun 2022 oleh WHO, nyaris di semua negara berkembang, layanan kesehatan mental masih belum optimal. Ketersediaan layanan tersebut sering diremehkan dan tidak dibekali dengan sumber daya yang memadai (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, jumlah tenaga profesional kesehatan mental yang minim menjadi salah satu hambatan pencarian akses perawatan pada sektor ini. 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 (68,49%) berada di Pulau Jawa (Antaranews.com, 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.com, 2022).

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 (*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, 2003). 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). Dalam meta-analisis tersebut (Zessin, dkk., 2015), dibuktikan adanya keterkaitan antara berbagai jenis *well-being* dengan *self-compassion*—dan bahkan ditemukan adanya hubungan sebab-akibat antar keduanya di beberapa subsampel. *Self-compassion* juga 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 (Poots & Cassidy, 2020). Studi lain oleh Stoerber, 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. 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.

Sebagai alternatif, pendekatan berbasis tulisan seperti *Written Emotional Disclosure Paradigm* (WEDP) menawarkan bentuk intervensi yang lebih sederhana dan mudah diakses. Intervensi ini—dalam bentuk awalnya yang disebut *expressive writing* atau menulis ekspresif—pertama kali diperkenalkan secara sistematis oleh Pennebaker & Beall (1986) dan menjadi dasar bagi lahirnya berbagai model intervensi menulis. 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 model penulisan terbaru yaitu *self-compassion writing* (Dupasquier, dkk., 2020; Dreisoerner, dkk., 202; Urken & LeCroy, 2021; Wong & Mak, 2016; Ziemer, dkk., 2019). Intervensi menulis banyak digunakan sebagai alat *self-help* karena terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental maupun fisik (Frattaroli, 2006). Selain karena murah dan mudah dilakukan, intervensi ini juga dapat diakses oleh individu yang enggan atau tidak memiliki kesempatan untuk mengikuti psikoterapi formal (Pascoe, 2017).

Pemilihan *expressive writing* sebagai titik awal dalam penelitian ini didasarkan pada relevansinya dengan konteks stres mahasiswa. Melalui kegiatan menulis ekspresif, individu diberi ruang untuk mengungkapkan dan mengolah pikiran serta perasaan yang selama ini ditekan. Sebagaimana dijelaskan oleh Zheng, dkk. (2019), *expressive writing* dapat meningkatkan proses kognitif dan regulasi stres melalui pencarian makna terhadap pengalaman yang menekan. Hasil tinjauan pustaka oleh Savera, dkk. (2022) terhadap 30 studi nasional dan internasional juga memperkuat temuan tersebut: *expressive writing* efektif dalam menurunkan berbagai bentuk stres serta membantu individu menghadapi depresi, trauma, dan tekanan emosional lainnya. Penelitian lain juga mendukung manfaat serupa, di mana *expressive writing* mampu menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Argudo, 2021).

Dalam perkembangannya, pendekatan *expressive writing* diadaptasi untuk menekankan dimensi penerimaan diri dan kebaikan terhadap diri sendiri, melahirkan model *self-compassion writing*. Seperti dijelaskan oleh Wong & Mak (2016), dengan mengadopsi metodologi *expressive writing*, *self-compassion writing* dapat menjadi cara yang efektif dan terjangkau untuk meningkatkan *self-compassion*, regulasi emosi, dan *well-being*.

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.

Penelitian mengenai *self-compassion writing* sudah cukup banyak dilakukan di luar negeri dan terbukti memberi manfaat bagi kesehatan mental. Namun, konteks budaya Indonesia memiliki tantangan unik. Mahasiswa Indonesia umumnya tidak memiliki kebiasaan menulis secara rutin (Fahmi, 2018), terlebih lagi menggunakan menulis sebagai sarana ekspresi emosional maupun refleksi diri. Hal ini sejalan dengan temuan lintas budaya bahwa individu dengan latar Asia cenderung menekan ekspresi emosional karena pengaruh nilai budaya seperti rasa malu dan rasa bersalah (Liw, dkk., 2022), sehingga ekspresi emosi secara terbuka—termasuk melalui tulisan—belum menjadi praktik yang lazim.

Penelitian tentang *self-compassion writing* di Indonesia pun masih sangat terbatas. Hingga kini, baru terdapat tiga studi: Windiastuti & Kaloeti (2022) pada mahasiswa dengan depresi ringan, Muchsin & Murdiana (2024) pada perempuan korban *body shaming*, serta Inaya, Bakar, & Hamid (2024) yang meneliti regulasi emosi pada mahasiswa baru. Kebaruan pada penelitian ini adalah penggunaan intervensi *self-compassion writing* sebagai model strategi *coping stres* bagi mahasiswa Indonesia dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menguji hipotesis bahwa intervensi *self-compassion writing* akan (1) menurunkan tingkat stres, (2) meningkatkan *well-being*, serta (3) meningkatkan *self-compassion* mahasiswa.

2. Metode Penelitian

Desain Penelitian dan Sampel

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *within-subjects design*. Partisipan akan diberikan intervensi *self-compassion writing* selama tiga hari berturut-turut setelah diberikan *pre-test*. *Post-test* diukur pada hari ketiga, dan *follow-up* diukur pada 2 minggu setelah intervensi diberikan. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Kriteria inklusi partisipan dalam penelitian ini adalah: 1) mahasiswa aktif S1 Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2) memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi (diukur dengan skala stres pada saat rekrutmen *pre-experiment*), 3) memahami penggunaan Google Form, dan 4) bersedia mengikuti pelatihan menulis (diukur dari kesediaan memberikan *inform consent*). Skor batas tingkat stres sedang hingga tinggi dipilih untuk memungkinkan lebih banyak ruang untuk mendeteksi perubahan dan untuk menawarkan intervensi kepada mereka yang berisiko tertinggi.

Ukuran sampel ditentukan dengan *a priori power analysis* menggunakan G*Power 3.1 untuk desain *within-subjects repeated measures ANOVA* ($\alpha = 0,05$, $power = 0,80$, $effect\ size\ f = 0,25$). Hasil perhitungan menunjukkan minimal 28 partisipan diperlukan. Dengan demikian, jumlah akhir partisipan yang menyelesaikan penelitian ($N = 32$) memenuhi syarat untuk mendeteksi efek sedang.

Prosedur

Prosedur *self-compassion writing* yang digunakan diadaptasi dari penelitian Leary, dkk. (2007) serta Wong & Mak (2016). *Self-compassion writing* dapat diartikan sebagai bentuk intervensi menulis berbasis *self-compassion*; yaitu menulis dengan memasukkan komponen-komponen *self-compassion* (*mindfulness*, *common humanity*, *self-kindness*). *Self-compassion writing* akan mengarahkan individu untuk menuliskan pengalaman yang sulit, tidak menyenangkan, atau peristiwa yang membuat seseorang merasa buruk tentang diri sendiri—sesuatu yang melibatkan kegagalan, penghinaan, atau penolakan. Kemudian, individu diminta merespons pengalaman tersebut dengan sikap *self-compassion*, yaitu dengan 1) menyadari dan menerima pikiran-perasaan yang muncul, 2) mengingat bahwa peristiwa buruk adalah bagian dari pengalaman hidup dan orang lain pun mengalami hal yang sama, juga 3) menyampaikan kepedulian, kasih sayang, dan kelembutan kepada diri sendiri.

Tiga komponen *self-compassion* akan digunakan dalam intervensi penulisan selama 3 hari berturut-turut. Dalam studi ini, yang membedakan instruksi per hari hanyalah konteks peristiwa negatif yang dialami oleh partisipan. Pada hari pertama, konteks peristiwa negatif yang ditulis terkait dengan tempat kuliah (contoh: isu terkait biaya kuliah, masalah finansial, tugas perkuliahan, beban akademik, relasi dengan dosen, dan sebagainya). Pada hari kedua, konteks peristiwa negatif yang ditulis terkait dengan rumah (contoh: permasalahan di rumah, kejadian atau hal di masa lalu yang hingga kini masih membekas, relasi dengan kerabat atau orangtua, dan sebagainya). Pada hari ketiga, konteks peristiwa negatif yang ditulis terkait dengan relasi sosial (contoh: isu dengan teman atau pasangan). Ketiga konteks peristiwa negatif dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa sumber penyebab stres mahasiswa beragam, baik berupa faktor akademik maupun non-akademik, mulai dari isu keuangan, percintaan, hingga hubungan dengan teman dan keluarga (Karyotaki, 2020).

Tiap sesi dalam intervensi *self-compassion writing* akan berlangsung maksimal selama 60 menit, dengan alokasi waktu penulisan selama kurang lebih 20 menit. Psikoedukasi mengenai *self-compassion* akan diberikan pada hari pertama, sebelum sesi menulis pertama dilakukan. Psikoedukasi dilakukan berdasarkan temuan dari studi Williamson dan Blackhart (2021), bahwa tingkat *self-compassion* partisipan yang diberikan penjelasan tambahan semakin meningkat dibandingkan mereka yang tidak. Partisipan yang diberikan penjelasan mengingat lebih banyak detail tentang *self-compassion* dan mereka merasa instruksinya lebih mudah dipahami. Meski

instruksi dalam *self-compassion writing* diberikan dalam bahasa yang jelas, *self-compassion* mungkin merupakan konsep yang baru bagi partisipan (Williamson dan Blackhart, 2021).

Dalam pelaksanaannya, seorang fasilitator akan mendampingi partisipan untuk membacakan instruksi penulisan, memberikan penjelasan, dan menjawab pertanyaan selama intervensi berlangsung. Tiap partisipan diberikan sebuah modul berisikan panduan penulisan dan sebagai wadah untuk menulis. Modul juga dilengkapi dengan instruksi penulisan secara detil yang mengarahkan partisipan untuk menulis tiap komponen *self-compassion*.

Kontrol Terhadap Variabel Luar (*Extraneous Variables*)

Untuk meminimalkan pengaruh variabel luar yang dapat memengaruhi hasil intervensi, prosedur penelitian dirancang dengan sejumlah kontrol standar. Semua sesi intervensi dilaksanakan dalam kondisi yang seragam: instruksi disampaikan oleh fasilitator yang sama menggunakan modul tertulis yang distandarisasi; setiap sesi berlangsung pada ruangan yang tenang dan terjadwal pada rentang waktu yang konsisten (selama 3 hari, pukul 08.00—09.00 WIB) untuk mengurangi variasi karena waktu. Penulisan dilakukan selama ± 20 menit per sesi dengan total durasi sesi maksimal 60 menit, termasuk alokasi waktu untuk psikoedukasi singkat, tanya jawab, serta memberi kesempatan partisipan menyelesaikan tulisannya. Partisipan diminta menonaktifkan perangkat komunikasi (misalnya, notifikasi ponsel), tidak berbicara dengan sesama partisipan, dan fokus penuh pada aktivitas menulis selama sesi berlangsung.

Sebelum intervensi, partisipan diseleksi melalui kriteria inklusi/eksklusi yang mencakup: mahasiswa aktif S1 Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2) memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi (diukur dengan skala stres pada saat rekrutmen *pre-experiment*, 3) memahami penggunaan Google Form, dan 4) bersedia mengikuti pelatihan menulis (diukur dari kesediaan memberikan *inform consent*). Kepatuhan terhadap instruksi diverifikasi melalui *manipulation check* saat partisipan selesai menulis (selama 3 hari), berupa persepsi subjektif terhadap intervensi menulis dengan skala Likert dan 1 *open-ended question*.

Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Statistik

Tingkat stres diukur dengan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS). PSS disusun oleh Cohen (1994) dan diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Argalina (2019). PSS adalah instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi terhadap stres. Item dirancang untuk menilai seberapa tidak terduga, tidak terkendali, dan kelebihan beban (*overload*) yang dirasakan responden dalam hidup mereka. Pertanyaan dalam PSS bersifat umum sehingga relatif bebas dari konten spesifik untuk kelompok sub-populasi apapun. Instrumen PSS terdiri dari 10 item dengan contoh item seperti “Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena sesuatu yang tidak terduga?”. Ke-10 item diukur dengan skala Likert 5 poin (0=tidak pernah hingga 4=sangat sering) dengan cara skoring yaitu seluruh skor harus dijumlahkan. Skor berkisar antara 1-13 berarti stres rendah, skor berkisar antara 14-26 berarti stres sedang, sementara skor berkisar antara 27-40 berarti stres tinggi.

Well-being diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). SWLS telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Muttaqin (2022). SWLS adalah instrumen singkat berisi 5 item yang dirancang untuk mengukur penilaian kognitif global tentang kepuasan seseorang terhadap hidupnya. SWLS biasanya memerlukan waktu sekitar satu menit untuk diisi dengan skala Likert 7 (1=sangat tidak setuju, 7=sangat setuju). Pertanyaan-pertanyaan dalam SWLS terbuka untuk interpretasi, menjadikan SWLS cocok untuk orang dewasa dengan berbagai latar belakang dan paling sesuai digunakan dalam populasi non-klinis.

Tingkat *self-compassion* diukur menggunakan instrumen *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) kemudian diadaptasi oleh Sugianto, dkk. (2020). Instrumen SCS terdiri dari 6 subskala dengan total 26 item dan diukur dengan skala Likert 5 (1=hampir tidak pernah hingga 5=hampir selalu). Untuk menghitung skor total *self-compassion*, skor butir-butir subskala negatif (*self-judgement*, *isolation*, *overidentification*) diberi skor secara terbalik. Rata-rata tiap komponen akan dihitung, kemudian dihitung rata-rata totalnya (*grand mean*).

Pada penelitian ini, *manipulation check* diberikan saat partisipan selesai menulis (selama 3 hari berturut-turut), berupa persepsi subjektif terhadap intervensi menulis dengan skala Likert dan 1 *open-ended question* (Jelaskan tugas apa yang sedang diberikan padamu?). Terdapat lima pertanyaan yang diadaptasi dari studi *self-compassion writing* oleh Ziemer, dkk. (2019). Partisipan akan menjawab skala Likert 1 (tidak sama sekali) sampai 7 (sangat banyak) dengan pertanyaan sebagai berikut: 1) Seberapa banyak tulisanmu berisi hal-hal yang privat tentang dirimu? 2) Sejauh mana kamu mengungkapkan emosi dalam tulisanmu? 3) Apakah kamu yakin bahwa apa yang kamu tulis mempengaruhi cara kamu berpikir tentang kejadian tersebut? 4) Apakah kamu yakin bahwa menghadapi sesuatu yang ada dalam tulisanmu mampu mengubah caramu merasa tentang hal tersebut? 5) Sejauh mana menulis tentang hal tersebut membuat kamu merasa dipahami dan lebih menerima dirimu sendiri.

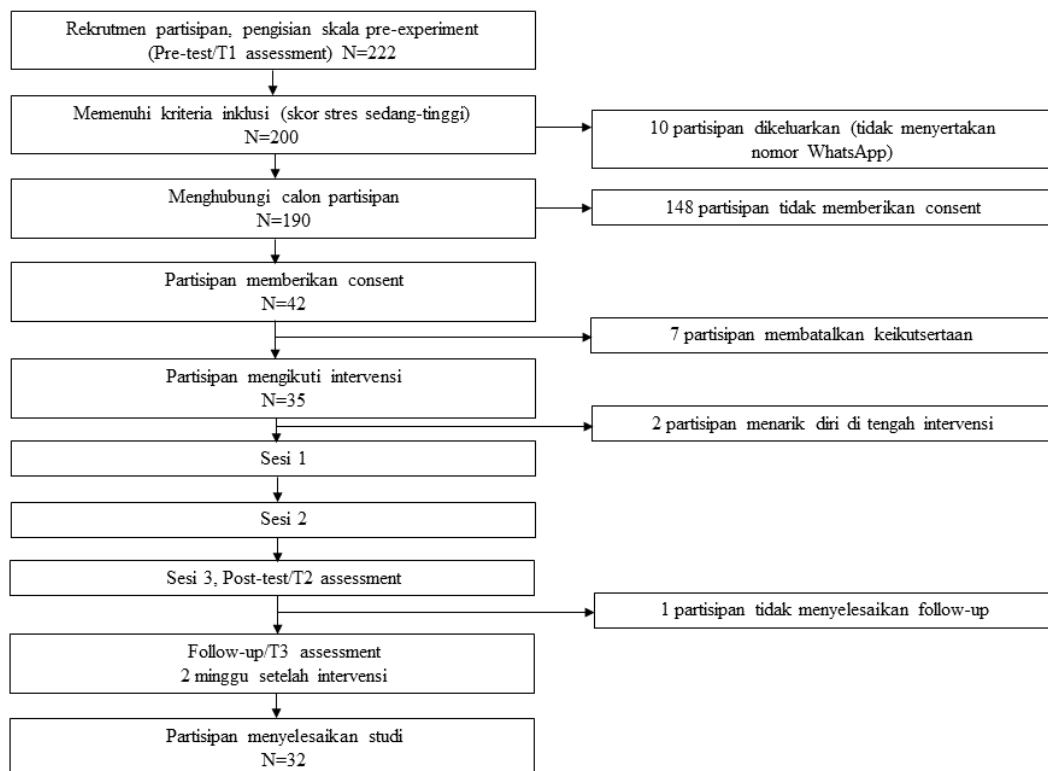
Selain itu, *program's satisfaction & acceptability* ditanyakan kepada partisipan pada saat pengisian *follow-up* untuk menggali kepuasan terkait program menulis, berupa 3 item yang akan dijawab dengan skala Likert 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Item pertanyaan sebagai berikut: 1) Apakah kamu puas dengan program

ini? 2) Apakah kamu ingin terus melanjutkan menulis? 3) Apakah kamu ingin merekomendasikan program ini kepada orang lain?

Analisis statistik untuk menguji asumsi dan hipotesis menggunakan bantuan *software* SPSS 25. Uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas, sementara uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Repeated Measure ANOVA* untuk melihat ada tidaknya perbedaan dari hasil penelitian yang dilakukan berulang pada suatu variabel penelitian dengan minimal 3 sampel berpasangan.

3. Hasil dan Diskusi

Dalam proses rekrutmen partisipan, peneliti berhasil menjangkau sebanyak 222 mahasiswa yang kemudian diminta untuk mengisi skala *pre-experiment* sebagai *baseline*. Dari jumlah tersebut, 200 mahasiswa memenuhi kriteria inklusi. Kemudian, 10 mahasiswa dikeluarkan karena tidak memberikan nomor WhatsApp sehingga tidak dapat dihubungi. Selanjutnya, peneliti menghubungi 190 mahasiswa, mengirimkan detail penelitian beserta *informed consent*, dan menawarkan keikutsertaan kepada calon partisipan. Dari 190 mahasiswa, hanya 42 mahasiswa yang bersedia dan mengonfirmasi keikutsertaan. Tujuh mahasiswa kemudian membatalkan keikutsertaan dengan berbagai alasan (sakit, sedang berada dalam kondisi mental tidak baik, jadwal intervensi yang tidak sesuai, hingga mundur tanpa pemberitahuan). Dua partisipan menarik diri di tengah intervensi dan 1 partisipan tidak menyelesaikan asesmen *follow-up*. Tingkat putus partisipasi adalah 23,8%; 32 dari 42 partisipan yang dikonfirmasi menyelesaikan penelitian, yang didefinisikan sebagai mengikuti intervensi penulisan selama 3 hari dan menyelesaikan *follow-up* 2 minggu setelah intervensi (lihat Gambar 1 untuk rincian).



Gambar 1. Proses Rekrutmen Partisipan

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Partisipan

Karakteristik	n (%)
Jenis Kelamin	
Perempuan	9 (28%)
Laki-laki	23 (72%)
Usia	
18 Tahun	1 (3.1%)
19 Tahun	16 (50%)
20 Tahun	11 (34.3%)
21 Tahun	3 (9.3%)
22 Tahun	1 (3.1%)
Mahasiswa Tahun ke-	
Tahun kedua	32 (100%)
Senang mengekspresikan perasaan/pengalaman/pikiran tentang kehidupan sehari-hari melalui menulis	
Ya	20 (62.5%)
Tidak	12 (37.5%)
Pernah mengekspresikan perasaan/pengalaman/pikiran tentang kehidupan sehari-hari melalui tulisan? Misalnya melalui journaling, gratitude journaling, bullet journaling, atau semacamnya	
Pernah	23 (72%)
Tidak	9 (28%)
Seberapa sering mengekspresikan perasaan/pengalaman/pikiran tentang kehidupan sehari-hari melalui tulisan	
Tidak pernah	6 (18.7%)
1-2 kali dalam setahun	6 (18.7%)
1-2 kali dalam sebulan	11 (34.3%)
1-3 kali dalam seminggu	7 (21.8%)
5-7 kali dalam seminggu	2 (6.3%)

Hasil dari uji normalitas menunjukkan distribusi normal pada variabel stres, *well-being*, dan *self-compassion* dengan melihat skor *Shapiro-Wilk*. Nilai p signifikan pada ketiga variabel seluruhnya lebih besar dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$ yang berarti data normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas (N = 32)	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Pre-test		
Stres	0.200	0.322
Well-being (WB)	0.200	0.200
Self-compassion	0.200	0.069
Post-test		
Stres	0.200	0.435
Well-being (WB)	0.200	0.401
Self-compassion	0.197	0.138
Follow-up (2 minggu)		
Stres	0.063	0.247
Well-being (WB)	0.066	0.063
Self-compassion	0,200	0.451

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Repeated Measure ANOVA (N=32)</i>						F (2, 30)	η^2	Wilk's Lambda	p
	Pre		Post		Follow-up					
	M	SD	M	SD	M	SD				
Stres	18.94	5.65	19.16	6.77	17.34	6.04	2.30	0.13	0.87	0.12
WB	4.07	1.03	3.98	0.88	4.11	1.05	0.40	0.03	0.97	0.40
SC	3.19	0.49	3.22	0.46	3.31	0.46	3.01	0.17	0.83	0.06

Setelah diketahui data terdistribusi normal, selanjutnya dilakukan analisis *Repeated Measure ANOVA*. Berdasarkan hasil perhitungan, ditemukan bahwa *self-compassion writing* tidak efektif untuk menurunkan skor stres pada mahasiswa. Analisis *Repeated Measure ANOVA* menemukan bahwa Wilk's Lambda = 0.867, $F(2,30) = 2.30$, $p = 0.118$, $\eta^2 = 0.13$. Selanjutnya, *self-compassion writing* tidak efektif untuk menaikkan skor *well-being* pada mahasiswa. Analisis *Repeated Measure ANOVA* menemukan bahwa Wilk's Lambda = 0.974, $F(2,30) = 0.399$, $p = 0.675$, $\eta^2 = 0.03$. Terakhir, *self-compassion writing* tidak efektif untuk menaikkan skor *self-compassion* pada mahasiswa. Analisis *Repeated Measure ANOVA* menemukan bahwa Wilk's Lambda = 0.833, $F(2,30) = 3.011$, $p = 0.064$, $\eta^2 = 0.17$.

Program's satisfaction & acceptability ditanyakan kepada partisipan untuk menggali kepuasan terkait program menulis, berupa 3 item yang dijawab dengan skala Likert 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Sebanyak 93,7% partisipan dilaporkan puas dengan program menulis, dan 90,6% menyarankan intervensi ini untuk orang lain. Sekitar 62,5% responden yang menunjukkan niat untuk terus menulis (lihat Tabel 4).

Tabel 4. Program's Satisfaction and Acceptability

Pertanyaan (N=32)	Sangat tidak setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
Apakah kamu puas dengan program ini?	0	0	2 (6.3%)	18 (56.2%)	12 (37.5%)
Apakah kamu ingin terus melanjutkan menulis?	0	1 (3.1%)	11 (34.4%)	11 (34.4%)	9 (28.1%)
Apakah kamu ingin merekomendasikan program ini kepada orang lain?	0	1 (3.1%)	2 (6.3%)	20 (62.5%)	9 (28.1%)

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion writing* tidak efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan *well-being*, maupun meningkatkan *self-compassion* mahasiswa. Meskipun *systematic review* oleh Aydođdu & Dirik (2022) menunjukkan beragam manfaat pada kelompok yang menerima intervensi *self-compassion writing*, penelitian ini menemukan hasil yang kontraindikatif. Sejumlah faktor kemungkinan berkontribusi terhadap ketidakefektifan tersebut, mulai durasi dan prosedur intervensi, tingkat pemahaman peserta terhadap konsep *self-compassion*, hingga konteks budaya menulis dan ekspresi emosional di Indonesia.

Efektivitas *Written Emotional Disclosure Paradigm* (WEDP) atau pengungkapan emosi melalui tulisan—dengan bentuk paling awal berupa *expressive writing*—telah menjadi topik penelitian sejak 1980-an. Namun, hingga kini hasilnya masih bervariasi (Pennebaker dan Chung, 2007). Beberapa meta-analisis *expressive writing* menunjukkan inkonsistensi efek; Smyth (1998) menemukan bahwa *expressive writing* lebih efektif jika dilakukan dalam waktu yang lebih panjang dan diselingi antar-sesi—bahwa menulis 1 kali setiap minggu selama 1 bulan mungkin lebih efektif daripada menulis 4 kali dalam 1 minggu—sedangkan Frattaroli (2006) menemukan bahwa sekitar 25% studi menunjukkan efek negatif dan 70% studi menunjukkan efek positif. Frattaroli juga mengidentifikasi beberapa karakteristik penelitian yang cenderung menghasilkan efek positif: (1) partisipan memiliki masalah kesehatan atau pengalaman traumatis, (2) kondisi menulis yang nyaman dan privat, (3) adanya insentif partisipasi, (4) jumlah sesi minimal tiga kali, (5) topik yang masih relevan secara emosional, dan (6) evaluasi tindak lanjut (*follow-up*) yang dilakukan dalam waktu relatif singkat (kurang dari 1 bulan).

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi menulis sangat bergantung pada rancangan dan konteks pelaksanaannya. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, durasi 3 hari berturut-turut dapat dikategorikan terlalu singkat untuk menghasilkan perubahan bermakna. Selain itu, tema penulisan yang mencakup tiga ranah berbeda (akademik, rumah, dan relasi sosial) mungkin membuat proses refleksi partisipan menjadi terlalu tersebar.

Akibatnya, emosi yang diungkapkan dalam tulisan tidak berfokus pada sumber stres yang paling dominan bagi masing-masing individu, sehingga efek terhadap *perceived stress* secara umum menjadi lemah.

Dalam konteks penelitian ini, hasil yang tidak signifikan juga dapat dikaitkan dengan sifat intervensinya sendiri yang menuntut pemahaman lebih kompleks dibandingkan *expressive writing*. Berbeda dengan *expressive writing* yang relatif mudah diterapkan tanpa psikoedukasi—yaitu meminta partisipan menuliskan pikiran, perasaan, dan pengalaman terkait peristiwa traumatis & emosional (Pennebaker & Evans, 2014)—*self-compassion writing* menuntut pemahaman terhadap tiga komponen utama: *mindfulness*, *common humanity*, dan *self-kindness*. Tanpa pemahaman yang mendalam, penulisan bisa jadi hanya menjadi pengungkapan emosi, bukan refleksi yang penuh *self-compassion*.

Meskipun telah diberikan psikoedukasi sebelum menulis, dalam penelitian ini terdapat partisipan yang gagal mengikuti instruksi dengan benar—fenomena yang juga ditemukan pada penelitian Williamson (2014) dan Windiasuti & Kaloeti (2022). Dalam penelitian ini, psikoedukasi singkat mungkin belum cukup untuk memunculkan perubahan emosional signifikan. Sebaliknya, program *Mindful Self-Compassion* (MSC) oleh pionir *self-compassion*, Neff & Germer (2013) yang berlangsung selama 8 minggu penuh terbukti menghasilkan peningkatan *self-compassion*, *mindfulness*, dan *well-being* yang bertahan hingga 6 bulan kemudian. Selain menulis, peserta juga memiliki ragam kegiatan lain; contohnya, peserta dalam kelompok kecil berdiskusi tentang bahasa yang mereka gunakan saat mengkritik diri sendiri dan cara menggunakan bahasa yang lebih lembut dan mendukung. Peserta juga diajarkan latihan informal seperti meletakkan tangan di dada saat stres atau mengulangi frasa *self-compassion* untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Meta-analisis Han & Kim (2023) juga menemukan bahwa intervensi *self-compassion* efektif menurunkan stres hanya jika dilakukan rata-rata selama 5 minggu atau lebih dan mencakup latihan tambahan seperti meditasi, visualisasi, hingga praktik harian dengan panduan berupa rekaman audio. *Self-compassion writing* menjadi bagian dari rangkaian intervensi yang diberikan, tetapi bukan satu-satunya intervensi. Dengan demikian, pendeknya durasi intervensi dan keterbatasan pemahaman peserta terhadap konsep *self-compassion* dapat menjadi alasan utama atas tidak signifikannya hasil penelitian ini.

Selain itu, penelitian oleh Swee dkk. (2023) menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* cenderung merupakan proses yang lebih lambat dibandingkan penurunan emosi negatif seperti rasa malu atau kritik diri. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pada *self-compassion* mungkin memerlukan waktu dan latihan lebih panjang agar efeknya muncul.

Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah konteks budaya dan kebiasaan menulis mahasiswa Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia umumnya tidak memiliki kebiasaan menulis secara rutin (Fahmi, 2018), terlebih menggunakan tulisan sebagai sarana ekspresi emosional maupun refleksi diri. Hal ini diperkuat oleh temuan lintas budaya bahwa individu dengan latar Asia cenderung menekan ekspresi emosional karena nilai-nilai budaya seperti rasa malu dan rasa bersalah (Liw dkk., 2022). Dalam konteks seperti ini, menulis reflektif dengan nuansa *self-compassion* mungkin terasa asing dan sulit diinternalisasi.

Dengan demikian, hasil non-signifikan dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya disebabkan oleh durasi yang singkat, tetapi juga oleh kesenjangan antara karakteristik intervensi dengan kesiapan budaya dan emosional partisipan.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menguji efektivitas *self-compassion writing* terhadap stres, *well-being*, dan *self-compassion* mahasiswa di Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion writing* tidak efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan *well-being*, dan meningkatkan *self-compassion*.

Temuan ini menyoroti bahwa efektivitas *self-compassion writing* sangat dipengaruhi oleh kedalaman psikoedukasi, durasi dan karakteristik intervensi, fokus tema, serta konteks budaya peserta. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan durasi intervensi yang lebih panjang, topik yang lebih terfokus, serta kombinasi dengan latihan *self-compassion* lain seperti meditasi atau *compassionate body scan*. Analisis kualitatif terhadap isi tulisan juga perlu dilakukan untuk memastikan sejauh mana partisipan benar-benar mengintegrasikan ketiga komponen *self-compassion* dalam proses menulisnya.

Selain memberikan kontribusi metodologis, temuan ini juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan. Meskipun hasilnya tidak signifikan, penelitian ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* bukanlah keterampilan yang dapat dipelajari secara instan. Mahasiswa membutuhkan proses pembelajaran yang lebih mendalam dan berkelanjutan agar mampu memahami serta menginternalisasi nilai-nilai *self-compassion*. Oleh karena itu, intervensi berbasis *self-compassion writing* sebaiknya diposisikan sebagai langkah awal menuju program pengembangan diri yang lebih komprehensif, bukan sebagai satu-satunya strategi peningkatan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya, faktor budaya dan kebiasaan menulis mahasiswa Indonesia yang belum terbiasa mengekspresikan emosi melalui tulisan perlu mendapat perhatian khusus. Fasilitator direkomendasikan untuk memberikan

pendampingan intensif, psikoedukasi yang kontekstual, serta contoh penulisan reflektif agar peserta dapat menulis dengan lebih efektif dan penuh *self-compassion*.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan intervensi *self-compassion* yang lebih kontekstual, berjangka panjang, dan relevan dengan karakteristik mahasiswa Indonesia.

5. Referensi

- American College Health Association. (2022). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Reference Group. Executive Summary Fall 2021*. Silver Spring, MD: American College Health Association.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America™ 2020: A national mental health crisis*.
- Antara News. (2022). PDSKJI: Pemerataan rumah sakit jiwa strata utama rampung 2027. <https://www.antaraneews.com/berita/3159909/pdskji-pemerataan-rumah-sakit-jiwa-strata-utama-rampung-2027>
- Argalina, B. M. (2019). *Gambaran tingkat stres pada siswa dalam penerapan full day school SMA Negeri di Kota Surakarta* [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta (AISKA)].
- Argudo, J. (2021). Expressive writing to relieve academic stress at university level. *Profile: Issues in Teachers' Professional Development*, 23(2), 17–33. <https://doi.org/10.15446/profile.v23n2.90448>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aydoğdu, B. E., & Dirik, G. (2022). Self-compassion-focused writing practices: A systematic review. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatriye Guncel Yaklasimlar*, 14(4). <https://doi.org/10.18863/pgy.1004339>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. (2022). The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, 46(1), 82–98. <https://doi.org/10.1177/03616843211012411>
- Castillo, Y. A., Fischer, J., & Davila, S. (2019). Managing emotions: Relationships among expressive writing and emotional intelligence. *Integrated Research Advances*, 6(1). <http://pubs.iscience.in/ira>
- CCMH. (2021). *Center for Collegiate Mental Health 2021 Annual Report*. Pennsylvania State University, University Park, PA.
- CCMH. (2022). *Center for Collegiate Mental Health 2022 Annual Report*. Pennsylvania State University, University Park, PA.
- Chu, Q., Wu, I. H. C., & Lu, Q. (2020). Expressive writing intervention for posttraumatic stress disorder among Chinese American breast cancer survivors: The moderating role of social constraints. *Quality of Life Research*, 29(4), 891–899. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02385-5>
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale*. Mind Garden.
- Conley, C. S., Shapiro, J. B., Huguene, B. M., & Kirsch, A. C. (2020). Navigating the college years: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 8(2), 103–117. <https://doi.org/10.1177/2167696818811120>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Dreisöerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Moscovitch, D. A., & Vidovic, V. (2020). Cultivating self-compassion promotes disclosure of experiences that threaten self-esteem. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 108–119. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10050-x>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1121–1136. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fahmi, A. (2020). Students' writing habit of English study program at Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Jambi University. In *ELLit: 2nd Online National Seminar on English Linguistics and Literature*. Jambi University.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>

- Fitri, N. A., dkk. (2024). Tantangan dan strategi mahasiswa perantauan UNNES dalam menjaga kestabilan mental dan pikiran: Studi kasus pada mahasiswa perantauan UNNES. *Jurnal Majemuk*, 3(4), 673–689.
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Gallagher, S., O’Sullivan, L., Hughes, Z., & O’Connell, B. H. (2020). Building resources in caregivers: Feasibility of a brief writing intervention to increase benefit finding in caregivers. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 513–531. <https://doi.org/10.1111/aphw.12195>
- Gao, X. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825626>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1–29. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Inaya, A. A., Bakar, R. M., & Hamid, H. (2024). Efektivitas self-compassion writing untuk meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa baru. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5460–5469.
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., & Stalikas, A. (2023). Self-compassion and well-being during the COVID-19 pandemic: A study of Greek college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., ... & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kemenkes. (2021, December 7). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kizhakkeveetil, A., Vosko, A. M., Brash, M., & Philips, M. A. (2017). Perceived stress and fatigue among students in a doctor of chiropractic training program. *Journal of Chiropractic Education*, 31(1), 8–13. <https://doi.org/10.7899/jce-15-27>
- Kompas.com. (2021). 5 alasan orang enggan pergi ke psikolog meski membutuhkannya. <https://www.kompas.com/sains/read/2021/08/09/201500123/5-alasan-orang-enggan-pergi-ke-psikolog-meski-mebutuhkannya>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*, 269, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Kumparan. (2022). Krisis kesehatan mental di Indonesia. <https://kumparan.com/andrew-pierre/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-1zGuYzjk48k>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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>
- Liw, L., Ciftci, A., & Kim, T. (2022). Cultural values, shame and guilt, and expressive suppression as predictors of depression. *International Journal of Intercultural Relations*, 89, 90–99. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.04.003>
- Mariën, S., Poels, K., & Vandebosch, H. (2022). Think positive, be positive: Expressive writing changes young people’s emotional reactions towards the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 6, 755896. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.755896>

- Muchsin, N. R., & Murdiana, S. (2024). Efektivitas self-compassion writing pada perempuan korban body shaming. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1).
- Muttaqin, D. (2022). Gender and age invariance of the Indonesian version of Satisfaction with Life Scale. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 208–215. <https://doi.org/10.24854/jpu438>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ng, K. C., Chiu, W. K., & Fong, B. Y. (2016). A review of academic stress among Hong Kong undergraduate students. *Journal of Modern Education Review*, 6(8), 531–540. [https://doi.org/10.15341/jmer\(2155-7993\)/08.06.2016/001](https://doi.org/10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/001)
- Pascoe, P. E. (2017). Using patient writings in psychotherapy: Review of evidence for expressive writing and cognitive-behavioral writing therapy. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 11(3), 3–6. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2017.110303>
- Pavlicic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A meta-analysis of expressive writing on posttraumatic stress, posttraumatic growth, and quality of life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230–250. <https://doi.org/10.1177/1089268019831641>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. W. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 263–284). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. E. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York, NY: The Guilford Press.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Pusat Data Strategis dan Statistik Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia. (2023). *Statistik Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia*. <https://data.ipkIndonesia.or.id/>
- Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress?. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 87-99.
- Seedhom, A. E., Kamel, E. G., Mohammed, E. S., & Raouf, N. R. (2019). Predictors of perceived stress among medical and nonmedical college students, Minia, Egypt. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1), 6. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_6_18
- Setyaningrum, A., Rahman, A. M., & Ngesti, M. (2024). Dampak harapan orang tua yang tidak realistis terhadap akademik remaja: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 16.
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193–212. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 67-71.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swee, M. B., Klein, K., Murray, S., & Heimberg, R. G. (2023). A brief self-compassionate letter-writing intervention for individuals with high shame. *Mindfulness*, 14(4), 854–867. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02043-9>

- Urken, D., & LeCroy, C. W. (2021). A randomized controlled trial of a self-compassion writing intervention for adults with mental illness. *Research on Social Work Practice, 31*(3), 254–266. <https://doi.org/10.1177/1049731520972779>
- Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology, 11*, 587282. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
- 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>
- Williamson, J., & Blackhart, G. C. (2021). Efficacy of guided versus self-induced learning of web-based self-compassionate journaling by college students. *The American Journal of Psychology, 134*(1), 45–59. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.134.1.0045>
- Windiastruti, M. P., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Studi pendahuluan pengaruh self-compassion writing pada mahasiswa dengan depresi ringan. *Jurnal Empati, 11*(4), 234–244.
- 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 (WHO). (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.
- Xiao, H., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., & Locke, B. D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services, 14*(4), 407–415. <https://doi.org/10.1037/ser0000130>
- Zega, C. J. P., & Zega, F. P. (2025). Meta-analisis faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik, 2*(2), 55–60.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zheng, L., Lu, Q., & Gan, Y. (2019). Effects of expressive writing and use of cognitive words on meaning making and post-traumatic growth. *Journal of Pacific Rim Psychology, 13*, e5. <https://doi.org/10.1017/prp.2018.31>
- Ziemer, K. S., Lamphere, B. R., Raque-Bogdan, T. L., & Schmidt, C. K. (2019). A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness, 10*(1), 66–77. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0947-7>