

Pengaruh penggunaan nama diri dalam self-talk terhadap self-compassion = The effect of using proper name in self-talk to self-compassion

Sonny Tirta Luzanil, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20430922&lokasi=lokal>

Abstrak

Penggunaan kata ganti orang yang berbeda dalam self-talk dapat memberikan tingkat self-compassion yang berbeda. Penelitian ini ingin mengetahui apakah penggunaan nama diri saat melakukan self-talk lebih meningkatkan self-compassion daripada penggunaan kata ganti orang pertama tunggal saat melakukan self-talk. Di Indonesia, kata ganti orang pertama tunggal terdiri dari saya dan aku, sementara nama diri bukan merupakan kata ganti orang. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 74 orang. Partisipan diminta menulis pengalaman yang selalu membuat khawatir dan berusaha memahami mengapa bisa merasa seperti itu. Kemudian partisipan diminta untuk menulis surat kepada dirinya sendiri. Sebelum mulai mengerjakan, partisipan kelompok pertama diminta untuk menggunakan kata ganti orang pertama tunggal dan kelompok dua menggunakan nama diri untuk merujuk kepada diri sendiri. Pengukuran dilakukan oleh tim penilai melalui surat yang telah ditulis oleh partisipan. Hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa partisipan yang menggunakan nama diri saat melakukan self-talk lebih meningkatkan self-compassion daripada penggunaan kata ganti orang pertama tunggal saat melakukan self-talk. Hasil ini memberikan alternatif yang dapat dilakukan ketika menghadapi situasi sulit.

The use of different personal pronouns in self-talk can provide different level of self-compassion. This study investigated whether the use of proper name when doing self-talk further increase self-compassion rather than use the first-person singular pronoun when doing self-talk. In Indonesia, the firstperson singular pronoun consists of saya and aku, while proper name is not personal pronoun. Participants in this study amounted to 74 persons. Participants were asked to write their experience which always make them worried and trying to understand why it can feel like it. Then participants were asked to write a letter to themselves. Before they begin, the first group of participants were asked to use the first-person singular pronoun and the second groups using the proper name to refer to themselves. Measurements were made by raters through a letter written by the participants. The results supported the hypothesis that participants who use proper name when doing self-talk further increase self-compassion rather than use first-person singular pronoun when doing self-talk. These result provides an alternative to do when faced with difficult situations.