

## STRATEGI BERBICARA KEPADA DIRI SENDIRI SEBAGAI MEKANISME REGULASI STRES PADA INDIVIDU YANG TERBIASA MENYEBUT DIRI MENGGUNAKAN NAMA

Ulfa Sekar Langit\* & Bagus Takwin  
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok  
\*Email: ulfasekar@gmail.com

### Abstrak

*Pada studi Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters (Kross dkk., 2014) menunjukkan penggunaan nama saat melakukan strategi berbicara pada diri sendiri (self-talk) dapat digunakan sebagai mekanisme regulasi diri terhadap pemicu stres di masa depan. Namun, di Indonesia terdapat budaya yang masyarakatnya terbiasa menyebut diri dengan nama saat berinteraksi sehari-hari. Penelitian ini berupaya memahami pengaruh strategi penggunaan nama saat self-talk terhadap mekanisme regulasi diri terhadap pemicu stres di masa depan pada individu yang telah terbiasa menyebut diri dengan nama. Penelitian dilakukan dalam dua studi (N=195) dengan kriteria mahasiswa aktif. Studi 1 merupakan replikasi studi pada penelitian Kross dkk. (2014). Sementara pada studi 2 dilakukan pengujian serupa studi 1 namun menggunakan partisipan yang terbiasa menyebut diri dengan nama. Hasil analisis studi 1 menunjukkan bahwa partisipan pada kondisi jenis self-talk menggunakan nama (M= 0,913; SD=0,417) menilai pemicu stres di masa depan sebagai tantangan daripada ancaman dibandingkan dengan partisipan pada kondisi kata ganti orang pertama (M= 0,732; SD=0,368). Perbedaan ini signifikan ( $t(98) = -2,31, p < 0,05$ ). Sementara, pada partisipan yang terbiasa menyebut diri dengan nama, penilaian pemicu stres di masa depan tidak berbeda secara signifikan antara kondisi penggunaan nama (M=0,71; SD= 0,29) dan kondisi kata ganti orang pertama (M=0,65; SD=0,27) dengan hasil uji-t sebagai berikut,  $t(93) = -1,107, p > 0,05$ . (Studi 2). Artinya, strategi self talk menggunakan nama terhadap mekanisme regulasi diri pada individu yang terbiasa menyebut diri dengan nama tidak mampu mengubah penilaian (dari ancaman menjadi tantangan) pemicu stres di masa depan.*

Kata kunci: self-talk; regulasi diri

### Abstract

*In the study "Self-talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters" (Kross et al., 2014) shows the use of names when doing self-talk strategies can be used as a mechanism of self-regulation of stressors in the future. However, in Indonesia, there is a culture where people are accustomed to calling themselves by name when interacting daily. This study attempted to further understand the influence of name-use strategies when self-talk to the mechanism of self-regulation of future stressors in individuals who have been accustomed to calling themselves by name. The study was conducted in two studies (N = 195) with a university student as a participant. In study 2 participants were people who were accustomed to calling themselves by name. The results of the analysis showed that participants who did self-talk strategy using names (M= 0,913; SD=0,417) assessed the stressors in the future as a challenge rather than a threat compared to participants who did self-talk strategy using the first-person pronoun (M= 0,732;*

$SD=0,368$ ). This difference is significant  $t(93) = -1,107, p>0,05$  (Study 1). Meanwhile, in participants who are accustomed to calling themselves by name, the assessment of stress triggers in the future does not differ significantly between the conditions of using names ( $M=0,71; SD= 0,29$ ) and the condition of using first-person pronoun ( $M=0,65; SD=0,27$ ) with the results of the  $t$ -test as follows,  $t(93) = -1,107, p>0,05$ . (Study 2). That is, the self-talk strategy uses the name of the mechanism of self-regulation in individuals who are accustomed to calling themselves by name unable to change judgment (from a threat to challenge) to future stressors.

Keywords: self-talk; self-regulatory

## Pendahuluan

Setiap kata yang diucapkan seseorang dapat menghasilkan persepsi berbeda. Contohnya dalam penyebutan kata ganti untuk mendeskripsikan individu. Kross dkk. (2014) menemukan bahwa kata ganti seperti aku (kata ganti orang pertama), kamu (kata ganti orang kedua), atau penyebutan nama sendiri (*self-talk*) dapat menghasilkan persepsi jarak psikologis yang berbeda-beda. Saat berbicara kepada diri sendiri, penggunaan kata ganti orang pertama (misalnya, 'Aku pasti bisa!') menyebabkan membenaman diri (*self-immersed*), yaitu kondisi ketika individu memvisualisasikan kejadian dengan menggunakan pandangan diri sendiri, sementara penggunaan nama (misalnya, 'Ulfa pasti bisa!') dapat menyebabkan penjarakkan diri (*self-distanced*) (Kross dkk., 2014). Individu diketahui cenderung melakukan *self-talk* menggunakan kata ganti orang ketiga atau nama ketika berada pada situasi yang membutuhkan kontrol diri, seperti saat mengalami peristiwa negatif (Zell, Warriner, & Albarracin, 2012).

Dalam sebuah penelitian, Kross dkk. (2014) melakukan 6 studi untuk membuktikan asumsi strategi *self-talk* dengan nama dan menguji perannya dalam mekanisme regulasi diri, khususnya dalam penilaian terhadap pemicu stres di masa depan, yaitu dalam rentang tantangan dan ancaman. Pada studi 1 (1a dan 1b), peneliti menguji apakah penggunaan kata ganti orang ketiga atau nama selama intropeksi diri dengan *self-talk* dapat meningkatkan penjarakkan diri.

Pada studi 2 dan 3, peneliti menguji apakah perbedaan jenis *self-talk* (kata ganti orang) saat meregulasi tekanan yang sedang dialami, dapat memberikan pengaruh yang berbeda pula.

Pada studi 4 dan 5, peneliti mencoba membuktikan bahwa individu yang merefleksikan perasaannya menggunakan kata ganti selain kata ganti orang pertama menilai pemicu stres di masa depan sebagai bentuk tantangan dibandingkan ancaman. Individu cenderung menilai pemicu stres sebagai tantangan ketika ia menilai kemampuannya dapat menangani pemicu stres tersebut. Sebaliknya ketika individu merasa pemicu stres melampaui kemampuan yang ia miliki, pemicu stres akan dinilai sebagai ancaman (Blascovich & Tomaka, 1996; Lazarus & Folkman, 1984). Temuan pada studi 1 menegaskan bahwa penggunaan nama (bukan kata ganti orang pertama) menyebabkan terjadinya proses penjarakkan diri.

Penjarakkan diri mengarahkan individu untuk tidak terlalu berfokus pada aspek-aspek konkret dan pengalaman masa lalu yang membangkitkan emosi negatif. Pemusatan perhatian pada aspek konkret dan pengalaman masa lalu yang membangkitkan emosi dapat memicu individu untuk menyimpulkan bahwa tuntutan situasi atau pemicu stres lebih besar daripada kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, individu yang menggunakan kata ganti orang pertama menilai pemicu stres sebagai ancaman. Sebaliknya, penggunaan nama dapat membuat individu menilai pemicu stres di masa depan

sebagai tantangan.

Melalui penjabaran studi-studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kata ganti selain kata ganti orang pertama atau nama dapat digunakan sebagai mekanisme regulasi diri, namun apakah hal tersebut bersifat universal pada tiap budaya? Penelitian ini mencoba mencari tahu apakah mekanisme regulasi diri menggunakan strategi jenis *self-talk* memberikan pengaruh yang sama pada budaya lain, terutama di Indonesia.

Jika melihat fenomena yang ada di Indonesia, tidak sedikit individu yang menggunakan nama ketika merujuk kepada dirinya sendiri. Bahasa Indonesia berakar dari bahasa Melayu. Salah satu kaidah dan tradisi orang Melayu adalah menggunakan nama saat merujuk kepada diri sendiri, dan bukan menggunakan kata ganti pertama seperti aku atau saya. Contohnya adalah dalam budaya Minang, penggunaan nama saat menyebut diri sendiri pada orang yang sudah mempunyai hubungan yang akrab dan usia yang sebaya antara mereka dianggap lebih sopan daripada menggunakan kata ganti orang pertama (Moussay, 1998).

Oleh sebab itu, penelitian ini terdiri dari dua studi. Pada studi 1 bertujuan untuk menguji kembali hipotesis yang telah diuji sebelumnya oleh Kross dkk. (2014), yaitu bahwa partisipan yang melakukan *self-talk* dengan nama lebih cenderung menilai pemicu stres di masa depan sebagai tantangan daripada ancaman dan berlaku. Sebaliknya, pada partisipan yang melakukan *self-talk* dengan kata ganti orang pertama lebih cenderung melihat pemicu stress di masa depan sebagai ancaman daripada tantangan. Oleh karena itu, hipotesis 1 penelitian ini adalah: Individu yang berbicara kepada diri sendiri menggunakan nama akan menilai kejadian yang memicu stres di masa depan sebagai tantangan lebih tinggi secara signifikan daripada individu yang menggunakan kata ganti orang pertama.

Sementara pada studi 2 penulis menguji strategi *self-talk* tersebut khusus pada individu yang telah terbiasa menyebut diri dengan nama. Hal ini perlu diuji karena dampak *self-talk* terhadap regulasi diri terjadi karena adanya proses penjarakkan diri. Penjarakkan diri dapat timbul akibat penggunaan kata ganti selain orang pertama atau menggunakan nama karena membuat individu berpikir mengenai dirinya dari sudut pandang orang lain seperti yang dibuktikan pada studi 1 penelitian Kross dkk. (2014). Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa semakin sedikit penggunaan kata ganti orang pertama yang digunakan dalam penulisan ekspresif, seseorang akan semakin berjarak dengan pengalamannya sehingga tidak hanyut dalam emosi negatif yang dulu pernah dirasakan (Cohn, Mehl, & Pennebaker, 2004; Pennebaker & King, 1999).

Meskipun di Indonesia terdapat masyarakat yang terbiasa menggunakan nama untuk merujuk diri, namun penggunaan nama juga dilakukan saat berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, penulis berasumsi, seseorang yang merujuk diri menggunakan nama saat melakukan *self-talk* dengan nama akan tetap mengalami penjarakkan diri.

Berdasarkan temuan-temuan sebelumnya, peneliti menduga bahwa individu yang terbiasa menyebut diri dengan nama, saat refleksi diri menggunakan nama menilai pemicu stres di masa depan sebagai tantangan daripada individu yang menggunakan kata ganti orang pertama (hipotesis 2).

### Studi 1

Studi 1 dalam penelitian ini adalah replikasi studi yang telah dilakukan oleh Kross dkk. (2014) untuk mengetahui dampak penggunaan nama saat proses refleksi diri sebagai mekanisme regulasi diri. Studi 1 terdiri dari 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat, dengan beberapa

variasi pada tiap variabelnya. Variabel bebas pertama adalah jenis *self-talk*, yaitu penyebutan pada diri sendiri yang digunakan individu saat melakukan refleksi diri. Jenis *self-talk* dibagi menjadi 2 kondisi, (a) penyebutan diri menggunakan kata ganti orang pertama (aku/saya), (b) penyebutan diri menggunakan nama. Secara operasional, jenis *self-talk* adalah kata ganti orang yang digunakan individu saat melakukan refleksi diri, yang diberikan oleh peneliti melalui instruksi manipulasi.

Varibel terikat pada penelitian ini adalah jenis penilaian terhadap pemicu stres di masa depan. Penulis membedakan dua jenis penilaian terhadap pemicu stres di masa depan ke dalam 2 jenis, pertama, penilaian berupa ancaman, yaitu penilaian yang diberikan individu saat merasakan kecemasan dan keyakinan bahwa dirinya tidak mampu menghadapi tekanan yang dihadapi. Kedua, penilaian berupa tantangan, yaitu penilaian yang diberikan saat individu meyakini bahwa dirinya mampu mengatasi tekanan yang akan dihadapi (Blascovich & Tomaka, 1996). Secara operasional, varibel terikat adalah pembagian skor tantangan dengan skor ancaman dari butir pertanyaan pada alat ukur *self-report* penilaian pemicu stres di masa depan dan skor tulisan esai partisipan berupa pikiran yang dialami saat proses refleksi diri. Selanjutnya hasil pembagian skor tantangan dengan skor ancaman akan disebut sebagai tantangan-ancaman. Semakin tinggi skor tantangan-ancaman, artinya pemicu stres di masa depan dinilai lebih sebagai tantangan daripada ancaman.

### Metode Penelitian

**Partisipan.** Partisipan dalam penelitian ini adalah orang yang berusia 18-25 tahun, dengan latar belakang sedang menyelesaikan pendidikan diploma dan pendidikan tinggi strata satu (S1). Partisipan berjumlah 100 orang dengan pembagian 54 orang pada kelompok

kondisi pertama, jenis *self-talk* menggunakan kata ganti orang pertama (aku atau saya) dan 46 orang pada kelompok kondisi kedua, jenis *self-talk* menggunakan nama. Dalam pemilihan partisipan, peneliti menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik ini dapat dilakukan karena tidak terdapat kriteria khusus pada karakteristik partisipan pada penelitian acuan yang dilakukan oleh Kross dkk. (2014). Pembagian kelompok kondisi dilakukan secara *random* menggunakan daftar nama partisipan yang telah didapatkan sebelum penelitian.

**Desain.** Penelitian dilakukan secara eksperimen dengan desain, 2 (jenis *self-talk*: kata ganti orang pertama (aku) vs nama) secara *between subject*.

**Prosedur dan Material.** Sebelum penelitian utama dilakukan, peneliti melakukan pengambilan data partisipan berupa variabel kecemasan sosial. Peneliti meminta partisipan melengkapi alat ukur BFNE dan SPIN sebagai variabel kecemasan sosial. Tahapan ini dilakukan 7 hari sebelum penelitian. Hal ini dilakukan agar pengisian alat ukur kecemasan sosial tidak memengaruhi pengisian alat ukur pada tahapan selanjutnya. Pada awal tahapan, memberikan *inform consent* baik secara lisan maupun tulisan pada partisipan.

Penelitian menggunakan alat ukur *paper-and-pencil* untuk pengambilan data secara langsung yang dilakukan di dalam ruang kelas. Tahapan penelitian terdiri dari 9 tahapan, yakni, pada tahapan pertama, peneliti membagikan *inform consent* yang merupakan pedoman penelitian serta *cover story* yang berisi bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan partisipan saat berbicara di hadapan orang lain. Partisipan kemudian menandatangani lembar *inform consent* dan melengkapi data diri. Pada tahapan kedua, partisipan melengkapi alat ukur perasaan dasar

Pada tahapan ketiga, peneliti memberikan induksi stres dengan membacakan instruksi tugas pada seluruh

partisipasi. Intruksi tugas yang didasari teori TSST (Trier Social Task) berbunyi, sebagai berikut: "Anda diharapkan memberi pidato singkat di hadapan beberapa interviewer mengenai mengapa Anda pantas mendapatkan pekerjaan yang Anda impikan. Para interviewer merupakan orang-orang terlatih yang akan menilai penampilan dan kemampuan berbicara Anda. Selama pidato berlangsung, penampilan Anda akan direkam. Anda tidak diizinkan membuat catatan selama waktu menunggu berpidato berlangsung." Dalam penelitian pada artikel acuan, partisipan kemudian dipindahkan pada ruangan terpisah untuk melakukan persiapan berpidato tanpa diizinkan membuat catatan. Namun, pada penelitian ini, partisipan tidak berpindah ruangan, tetapi sebelum pemberian instruksi, peneliti meminta partisipan untuk memasukkan semua alat tulis dan alat komunikasi ke dalam tas masing-masing, agar tidak dapat membuat catatan untuk berpidato. Peneliti kemudian memberikan waktu selama 5 menit untuk partisipan mempersiapkan diri tanpa berinteraksi dengan yang lain maupun membuat catatan.

Tahapan keempat, partisipan melengkapi alat ukur penilaian perasaan yang kedua untuk mengetahui dampak instruksi stres yang diberikan. Tahapan kelima adalah pemberian manipulasi. Peneliti membacakan skenario manipulasi berupa proses refleksi diri dan memberikan partisipan waktu berefleksi melalui berbicara kepada diri sendiri (*self-talk*) selama 3 menit.

Tahapan keenam, partisipan melakukan refleksi diri dengan berbicara kepada diri sendiri di dalam pikiran, setelahnya partisipan melengkapi alat ukur cek manipulasi. Tahapan ketujuh, partisipan mengisi alat ukur penilaian pemicu stres di masa depan. Tahapan kedelapan, partisipan menuliskan esai aliran pikiran, yakni apa yang ada dalam pikirannya selama proses refleksi diri berlangsung.

Tahapan terakhir, partisipan mengisi lembar pertanyaan mengenai pemahaman terhadap penelitian untuk menilai apakah mereka menyadari tujuan penelitian. Partisipan juga melengkapi pertanyaan mengenai perasaan mereka dengan alat ukur yang serupa dengan alat ukur penilaian perasaan dasar. Hal ini dilakukan untuk memastikan kecemasan atau stres yang sempat atau mungkin mereka rasakan telah mereda karena tugas pidato tidak benar-benar dilakukan.

Tugas pidato tidak benar-benar dilakukan karena menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Kross dkk. (2014) jawaban partisipan dalam *self report* maupun esai mengenai aliran pikiran selama refleksi diri telah cukup untuk mendapatkan kesimpulan dan jawaban dari tujuan penelitian. Di akhir penelitian, peneliti membacakan sekaligus membagikan lembar *debriefing* dan menjelaskan tujuan penelitian yang sebenarnya. Pada *debriefing*, peneliti juga menyilakan partisipan untuk menghubungi peneliti jika ada pertanyaan atau keberatan jika data mereka digunakan dalam penelitian.

Variabel terikat diukur menggunakan dua cara yaitu *self-report* dan tulisan esai. Pada *self-report*, ancaman diukur menggunakan pertanyaan "Seberapa besar tuntutan yang Anda bayangkan pada tugas berpidato yang akan datang?" (1=tidak terlalu menuntut, 7=sangat menuntut sekali). Tantangan diukur dengan menggunakan pertanyaan "Seberapa baik Anda berpikir Anda dapat mengatasi tugas berpidato? (1=sangat tidak baik sekali, 5=sangat baik sekali). Cara yang kedua adalah menggunakan tulisan esai yang berupa aliran pikiran partisipan selama refleksi diri. Tulisan esai akan dinilai oleh dua orang penilai yang tidak mengetahui kondisi eksperimen. Penilai akan menggunakan skala (0=tidak sama sekali, 3=sangat menjelaskan dimensi) untuk menilai dimensi tantangan dan ancaman pada tulisan. Baik pada *self-report* maupun esai, variabel terikat berupa total skor tantangan

**Tabel 1. Uji Hipotesis Tantangan-Ancaman Metode *Self-Report***

Kelompok	n	Mean	SD	t	df	p	d
Kata ganti orang pertama	54	0,732	0,368	-2,31	98	0,023	0,463
Nama	46	0,913	0,417				

dibagi dengan total skor ancaman.

Selain variabel bebas yang telah dijelaskan, pada penelitian ini juga terdapat variabel lain yang juga mungkin memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel ini disebut sebagai variabel sekunder (Christensen, 2001). Variabel sekunder ini terdiri dari 2 variabel, yaitu variabel perasaan dasar dan variabel kecemasan sosial. Secara operasional, variabel perasaan dasar adalah skor dari item pertanyaan perasaan partisipan saat pengisian skala (Kross dkk, 2014).

Selanjutnya, untuk memastikan dampak ini tidak hanya terjadi pada individu dengan kecemasan sosial, yang memang rentan dengan stres saat berinteraksi sosial, maka variabel sekunder yang kedua adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial yakni kecemasan yang individu rasakan saat merasa dinilai atau dievaluasi oleh orang lain dalam konteks sosial (Marks, 1969). Variabel kontrol diukur dengan menggabungkan skor dari dua alat ukur yaitu, BFNE dan SPIN yang dilengkapi secara *self-report*. Untuk mendapatkan hasil penelitian eksperimental yang benar-benar menunjukkan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bukan karena kedua variabel sekunder, maka dilakukan teknik kontrol untuk 2 variabel sekunder tersebut. Teknik kontrol yang digunakan adalah teknik randomisasi dan kemudian dilakukan uji homogenitas.

**Teknik Analisis.** Peneliti melakukan analisis data untuk melakukan uji asumsi, uji hipotesis penelitian, dan deskripsi statistik partisipan serta variabel penelitian. Peneliti melakukan uji asumsi yang perlu dipenuhi sebelum pengujian. Uji hipotesis akan digunakan menggunakan independent t-test, karenanya

uji asumsi yang dibutuhkan, sama seperti uji parametrik lainnya yaitu data terdistribusi secara normal, variasi populasi bersifat sama atau homogen, dan skor berasal dari orang yang berbeda (*independent*) (Field, 2009).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada variabel terikat pada tiap kondisi, yakni kondisi penggunaan kata ganti orang pertama (berupa aku/saya) dan nama. Variabel terikat dalam penelitian adalah tantangan-ancaman yang didapat dari skor tantangan dibagi dengan skor ancaman. Terdapat dua jenis variabel tantangan-ancaman dari dua metode yang berbeda, yakni *self-report* dan esai. Keduanya akan dianalisa secara terpisah sehingga uji normalitas pada variabel terikat akan dilakukan dua kali pada masing-masing metode.

### Hasil Penelitian

Seperti pada penelitian Kross dkk. (2014) pengukuran variabel terikat, tantangan-ancaman, sekaligus pengujian hipotesis 1, dilakukan menggunakan data pada alat ukur *self-report* penilaian pemicu stres di masa depan dan esai aliran pikiran selama proses refleksi diri. Berikut ini pemaparan hasil analisa data pada tiap metode.

***Self-Report* penilaian kecemasan stres di masa depan.** Pengukuran skor tantangan-ancaman pada kedua kelompok kondisi dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Uji ini dilakukan untuk melihat perbedaan pengaruh suatu manipulasi terhadap variabel yang diukur pada dua kelompok yang berbeda (Field, 2009).

**Tabel 2. Uji Hipotesis Tantangan-Ancaman Metode Esai**

Kelompok	n	Mean	SD	t	df	p
Kata ganti orang pertama	54	0,77	0,69	-2,67	98	0,09
Nama	46	1,21	0,94			

Dari hasil uji t-test pada tabel 1. diketahui bahwa partisipan pada kondisi jenis *self-talk* menggunakan nama ( $M=0,913$ ;  $SD=0,417$ ) menilai pemicu stres di masa depan sebagai tantangan daripada ancaman dibandingkan dengan partisipan pada kondisi kata ganti orang pertama ( $M=0,73$ ;  $SD=0,368$ ). Perbedaan ini signifikan  $t(98) = -2,31$ ,  $p < 0,05$  dengan efek size medium sebesar  $d = 0,462$ . Hasil dari uji t-test menunjukkan bahwa hipotesis 1 diterima. Artinya penggunaan nama saat refleksi diri dapat membuat individu menilai pemicu stres yang akan datang sebagai tantangan daripada ancaman.

**Esai aliran pikiran selama refleksi diri.** Pengukuran skor tantangan-ancaman dari analisa esai pada kedua kelompok kondisi juga dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*.

Dari hasil uji t-test pada tabel 2. diketahui bahwa partisipan pada kondisi jenis *self-talk* menggunakan nama ( $M=1,2$ ;  $SD=0,94$ ) menilai pemicu stres di masa depan sebagai tantangan daripada ancaman dibandingkan dengan partisipan pada kondisi kata ganti orang pertama ( $M=0,77$ ;  $SD=0,69$ ). Perbedaan ini signifikan  $t(98) = -2,67$ ,  $p < 0,05$ . Uji t-test ini menunjukkan hasil yang konsisten dengan pengujian pada data *self-report* dan menunjukkan kembali bahwa hipotesis 1 diterima, artinya penggunaan nama saat refleksi diri dapat membuat individu menilai pemicu stres yang akan datang sebagai tantangan daripada ancaman.

### Diskusi Studi 1

Studi 1 dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan

penelitian Kross dkk. (2014) yaitu bahwa individu yang menggunakan kata ganti nama menilai pemicu stres di masa depan lebih sebagai tantangan daripada ancaman. Hal ini dapat terjadi karena individu yang menggunakan kata ganti nama saat *self-talk* mengalami penjarakkan diri yang dapat membuat mereka menilai pemicu stres dari sudut pandang orang lain.

Penjarakkan diri dapat membuat individu melihat pemicu stres menjadi lebih objektif dan tidak memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang membangkitkan emosi seseorang yang dapat membuat individu menilai kemampuannya di bawah tuntutan situasi yang harus ia hadapi. (Kross dkk, 2014; Kross & Ayduk, 2011).

### Studi 2

Jika pada studi sebelumnya telah diketahui adanya dampak *self talk* terhadap evaluasi pemicu stress, namun penelitian tersebut masih menggunakan teknik manipulasi untuk melihat efek *self-talk*. Untuk melihat gambaran efek yang lebih natural, pada studi 2 peneliti mencoba melihat efeknya pada partisipan yang memang sudah terbiasa menggunakan nama sendiri untuk merujuk diri.

### Metode Penelitian

**Partisipan.** Partisipan pada studi 2 adalah orang-orang yang terbiasa menyebut dirinya sendiri menggunakan nama saat berinteraksi dengan orang lain. Misalnya, "Sarah akan pergi sebentar." Sementara, serupa dengan studi 1, karakteristik partisipan yang lain dalam studi 2 adalah orang yang berusia 18-29 tahun, dengan latar belakang sedang menyelesaikan pendidikan diploma atau pendidikan tinggi strata satu (S1).

Partisipan berjumlah 95 orang yang terdiri dari 49 orang ditempatkan pada kelompok yang menggunakan kata ganti orang pertama (aku) dan 46 orang pada kelompok yang menggunakan nama sendiri (N=46). Dalam pemilihan partisipan, peneliti menggunakan *purposive technic sampling*. Teknik ini dilakukan untuk mendapatkan kriteria partisipan yang sesuai yaitu individu yang terbiasa menyebut diri dengan nama. Pembagian kelompok kondisi dilakukan secara random menggunakan daftar nama partisipan yang telah didapatkan sebelum penelitian.

**Prosedur dan Material.** Seperti pada studi 1, studi ini juga merupakan studi eksperimental dengan tipe studi *between subject*. Desain studi untuk studi 1 adalah 2 (jenis *self-talk*: kata ganti orang pertama vs nama). Desain penelitian menggunakan desain *posttest-only* (Cozby & Bates, 2012) karena pengambilan data diambil satu kali setelah partisipan mendapatkan manipulasi kondisi eksperimen.

Seperti pada penelitian studi 1, 7 hari sebelum tanggal penelitian, peneliti meminta partisipan melengkapi skala kecemasan sosial berupa alat ukur BFNE dan SPIN. Jika pada studi 1 peneliti hadir dan memberi instruksi langsung pada pengisian dua alat ukur tersebut, pada studi 2 kedua alat ukur dikirimkan melalui pos dan ditiptikan pada dosen pengampu kelas partisipan. Dosen tersebut telah diberi arahan singkat mengenai pengisian dua skala tersebut.

Pada studi 2 dilakukan proses *screening* untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kriteria. Proses *screening* dilakukan melalui dua buah pertanyaan, (1). Apakah Anda terbiasa menyebut diri dengan nama (contoh, jika nama Anda Azki dan Anda mau makan, maka Anda akan berkata, "Azki mau makan dulu yah.")? dan (2). Seberapa sering anda menggunakan nama sebagai penyebutan diri saat berinteraksi dengan orang lain? Pilihan jawaban yang

diberikan adalah a. Kadang-kadang dan b. Sering. Partisipan yang memenuhi lulus pada tahapan *screening*, adalah partisipan yang menjawab "Ya" pada poin pertama, dan "Sering" pada poin ke dua. Lembar *screening* diberikan sebelum pemberian lembar skala BFNE dan SPIN. Hanya mahasiswa yang memenuhi kriteria *screening* yang mengisi alat ukur BFNE dan SPIN. Prosedur penelitian utama pada studi 2 tidak berbeda dengan prosedur pada studi 1. Semua tahapan pengambilan data dilakukan sama persis.

**Teknik Analisis.** Seperti pada studi 1, pada studi 2 peneliti melakukan analisis data untuk melakukan uji asumsi, uji hipotesis penelitian, dan deskripsi statistik partisipan serta variabel penelitian. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Independent t-test*, karenanya uji asumsi yang dibutuhkan, sama seperti uji parametrik lainnya yaitu data terdistribusi secara normal, variasi populasi bersifat sama atau homogen, dan skor berasal dari orang yang berbeda (*independent*) (Field, 2009).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada variabel terikat pada tiap kondisi, yakni kondisi penggunaan kata ganti orang pertama (berupa aku/saya) dan nama. Variabel terikat dalam penelitian adalah tantangan-ancaman yang didapat dari skor tantangan dibagi dengan skor ancaman. Terdapat dua jenis variabel tantangan-ancaman dari dua metode yang berbeda, yakni *self-report* dan esai. Keduanya akan dianalisa secara terpisah sehingga uji normalitas pada variabel terikat akan dilakukan dua kali pada masing-masing metode.

### Hasil Penelitian

Seperti pada studi 1, pengukuran variabel terikat, tantangan-ancaman, sekaligus pengujian hipotesis H2 pada penelitian, dilakukan menggunakan data pada alat ukur *self-report* penilaian pemicu stres di masa depan dan esai ali



**Tabel 3. Uji Hipotesis Tantangan-Ancaman Metode *Self-Report***

Kelompok	n	Mean	SD	t	df	p	d
Kata ganti orang pertama	49	0,65	0,27	-1,107	93	0,27	0,23
Nama	46	0,71	0,29				

**Tabel 4. Uji Hipotesis Tantangan-Ancaman Metode *Esai***

Kelompok	n	Mean	SD	t	df	p	d
Kata ganti orang pertama	49	0,93	0,97	-1,56	93	0,122	
Nama	46	1,29	1,22				

ran pikiran selama proses refleksi diri. Berikut ini pemaparan hasil analisa data pada masing-masing metode.

**Self-Report penilaian kecemasan stres di masa depan.** Pengukuran skor tantangan-ancaman pada kedua kelompok kondisi dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Uji ini dilakukan untuk melihat perbedaan pengaruh suatu manipulasi terhadap variabel yang diukur pada dua kelompok yang berbeda (Field, 2009, h.317).

Dari hasil uji t-test pada tabel 3. diketahui bahwa pada partisipan yang terbiasa menyebut diri dengan nama, penilaian pemicu stres di masa depan tidak berbeda secara signifikan antara kondisi penggunaan nama ( $M= 0,715$ ;  $SD= 0,29$ ) dan kondisi kata ganti orang pertama ( $M=0,65$ ;  $SD= 0,27$ ) dengan hasil uji-t sebagai berikut,  $t(93) = -1,107$ ,  $p>0,05$  dengan efek size yang kecil, sebesar  $d= 0,23$ .

Hasil ini berbeda dengan hasil dari penelitian studi 1, sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 ditolak.

**Esai aliran pikiran selama refleksi diri.** Seperti pada *self-report*, pengukuran skor tantangan-ancaman pada esai di kedua kelompok kondisi dilakukan menggunakan *Independent Sample T-Test*.

Dari hasil uji t-test pada tabel 4 diketahui bahwa pada partisipan yang terbiasa menyebut diri dengan nama, penilaian pemicu stres di masa depan tidak berbeda secara signifikan antara

kondisi penggunaan nama ( $M= 1,29$ ;  $SD= 1,22$ ) dan kondisi kata ganti orang pertama ( $M=0,93$ ;  $SD= 0,97$ ) dengan hasil uji-t sebagai berikut,  $t(93) = -1,56$ ,  $p > 0,05$ .

Hasil ini berbeda dengan hasil dari penelitian studi 1, namun konsisten dengan hipotesis H1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 ditolak.

## Diskusi Studi 2

Strategi regulasi diri menggunakan nama tidak terbukti membuat individu menilai pemicu stres sebagai tantangan pada individu yang telah terbiasa menyebut dirinya menggunakan nama. Meskipun begitu, temuan ini tidak menepis dampak penjarakkan diri yang positif terhadap regulasi diri. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan nama saat refleksi diri pada individu yang telah terbiasa menyebut diri menggunakan nama, tidak mengalami penjarakkan diri. Sehingga, baik pada kondisi *self-talk* menggunakan kata ganti orang pertama, maupun nama, individu akan tetap mengalami pembenaman diri.

## Diskusi Umum

Hampir setiap saat individu menghadapi hal atau kejadian yang bisa menjadi pemicu stres atau kecemasan. Menurut Blascovich dan Tomaka (1996), secara alami individu menilai pemicu stres sebagai ancaman. Namun, saat individu merasa memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi kejadian yang

dapat memicu stres tersebut, penilaian akan bergeser dari ancaman menjadi hal yang dianggap menantang. Penelitian ini dilakukan untuk menguji strategi regulasi yang dapat membuat individu menilai pemicu stres di waktu yang akan datang, sebagai tantangan.

Secara alami, biasanya individu menggunakan kata ganti orang pertama untuk merujuk dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain maupun saat berbicara dengan diri sendiri. Penggunaan nama saat berbicara pada diri sendiri dianggap dapat membuat individu merasa 'berjarak' terhadap dirinya sendiri. Individu seolah sedang mendengarkan masalah orang lain dan tidak mengalaminya sendiri, sehingga penggunaan nama dinilai menimbulkan penjarakkan diri, sementara penggunaan kata ganti orang pertama dapat menimbulkan pembenaman diri.

Individu yang mengalami penjarakkan diri dinilai mampu melihat masalah yang dihadapinya dengan lebih objektif dan rasional. Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa penjarakkan diri dinilai mampu membuat individu mengingat kembali pengalaman buruk di masa lalu tanpa larut dalam perasaan negatif (Kross, Ayduk & Mischel, 2005), menurunkan reaksi emosi negatif (Kross 2009; Park, Ayduk, & Kross, 2016), dan dapat meredakan perilaku agresif (Mischkowski, Kross, Bushman, 2012). Dampak penjarakkan diri terhadap strategi regulasi diri juga terjadi pada pemicu stres di masa depan.

Penggunaan nama saat refleksi diri pada individu yang terbiasa menyebut dirinya dengan nama ternyata tidak mengalami penjarakkan diri. Individu yang telah terbiasa merujuk dirinya dengan nama tidak melihat dirinya dari sudut pandang orang lain/orang ketiga saat melakukan refleksi menggunakan nama. Oleh sebab itu, dampak refleksi menggunakan nama pada individu yang terbiasa merujuk diri dengan nama tidak berbeda secara signifikan dengan indi-

vidu yang melakukan refleksi diri menggunakan kata ganti orang pertama. (studi 2)

### **Kesimpulan**

Hasil dari studi 1 menunjukkan implikasi penggunaan kata ganti orang saat refleksi diri sebagai mekanisme regulasi diri. Penggunaan nama saat refleksi diri dapat mengubah penilaian terhadap pemicu stres/kecemasan di masa depan menjadi tantangan. Akan tetapi, dampak penggunaan nama ini tidak terjadi pada individu yang telah terbiasa menyebut dirinya menggunakan nama saat berinteraksi sehari-hari (pada studi 2).

**Keterbatasan dan Saran.** Berdasarkan hasil dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan beberapa hal yang bisa jadi pertimbangan pada penelitian lanjutan, antara lain: Memperketat kontrol kondisi eksperimen agar tidak ada *error* yang terjadi karena adanya distraksi saat penelitian berlangsung dan tidak melakukan penelitian pada siang hari atau malam hari, menghindari kondisi partisipan sedang lelah atau lapar sehingga menimbulkan terjadinya penghindaran kognisi. Saran yang kedua adalah menambah variabel pengalaman sebagai variabel sekunder lainnya. Pengalaman melakukan tugas yang telah diberikan, diasumsikan dapat membuat partisipan merasa lebih mampu atau justru trauma terhadap tugas tersebut, yang mungkin berpengaruh terhadap penilaian pemicu stres.

Pada hasil penulisan esai, memberikan batas minimum jumlah kata atau pernyataan dapat menjadi bahan pertimbangan. Di satu sisi, memberi batas minimum mungkin dapat membuat partisipan menuliskan apa pun demi mencapai batas minimum, walau tak dipikirkan saat proses refleksi diri, namun di sisi lain banyaknya pernyataan yang ditulis, memungkinkan tulisan esai lebih mudah dianalisa. Pada penelitian lanjutan, untuk menguji dampak *self-distancing* pada individu yang telah terbiasa

menyebut dirinya menggunakan nama, dapat menggunakan kata ganti orang kedua atau ketiga, seperti dia, beliau, atau kamu.

### Daftar Pustaka

- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in experimental social psychology*, 28, 1-51. doi:10.1016/S0065-2601(08)60235-X
- Christensen, R. (2001). *Advanced linear modeling: multivariate, time series, and spatial data; nonparametric regression and response surface maximization*. Springer Science & Business Media.
- Cohn, M. A., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2004). *Linguistic markers of psychological change surrounding September 11, 2001*. *Psychological science*, 15(10), 687-693. doi: 10.1111/j.0956-7976.2004.00741.x
- Cozby, P. C., & Bates, S. (2012). *Methods in behavioral research*. City, ST: Publisher.
- Field, A. (2009) *Discovering Statistics Using SPSS*. 3rd Edition, Sage Publications Ltd., London.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological science*, 16(9), 709-715. doi: 10.1111/j.14679280.2005.01600.x
- Kross, E. (2009). When the Self Becomes Other: Toward an Integrative Understanding of the Processes Distinguishing Adaptive Self-reflection from Rumination. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167(1), 35-40. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04545.x
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current directions in psychological science*, 20(3), 187-191. doi:10.1177/0963721411408883
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304. doi: 10.1037/a0035173
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Marks, I. M. (1969). *Fears and phobias*. London: W.
- Mischkowski, D., Kross, E., & Bushman, B. J. (2012). Flies on the wall are less aggressive: Self-distancing "in the heat of the moment" reduces aggressive thoughts, angry feelings and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1187-1191. doi: 10.1016/j.jesp.2012.03.012
- Moussay, G. (1998). *Tata Bahasa Minangkabau (penerjemah: Rahayu S. Hidayat)*. Jakarta: EFEO, Yayasan Gebu Minang, Univ. Leiden-Project Division, dan Kepustakaan Populer Gramedia.
- Park, J., Ayduk, Ö., & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349. doi: 10.1037/emo0000121
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: language use as an individual difference. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1296. doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1296
- Zell, E., Warriner, A. B., & Albarracín, D. (2012). Splitting of the mind when the You I talk to is Me and needs commands. *Social psychological and personality science*, 3(5), 549-555. doi: 10.1177/1948550611430164