

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

EFEKTIVITAS EXPRESSIVE WRITING DALAM MENURUNKAN SELF-CRITICISM PADA ANGGOTA UNIVERSE CREW

Tiara Wulandari[1], Nuzsep Almigo[2]
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma[1,2]
e-mail: twd200805@gmail.com, nuzsep@binadarma.ac.id

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *3/11/2026*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas expressive writing dalam menurunkan self-criticism pada anggota komunitas dance Universe Crew di Kota Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental dan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 30 anggota aktif Universe Crew yang memenuhi kriteria penelitian. Intervensi expressive writing diberikan selama empat hari dalam empat sesi dengan durasi menulis 10–15 menit pada setiap sesi. Pengukuran self-criticism menggunakan Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) yang terdiri atas tiga subskala, yaitu inadequate self, hated self, dan reassured self. Analisis data dilakukan melalui uji Shapiro-Wilk untuk pemeriksaan distribusi, kemudian paired samples t-test untuk subskala yang memenuhi asumsi normalitas dan Wilcoxon signed-rank test untuk subskala yang tidak memenuhi asumsi tersebut. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata inadequate self dari 18,20 menjadi 13,13 dan hated self dari 7,93 menjadi 5,03, sedangkan reassured self meningkat dari 17,23 menjadi 21,60. Uji hipotesis menunjukkan perbedaan yang signifikan pada ketiga subskala dengan $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan self-criticism setelah pemberian expressive writing pada anggota komunitas dance Universe Crew. Namun, karena penelitian menggunakan desain one-group tanpa kelompok kontrol, perubahan tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan kemungkinan adanya faktor lain selama periode penelitian.
Kata Kunci: *expressive writing, self-criticism, inadequate self, hated self, reassured self*

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of expressive writing in reducing self-criticism among members of the Universe Crew dance community in Palembang City. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The participants were 30 active members of Universe Crew who met the study criteria. The expressive writing intervention was administered over four days in four sessions, with 10–15 minutes of writing in each session. Self-criticism was measured using the Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS), consisting of three subscales: inadequate self, hated self, and reassured self. Data were examined using the Shapiro-Wilk test for distributional assessment, followed by paired-samples t-tests for subscales meeting the normality assumption and the Wilcoxon signed-rank test for the subscale that did not meet the assumption. The results showed that the mean score of inadequate self decreased from 18.20 to 13.13 and hated self decreased from 7.93 to 5.03, whereas reassured self increased from 17.23 to 21.60. Hypothesis testing indicated significant differences across all three subscales, with $p < 0.001$. These findings indicate changes

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

in self-criticism following the expressive writing intervention among Universe Crew dance community members. However, because the study used a one-group design without a control group, the changes should be interpreted with consideration of other factors that may have occurred during the study period.
Keywords: expressive writing, self-criticism, inadequate self, hated self, reassured self

PENDAHULUAN

Komunitas dance merupakan lingkungan yang tidak hanya berkaitan dengan aktivitas seni dan pengembangan keterampilan, tetapi juga melibatkan tuntutan performa, evaluasi, koreksi, kompetisi, dan perbandingan kemampuan. Dalam konteks tersebut, anggota dapat menghadapi tekanan untuk memenuhi standar performa yang tinggi. Lingkungan performa dan evaluasi sosial dapat berkaitan dengan meningkatnya tuntutan evaluasi diri serta tekanan internal, sehingga aspek psikologis perlu diperhatikan selain pencapaian teknis (Nordin-Bates et al., 2011; Quested & Duda, 2011). Tekanan tersebut tidak hanya muncul dari pelatih dan koreografer, tetapi juga dari teman sebaya, media, serta stereotip sosial mengenai profesi penari, yang dapat memicu kecemasan performa dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Wenn et al., 2018; Yu et al., 2025).

Self-criticism merupakan pola evaluasi diri negatif ketika individu menghadapi kesalahan, kegagalan, kekurangan, atau hasil yang tidak sesuai dengan standar yang diharapkan. Gilbert et al. (2004) membedakan respons tersebut ke dalam inadequate self, hated self, dan reassured self. Inadequate self berkaitan dengan perasaan tidak memadai dan kecewa terhadap diri, hated self menunjukkan bentuk kritik yang lebih keras, sedangkan reassured self menggambarkan kemampuan menerima kesalahan, menenangkan diri, dan memberikan dukungan kepada diri sendiri. Self-criticism yang menetap dapat berkaitan dengan distress psikologis dan kesulitan menghadapi kegagalan secara adaptif (Werner et al., 2019; Ehret et al., 2021). Dalam konteks penari, pola self-criticism yang berlebihan juga dapat dipicu oleh dinamika kelompok yang negatif, seperti komunikasi yang buruk dengan pelatih maupun sesama penari, yang pada akhirnya memperkuat perasaan bahwa diri sendiri tidak cukup baik (Ashra et al., 2025; Dayo & Faradina, 2020; Haraldsen et al., 2023).

Fenomena yang mengindikasikan self-criticism ditemukan pada Universe Crew, salah satu komunitas dance di Kota Palembang. Berdasarkan wawancara awal, observasi kegiatan latihan, dan catatan internal komunitas, ditemukan keraguan setelah melakukan kesalahan gerakan, kecenderungan memusatkan perhatian pada kekurangan, perbandingan kemampuan dengan anggota lain, kekhawatiran mengecewakan kelompok, serta penurunan keberanian mengikuti audisi atau kompetisi setelah memperoleh hasil yang tidak sesuai harapan. Temuan awal tersebut digunakan untuk menggambarkan fenomena penelitian dan bukan sebagai dasar diagnosis psikologis.

Expressive writing merupakan salah satu bentuk pengungkapan pengalaman emosional melalui tulisan yang memberikan ruang bagi individu untuk mengidentifikasi dan mengorganisasi pikiran serta perasaan. Proses tersebut dapat membantu individu memproses pengalaman emosional dan mengambil jarak dari penilaian diri yang keras (Pennebaker & Chung, 2011). Kajian mengenai expressive writing juga menunjukkan manfaat psikologis yang dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta dan bentuk intervensi (Reinhold et al., 2018; Horn et al., 2021). Dalam kaitannya dengan self-criticism, pengungkapan pengalaman secara tertulis berpotensi membantu

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

individu memahami pengalaman kegagalan secara lebih proporsional (Jannah, 2022; Neumann & McInnes, 2025; Ruini & Mortara, 2021; Savera et al., 2022; Wong et al., 2021).

Penelitian mengenai expressive writing telah banyak dilakukan pada populasi umum dan konteks kesehatan psikologis, tetapi penelitian yang secara khusus menguji perubahan self-criticism pada anggota komunitas dance nonprofesional di Indonesia, khususnya Kota Palembang, masih terbatas. Konteks dance memiliki karakteristik berupa tuntutan performa, evaluasi sosial, koreksi, dan kompetisi yang dapat membentuk pengalaman evaluasi diri yang khas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas expressive writing dalam menurunkan self-criticism pada anggota komunitas dance Universe Crew di Kota Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental dan desain one-group pretest-posttest. Satu kelompok peserta diberikan pengukuran sebelum intervensi, kemudian memperoleh intervensi expressive writing, dan selanjutnya diberikan pengukuran kembali setelah seluruh sesi intervensi selesai. Penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol maupun pembagian peserta secara acak. Penelitian dilaksanakan pada anggota aktif komunitas dance Universe Crew di Kota Palembang. Seluruh anggota yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai subjek sehingga jumlah peserta penelitian adalah 30 orang, terdiri atas 8 laki-laki (26,7%) dan 22 perempuan (73,3%). Kriteria inklusi meliputi anggota aktif komunitas dance minimal lima bulan, aktif dalam kegiatan latihan, pernah mengikuti event atau perlombaan minimal tiga kali, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi meliputi tidak mengikuti seluruh sesi intervensi, mengisi kuesioner tidak lengkap, atau mengundurkan diri selama penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS) yang dikembangkan oleh Gilbert et al. (2004). Instrumen terdiri atas 22 item dengan lima pilihan respons, yaitu skor 0–4, dan mengukur tiga subskala: inadequate self (9 item), hated self (5 item), dan reassured self (8 item). Skor inadequate self dan hated self digunakan untuk menggambarkan kecenderungan self-criticism, sedangkan reassured self diinterpretasikan secara terpisah sebagai kemampuan adaptif dalam menenangkan dan mendukung diri. Instrumen diterjemahkan dan melalui proses back-translation dengan tetap mempertahankan struktur instrumen asli. Uji coba instrumen dilakukan pada 37 responden untuk menilai validitas item dan reliabilitas masing-masing subskala. Validitas item ditentukan berdasarkan Corrected Item-Total Correlation dengan kriteria ≥ 0,30. Hasil uji coba menunjukkan 19 item memenuhi kriteria, sedangkan tiga item pada subskala hated self (SC09, SC10, dan SC12) berada di bawah kriteria. Seluruh 22 item tetap dipertahankan sesuai struktur instrumen yang telah ditetapkan. Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's alpha secara terpisah pada setiap subskala.

Intervensi expressive writing diberikan dalam empat sesi selama empat hari, yaitu pada 15–18 Agustus 2026 di Studio Dance HY, Jalan R. Sukamto, Palembang. Setiap sesi memiliki durasi menulis 10–15 menit. Tema tulisan disesuaikan dengan pengalaman emosional peserta dalam aktivitas dance, tanpa menambahkan restrukturisasi kognitif atau psikoterapi lain. Pengukuran pretest dilakukan sebelum intervensi dan posttest setelah seluruh sesi selesai. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil pemeriksaan, inadequate self dan reassured self

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

memenuhi asumsi normalitas, sedangkan hated self posttest tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, perbedaan pretest-posttest pada inadequate self dan reassured self dianalisis menggunakan paired samples t-test, sedangkan hated self dianalisis menggunakan Wilcoxon signed-rank test. Hasil dinyatakan signifikan apabila $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian melibatkan 30 anggota aktif Universe Crew yang memenuhi kriteria dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Karakteristik subjek disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	8	26,7
Jenis kelamin	Perempuan	22	73,3
Total		30	100,0

Sumber: Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Perubahan skor self-criticism sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2. Analisis dilakukan secara terpisah pada tiga subskala FSCRS karena masing-masing merepresentasikan aspek psikologis yang berbeda.

Tabel 2. Deskripsi Skor Pretest dan Posttest

Subskala	Pengukuran	N	Mean	SD	Min–Maks
Inadequate Self	Pretest	30	18,20	6,95	5–34
Inadequate Self	Posttest	30	13,13	8,47	0–33
Hated Self	Pretest	30	7,93	4,46	1–18
Hated Self	Posttest	30	5,03	4,76	0–17
Reassured Self	Pretest	30	17,23	6,26	3–29
Reassured Self	Posttest	30	21,60	8,00	4–32

Sumber: Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Secara deskriptif, inadequate self mengalami penurunan rata-rata sebesar 5,07 poin, sedangkan hated self menurun sebesar 2,90 poin. Sebaliknya, reassured self meningkat sebesar 4,37 poin. Arah perubahan tersebut sesuai dengan tujuan intervensi, yaitu berkurangnya bentuk kritik terhadap diri dan meningkatnya kemampuan memberikan dukungan kepada diri sendiri.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Pemilihan Uji Hipotesis

Subskala	Pengukuran	Sig. Shapiro-Wilk	Uji hipotesis
Inadequate Self	Pretest	0,060	Paired t-test
Inadequate Self	Posttest	0,886	Paired t-test
Hated Self	Pretest	0,283	Wilcoxon
Hated Self	Posttest	<0,001	Wilcoxon
Reassured Self	Pretest	0,886	Paired t-test

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Reassured Self	Posttest	0,460	Paired t-test

Sumber: Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026.

Uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa inadequate self dan reassured self memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 pada pengukuran pretest dan posttest. Pada hated self, nilai signifikansi pretest sebesar 0,283, sedangkan posttest <0,001 sehingga pengujian pada subskala tersebut menggunakan Wilcoxon signed-rank test. Pemilihan uji dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan distribusi data dan tidak didasarkan pada besar kecilnya perubahan rata-rata.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Pretest–Posttest

Subskala	Uji statistik	p-value	Keputusan
Inadequate Self	Paired Samples t-test	<0,001	H_0 ditolak
Hated Self	Wilcoxon Signed-Rank Test	<0,001	H_0 ditolak
Reassured Self	Paired Samples t-test	<0,001	H_0 ditolak

Sumber: Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistics, 2026; α = 0,05.

Pembahasan

Temuan utama penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada ketiga subskala FSCRS setelah pemberian expressive writing. Arah perubahan juga konsisten dengan tujuan penelitian: inadequate self dan hated self menurun, sedangkan reassured self meningkat. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa perubahan setelah intervensi tidak hanya berkaitan dengan berkurangnya bentuk kritik terhadap diri, tetapi juga dengan meningkatnya kecenderungan peserta untuk memberikan respons yang lebih suportif kepada dirinya. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa welas asih terhadap diri (self-compassion) dapat menjadi mekanisme yang memperkuat regulasi emosi setelah peserta menuliskan pengalaman emosionalnya secara terbuka.

Penurunan inadequate self dari 18,20 menjadi 13,13 menunjukkan perubahan pada kecenderungan merasa tidak cukup baik, kecewa terhadap diri, dan menilai kemampuan diri secara negatif. Dalam konteks komunitas dance, pengalaman melakukan kesalahan gerakan, menerima koreksi, menghadapi evaluasi penampilan, dan membandingkan kemampuan dengan anggota lain dapat menjadi situasi yang memicu evaluasi diri. Expressive writing memberikan ruang bagi peserta untuk menuangkan pengalaman tersebut ke dalam tulisan secara lebih terstruktur. Proses ini memungkinkan pengalaman yang sebelumnya hanya dipikirkan secara berulang untuk diidentifikasi dan diorganisasi, sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk melihat pengalaman tersebut dari sudut pandang yang lebih terpisah dari penilaian diri yang keras.

Temuan tersebut sesuai dengan penjelasan mengenai expressive writing sebagai bentuk pengungkapan pengalaman emosional yang dapat mendukung proses pengolahan emosi (Pennebaker & Chung, 2011). Kajian meta-analitik juga menunjukkan bahwa expressive writing dapat memberikan manfaat psikologis, meskipun besarnya perubahan dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta dan bentuk intervensi (Reinhold et al., 2018; Horn et al., 2021). Dalam penelitian ini, tema tulisan diarahkan pada pengalaman emosional yang berkaitan dengan aktivitas dance. Penyesuaian konteks tersebut memungkinkan peserta menuliskan pengalaman yang relevan dengan tekanan performa, kesalahan, evaluasi, dan kegagalan yang mereka alami (Markula & Frantsi, 2024; Milne et al., 2025; Neumann & McInnes, 2025; Tang & Ryan, 2020).

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Pada hated self, rata-rata skor menurun dari 7,93 menjadi 5,03 dan perbedaannya signifikan berdasarkan Wilcoxon signed-rank test ($p < 0,001$). Hated self merupakan bentuk kritik diri yang lebih keras, termasuk penolakan atau sikap negatif terhadap diri ketika individu menghadapi kesalahan. Penurunan pada aspek ini penting karena menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada evaluasi diri yang bersifat kurang memadai, tetapi juga pada bentuk kritik yang lebih keras. Proses menulis secara personal dapat memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa harus mempertahankan citra diri di hadapan orang lain. Ruang tersebut dapat membantu pengalaman emosional diproses sebagai suatu pengalaman tertentu, bukan semata-mata sebagai bukti bahwa individu memiliki kekurangan secara menyeluruh (Dangel et al., 2022; Saputra et al., 2026).

Perubahan pada reassured self memberikan temuan yang melengkapi dua subskala kritik diri. Rata-rata reassured self meningkat dari 17,23 menjadi 21,60 dengan perbedaan yang signifikan. Reassured self menggambarkan kemampuan menerima kesalahan, memaafkan diri, menenangkan diri, dan memberikan dukungan kepada diri sendiri. Dengan demikian, perubahan setelah intervensi dapat dipahami sebagai pola yang tidak hanya menunjukkan berkurangnya respons negatif, tetapi juga meningkatnya respons yang lebih suportif. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa self-criticism dan self-reassurance merupakan dua respons yang dapat diamati secara bersamaan dalam FSCRS (Halamová et al., 2018).

Secara teoritis, perubahan tersebut dapat dipahami melalui proses regulasi emosi. Expressive writing memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengungkapkan pengalaman emosional, mengenali pikiran yang muncul, dan menghubungkan peristiwa dengan respons diri. Proses pengungkapan dan pengorganisasian pengalaman dapat membantu peserta memperoleh jarak psikologis terhadap pengalaman yang sebelumnya memunculkan kritik diri. Dalam kerangka regulasi emosi, kemampuan mengelola pengalaman emosional secara lebih adaptif penting ketika individu menghadapi tekanan dan evaluasi (Gross, 2015; Dijkstra & Barelds, 2020). Dengan demikian, peningkatan reassured self dalam penelitian ini dapat menjadi indikator pendukung bahwa perubahan tidak hanya berlangsung pada sisi negatif self-criticism.

Hasil penelitian juga memiliki relevansi dengan penelitian mengenai self-criticism. Self-criticism yang menetap dapat berkaitan dengan distress dan kesulitan individu dalam menghadapi pengalaman negatif secara adaptif (Werner et al., 2019; Ehret et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi yang memberikan ruang bagi individu untuk mengenali dan mengolah pengalaman emosional memiliki relevansi teoritis terhadap upaya mengurangi respons kritik terhadap diri. Penelitian ini memperluas konteks kajian tersebut pada anggota komunitas dance nonklinis di Kota Palembang, yang memiliki lingkungan dengan tuntutan performa dan evaluasi sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perubahan pada kritik diri dapat terjadi dalam waktu singkat setelah intervensi, sehingga expressive writing berpotensi menjadi strategi yang sederhana namun bermakna dalam mendukung regulasi emosi pada konteks nonklinis (Gergely & Kállay, 2025; Irdi et al., 2024; Kim, 2020; Qolbi et al., 2025).

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan sesuai dengan desain yang digunakan. Penelitian ini menggunakan one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Karena tidak terdapat kelompok pembanding, perubahan skor yang diamati setelah intervensi tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain yang berlangsung selama periode penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan bukti adanya perubahan yang signifikan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

setelah pemberian expressive writing, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyatakan hubungan sebab-akibat secara sekuat desain eksperimen dengan kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, konsistensi arah perubahan pada ketiga subskala dan hasil pengujian statistik memberikan dasar empiris bahwa expressive writing berpotensi digunakan sebagai intervensi sederhana untuk membantu anggota komunitas dance menghadapi pengalaman emosional yang berkaitan dengan kritik terhadap diri. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya memperhatikan aspek psikologis anggota komunitas dance di samping aspek teknis dan performa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada self-criticism anggota komunitas dance Universe Crew di Kota Palembang setelah pemberian expressive writing. Inadequate self menurun dari rata-rata 18,20 menjadi 13,13, hated self menurun dari 7,93 menjadi 5,03, sedangkan reassured self meningkat dari 17,23 menjadi 21,60. Hasil pengujian menunjukkan $p < 0{,}001$ pada ketiga subskala. Temuan tersebut menunjukkan perubahan ke arah berkurangnya kecenderungan kritik terhadap diri dan meningkatnya kemampuan memberikan dukungan kepada diri sendiri. Expressive writing berpotensi menjadi intervensi sederhana dalam membantu pengelolaan pengalaman emosional pada anggota komunitas dance. Namun, interpretasi efektivitas perlu mempertimbangkan keterbatasan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Ashra, H., Barnes, C. R., Stupple, E. J. N., & Maratos, F. A. (2025). The development and validation of the Adolescent Self-Criticism Scale (ASCS). *Child & Youth Care Forum*, *55*(2), 467–500. https://doi.org/10.1007/s10566-025-09887-z

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, *11*(5), 338–346. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338

Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *22*(2), 153–164. https://doi.org/10.1002/cpp.1881

Dangel, V., Baumann, L., & Anderl-Doliwa, B. (2022). Zur Herstellung von Selbsthilfe-Räumen. *Sozial Extra*, *46*(5), 328–332. https://doi.org/10.1007/s12054-022-00516-w

Dayo, T. N., & Faradina, S. (2020). Perfeksionisme pada penari: Adaptif atau maladaptif? *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *6*(1), 43–55. https://doi.org/10.22146/gamajop.52696

Dijkstra, P., & Barelds, D. P. H. (2020). Emotion regulation and psychological distress: The role of maladaptive emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, *161*, Article 109977. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109977

Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2021). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Clinical Psychology Review*, *84*, Article 101972. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101972

Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(11), 693–700. https://doi.org/10.1038/nrn4044

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

Frattaroli, 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

Gergely, R. H., & Kállay, É. (2025). Should I write or should I not? The investigation of the short- and medium-term effects of an expressive writing intervention in reducing depressive symptoms, rumination, and intolerance of uncertainty in college students: A pilot study. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Psychologia-Paedagogia*, *70*(1), 165–191. https://doi.org/10.24193/subbpsyped.2025.1.08

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable & Robinson.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*(1), 31–50. https://doi.org/10.1348/014466504772812959

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Halamová, J., Kanovský, M., & Gilbert, P. (2018). Self-criticism and self-reassurance in relation to psychopathology and well-being. *Current Psychology*, *37*(4), 1–12. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9611-6

Haraldsen, H. M., Solstad, B. E., Fredriksen, D. C. S., Gustafsson, H., Nordin-Bates, S. M., & Knight, C. J. (2023). An exploration of reciprocity among teacher and students in female pre-professional ballet education: A shared reality theory perspective. *Frontiers in Education*, *8*, Article 1148922. https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1148922

Horn, A. B., Posselt, C. M., & Buchheim, A. (2021). Expressive writing and psychological health: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 680141. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.680141

Irdi, I., Azzahra, A. F., Kadir, A. M., Harfinah, H., & Renaldi, R. (2024). Melatih regulasi emosi melalui jurnal cognitive reappraisal. *Science and Technology*, *1*(2), 106–112. https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.38

Jannah, Z. (2022). Efektivitas expressive writing therapy dalam menurunkan kecemasan santri yang mengalami broken home. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, *5*(2), 95–104. https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of self-criticism and emotional well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *29*(7), 727–755. https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.7.727

Kim, M. (2020). The effect of self-compassion writing on self-criticism and affect for university students with evaluative concerns perfectionism. *The Journal of Humanities and Social Sciences 21*, *11*(6), 1897–1912. https://doi.org/10.22143/hss21.11.6.134

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

response to affective stimuli. *Psychological Science*, *18*(5), 421–428. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x

Markula, P., & Frantsi, J. (2024). Embodied collaborative writing in graduate dance education. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, Article 1330422. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1330422

Milne, M. J., Williams, S. E., Neely, K. C., & Quinton, M. L. (2025). An interpretive description of the emotions experienced by vocational dance students and their use of emotion regulation strategies. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–22. https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2528737

Neumann, D. L., & McInnes, M. (2025). A brief writing intervention assists athletes to cope with performance failures. *PsyCh Journal*, *14*(5), 787–798. https://doi.org/10.1002/pchj.70026

Nordin-Bates, S. M., Walker, I. J., & Redding, E. (2011). Correlates of disordered eating attitudes among dancers. *Eating Behaviors*, *12*(3), 211–213. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.03.004

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8*(3), 162–166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.

Qolbi, S., Saputri, M., Khairani, S. P., Yuni, D. D., & Hafidzoh, A. E. (2025). Efektivitas expressive writing terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(4), 723–734. https://doi.org/10.63822/3zrgyt57

Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Perceived motivational climate and psychological well-being in dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, *15*(1), 3–14. https://doi.org/10.1177/1089313X1101500102

Reinhold, M., Bürkner, P.-C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *25*(1), Article e12224. https://doi.org/10.1111/cpsp.12224

Ruini, C., & Mortara, C. C. (2021). Writing technique across psychotherapies—From traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *52*(1), 23–34. https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9

Saputra, R., Khusumadewi, A., & Hariastuti, R. T. (2026). Efektivitas bimbingan kelompok KASHTA untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di Sekolah Indonesia Jeddah. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, *6*(4), 3464–3471. https://doi.org/10.51878/learning.v6i4.13612

Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress? *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, *3*(2), 87–99. https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.52047

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457

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

Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing. *Journal of Experimental Psychopathology*, *1*(1), 1–12. https://doi.org/10.5127/jep.008810

Tang, Y., & Ryan, L. (2020). Music performance anxiety: Can expressive writing intervention help? *Frontiers in Psychology*, *11*, Article 1334. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01334

Walker, I. J., & Nordin-Bates, S. M. (2010). Performance anxiety experiences in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, *14*(1), 36–42. https://doi.org/10.1177/1089313X1001400106

Wenn, B., Mulholland, R., Timmons, W., & Zanker, Y. (2018). Towards a developing construct in dance education – Exploring the relation of emotional intelligence to teacher's sense of efficacy and teaching experience among dance education student teachers in the United Kingdom. *Research in Dance Education*, *19*(1), 14–38. https://doi.org/10.1080/14647893.2017.1354843

Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, *68*, 1–14. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.12.001

Wong, C. S., Chua, M. J., & Prihadi, K. D. (2021). Reducing depressive symptoms and increasing positive feelings with expressive writing. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, *10*(2), 433–440. https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20797

Yu, H., Teo, E. W., Tan, C. C., Chang, J., & Liu, S. (2025). Exploring the factors associated with professional and non-professional dancer well-being: A comprehensive systematic review. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1644253. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1644253

Ziemer, K. S., Kearns, J., & Wingate, L. R. (2019). Rumination and self-criticism as predictors of emotional distress. *Journal of Affective Disorders*, *245*, 638–645. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.053

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16457