

# Pengaruh Jarak Psikologis dalam Menulis Naratif terhadap Refleksi Diri Adaptif = The Effect of Psychological Distance in Narrative Writing on Adaptive Self Reflection

Setiawati Intan Savitri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20498954&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh jarak psikologis saat menulis naratif terhadap refleksi diri adaptif. Jika mekanisme menjaraki-diri yang menggunakan perspektif dan kata-ganti personal saat menulis dianggap memfasilitasi refleksi diri adaptif, apakah variasi penggunaan keduanya memiliki pengaruh adaptif yang berbeda-beda? Dilakukan 3 studi. Studi 1.a. (N= 428), dilakukan untuk membuktikan dugaan bahwa penggunaan perspektif (aktor vs pengamat) saat mengingat peristiwa negatif akan berbeda dalam refleksi diri adaptifnya. Didapatkan hasil studi 1.a. hanya dapat membedakan mekanisme menjaraki-diri, tetapi tidak pada reaktivitas emosi, penghindaran, bercerita berulang dan pemaknaan kembali. Sedangkan Studi 1.b.(N=428) berhasil membuktikan penggunaan kata ganti persona pertama berbeda secara signifikan dengan kata ganti nama diri dalam hal menjaraki-diri, reaktivitas emosi, bercerita berulang, pemaknaan kembali kecuali penghindaran, ketika refleksi diri dilakukan dengan cara menulis. Studi 2 (N = 496) dilakukan untuk membuktikan bahwa terdapat variasi penggunaan perspektif (aktor vs pengamat) dengan kata-ganti personal (pertama vs nama-diri) pada menulis refleksi diri, studi membuktikan bahwa terdapat perbedaan refleksi diri adaptif pada efek utama maupun interaksi pada penggunaan perspektif dan kata ganti personal. Studi 3 (N=92) dilakukan untuk menjawab dugaan bahwa terdapat perbedaan pengaruh variasi jarak psikologis terhadap refleksi diri adaptif pada metode menulis ekspresif, menulis dengan menjaraki-diri dengan kelompok kontrol. Ditemukan terdapat perbedaan pengaruh variasi jarak psikologis pada penggunaan kata ganti personal dan perspektif dalam menulis naratif. Diskusi dan pembahasan dilakukan dengan mempertimbangkan teori level pemaknaan yang dikaitkan dengan jarak psikologis.

Self-distancing mechanism is being mentally distant from recalled negative experience. If the self-distancing mechanism using personal pronouns and perspective considered to facilitate adaptive reflection, do the variation of both methods have different adaptive influences? Study 1.a. (N=428), is conducted to prove whether the use of perspectives (actor and observer) when recalling negative memory has different influence in the adaptive self-reflection. Study 1.a. found that the use of perspective only distinguishes mechanism of self-distancing, but does not distinguish emotional reactivity, avoidance, recounting and reconstruing. Study 1.b. (N=428) found that the use of first personal pronouns has differ significantly from the use of third personal pronouns, i.e. name, in the term of self-distancing, emotional reactivity, recounting, reconstruing but not for avoidance when writing self reflection. Study 2 (N= 496) has been conducted to prove that there are variation in the use of perspectives (actor v.s. observer) with the use of personal pronoun (first person v.s one's name). The study proved that there are difference in adaptive self reflections on the main effect as well as on the interaction effect of the use of perspective and personal pronouns. Study 3 (N=92) has been conducted to answer the question whether there are different influences on the variation of psychological distance toward adaptive self reflection, between

expressive writing methods, writing with self-distancing and &nbsp;control group. Study found that there are different influences of psychological distance on the use of personal pronoun dan perspective in writing narrative. Discussions considered of the construal level theory of psychological distance.