



TERAPI MENULIS EKSPRESIF BERBASIS *ONLINE* UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA

Diany Ufieta Syafitri[✉], Adinda Azmi Laksmiwati², Abid Abdi Aziz

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Genuk, Kota Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Disubmit 17 April 2021
Direvisi 19 April 2021
Diterima 25 April 2021

Keywords:

*Expressive Writing,
Psychological Well-being, Students, Online*

Abstrak

Menjadi mahasiswa merupakan bagian dari tahap perkembangan dewasa awal yang penuh perubahan. Banyak penelitian menunjukkan kondisi ini berakibat pada adanya masalah pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif berbasis *online* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Terapi ini dilakukan secara *online*, di mana subjek menerima instruksi melalui *group chat* dan mengirimkan hasil tulisan melalui *email*, dilakukan sebanyak empat hari berturut-turut dengan durasi masing-masing 65 menit. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 dan 3 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi dengan desain *two group pre and post test design*, di mana terdapat 1 Kelompok Eksperimen (KE) yang berisi 10 subjek dan 1 Kelompok Kontrol (KK) yang berisi 9 subjek. Analisis *generalized linear model* menunjukkan bahwa $F = 0,000$, $p = 0,989$ ($p > 0,05$), yang berarti terapi menulis ekspresif berbasis *online* tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis subjek. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi hasil ini, yaitu dari kontrol eksperimen yang kurang, waktu pengukuran yang kurang panjang, dan perbedaan kultural yang didiskusikan dalam artikel ini.

Abstract

Being a college student is part of emerging adult development stage which full of changes. As a result, studies reported many of students experienced problems with their psychological well-being. This study aimed to examine the effectivity of online based expressive writing therapy to increase college students' psychological well being. This therapy was conducted online, where subjects accepting instruction through group chat and send their writing through email in 4 consecutive days, in 65 minutes for each days. Subjects in this study were students in semester 1 and 3 in Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University. This study employed quasi experiment with two group pre and post test design with 1 experimental group which consisted of 10 subjects and 1 control group which consisted of 9 subjects. Generalized linear model analysis showed $F = 0,008$, $p = 0,838$ ($p > 0,05$) which showed online based expressive writing therapy did not has any significant impact towards students' psychological well-being. There were various factors contributing to this result which were the lack of experimental control, the neccessary to lengthen the measurement period, and cultural differences which discussed thoroughly in the article.

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa merupakan suatu periode yang menantang bagi sebagian orang. Hal ini karena mahasiswa berada pada tahap transisi antara remaja dan dewasa atau disebut juga sebagai dewasa awal yang berada pada jenjang usia 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa sudah tidak lagi berada di tahap remaja, yaitu sudah tidak lagi bergantung pada figur tertentu seperti pada masa kanak-kanak dan remaja, namun di sisi lain juga belum sepenuhnya menerima tanggung jawab layaknya orang dewasa pada umumnya (Arnett, 2000). Hasil penelitian Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa dari 108 mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, lebih dari 70% mengalami stres pada tingkat sedang dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Demikian pula hasil penelitian Prasetio, Rahman, & Triwahyuni (2019) pada mahasiswa di Bandung menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa baru mengalami kesepian dan kondisi ini menyumbang 33,4% terhadap terjadinya gangguan emosional. Lebih lanjut, Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) menunjukkan hasil survei bahwa banyak mahasiswa merasa mudah cemas, takut, bingung, rendah diri, dan kurang bersedia terbuka pada orang lain. Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 79 responden 46% memiliki kesejahteraan psikologis sedang dan 38% rendah. Tidak hanya itu, pemberitaan di media massa kerap melaporkan banyaknya mahasiswa yang bunuh diri akibat tekanan psikologis meski belum ada data yang dilaporkan secara formal.

Melihat berbagai permasalahan di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa merupakan segmen populasi yang rentan mengalami berbagai permasalahan. Kondisi ini tentunya menjadi ancaman bagi mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang ideal. Kesejahteraan psikologis didefinisikan

dalam enam komponen keberfungsian psikologis yaitu evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan di masa lalu (penerimaan diri), pengembangan dan pertumbuhan diri (pertumbuhan diri), kepercayaan bahwa seseorang memiliki tujuan dan makna hidup (tujuan hidup), adanya hubungan yang berkualitas dengan orang lain (relasi positif dengan orang lain), kapasitas untuk mengelola hidup dan lingkungan sekitar (penguasaan lingkungan), dan determinasi diri (otonomi) (Ryff & Keyes, 1995). Lebih lanjut, penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan gangguan psikologis, di mana hasil penelitian Prasetio, Rahman, & Triwahyuni (2019) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi prediktor signifikan bagi distress psikologis dengan sumbangan efektif lebih dari 30% pada subjek mahasiswa. Demikian pula hasil penelitian Ubaidillah (2014) juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa. Dalam hal ini, distress psikologis didefinisikan sebagai kombinasi gejala yang berkisar dari depresi dan gejala kecemasan umum, juga ciri kepribadian, disabilitas fungsional, dan masalah perilaku (Drapeau et al., 2012).

Pengungkapan diri (*self disclosure*) dipercaya menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Manusia memiliki kecenderungan untuk berbagi pikiran dan perasaannya terutama terkait hal-hal yang mengandung muatan emosi tertentu. Pengungkapan diri ini telah terbukti berhubungan dengan meningkatnya berbagai aspek kesehatan baik fisik maupun psikologis (Sloan, 2010). Lebih spesifik, pengungkapan diri melalui tulisan telah secara sistematis diteliti dan menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan fisik maupun psikologis. Penelitian tentang pengaruh menuliskan pengalaman penuh tekanan atau traumatis diawali oleh Pennebaker & Beall

(1986) di mana mereka meminta subjek di dalam kelompok eksperimen untuk menuliskan pengalaman traumatis mereka selama empat hari berturut-turut, sedangkan subjek dalam kelompok kontrol diminta menuliskan topik yang ringan seperti menggambarkan ruang tamu mereka. Durasi menulisnya adalah sekitar 20 menit untuk setiap sesinya. Hasil penelitian ini menunjukkan dampak yang positif terhadap kesehatan fisik secara keseluruhan dan penurunan jumlah kunjungan ke dokter yang dihasilkan dari pengungkapan emosi secara tertulis. Lebih lanjut, berbagai penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa secara umum hasil meta analisis terhadap efektivitas pengungkapan diri melalui menulis menunjukkan dampak yang positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Frattaroli, 2006; Frisina et al., 2004; Smyth, 1998).

Sejauh ini, sebagian besar penelitian tentang pengaruh pengungkapan emosi melalui menulis dilakukan secara tatap muka, di mana subjek penelitian diminta hadir dan diberikan instruksi secara langsung oleh peneliti yang diikuti dengan subjek menuliskan pengungkapan dirinya di tempat. Dengan adanya perkembangan teknologi termasuk dalam pengembangan metode psikoterapi, penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi pengungkapan emosi melalui menulis dengan berbasis internet di mana peneliti dan subjek penelitian tidak bertemu secara langsung tetapi menggunakan media internet untuk memberikan instruksi maupun menulis.

Hasil penelitian terkait dengan psikoterapi *online* menggunakan *chat* menunjukkan hasil yang menjanjikan (Dowling & Rickwood, 2013), meski metode ini memiliki kontroversi terkait dengan kelebihan dan tantangannya. Salah satu metode dalam psikoterapi *online* adalah dengan menulis atau lebih tepatnya mengetik baik melalui *email* atau *chat*, di mana dianggap sebagai salah satu kelebihan dalam psikoterapi *online* yaitu klien dapat menuliskan (mengetik) banyak hal daripada yang mungkin diungkapkan dalam psikoterapi tatap muka (Rochlen et al., 2004). Modalitas ini dianggap dapat memberikan efek terapeutik pada klien seperti telah dijelaskan sebelumnya. Lebih lanjut, hasil rewiw sistematis yang dilakukan Lattie et al., (2019) menunjukkan bahwa intervensi digital secara umum efektif untuk menurunkan gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mereplikasi penelitian Wahyuningtyas & Setiowati (2020) yang melakukan terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat 1 di Fakultas Teknik Industri di salah satu universitas swasta di Jawa Tengah. Dalam penelitian ini, dilakukan terapi menulis ekspresif secara tatap muka sebanyak empat kali pertemuan, durasi masing-masing 65 menit, dengan cetak biru modul kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1.
Gambaran Sesi Menulis Ekspresif

Pertemuan	Sesi	Waktu (menit)
I	Penerimaan Diri dan Pengembangan Diri	65
II	Hubungan Positif	65
III	Kemandirian dan Penguasaan Lingkungan	65
IV	Tujuan Hidup	65
	Total waktu	260 menit

Pada penelitian ini, sesi menulis ekspresif dilakukan sesuai dengan gambaran pada tabel di atas, yaitu dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dalam empat hari berturut-turut. Perbedaannya, dalam penelitian ini subjek tidak secara tatap muka berinteraksi langsung dengan peneliti dan fasilitator namun komunikasi dilakukan via grup *WhatsApp* di mana fasilitator memberikan instruksi terkait menulis lalu subjek mengirimkan hasil tulisannya via *email* dalam durasi 12 jam setelah instruksi diberikan. Subjek juga diberikan *template* untuk menulis dengan beberapa tema untuk ditulis di setiap pertemuan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah subjek yang mendapatkan perlakuan sesi menulis ekspresif di atas (kelompok eksperimen) diperkirakan memiliki skor kesejahteraan psikologis yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol pada postes.

METODE

Dalam penelitian ini terapi menulis ekspresif *online* didefinisikan sebagai suatu metode intervensi di mana subjek diminta menulis secara ekspresif apa yang dipikirkan dan dirasakan berdasarkan tema-tema yang diberikan (lihat Tabel 1), dimana instruksi diberikan melalui grup *WhatsApp* dan hasil tulisan dikumpulkan melalui *email* selama empat hari berturut-turut. Perbedaan metode ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada tidak adanya pertemuan tatap muka antara fasilitator dan subjek.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi tahun pertama dan kedua serta tidak sedang menjadi subjek dalam penelitian lain. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *incidental sampling*, di mana subjek yang sesuai dengan kriteria dapat mengikuti penelitian ini. Subjek direkrut melalui pamflet yang disebar secara *online* melalui *WhatsApp*. Subjek yang berminat

diminta untuk mengisi form kesediaan. Jumlah subjek dalam penelitian ini diharapkan adalah 10 orang untuk kelompok eksperimen dan 10 orang untuk kelompok kontrol. Alasan pemilihan jumlah 10 orang ini adalah berdasarkan penelitian Wahyuningtyas & Setiowati (2020) yang masing-masing jumlah subjek di kelompok eksperimen dan kontrol terdiri atas 11-14 orang. Selain itu, penelitian Faradina et al., (2016) juga menggunakan masing-masing 10 subjek di setiap kelompok eksperimen dan kontrol.

Metode pemilihan subjek eksperimen adalah dengan *waiting list*, yaitu subjek yang mendaftar awal dimasukkan ke dalam Kelompok Eksperimen (KE) dan sisanya masuk ke Kelompok *Waiting List* (kelompok kontrol/KK). Penelitian ini menggunakan kelompok *Waiting List* (WL) karena hal ini berkaitan dengan etika penelitian, di mana subjek yang berada di kelompok WL nantinya akan diberikan perlakuan yang sama (perlakuan tertunda) setelah perlakuan pada kelompok eksperimen selesai, sembari peneliti tetap mendapatkan data evaluasi (pretes, postes, observasi, dll) dari subjek di kelompok tersebut (Cunningham et al., 2013).

Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis (*Scale of Psychological Well-Being*) yang disusun oleh Ryff dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Awaliyah & Listiyandini (2017). Terdapat enam pilihan jawaban dalam skala ini di mana, angka 1 menunjukkan ketidaksetujuan pada pernyataan dan angka 6 menunjukkan kesetujuan dengan pernyataan yang diberikan. Skala asli kesejahteraan psikologis terdiri dari 42 aitem yang tersusun dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif, penguasaan lingkungan, kemandirian, serta pengembangan diri. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh Awaliyah & Listiyandini (2017) menunjukkan bahwa setelah melakukan *try out* jumlah aitem menjadi 38 dengan aitem nomor 2, 8, 36, dan 41 gugur

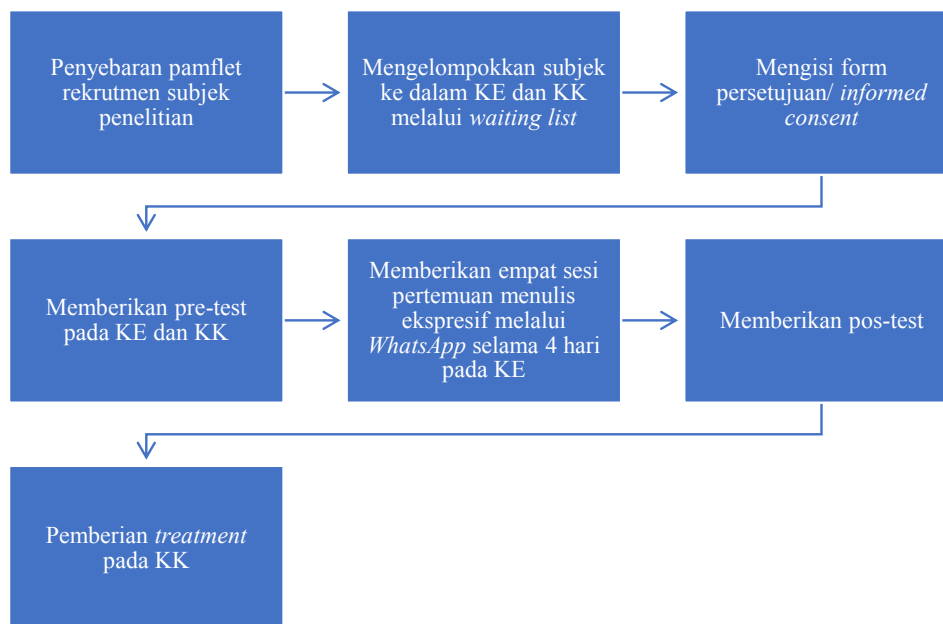
karena memiliki daya diskriminasi aitem di bawah 0,2 dan memiliki nilai reliabilitas berkisar antara $\alpha = 0,617 - 0,755$ pada setiap dimensi. Selanjutnya, dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan *tryout* terpakai pada Skala Kesejahteraan Psikologis pada subjek eksperimen (N=19) dengan hasil reliabilitas 0,912, di mana terdapat 21 aitem yang memiliki daya diskriminasi di bawah 0,3 sehingga perlu digugurkan dan tersisa 17 aitem. Sebaran 17 aitem ini masih mewakili setiap dimensi kesejahteraan psikologis oleh karena itu analisis tetap dilanjutkan menggunakan alat ukur ini.

Selain menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis di atas, penelitian ini juga menggunakan Skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres karena seperti dijelaskan di atas, distress psikologis berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis sehingga skala ini digunakan untuk pengukuran tambahan bagi kesejahteraan psikologis. DASS awalnya disusun oleh Lovibond & Lovibond (1995), yang bertujuan untuk mengukur gejala depresi, kecemasan, dan stress. Skala ini terdiri dari 42 aitem yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Terdapat empat pilihan respon dalam skala ini, yaitu Tidak Pernah, Kadang-Kadang, Sering dan Selalu. Penilaian yang diberikan pada masing-masing respon yakni

nilai 0 untuk Tidak Pernah, 1 untuk Kadang-Kadang, 2 untuk Sering, serta 3 untuk Selalu. Alat ini telah diterjemahkan dan diuji coba ke dalam bahasa Indonesia oleh Damanik (2011) dengan koefisien *Alpha Cronbach* 0,9483 untuk seluruh aitem, 0,9053 untuk subskala depresi, 0,8517 untuk subskala kecemasan, dan subskala stress 0,8806. Adapun peneliti juga melakukan analisis reliabilitas pada alat ukur ini dengan *tryout* terpakai (N=19) dan didapatkan hasil 0,949 dengan semua aitem memiliki daya diskriminasi baik.

Skala ini memiliki tiga subskala yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Cara skoring dari skala ini bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan menjumlahkan per subskala atau dengan total skornya. Pengguna dapat menggunakan skor subskala sesuai kebutuhan, tetapi disarankan juga untuk melihat skor subskala lain karena penyusun alat ini menyarankan bahwa gejala depresi, kecemasan, dan stress saling berkaitan sehingga sebaiknya dapat dilihat dari ketiga skor subskala yang ada (*Psychology Foundation of Australia*, 2011)

Desain eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan desain *two group pre and post test design*, di mana terdapat Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK). Penelitian ini melakukan tahap prosedur penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Sebelum memulai sesi terapi menulis ekspresif *online* melalui grup *WhatsApp*, subjek diberikan pre-test untuk dilihat tingkat kesejahteraan psikologis dan tingkat depresi, cemas, stres melalui DASS. Subjek yang telah mengisi *informed consent* dikelompokkan berdasarkan *waiting list*, yaitu 10 subjek yang mendaftar di awal akan dimasukkan ke KE dan sisanya ke KK. Di dalam grup *WhatsApp*

masing-masing kelompok penelitian terdapat 2 orang fasilitator utama yang juga dibantu oleh 2 orang asisten untuk mempermudah jalannya sesi terapi menulis ekspresif *online*. Kualifikasi fasilitator dalam penelitian ini adalah sarjana psikologi dan asisten adalah mahasiswa tingkat akhir. Masing-masing sesi terapi dilaksanakan dengan prosedur sebagai berikut:

Tabel 2.
Prosedur Terapi Menulis Ekspresif

No	Kegiatan
1.	Pertemuan dimulai dari pukul 19.30-20.30 setiap harinya
2.	Fasilitator mengawali sesi pertemuan pertama dengan perkenalan
3.	Fasilitator membagikan instruksi sesi pertama berupa <i>template</i> dokumen MS Word dengan tema yang telah ditentukan. Adapun tema masing-masing sesi terapi menulis ekspresif <i>online</i> dalam penelitian ini adalah: <ol style="list-style-type: none"> a. Pertemuan 1 – Pengenalan dan Pengembangan Diri Dalam tema ini subjek diminta untuk menulis tentang beberapa hal yaitu 1) Pendapat mengenai diri sendiri, apakah sudah sesuai harapan atau belum, 2) Kelebihan dan kelemahan, 3) Perubahan yang terjadi pada diri beberapa bulan terakhir, dan 4) Ketakutan dan harapan dalam hidup b. Pertemuan 2 – Hubungan Positif Subjek diminta menulis tentang 1) menulis bebas tentang apapun yang dirasakan subjek, 2) hubungan dengan orang sekitar, 3) pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan dengan orang di sekitar (teman, pacar, keluarga), dan 4) harapan

-
- terhadap orang di sekitar
- c. Pertemuan 3 – Penguasaan Lingkungan dan Kemandirian
Dalam pertemuan ini subjek diminta untuk menulis tentang 1) peristiwa paling menyakitkan yang pernah dialami, 2) permasalahan yang sedang dihadapi saat ini dan solusinya (jika belum ada solusi apa hambatannya dalam mencari solusi), dan 3) tekanan atau tuntutan dari orang terdekat
 - d. Pertemuan 4 – Tujuan Hidup
Di pertemuan ini subjek diminta menulis 1) menulis bebas, 2) hal-hal yang disyukuri dalam hidup, 3) menulis mimpi dan cita-cita, 4) pengembangan diri untuk mencapai mimpi, dan 5) menulis surat terimakasih untuk diri sendiri
3. Subjek diberi waktu maksimal 12 jam untuk menuliskan perasaannya sesuai tema instruksi yang diberikan
 4. Setelah selesai menulis subjek diminta untuk mengirimkan tulisannya ke *e-mail* fasilitator, di mana fasilitator menjamin kerahasiaan hasil tulisan subjek dan mempersilahkan subjek menulis pesan pada fasilitator jika tulisannya tidak ingin dibaca oleh fasilitator ataupun tim peneliti
 5. Pertemuan selanjutnya dimulai dengan mengulas pendapat subjek mengenai tema instruksi di sesi sebelumnya, yang kemudian akan dirangkum oleh fasilitator. Fasilitator dan asisten berupaya untuk mengajak subjek aktif berbagi tentang apa yang dirasakan setelah menulis.
 6. Setelah pengulasan, fasilitator membagikan instruksi sesi selanjutnya dengan prosedur yang masih sama seperti sesi terapi sebelumnya di mana subjek diberi waktu untuk menulis sesuai instruksi yang diberikan. Asisten fasilitator juga membantu menginformasikan kepada subjek bahwa tulisan mereka tidak akan dibagikan ke dalam grup tetapi hanya dibaca oleh fasilitator utama.
-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan total 19 subjek yang dibagi menjadi kelompok eksperimen sebanyak 10 orang dan 9 orang di kelompok *control* dengan metode pengelompokan seperti sudah dijelaskan sebelumnya. Terapi menulis ekspresif *online* ini terdiri dari empat pertemuan yang dilaksanakan selama empat hari. Semua subjek diminta untuk menunjukkan kehadiran sebelum instruksi diberikan. Selain itu subjek juga diminta untuk memberikan tanggapan mengenai instruksi yang telah diberikan sebelumnya. Asisten fasilitator membantu memastikan bahwa semua subjek memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapat. Pendapat yang disampaikan subjek pada tiap sesi sangat beragam. Beberapa subjek mengaku sedikit kesulitan untuk menuliskan perasaannya, tetapi beberapa tidak merasa demikian karena sudah terbiasa menulis sebelumnya.

Pada sesi pertama, sebagian besar subjek masih menulis menggunakan kalimat yang formal, seperti menggunakan kata “saya” yang terkesan tertutup dan kurang

fleksibel. Oleh karena itu di instruksi selanjutnya, fasilitator menyarankan agar subjek dapat lebih lepas dan rileks dalam menulis serta mengganti kata ganti “saya” dengan “aku”. Lebih lanjut setelah pertemuan pertama banyak subjek yang merasa kesulitan di awal sesi rata-rata memiliki alasan karena tidak terbiasa dalam menyatakan perasaan dalam bentuk tulisan. Di sisi lain beberapa subjek, seperti subjek SZ dan SS yang merasa bahwa menulis ekspresif *online* membuatnya merasa lebih rileks, lega dan dapat memahami sendiri. Perasaan yang sama lebih dirasakan oleh rata-rata subjek pada sesi terapi ke-dua. Pada sesi ketiga sebagian besar subjek merasa lebih emosional dalam menulis. Beberapa subjek seperti subjek MF dan SZ merasa bahwa tema di sesi ketiga tersebut membuat mereka mengingat luka lama kembali. Respon subjek pada sesi ini cenderung beragam. Meskipun mereka sepakat bahwa sesi ketiga mengingatkan pada kejadian yang tidak mengenakkan, beberapa merasa lega setelah menuliskannya namun sebagian lagi justru merasa sedih. Ketika mengulas tentang sesi ke-empat, beberapa subjek mengaku bahwa

mereka menangis ketika menulis. Sebagian besar subjek yang merespon merasakan kelegaan setelah menjalani rangkaian terapi menulis ekspresif *online* ini.

Tabel 3.
Demografi Subjek KE dan KK

No	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Nama	Angkatan	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	Nama	Angkatan	Usia (tahun)	Jenis Kelamin
1	MGS	2019	22	L	QA	2019	18	P
2	ADNHJM	2019	18	P	MAF	2017	20	P
3	HK	2017	20	P	AA	2019	18	P
4	SJ	2017	19	P	APQ	2019	18	P
5	SS	2017	21	P	VNP	2017	22	L
6	SZ	2017	18	P	NAF	2017	20	P
7	MF	2017	20	P	ISNA	2017	21	P
8	SSP	2017	19	P	ANSK	2018	21	P
9	IK	2019	17	P	FIFI	2018	19	P
10	MF	2017	20	P				

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat total 19 subjek yang mengikuti penelitian ini, sehingga jumlah subjek untuk kelompok eksperimen adalah 10 orang dan kelompok kontrol adalah 9 orang. Pada kelompok eksperimen, terdapat 1 laki-laki dan 9 perempuan, mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 3 orang dan 2017 sebanyak 7 orang,

dengan rata-rata usia 19,4 tahun. Pada kelompok kontrol, terdapat 1 laki-laki dan 8 perempuan, mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 3 orang, 2018 sebanyak 2 orang, dan 2017 sebanyak 4 orang, dengan rata-rata usia 19,67 tahun. Dari total 19 subjek, terdapat 2 subjek laki-laki (10,52%) dan 17 subjek perempuan (89,47%).

Tabel 4.
Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Skor Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen

No	Nama	Kelompok Eksperimen			
		Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
1	MF	38	Sangat Rendah	56	Sedang
2	SSP	54	Sedang	43	Rendah
3	SS	62	Sedang	50	Rendah
4	MF	39	Rendah	39	Rendah
5	SH	44	Rendah	43	Rendah
6	SJ	29	Sangat Rendah	30	Sangat Rendah
7	MGS	65	Sedang	61	Sedang
8	ADNHJM	45	Rendah	36	Sangat Rendah
9	IK	52	Rendah	50	Rendah
10	SZ	52	Rendah	53	Rendah
	Rerata	48		46,1	

Hasil uji beda menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* berdasarkan data pada tabel 4 menunjukkan Z -1,129 dengan p 0,259, $p > 0,05$ yang berarti tidak ada

perbedaan signifikan skor kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen.

Tabel 5.

Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Skor Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol					
No	Nama	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori
1	AA	69	Tinggi	49	Rendah
2	ISNA	61	Tinggi	59	Sedang
3	NAF	62	Tinggi	59	Sedang
4	ANSK	28	Sangat Rendah	29	Sangat Rendah
5	QA	81	Sangat Tinggi	83	Sangat Tinggi
6	VNP	56	Sedang	42	Rendah
7	APQ	36	Sangat Rendah	64	Sedang
8	MAF	44	Rendah	37	Sangat Rendah
9	FIFI	56	Sedang	58	Sedang
Rerata		54,7		53,3	

Hasil uji beda menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* berdasarkan data pada tabel 5 menunjukkan $Z -0,773$ dengan $p 0,440$, $p > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan signifikan skor kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Selanjutnya, dilakukan analisis uji homogenitas pada skor pretes kesejahteraan psikologis KE dan KK untuk mengetahui apakah keduanya homogen (setara) sehingga dapat dibandingkan. Hasil analisis menggunakan *Levene's Homogeneity of Variance* menunjukkan $F 0,932$, $p 0,348$, $p > 0,05$ yang berarti homogen. Setelahnya, dilakukan uji beda Mann-Whitney U berdasarkan *gained score* antara pre dan posttest pada KE dan KK di mana hasilnya didapatkan $U 42,500$ dengan $p 0,838$, $p > 0,05$ yang berarti tidak ditemukan perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan.

Berdasarkan hasil pre-test kesejahteraan psikologis yang tertera pada tabel di atas, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat bahwa subjek berada pada kategori sangat rendah hingga sedang, kecuali pada satu subjek di kelompok kontrol. Demikian pula hal ini juga tampak pada hasil pos-test.

Apabila dilihat dari perbandingan rerata skor kesejahteraan psikologis antara kedua kelompok penelitian, kelompok kontrol memiliki rerata yang lebih tinggi daripada kelompok eksperimen baik pada saat pre-test maupun post-test. Kemudian apabila dilihat dari perbandingan skor antara sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kontrol sama-sama mengalami rerata penurunan sebanyak 1,9 pada kelompok eksperimen dan 1,4 pada kelompok kontrol.

Komparasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Skala Kesejahteraan PsikologisGambar 2. Grafik *Pre-Test* dan *Post-Test* Skala Kesejahteraan Psikologis

Peneliti juga melakukan pengukuran (*Depression Anxiety Stress Scale*) pada kedua kecenderungan depresi, cemas dan stress kelompok penelitian, dengan rincian hasil subjek menggunakan alat ukur DASS sebagai berikut:

Tabel 6.
Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Skor DASS Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor Pre-test								Kategori Skor Total	Kategori Skor Total
		Depresi		Cemas		Stres		Skor Total			
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post		
1	MGS	24	38	21	37	25	40	70	115	Tinggi	Sangat Tinggi
2	ADN	26	20	24	23	27	24	77	67	Tinggi	Sedang
3	HK	16	16	20	21	19	22	55	59	Sedang	Sedang
4	SJ	20	17	24	19	26	24	70	60	Tinggi	Sedang
5	SS	19	29	25	24	27	29	71	82	Tinggi	Tinggi
6	Sz	17	15	23	20	25	27	65	62	Tinggi	Sedang
7	MF	15	16	16	16	23	20	54	52	Sedang	Rendah
8	SSP	24	18	28	20	32	26	84	64	Tinggi	Sedang
9	IK	25	23	31	32	34	30	90	85	Sangat Tinggi	Tinggi
10	MF	22	24	23	29	27	32	72	85	Tinggi	Tinggi
	Rerata	20,8	21,6	23,5	24,1	26,5	27,4	70,8	73,1		

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa rerata skor subjek pada depresi, cemas, stres, dan skor total justru mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Terdapat enam subjek yang mengalami penurunan skor total DASS yaitu ADN, SJ, SZ, MF, SSP, dan IK,

sementara empat yang lain justru meningkat. Berikut adalah hasil uji beda skor depresi, kecemasan, dan stress pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*:

Tabel 7.
Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada *Pre-Test* dan *Post-Test* Subskala DASS Pada Kelompok Eksperimen

Keterangan	Nilai Z	Nilai p
Subskala depresi	-0,178	0,858
Subskala kecemasan	-0,179	0,858
Subskala stres	-0,051	0,959
Skor total	-0,051	0,959

Berdasarkan nilai p pada tabel 7, dapat dilihat bahwa seluruh nilai signifikansi memiliki $p > 0,05$ yang berarti tidak ada

perbedaan skor subskala depresi, kecemasan, stress, dan skor total yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 8.
Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Skor DASS Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor Pre-test								Kategori Skor Total	Kategori Skor Total
		Depresi		Cemas		Stres		Skor Total			
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post		
1	QA	44	36	36	32	40	36	120	104	Sangat Tinggi	tinggi
2	MAF	23	20	25	21	25	25	73	66	Tinggi	sedang
3	AA	17	21	26	27	31	33	74	81	Sangat Tinggi	tinggi
4	APQ	32	32	37	29	26	24	95	85	Sangat Tinggi	tinggi
5	VNP	19	17	19	20	21	20	59	57	Sedang	sedang

No	Nama	Skor Pre-test								Kategori Skor Total	Kategori Skor Total
		Depresi		Cemas		Stres		Skor Total			
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post		
6	NAF	31	31	31	32	41	41	103	104	Sangat Tinggi	tinggi
7	ISNA	18	16	19	19	18	18	55	53	Sedang	rendah
8	ANSK	18	18	23	22	27	26	68	66	Tinggi	sedang
9	Fifi	22	26	30	29	28	30	80	85	Sangat Tinggi	tinggi
	Rerata	24,9	24,1	27,3	25,6	28,6	28,1	80,8	77,8		

Berdasarkan hasil pengukuran stres, dan skor total mengalami penurunan menggunakan DASS pada kelompok kontrol, setelah perlakuan. dapat dilihat bahwa rerata depresi, cemas,

Tabel 9.

Hasil Uji Wilcoxon *Signed Ranks Test* pada Skor Pre dan Posttest DASS Pada Kelompok Kontrol

Keterangan	Nilai Z	Nilai p
Subskala depresi	-1,190	0,234
Subskala kecemasan	-0,316	0,752
Subskala stres	-1,294	0,196
Skor total	-0,531	0,595

Berdasarkan nilai p pada tabel 9, dapat dilihat bahwa seluruh nilai signifikansi memiliki $p > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan skor subskala depresi, kecemasan, stress, dan skor total yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis menggunakan *generalized linear model* menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara perlakuan berupa terapi menulis ekspresif *online* dengan kesejahteraan psikologis dengan $F=0,008$, $p=0,930$ ($p > 0,05$) dan dengan tingkat depresi, cemas, dan stres dengan $F=0,651$, $p=0,651$ ($p > 0,05$). Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yang berarti bahwa terapi menulis ekspresif *online* tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis maupun tingkat depresi, cemas, dan stres subjek.

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat dilihat bahwa terapi menulis ekspresif *online* ini tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis atau hipotesis ditolak. Hasil ini juga didapatkan oleh penelitian Wahyuningtyas & Setiowati (2020) di mana tidak terdapat perbedaan baik pada

kesejahteraan psikologis maupun depresi, cemas, dan stres pada kelompok eksperimen setelah terapi menulis ekspresif. Hasil ini berbeda dengan berbagai eksperimen menulis ekspresif secara *offline* yang telah banyak dilakukan, di mana Pennebaker (1997) menunjukkan bahwa selama beberapa dekade terakhir penelitian menunjukkan bahwa menulis tentang peristiwa emosional akan meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan mental seseorang. Di Indonesia sendiri telah terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan kemampuan menulis ekspresif untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif mampu menurunkan kecemasan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II (Melathy & Astuti, 2015), tingkat stres anak korban kekerasan dalam rumah tangga (Rahmawati, 2014), emosi marah pada remaja (Fikri, 2012), kecemasan sosial pada anak jalanan (Faradina et al., 2016).

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan hal yang berbeda, di mana menulis ekspresif tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis maupun

stres, cemas, dan depresi subjek. Perbedaan temuan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu jenis variabel tergantung, kondisi subjek, kondisi saat menulis, karakter subjek, perbedaan metodologis, dan variasi perlakuan yang akan dipaparkan selanjutnya.

Pertama, dari segi variabel tergantung yang diukur, dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis sangat mungkin ditingkatkan dengan berbagai metode intervensi baik klinis maupun non klinis. Lebih lanjut, hasil meta analisis Weiss et al., (2016) terkait efektivitas intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa secara umum intervensi yang mampu meningkatkan variabel tersebut adalah yang memiliki pendekatan perilaku, baik yang bersifat *self-help*, CBT, ACT, maupun individual. Selain itu, dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa intervensi yang dilakukan dalam kelompok dengan gejala klinis dan diberikan secara individual, serta pada subjek dengan kualitas hidup yang lebih rendah (misalnya mengalami gangguan psikologis berat). Dari kedua hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemungkinan tidak ada perubahan kesejahteraan psikologis yang signifikan dalam penelitian ini disebabkan oleh karakter subjek yang tidak memiliki masalah psikologis berat tertentu. Selain itu, karena dilakukan secara *online* (tidak bertatap muka langsung), juga memungkinkan kurangnya interaksi intensif antara subjek dengan fasilitator sehingga sulit menumbuhkan *insight* yang diharapkan.

Masih terkait dengan variabel tergantung yang diukur, pengukuran tambahan dalam penelitian ini juga mengukur tingkat distress yang dialami (depresi, cemas, dan stres). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian meta analisis yang dilakukan

Reinhold, Burkner, & Holling (2018), yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif tidak memberikan dampak jangka panjang terhadap gejala depresi, serta ditemukan bahwa dampak dari menulis ekspresif akan lebih besar jika jumlah sesi lebih banyak dan topik menulis lebih spesifik. Hasil penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa terdapat dukungan yang kurang untuk menulis ekspresif yang dilakukan secara singkat dan diberikan pada orang dewasa sehat dengan beragam tingkat tekanan psikologis. Tidak hanya itu, hasil meta analisis yang dilakukan Qian et al., (2020) juga menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat efektif menurunkan *post-traumatic stress disorder*, namun tidak menunjukkan hasil yang diharapkan pada gejala kecemasan dan stress, serta dampaknya pada depresi inkonklusif (sulit disimpulkan).

Kedua, dari segi perbedaan metodologis, yaitu terkait waktu pengukuran dan variasi perlakuan yang diberikan. Waktu pengukuran setelah pemberian perlakuan menulis juga berpengaruh terhadap perubahan pada subjek. Menurut Smyth (1998) dan Frisina et al., (2004), waktu pengukuran setelah perlakuan membutuhkan waktu yang cukup panjang, minimal satu bulan setelah perlakuan. Hal ini karena menuliskan hal-hal yang traumatis merupakan proses yang sulit dan terkadang membuat sedih sehingga setelah perlakuan mungkin subjek akan merasakan adanya peningkatan *mood* negatif. Meski hal ini juga perlu diteliti lagi, tetapi kondisi pengukuran dalam pengukuran ini yang langsung diberikan segera setelah perlakuan selesai dapat menjadi alasan yang lain mengapa belum ada perubahan kesejahteraan psikologis yang signifikan pada subjek.

Selain terkait pengukuran, variasi perlakuan juga berpengaruh. Dalam hal ini variasi perlakuan yang dimaksud adalah durasi menulis dan jarak antar sesi. Menurut Pennebaker (2000), menulis ekspresif sebaiknya berdurasi 15 menit yang dilakukan

minimal tiga sesi. Sesi yang terlalu pendek justru akan membuat seseorang merasa sedih dan tidak membantu karena saat menulis tentang pengalaman buruk, pikiran dan perasaan terkait pengalaman buruk tersebut akan kembali teraktivasi. Waktu yang lebih lama juga diperlukan agar subjek bisa memproses secara kognitif untuk mendapatkan dampak positif dari menulis ekspresif. Lebih lanjut, Smyth (1998) juga menyebutkan bahwa sebaiknya dilakukan setiap minggu untuk mengurangi risiko subjek mengalami kelelahan, juga memberi waktu pada subjek untuk mengintegrasikan, memahami, dan mendapatkan insight tentang hal yang ditulis. Dalam penelitian ini, karena dilakukan secara *online*, subjek tidak diberi waktu tertentu untuk menulis, ada yang hasil tulisannya panjang ada juga yang pendek karena perbedaan durasi. Kondisi subjek saat menulis juga tidak dapat dikontrol.

Konten yang ditulis juga dapat berpengaruh, di mana aslinya Pennebaker & Beall (1986) meminta subjek menulis hal yang traumatis atau pengalaman buruk. Namun pada perkembangannya terapi menulis juga meluas pada menuliskan hal-hal yang positif. Dalam penelitian ini, subjek diminta menulis baik hal yang negatif maupun positif, juga harapan terhadap diri mereka (Suhr et al., 2017). Di sisi lain, meski telah banyak pula penelitian terkait efektivitas menuliskan hal-hal positif, terdapat pula pendapat bahwa menuliskan peristiwa positif, terutama dalam bentuk tertulis mungkin membuat para subjek mendekonstruksi peristiwa positif itu sehingga tidak lagi terasa positif (Lyubomirsky et al., 2006). Meskipun hal ini masih menjadi perdebatan antara manfaat menuliskan hal positif atau negatif, tapi hal ini dapat menjadi rekomendasi untuk terapi menulis ekspresif berikutnya untuk memperhatikan konten topik tulisan.

Selain konten, cara menulis juga berpengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tulisan tangan mungkin lebih

memberikan hasil yang lebih baik daripada diketik karena mengetik membutuhkan sumber daya kognitif yang mungkin akan membuat subjek teralihkannya dari tugasnya menulis secara ekspresif. Pengalihan fokus ini mungkin mengurangi rasa terlibat dan emosionalitas subjek, sehingga mengurangi efektivitas dari menulis ekspresif (Brewin & Lennard, 1999). Dalam hal ini, seluruh proses menulis dalam penelitian ini menggunakan ketik karena dilakukan secara *online*. Di sisi hal ini diharapkan dapat memudahkan subjek untuk menulis dan karena subjek adalah mahasiswa yang terbiasa dengan proses mengetik di *gadget*, maka diharapkan tidak menjadi penghambat.

Berbagai faktor dari segi teknis, jenis variabel, dan cara pengukuran telah dibahas. Namun terdapat satu faktor lagi yang juga berpengaruh, yaitu kultural. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif tidak banyak memberikan pengaruh pada orang Asia Amerika yang budayanya kurang menekankan proses verbalisasi dalam proses pemaknaan suatu hal. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian Knowles et al., (2011), di mana dibandingkan hasil menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut antara subjek Eropa Amerika dan Asia Amerika. Hasilnya, tidak seperti subjek Eropa Amerika, subjek Asia Amerika tidak mengalami peningkatan *insight* dan tidak ada perubahan gejala penyakit. Perbedaan budaya ini dimediasi oleh subjek Eropa Amerika yang memiliki tendensi lebih besar untuk mendapatkan *insight* dari proses menulis tersebut. Lebih lanjut, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa untuk subjek Asia Amerika, menulis tentang persistensi berhubungan dengan hasil yang positif, sementara menulis tentang perbandingan sosial menghasilkan dampak yang buruk, sehingga ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh budaya yang kuat terhadap efek pengungkapan ekspresif (menulis ekspresif) (Tsai et al., 2015)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa penelitian menulis ekspresif ini tidak dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis subjek karena berbagai alasan, baik dari segi teknis, kontrol eksperimen, maupun cara pengukuran. Terlebih karena dilakukan secara *online* jadi baik fasilitator maupun observer tidak dapat secara langsung mengamati subjek saat proses menulis dan kondisi menulis antara satu subjek dengan yang lain menjadi tidak sama. Selain itu, proses pengukuran yang segera setelah perlakuan mungkin tidak mengakomodasi kebutuhan subjek untuk memproses secara kognitif. Meski demikian, penelitian ini tidak kesmudian merekomendasikan bahwa terapi menulis ekspresif tidak sebaiknya dilakukan secara *online*. Hasil penelitian Weiss et al., (2016) menunjukkan bahwa program *self-help* berbasis *website* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya menguatkan kontrol dalam penelitian eksperimen yang dilakukan secara *online*. Selain itu, juga perlu mempertimbangkan berbagai faktor yang telah dipaparkan di atas sebelum memberikan terapi menulis ekspresif, baik secara tatap muka maupun *online*.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif berbasis *online* tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, maupun depresi, cemas, dan stres subjek. Terdapat berbagai alasan baik dari segi metodologis, konten, maupun teknis yang mempengaruhi didapatkannya hasil ini.

Rekomendasi untuk penelitian terapi menulis ekspresif berbasis *online* adalah pertama, melakukan seleksi subjek, yaitu memilih subjek dengan permasalahan psikologis tertentu karena penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan masalah psikologis tertentu mendapatkan dampak

positif lebih banyak. Kedua, modalitas *online* tetap dapat dilakukan dengan memperhatikan hal berikut ini: a) menyamakan waktu menulis semua subjek, b) memberikan durasi waktu yang sama untuk semua subjek dalam menulis, c) memperdalam proses tanya jawab setelah subjek menulis, d) direkomendasikan untuk memberikan instruksi dan tanya jawab secara individual, dan e) memungkinkan untuk menulis dengan tangan (tidak diketik), di mana hasilnya nantinya dapat difoto dan dikirimkan pada fasilitator. Ketiga, pengukuran pasca pemberian perlakuan dapat memberi waktu hingga setidaknya satu bulan setelah perlakuan diberikan

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Brewin, C. R., & Lennard, H. (1999). Effects of Mode of Writing on Emotional Narratives. *Journal of Traumatic Stress*, 12(2), 355–361. <https://doi.org/10.1023/A:1024736828322>
- Cunningham, J. A., Kypri, K., & McCambridge, J. (2013). Exploratory randomized controlled trial evaluating the impact of a waiting list control design. *BMC Medical Research Methodology*, 13(1).

- <https://doi.org/10.1186/1471-2288-13-150>
- Damanik, E. (2011). *The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Universitas Indonesia.
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2013). Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems : A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat. *Journal of Technology in Human Services, 31*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15228835.2012.728508>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. In A. Marchand (Ed.), *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control* (p. Ch. 5). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., & A'la, N. (2016). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Jurnal Psikoslamedia, 1*(April), 125–139.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja. *Humanitas, 19*(2).
- 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>
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A Meta-Analysis of the Effects of Written Emotional Disclosure on the Health Outcomes of Clinical Populations. *Journal of Nervous and Mental Disease, 192*(9), 629–634. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000138317.30764.63>
- Knowles, E. D., Wearing, J. R., & Campos, B. (2011). Culture and the Health Benefits of Expressive Writing. *Social Psychological and Personality Science, 2*(4), 408–415. <https://doi.org/10.1177/1948550610395780>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research, 3*(2), 52–58.
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkvist, 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). <https://doi.org/10.2196/12869>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 90, Issue 4, pp. 692–708). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>
- Melathy, C. E., & Astuti, T. P. (2015). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Empati, 3*(4), 106–118.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about

- Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
- Pennebaker, J. W. (2000). The effects of traumatic disclosure on physical and mental health: The values of writing and talking about upsetting events. In *Posttraumatic stress intervention: Challenges, issues, and perspectives*. (pp. 97–114). Charles C Thomas Publisher.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107.
- Psychology Foundation of Australia. (2011). *DASS FAQ (Frequently Asked Questions)*. Depression & Anxiety Stress Scales (DASS). <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass//DASSFAQ.htm>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 288, 112933. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(02), 276–293.
- 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), e12224.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online Therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269–283. <https://doi.org/10.1002/jclp.10263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, Carol D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 53706, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sloan, D. M. (2010). Self-Disclosure and Psychological Well-Being. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*. The Guilford Press.
- Smyth, J. M. (1998). Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184.
- Suhr, M., Risch, A. K., & Wilz, G. (2017). Maintaining Mental Health Through Positive Writing: Effects of a Resource Diary on Depression and Emotion Regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1586–1598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22463>
- Tsai, W., Lau, A. S., Niles, A. N., Coello, J., Lieberman, M. D., Ko, A. C., Hur, C., & Stanton, A. L. (2015). Ethnicity Moderates the Outcomes of Self-Enhancement and Self-Improvement Themes in Expressive Writing. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 21(4), 584–592.

<https://doi.org/10.1037/cdp0000012>.Ethnicity

Ubaidillah, A. (2014). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* [UIN Maulana Malik Ibrahim]. www.journal.uta45jakarta.ac.id

Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). Menulis Ekspresif Untuk

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*.

Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE*, *11*(6), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>