

Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Annita Wahyuningtyas¹, Erni Agustina Setiowati²

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
annitawahyuningtyas26@gmail.com¹, erniagustina@unissula.ac.id²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu menguji pengaruh menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Test Post-Test control group design*, sampel penelitian dibagi menjadi 2 kelompok secara *random assignment* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel dalam kelompok eksperimen berjumlah 14 dan kelompok kontrol sejumlah 11 mahasiswa. Sesi menulis ekspresif dilakukan sebanyak 4 sesi. Skala yang digunakan dalam penelitian yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dan Skala DASS 42. Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff terdiri dari 38 aitem dan Skala DASS 42 terdiri dari 42 aitem. Analisis data menggunakan Uji Independent Samples T- Test dalam menganalisis *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta Uji Paired Samples Test untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan antara *gain score* eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat Pelatihan Menulis Ekspresif menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff yaitu Sig. (2 tailed) 0,039 < 0,05. Sementara hasil Uji Paired Samples T-Test pada kelompok eksperimen untuk menguji skor *pretest* dan *posttest* diperoleh $p = 0,127 > 0,05$ Sig (2 tailed). Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi Pelatihan Menulis Ekspresif. Hasil penelitian tersebut tidak membuktikan bahwa menulis ekspresif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, menulis ekspresif

PENDAHULUAN

Kesehatan bagi manusia merupakan aset untuk menjadi seorang yang potensial diberbagai sektor. Artinya, salah satu aspek yang menandakan seseorang memiliki kualitas hidup yang baik adalah kesehatan (Corrigan, Druss, & Perlick, 2014). *World Health Organization* mengartikan sehat merupakan keadaan yang sejahtera baik secara fisik, mental, maupun sosial (Boxer, 2005). Kesehatan fisik meliputi keseimbangan dan tidak terdapat suatu bentuk luka atau infeksi pada tubuh, sedangkan kesehatan mental merupakan kesehatan yang terkait dengan

kondisi psikologis seseorang yang optimal, termasuk dalam hal sosialnya. Namun, di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental masih belum mendapatkan sosialisasi tentang identifikasi beserta penanganannya. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2015), isu kesehatan mental tidak dimuat ke dalamnya. Padahal, jumlah total gangguan mental di Indonesia cukup banyak, yaitu 236.129 orang, dan prevalensi gangguan mental yang tertangani sebesar 93,4 per 100.000 penduduk (WHO, 2014).

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana individu merasa sejahtera, menyadari kemampuan yang dimiliki, melewati tekanan-tekanan yang terjadi, bekerja dengan produktif serta dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat (WHO, 2005). Menurut Veit & Ware (1983) keadaan mental yang baik dapat dilihat melalui dua indikator yaitu yang pertama individu terbebas dari segala tekanan psikologis. Kedua memiliki kesejahteraan psikologis yang dicirikan dengan memiliki emosi yang positif serta mencapai kepuasan hidup.

Huppert (2009) kesejahteraan psikologis ini merupakan perpaduan antara perasaan yang baik dan juga dapat berfungsi secara efektif. Kesejahteraan yang dirasakan terus menerus oleh individu tidak mengharuskan individu merasa nyaman sepanjang waktu. Ketika individu memiliki pengalaman emosional yang menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan ataupun kesedihan, hal-hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi dalam kehidupan. Namun, kesejahteraan psikologis dapat terganggu apabila emosi negatif sudah ekstrim atau berlangsung dalam waktu yang lama dan mengganggu individu untuk berfungsi seutuhnya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Individu yang menjadi mahasiswa berada pada tahap remaja akhir menuju dewasa awal. Tahap ini dinamakan transisi atau *emerging adulthood* (Santrock, 2011). Pada masa individu diharapkan mampu bertanggung jawab atas tindakannya, mengambil keputusan sendiri serta mampu membangun hubungan yang positif. Pada masa transisi, perasaan kesepian cenderung muncul karena individu harus terpisah dari orang tua. Penelitian-penelitian sebelumnya

menyatakan ada beberapa hal yang dapat terjadi ketika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah diantaranya yaitu kenakalan remaja yang berujung mengkonsumsi obat-obatan terlarang (Prabowo, 2016).

Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tingkat pertama cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini disebabkan oleh bertambahnya tugas-tugas seperti bertanggung jawab pada dirinya sendiri, mengambil keputusan secara mandiri serta beradaptasi di lingkungan yang baru (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Mahasiswa yang merantau ke tempat yang menurut mereka lebih baik dengan harapan menerima pengalaman pendidikan dan tenaga profesional yang lebih baik daripada yang akan diterima di tempat asalnya (Cho & Yu, 2014). Namun, hidup di lingkungan baru merupakan suatu hal yang menantang karena kesulitan yang berkaitan dengan komunikasi dan perbedaan budaya serta tekanan akademik. Menghadapi semua tantangan ini dapat menimbulkan stres dan menghasilkan hasil psikologis yang negatif, seperti gejala depresi, yang mengganggu pengalaman pendidikan mereka (Jung, Hecht, & Wadsworth, 2007).

Pada tahun pertama, mahasiswa akan mencoba hal baru dan menyesuaikan diri dengan situasi baru. Para mahasiswa ini berhadapan dengan stressor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Gall, Evans, & Bellerose, 2000). Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi tidak hanya untuk mendapatkan dan mempertahankan nilai yang baik juga menghadapi resiko gangguan fungsi sosial dalam konteks perkembangan, perubahan sosial yang lebih luas, keuangan dan juga karena tuntutan spesifik dari akademisi (Sharma & Tankha, 2014).

Menurut Goldberg, dkk, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai evaluasi pribadi individu mengenai pengalaman yang dirasakan mengenai ketegangan emosional, depresi, kecemasan, gejala somatik, insomnia, keterampilan sosial dan keterampilan untuk mengatasi situasi yang merugikan (Preto, Damasio, Melo, & Silva, 2013). Sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah dapat diatasi dengan berbagai pelatihan seperti Pelatihan *Mindfulness* (Kinasih & Hadjam, 2011),

Group Positive Psychotherapy (Sujana, Wahyuningsih, & Uyun, 2015) serta Terapi Zikir (Wulandari & Nashori, 2014). Namun tidak semua individu mampu mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang sedang dialami.

Menulis ekspresif adalah istilah untuk sesuatu yang sangat sederhana yaitu mengekspresikan diri melalui tulisan. Menurut Gorelick (Malchiodi, 2007) menulis yang ekspresif adalah apa yang sedang dilakukan ketika menulis di buku harian. Umumnya, menulis ekspresif adalah latihan menulis pribadi dan dirancang untuk meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri, keterampilan komunikasi interpersonal, ekspresi emosi, pemecahan masalah dan keterampilan adaptif.

Lepore, Greenberg, Bruno, dan Smyth (Travagin, Margola, Dennis, & Revenson, 2016) menyatakan bahwa menulis ekspresif memungkinkan individu untuk mengamati diri sendiri terhadap stressor yang ada dengan mengungkapkan dan menilai emosi negatif yang muncul. Selama proses penulisan, situasi yang tidak menyenangkan akan tampak lebih terkendali, menghasilkan rasa penguasaan emosional dan penyesuaian yang lebih baik pada beberapa domain kesehatan. Secara khusus, tiga mekanisme dasar yaitu, emosional, kognitif, dan eksposur. Mekanisme emosional mengacu pada konfrontasi dan katarsis melalui melampiaskan perasaan negatif, menghasilkan peningkatan pengaturan diri emosional. Mekanisme kognitif mengacu pada proses mental berdasarkan peningkatan makna-pembuatan serta peningkatan sebab akibat, sehingga meningkatkan koherensi narasi.

Beberapa penelitian yang dilakukan berfokus pada efisiensi dari terapi menulis ekspresif. Fikri (2013) menemukan bahwa menulis ekspresif membantu remaja laki-laki dalam mengelola emosi negatif. Peneliti lainnya, Susanti & Supriyantini (2013) melakukan studi pengaruh terapi tulisan ekspresif untuk mengurangi kecemasan *public speaking* mahasiswa, setelah melakukan sesi penulisan ekspresif, mahasiswa memiliki harga diri dan kesejahteraan yang lebih baik. Selain itu, menulis ekspresif juga bermanfaat dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (Shen, Yang, Zhang, & Zhang, 2018). Qonitatin,

Widyawati, & Asih (2011) melakukan penelitian efek dari menulis ekspresif terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa katarsis dalam terapi menulis ekspresif efektif.

Menulis ekspresif merupakan suatu kegiatan dimana individu menuliskan hal-hal yang dirasakan dengan menuliskannya ke dalam sebuah buku secara naratif (Pennebaker, 1997). Menulis ekspresif adalah tindakan menulis tentang pengalaman pribadi individu untuk memahami dan mengkomunikasikan persepsi, interpretasi, dan respons individu itu sendiri (Reddy, Seligowski, Rabenhorst, & Orcutt, 2015). Sanousi (2004) menambahkan bahwa menulis ekspresif adalah cara menggunakan tulisan untuk mendapatkan wawasan tentang perjuangan pribadi dan untuk menyembuhkan luka emosional. Baikie & Wilhelm (2005) menambahkan bahwa manfaat dari terapi menulis ini diantaranya meningkatkan system kekebalan tubuh, merasa lebih baik secara psikologis, meningkatkan *working memory* dan nilai rata-rata siswa. Tahapan-tahapan dalam menulis ekspresif yaitu pengenalan, tahap menulis, umpan balik, pengaplikasian ke diri individu (Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka mahasiswa yang memiliki permasalahan pribadi memerlukan bantuan, salah satunya berupa menulis ekspresif agar perasaan serta permasalahan yang dimiliki mampu dikeluarkan sehingga membuat kesejahteraan psikologis mereka semakin baik.

METODE

Skrining sampel dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Teknik Industri angkatan 2018. Diperoleh 50 subjek yang berada pada kategori rendah dan sedang. Kemudian penempatan sampel dilakukan secara *random assignment* diperoleh 14 partisipan sebagai kelompok eksperimen dan 11 partisipan sebagai kelompok kontrol. Skala yang digunakan ada dua yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff yang diadaptasi oleh Awaliyah dan Listiyandini (2017). Skala kedua yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis yaitu Skala DASS 42. Skala DASS 42

merupakan salah satu versi Skala DASS yang dibuat oleh Lovibond yang telah diterjemahkan oleh Evelina Debora Damanik terdiri dari 42 aitem dan memiliki reliabilitas $\alpha = 0.9483$.

Metode yang dipilih adalah eksperimen dengan rancangan *pretest- posttest with control group design*. Kelompok eksperimen dan kontrol diberikan *pretest* menggunakan skala PWB Ryff dan DASS 42. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan menulis ekspresif dan setelah selesai diberikan *posttest* dan kelompok kontrol diberi *posttest* tanpa adanya perlakuan. Kelompok kontrol diperlakukan sebagai kelompok *waiting list*.

Teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Independent Samples T-Test* dan Uji *Paired Samples T-Test* dengan bantuan SPSS Versi 20. *Independent Simple T-Test* digunakan sebagai analisis dalam menghitung *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok yang diberi perlakuan dan tidak. Uji *Paired Samples T-Test* digunakan pada kelompok eksperimen untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberi pelatihan.

HASIL

Hasil uji normalitas yang diperoleh dari data skala Kesejahteraan Psikologis Ryff pada *Pre-Test* menunjukkan skor sig. sebesar $0,788 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data skala *Pre-Test* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada skala *Post-Test* menunjukkan skor sig. $0,198 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala *Post-Test* memiliki distribusi yang normal.

Hasil uji normalitas yang diperoleh dari data skala DASS 42 pada *Pre-Test* menunjukkan skor sig. $0,133 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data skala *Pre-Test* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada skala *Post-Test* menunjukkan skor sig. $0,194 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala *Post-Test* memiliki distribusi yang normal.

Hasil uji homogenitas yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai Levene pada skor *Pre-Test* menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff sebesar $0,312 > 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut homogen. Uji homogenitas yang dilakukan pada data *Post-Test* menunjukkan nilai Levene sebesar $1,403 > 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut homogen. Hasil uji homogenitas yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai Levene pada skor *Pre-Test* menggunakan Skala DASS 42 sebesar $0,096 > 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut homogen. Uji homogenitas yang dilakukan pada data *Post-Test* menunjukkan nilai Levene sebesar $0,009 < 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut tidak homogen.

Hasil uji *Paired Samples T-Test* kelompok eksperimen pada Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dengan nilai Sig. (2 tailed) $0,127 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan ketika sebelum dan sesudah diberi intervensi. Hasil uji *Paired Samples T-Test* kelompok eksperimen pada Skala DASS 42 menghasilkan nilai Sig. (2 tailed) $0,959 > 0,05$, hal ini menandakan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan.

Tabel 1. Uji *Paired Samples T-Test* pada Kelompok Eksperimen

Skala	Jenis Analisis	t	Sig. (2 tailed)	p	Keterangan
<i>Pre-Post</i> PWB Eksperimen	<i>Paired</i>	1,629	0,127	$> 0,05$	Tidak Ada Perbedaan
	<i>Samples T-Test</i>				
<i>Pre-Post</i> DASS 42 Eksperimen	<i>Paired</i>	0,052	0,959	$> 0,05$	Tidak Ada Perbedaan
	<i>Samples T-Test</i>				

Hasil pretest kedua kelompok yang sama atau tidak ada perbedaan yang signifikan menunjukkan bahwa kedua kelompok sampel itu kondisi awalnya setara.

Hasil Uji Beda pada Kelompok Eksperimen menggunakan *Independent T-Test* menunjukkan hasil $t = -2,912$ Sig. (2 tailed) $0,039 < 0,05$. Pada Skala PWB dapat dilihat terdapat perbedaan skor sebelum dan setelah diberi perlakuan pada

Kelompok Eksperimen. Skor uji t kelompok eksperimen pada Skala DASS 42 $t = 1,265$ Sig. (2 tailed) $0,219 > 0,05$. Hal ini menandakan pada Skala DASS 42 bahwa tidak ada perbedaan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan.

Tabel 2. Uji Independent T-Test *Gain Score* pada Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Skala	Jenis Analisis	t	Sig. (2 tailed)	p	Keterangan
Gain Score PWB	<i>Independent T-Test</i>	-2,912	0,039	< 0,05	Ada Perbedaan
Gain Score DASS 42	<i>Independent T-Test</i>	1,265	0,219	> 0,05	Tidak Ada Perbedaan

Tabel 3. Perbandingan Rerata Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Sumber	Alat Ukur		Rerata	N	Simpangan baku
Kelompok Eksperimen	PWB	<i>Pretest</i>	120,86	14	7,502
		<i>Post test</i>	118,29	14	5,928
	DASS 42	<i>Pretest</i>	23,43	14	9,827
		<i>Post test</i>	23,36	14	8,617
Kelompok Kontrol	PWB	<i>Pretest</i>	125,00	11	7,668
		<i>Post test</i>	129,45	11	9,575
	DASS 42	<i>Pretest</i>	25,73	11	16,590
		<i>Post test</i>	22,64	11	18,200

Selain itu terdapat hasil kualitatif yang dipaparkan dalam penelitian ini. Sesi pertama dalam pelatihan ini mengungkap mengenai penerimaan diri dan pengembangan diri. Partisipan diminta untuk menulis kelebihan dan kekurangan yang dimiliki untuk mengungkapkan apakah partisipan memiliki penerimaan diri

yang baik. Partisipan berinisial MR mengatakan “Duh mbak, apa ya kelebihanku? Kayaknya gak ada”. Partisipan berinisial NC juga menanggapi “Apa ya mbak? Harus diisi ya?”. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa partisipan tidak memiliki penerimaan yang baik terhadap diri masing-masing. Sesi kedua mengungkap mengenai hubungan positif. Pada saat selesai menulis fasilitator menanyakan ada hal yang mau diceritakan dan dibagikan dengan partisipan lainnya mengenai yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan pada hari itu. Beberapa menjawab, seperti KC mengatakan “merasa lebih lega mbak” ada juga NS mengatakan “enak sih mbak kayak plong gitu soalnya nyeritain hal yang udah dipendem lama banget”. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan telah berada pada tahapan umpan balik dimana individu mampu merasakan emosi yang telah lama tidak diungkapkan dan individu merasa lebih baik.

Pertemuan ketiga yaitu pertemuan yang terdiri dari 2 sesi yaitu sesi 3 dan sesi 4. Pertemuan ini membutuhkan waktu yang lebih lama dari pertemuan sebelumnya. Sesi ketiga diharapkan dapat mengungkapkan mengenai permasalahan kemandirian dan penguasaan lingkungan tiap partisipan. Sesi keempat mengungkapkan mengenai tujuan hidup. Setelah pelatihan selesai sampai sesi keempat partisipan diberi *Post-Test* dan evaluasi. Evaluasi berisi pengalaman mereka yang dirasakan selama mengikuti pelatihan menulis. Subjek A menuliskan “saya lebih menyayangi diri sendiri”, AD menuliskan “saya akan mengoptimalkan kemampuan yang saya miliki”. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan merasa pelatihan ini bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan.

Diskusi

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa menulis ekspresif secara signifikan tidak dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dipicu oleh beberapa faktor yaitu ketika pelatihan dan *post-test* dilakukan saat partisipan melaksanakan ujian akhir semester. Ujian akhir semester ini dapat memicu stressor yang dimiliki oleh individu sehingga mengakibatkan kesejahteraan psikologis tidak

meningkat. Stressor yang terkait dengan akademik paling mempengaruhi mahasiswa (Yusoff, Abdul Rahim, & Yaacob, 2010). Kesejahteraan psikologis yang rendah juga bisa dilihat dari tingkat kecemasan, stress dan depresi yang tinggi. Kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi ujian mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Doherty & Wenderoth, 2017). Beberapa faktor penyebab yang terkait dengan kesulitan di kalangan siswa adalah ketidakpastian tentang keberhasilan mereka di masa depan, tekanan akademis, berada jauh dari sumber dukungan utama mereka seperti keluarga (Ho, 2003).

Wynaden, Wichmann, & Murray (2013) mengidentifikasi mahasiswa sebagai populasi 'beresiko' dikarenakan memasuki usia dimana kebanyakan orang pada dewasa awal memasuki pendidikan yang lebih tinggi dan juga bertepatan dengan usia timbulnya berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan dan gangguan psikologis. Diantara hal lainnya, permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa berhubungan dengan rendahnya nilai akademis, meningkatnya mahasiswa yang *drop-out*, semakin sedikit keinginan dalam hal belajar serta adanya keinginan bunuh diri.

Kesejahteraan psikologis bisa diatasi dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan suatu proses mengekspresikan perasaan pemikiran, dan pengalaman yang dialami sepanjang hidup individu dalam kata-kata tertulis (Pennebaker & Beall, 1986). Selama 30 tahun terakhir, literatur telah menunjukkan beberapa manfaat kesehatan untuk menulis tentang fakta dan emosi di sekitar peristiwa kehidupan yang menegangkan dan traumatis.

Berdasarkan temuan ini, intervensi psikososial singkat yang disebut menulis ekspresif juga dikenal sebagai pengungkapan emosional tertulis telah dikembangkan oleh Pennebaker dan Beall (Travagin, Margola, & Revenson, 2015). Menulis Ekspresif adalah intervensi yang difokuskan secara individual yang dirancang untuk meningkatkan ekspresi dan pemrosesan emosional selama adaptasi pada situasi yang penuh tekanan dan, sebagai konsekuensinya,

meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik (Pennebaker, 2004). Menurut Pennebaker dalam intervensi penulisan ekspresif standar, selama empat hari berturut-turut, dalam sesi harian sekitar dua puluh menit, peserta diminta untuk menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam mereka tentang peristiwa kehidupan negative (Barcaccia et al., 2017). Sementara pelatihan yang diadakan peneliti 4 sesi yang dilaksanakan dalam 3 hari, dimana pada hari terakhir sesi ketiga dan sesi keempat digabung menjadi 1. Hal ini dapat menjadi pemicu pelatihan yang diberikan tidak efektif.

Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Knowles, Wearing & Campos (2011) dijelaskan bahwa kebudayaan yang dimiliki setiap orang dapat mempengaruhi hasil dari penulisan ekspresif ini. Subjek penelitian tersebut terdiri dari orang Amerika Eropa dan Amerika Asia. Secara acak subjek diminta untuk mengikuti kegiatan menulis ekspresif selama 4 hari berturut-turut mengenai trauma terburuk yang pernah dihadapi maupun mengenai topik sehari-hari. Setelah selesai, 1 bulan kemudian diadakan post-test untuk mengukur tingkat keefektifan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa orang Amerika-Eropa yang menulis tentang trauma meningkatkan penggunaan kata-kata dalam mencapai insight selama empat sesi dan memiliki lebih sedikit gejala penyakit sebulan kemudian. Namun, tidak ada efek yang diperoleh untuk orang Amerika keturunan Asia. Perbedaan budaya dalam hasil kesehatan dimediasi oleh kecenderungan yang lebih besar orang Eropa-Amerika mendapatkan insight. Budaya Asia yang lebih mencondongkan kemampuan verbalisasi dalam mendapatkan insight dapat menjadi salah satu pemicu menulis ekspresif tidak memberikan efek yang besar.

Rodriguez, Young, Neighbors, Tou & Lu (2016) melakukan penelitian mengenai perbedaan budaya dan rasa malu pada intervensi alkohol melalui menulis ekspresif. Subjek dalam penelitian ini yaitu individu keturunan Kaukasia dan Asia. Intervensi alkohol sebelumnya menunjukkan menulis ekspresif dapat mengurangi niat untuk meminum alkohol dan peningkatan kesiapan untuk mengubah perilaku minum. Tetapi pada penelitian ini hanya berpengaruh pada individu keturunan

Kaukasia. Sedangkan pada individu keturunan Asia yang meminum banyak alkohol, semakin besar rasa malu yang dimiliki semakin besar pula niat untuk minum. Hal ini menunjukkan bahwa budaya juga dapat mempengaruhi hasil menulis ekspresif.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan sebelum dan sesudah diberi pelatihan menulis ekspresif pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini tidak diterima.

Daftar Pustaka

- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2). Retrieved from annisaawaliyah13@yahoo.co.id
- 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>
- Barcaccia, B., Schaeffer, T., Balestrini, V., Rizzo, F., Mattogno, F., Baiocco, R., ... Schneider, B. H. (2017). Is expressive writing effective in decreasing depression and increasing forgiveness and emotional wellbeing of preadolescents? *Terapia Psicológica*, 35(3), 213–222. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000300213>
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cure: An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Boxer, J. (2005). Promoting mental health. *The Handbook of Community Mental Health Nursing*, 149–163. <https://doi.org/10.5840/ncbq201616462>

- Cho, J., & Yu, H. (2014). Roles of University Support for International Students in the United States: Analysis of a Systematic Model of University Identification, University Support, and Psychological Well-Being. *Journal of Studies in International Education*, 19(1), 11–27.
<https://doi.org/10.1177/1028315314533606>
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 15(2), 37–70.
<https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Detik News. (2017). Polisi Selidiki Motif di Balik Mahasiswa Bunuh Diri di Yogyakarta. Retrieved from <https://news.detik.com/jawatengah/3670611/polisi-selidiki-motif-di-balik-mahasiswa-bunuh-diri-di-yogyakarta>
- Doherty, J. H., & Wenderoth, M. P. (2017). Implementing an Expressive Writing Intervention for Test Anxiety in a Large College Course †. *Journal of Microbiology & Biology Education*, 18(2), 82–84.
<https://doi.org/10.1128/jmbe.v18i2.1307>
- Fikri, H. T. (2013). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas*, 9(2), 102–122.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.339>
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Adjustment Across Life Domains and Time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544–567.
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., & Shabanlo, K. Z. (2013). Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students. *Annals of Applied Sport Science*, 1(2), 25–32.
- Ho, C. K. (2003). Psychological well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62(April), 455–477.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and

- Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jung, E., Hecht, M. L., & Wadsworth, B. C. (2007). The role of identity in international students' psychological well-being in the United States: A model of depression level, identity gaps, discrimination, and acculturation. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(5), 605–624.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2007.04.001>
- Kementrian Kesehatan. (2015). *Profil kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kinasih, A. S., & Hadjam, M. N. R. (2011). Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja difabel fisik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(1), 49–76.
- 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>
- Malchiodi, C. (2007). *Expressive therapies*. New York: The Guilford Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138–142. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph063>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(3), 6–10.

- Preto), P. (Ribeirao, Damasio, B. F., Melo, R. L. P. de, & Silva, J. P. da. (2013). Sentido de vida, bem-estar psicologico e qualidade de vida em professores escolares TT - Sentido de vida, bienestar psicologico y calidad de vida en profesores TT - Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73–82. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2013000100073&lng=en&nrm=iso&tlng=en%0Ahttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2013000100073&lng=en&nrm=iso&tlng=pt%0Ahttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artt
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- Reddy, M. K., Seligowski, A. V., Rabenhorst, M. M., & Orcutt, H. K. (2015). Predictors of expressive writing content and posttraumatic stress following a mass shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(3), 286–294. <https://doi.org/10.1037/a0037918>
- Reni Susanti, & Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 119–129.
- Rodriguez, L. M., Young, C. M., Neighbors, C., Tou, R., & Lu, Q. (2016). Cultural differences and shame in an expressive writing alcohol intervention. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 15(3), 252–267. <https://doi.org/10.1080/15332640.2015.1024812>
- Sanousi. (2004). The Psychological Role of Expressive and Literary Writing - A Case Study on Kuwaiti Women. *Online Journal of Pycological Study of Arts*.

- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Sharma, J., & Tankha, G. (2014). *Psychological Well-Being of First Year Male Students of Science and Commerce Faculty*. (November), 62–70.
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLoS ONE*, *13*(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Sujana, R. C., Wahyuningsih, H., & Uyun, Q. (2015). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Menggunakan Group Positive Psychotherapy Improvement of Psychological Well-Being in Patients with Type 2. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *7*(2), 215–232. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art7>
- Travagin, G., Margola, D., Dennis, J. L., & Revenson, T. A. (2016). Letting Oneself Go Isn't Enough: Cognitively Oriented Expressive Writing Reduces Preadolescent Peer Problems. *Journal of Research on Adolescence*, *26*(4), 1048–1060. <https://doi.org/10.1111/jora.12279>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *36*, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *51*(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- WHO. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice* (World Heal). Geneva.
- WHO. (2014). Mental Health Atlas-2014 country. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2014/en/
- Wulandari, E., & Nashori, H. F. (2014). Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *6*(2), 235–250. Retrieved from <http://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/8742>

- Wynaden, D., Wichmann, H., & Murray, S. (2013). A synopsis of the mental health concerns of university students: Results of a text-based online survey from one Australian university. *Higher Education Research and Development*, 32(5), 846–860. <https://doi.org/10.1080/07294360.2013.777032>
- Yusoff, M. S. B., Abdul Rahim, A. F., & Yaacob, M. J. (2010). Prevalence and sources of stress among Universiti Sains Malaysia medical students. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 17(1), 30–37.