

Efektivitas *Expressive Writing* Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa

Salma Qolbi¹, Melinda Saputri², Salsabila Putri Khairani³, Dini Devindra Yuni⁴,
Aisyah El Hafidzoh⁵

Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang ^{1,2,3,4,5}

*Email Korespodensi: aisyahel40@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 01-06-2025
Disetujui 02-06-2025
Diterbitkan 04-06-2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of expressive writing techniques in improving emotional regulation abilities among university students. Emotional regulation is a crucial aspect of maintaining mental health, especially among students who are vulnerable to stress and emotional pressure. The method used was a quantitative experimental design with a two-group pre-test–post-test design. The sample consisted of 10 students divided into an experimental group (given an expressive writing diary intervention) and a control group (not given any intervention). The instrument used was the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Paired sample t-test results showed a significant increase in emotional regulation scores in the experimental group after the intervention. In contrast, the control group experienced a decrease in emotional regulation ability. The independent sample t-test also indicated a significant difference between the experimental and control groups in the post-test scores. Thus, expressive writing has been proven effective in enhancing students' emotional regulation abilities.

Keywords: *Expressive Writing; Emotion Regulation; University Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik expressive writing dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa. Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan mengalami stres dan tekanan emosional. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain two group pre-test - post-test. Sampel terdiri dari 10 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (diberi intervensi diary expressive writing) dan kontrol (tidak diberi intervensi). Instrumen yang digunakan adalah Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor regulasi emosi di kelompok eksperimen setelah menjalani intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami penurunan kemampuan regulasi emosi. Hasil uji independent sample t-test juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada skor post-test. Dengan demikian, expressive writing terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Kata kunci: Expressive Writing; Regulasi Emosi; Mahasiswa

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Salma Qolbi, Melinda Saputri, Salsabila Putri Khairani, Dini Devindra Yuni, & Aisyah El Hafidzoh. (2025). Efektivitas Expressive Writing Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 723-735. <https://doi.org/10.63822/3zrgyt57>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar, berinteraksi sosial, dan mengelola stres (Eisenberg et al., 2007). Regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri, memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Miranda, dkk (2011) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang digunakan individu untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosional dengan tujuan mengurangi intensitas serta durasi emosi yang dirasakan. Ketika seseorang tidak mampu mengatur emosinya dengan baik, mereka lebih rentan mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan emosional yang berat (Adinda & Prastuti, 2021). Contohnya saja keinginan untuk melakukan bunuh diri yang terjadi di kalangan mahasiswa.

Kasus bunuh diri yang terjadi di Kota Padang dalam kurun waktu Oktober – November 2023 mencerminkan bagaimana rendahnya regulasi emosi dapat berkontribusi terhadap perilaku bunuh diri. Salah satu kasusnya adalah seorang mahasiswi berinisial MZ (20) yang mencoba bunuh diri dengan melompat dari atas gedung hotel setelah diduga terlibat cecok dengan pacarnya. Situasi emosional yang tidak terkendali dalam hubungan interpersonal dapat menjadi pemicu utama tindakan impulsif ketika individu tidak memiliki mekanisme koping yang sehat. Selain itu, seorang perempuan muda berinisial S (25) ditemukan tewas gantung diri di kamar hotel, serta seorang mahasiswi kedokteran yang juga ditemukan tewas dengan cara yang sama di kamar kosnya. Kasus-kasus ini menunjukkan bagaimana tekanan emosional, kesepian, atau rasa putus asa yang tidak dapat dikelola dengan baik dapat mendorong individu untuk mengambil tindakan ekstrim (rakyatsumbar.id)

Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), terdapat peningkatan kasus bunuh diri dari tahun 2022 ke tahun 2023, di mana sebagian kasus menimpa mahasiswa (Putra Melandry, 2023). Salah satu penyebab utama dari fenomena ini adalah rendahnya regulasi emosi. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan risiko munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup sebagai cara untuk menghindari atau mengatasi emosi negatif yang tidak tertahankan.

Dalam konteks kematangan usia dewasa, khususnya pada rentang usia *emerging adulthood* (18-29 tahun), individu diharapkan telah mencapai tingkat regulasi emosi yang lebih adaptif. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia ini, idealnya mampu berpikir secara terbuka, adaptif, dan tidak kaku dalam menghadapi permasalahan (Arnett, 2006). Pemikiran postformal dapat membantu mahasiswa menggunakan logika dan emosi secara seimbang dalam berpikir dan bertindak. (Papalia & Fieldman, 2014) Seiring bertambahnya pengalaman dan tantangan hidup, individu dewasa muda seharusnya lebih mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif dibandingkan anak-anak atau remaja awal. Namun, penting untuk diingat bahwa kemampuan ini masih terus berkembang seiring dengan pengalaman dan tantangan yang dihadapi (Arini, 2021).

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi hal negatif dalam regulasi emosi adalah dengan menggunakan *expressive writing*. *Expressive writing*, sebagai teknik terapi dengan menuliskan pikiran dan perasaan terkait pengalaman emosional, telah terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi (Pennebaker & Smyth, 2016). Melalui *expressive writing*, individu dapat memproses emosi mereka, mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat mengurangi kecemasan (Baikie & Wilhelm, 2005) dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa (Chung & Pennebaker, 2007).

Penelitian yang ada menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa (Park et al., 2016). Studi lain menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi pada dewasa awal yang melakukan *non-suicidal self-injury* (Smyth et al., 2018). Selain itu, *expressive writing* juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa (Travagin et al., 2015).

Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme yang mendasari efektivitas *expressive writing* dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memoderasi efeknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *expressive writing* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa, dengan fokus pada dampaknya terhadap kecemasan dan strategi *coping* yang digunakan.

Expressive Writing

Menulis tentang pengalaman emosional jelas memengaruhi ukuran kesehatan fisik dan mental (Freidman & Silver, 2007). Salah satu teknik menulisnya adalah *Expressive Writing*. Ningsih dan Cristiana (2017) menjelaskan teknik *Expressive Writing* adalah bentuk terapi menulis yang dikembangkan oleh James W. Pennebaker di akhir 1980-an. Teknik *Expressive Writing* termasuk bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. Fokus penelitian adalah mengelola emosi marah melalui teknik menulis, dimana terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif.

Terapi menulis ekspresif dapat membantu individu dalam mengelola stimulus emosional dengan lebih efektif. Proses menulis dan membangun narasi berperan dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap pengalaman hidup yang menantang (Nabila, Sartika & Nugrahawat, 2024). Rohmah dan Praktikto (2019) juga menjelaskan bahwa *expressive writing therapy* dapat memberikan gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap lebih jelas.

Tahapan *Expressive Writing Therapy* menurut Hynes & Thompson (2006); Purnamarini, Theodorus, Setiawan & Hidayat, 2016 terdiri dari *Recognition (initial Write)*, *Examination (Writing Exercise)*, *Juxtaposition (feedback)*, *Application to the self*). *Recognition* merupakan tahap awal untuk membuka imajinasi, fokus, dan relaksasi. Subjek menulis bebas tanpa arahan untuk mengevaluasi perasaan dan konsentrasi. *Examination*, subjek mengeksplorasi reaksinya terhadap situasi tertentu dengan menulis selama 10-30 menit per sesi, dilakukan 3-5 kali secara berturut-turut atau mingguan. Kemudian *Juxtaposition (feedback)*, tahap ini merupakan untuk meningkatkan kesadaran diri.

Tulisan dibaca, dikembangkan, dan didiskusikan untuk memahami perasaan saat menulis atau membaca kembali. Terakhir *Application to the Self*, ini merupakan tahap subjek menerapkan pemahaman baru dalam kehidupan nyata dengan bimbingan peneliti atau konselor. Refleksi dilakukan untuk menentukan perubahan yang perlu diterapkan dan manfaat dari proses menulis.

Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014), regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol emosi yang dimilikinya, yang tampak dalam tindakan serta respons yang ditunjukkan. Gross (2006) menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses yang melibatkan evaluasi dan modifikasi terhadap reaksi emosional, sehingga individu dapat berperilaku secara adaptif

sesuai dengan situasi yang dihadapi. Proses ini mencakup berbagai strategi yang digunakan individu untuk mempengaruhi bagaimana mereka merasakan dan mengekspresikan emosi dalam berbagai situasi (Gross, 1998). Regulasi emosi memungkinkan individu untuk mengendalikan pengalaman emosional mereka agar tetap sesuai dengan tuntutan lingkungan dan kondisi sosial tertentu.

Gross (2014) membagi regulasi emosi ke dalam dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

1. *Cognitive Reappraisal*

Cognitive reappraisal merupakan strategi perubahan kognitif yang mengacu pada bagaimana individu menilai suatu situasi sehingga dapat mengubah reaksi emosionalnya.

2. *Expressive Suppression*

Expressive suppression merupakan strategi yang berfokus pada penghambatan ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung menekan atau menahan ekspresi emosional mereka, baik dalam bentuk perilaku, pengalaman subjektif, maupun respons fisiologis.

Penelitian ini menyoroti pentingnya regulasi emosi bagi kesehatan mental mahasiswa dan menawarkan solusi praktis melalui *expressive writing*. Penelitian ini juga berfokus pada strategi regulasi emosi yang spesifik (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana *expressive writing* dapat mempengaruhi emosi.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Kampus V UNP Bukittinggi. Populasi adalah kelompok individu yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel yang dipilih adalah mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang hingga rendah. Pendekatan ini memastikan bahwa partisipan memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh lebih spesifik dan sesuai dengan konteks studi.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 10 mahasiswa yaitu masing-masing 5 mahasiswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok terkontrol (Alwi, 2015) yang dipilih berdasarkan kriteria berikut:

1. Mahasiswa aktif Psikologi Kampus V UNP Bukittinggi.
2. Bersedia berpartisipasi penuh dalam penelitian hingga selesai.
3. Tidak sedang menjalani terapi psikologis atau intervensi emosional lainnya yang dapat memengaruhi hasil penelitian.
4. Memiliki tingkat regulasi emosi sedang hingga rendah berdasarkan hasil pre-test.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan dan uji coba Alat Ukur Regulasi Emosi, yang dikembangkan berdasarkan teori Gross (1998) tentang regulasi emosi.

- Pengurusan izin penelitian kepada pihak kampus dan fakultas.
- Rekrutmen peserta penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

- Briefing peserta, yaitu pemberian penjelasan mengenai prosedur penelitian, konsep expressive writing, serta instruksi yang harus diikuti selama intervensi.

2. Tahap Implementasi

a. Pra-tes

Pada tahap ini, semua peserta penelitian, baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, mengisi Alat Ukur Regulasi Emosi. Tujuan dari pre-test adalah untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi peserta sebelum diberikan intervensi.

b. Intervensi (*Expressive Writing*)

Kelompok eksperimen menjalani sesi *expressive writing*, di mana mereka diminta untuk menuliskan pengalaman emosional mereka selama 15-20 menit per sesi, dengan total 3-5 sesi dalam periode tertentu.

Pennebaker (1997) menjelaskan bahwa *expressive writing* akan efektif jika individu menuliskan emosi terdalam mereka, bukan sekadar mendeskripsikan peristiwa secara objektif. Kelompok kontrol tidak mendapatkan sesi *expressive writing* dan hanya diberikan aktivitas lain yang tidak terkait dengan intervensi.

c. Pasca-tes

Setelah intervensi selesai, semua peserta kembali mengisi Alat Ukur Regulasi Emosi. Hasil pasca-tes ini dibandingkan dengan hasil pra-tes untuk melihat apakah ada perubahan dalam regulasi emosi setelah mengikuti intervensi.

Teknik analisis

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test – treatment – post-test dengan kelompok kontrol. Menurut Creswell (2012), desain eksperimen digunakan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat dengan memberikan perlakuan tertentu kepada kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok penelitian, yaitu:

1. Kelompok eksperimen → Pre test dan mendapatkan intervensi *expressive writing* dalam bentuk *diary expressive writing*, di mana peserta diminta untuk menuliskan pengalaman emosional mereka secara mendalam sesuai dengan prosedur penelitian, setelahnya mendapatkan post test.
2. Kelompok kontrol → Pre test dan tidak mendapatkan intervensi *expressive writing*, setelahnya diberikan post test.

HASIL PENELITIAN

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada 10 mahasiswa sebagai partisipan, yang terdiri dari 5 orang dalam kelompok kontrol dan 5 orang dalam kelompok eksperimen. Seluruh partisipan memiliki karakteristik regulasi emosi yang menjadi fokus pengamatan. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis statistik yang mencakup uji deskriptif, uji normalitas, dan uji-t. Uji deskriptif dilakukan terlebih dahulu untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil dari uji deskriptif disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

		Statistics			
		pre test eksperimen	post test eksperimen	pre test kontrol	post test kontrol
N	Valid	5	5	5	5
	Missing	0	0	0	0
Mean		33.20	41.00	59.40	33.00
Std. Error of Mean		1.463	1.483	1.122	1.581
Median		33.00	40.00	60.00	34.00
Mode		29 ^a	38	57 ^a	27 ^a
Std. Deviation		3.271	3.317	2.510	3.536
Variance		10.700	11.000	6.300	12.500
Range		9	7	6	9
Minimum		29	38	57	27
Maximum		38	45	63	36
Sum		166	205	297	165

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang ditampilkan dalam Tabel 1, diketahui bahwa terdapat perubahan yang mencolok pada skor pre-test dan post-test, khususnya pada kelompok eksperimen yang mengikuti intervensi. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa teknik *expressive writing* sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Pada saat pre-test, rata-rata skor yang diperoleh kelompok ini adalah 33.20 dengan standar deviasi sebesar 3.271. Nilai median sebesar 33.00 dan modus 29 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat regulasi emosi yang cenderung rendah sebelum intervensi. Setelah menjalani sesi *expressive writing*, rata-rata skor meningkat menjadi 41.00 dengan standar deviasi sebesar 3.317. Median naik menjadi 40.00 dan modus menjadi 38, dengan rentang nilai yang menyempit dari 9 menjadi 7. Peningkatan skor rata-rata sebesar 7.8 poin ini mengindikasikan adanya perbaikan yang cukup signifikan pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa setelah mereka mengikuti intervensi *expressive writing*.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun, terjadi penurunan skor regulasi emosi. Rata-rata skor pre-test kelompok kontrol adalah 59.40 dengan standar deviasi sebesar 2.510, menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mahasiswa pada kelompok ini memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen. Namun, pada saat post-test, rata-rata skor turun drastis menjadi 33.00 dengan standar deviasi meningkat menjadi 3.536. Median juga menurun menjadi 34.00, dan modus menjadi 27. Penurunan skor sebesar 26.4 poin ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi seperti *expressive writing*, mahasiswa cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam mengatur emosi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh tekanan akademik atau faktor lingkungan lainnya selama masa penelitian.

Setelah dilakukan uji deskriptif, tahap selanjutnya adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas:

Table 2. Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi emosi	pretes eksperimen	.203	5	.200 [*]	.976	5	.914
	postes eksperimen	.218	5	.200 [*]	.846	5	.182
	pretes kontrol	.231	5	.200 [*]	.881	5	.314
	postes kontrol	.300	5	.161	.836	5	.154

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan dalam Tabel 2, disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk yang semuanya berada di atas nilai alpha (α) 0.05. Secara spesifik, nilai signifikansi pada kelompok eksperimen pre-test sebesar 0.914, post-test sebesar 0.182, sedangkan pada kelompok kontrol pre-test sebesar 0.314, dan post-test sebesar 0.154. Meskipun beberapa nilai berada mendekati batas 0.05, seluruhnya tetap berada di atas ambang batas tersebut, yang berarti tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Selain itu, hasil uji Kolmogorov-Smirnov juga mendukung kesimpulan ini, dengan nilai signifikansi tertinggi sebesar 0.200 yang menunjukkan tidak adanya pelanggaran terhadap asumsi normalitas.

Dengan demikian, data dapat dianggap memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk digunakan dalam tahap analisis statistik inferensial selanjutnya. Oleh karena itu, untuk mengetahui efektivitas intervensi *expressive writing* terhadap regulasi emosi mahasiswa, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test guna mengukur perubahan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam kemampuan regulasi emosi setelah partisipan mengikuti sesi *expressive writing* sebagai bentuk intervensi psikologis.

Table 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test eksperimen - post test eksperimen	-7.800	4.324	1.934	-13.169	-2.431	-4.033	4	.016
Pair 2	pre test kontrol - post test kontrol	26.400	4.159	1.860	21.236	31.564	14.193	4	.000

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* yang ditampilkan dalam Tabel 3, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, perbedaan rata-rata antara skor pre-test dan post-test adalah sebesar -7.800 dengan standar deviasi 4.324 dan nilai *standard error* sebesar 1.934. Interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan skor berada pada rentang -13.169 hingga -2.431, yang tidak mencakup angka nol, menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara statistik. Nilai *t* sebesar -4.033 dengan derajat kebebasan (df) 4 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.016 (< 0.05),

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi *expressive writing*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* memiliki efek positif yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, justru terjadi penurunan kemampuan regulasi emosi yang signifikan. Nilai rata-rata perbedaan antara pre-test dan post-test sebesar 26.400, dengan standar deviasi 4.159 dan *standard error* 1.860. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 21.236 hingga 31.564, juga tidak mencakup angka nol. Nilai *t* sebesar 14.193 dan signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) menunjukkan bahwa terjadi penurunan signifikan pada kemampuan regulasi emosi dalam kelompok kontrol, yang kemungkinan disebabkan oleh tidak adanya perlakuan atau intervensi psikologis selama periode penelitian.

Table 4. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Regulasi emosi	Based on Mean	.123	1	8	.735
	Based on Median	.070	1	8	.799
	Based on Median and with adjusted df	.070	1	7.175	.799
	Based on trimmed mean	.131	1	8	.727

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians (Levene's Test) yang ditampilkan dalam tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) untuk semua pendekatan (berdasarkan mean, median, median dengan penyesuaian df, dan trimmed mean) berada di atas nilai $\alpha = 0.05$. Secara spesifik, nilai signifikansi berdasarkan mean adalah 0.735, berdasarkan median adalah 0.799, berdasarkan median dengan penyesuaian derajat kebebasan sebesar 0.799, dan berdasarkan trimmed mean sebesar 0.727. Karena seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen antar kelompok. Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga asumsi homogenitas terpenuhi.

Table 5. Hasil Uji Independent T-test

		Group Statistics					Independent Samples Test			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
regulasiemosi	post tes eksperimen	5	41.00	3.317	1.483					
	post tes kontrol	5	33.00	3.536	1.581					
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
regulasiemosi	Equal variances assumed	.123	.735	3.690	8	.006	8.000	2.168	3.001	12.999
	Equal variances not assumed			3.690	7.968	.006	8.000	2.168	2.997	13.003

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* pada Tabel 5, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor post-test regulasi emosi mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada bagian *Group Statistics*, diketahui bahwa rata-rata skor regulasi emosi pada post-test kelompok eksperimen adalah 41.00 dengan standar deviasi 3.317, sedangkan pada kelompok kontrol rata-ratanya hanya 33.00 dengan standar deviasi 3.536. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rerata sebesar 8.00 poin antara kedua kelompok setelah perlakuan (*expressive writing*) diberikan pada kelompok eksperimen. Selanjutnya, dari hasil *Independent Sample Test*, pada uji Levene's Test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.735, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi, sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan asumsi *equal variances assumed*.

Pada uji *t-test for equality of means* dengan asumsi varian yang sama (*equal variances assumed*), diperoleh nilai t sebesar 3.690 dengan derajat kebebasan ($df = 8$) dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.006, yang lebih kecil dari 0.05. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal kemampuan regulasi emosi setelah intervensi dilakukan. Adapun perbedaan rata-rata (*mean difference*) antara kedua kelompok adalah 8.000 dengan *standard error difference* sebesar 2.168. Interval kepercayaan 95% atas perbedaan ini berada dalam rentang 2.997 hingga 13.003, yang tidak mencakup angka nol, memperkuat bukti bahwa perbedaan tersebut signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Hal ini ditunjukkan melalui hasil *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan peningkatan rerata skor regulasi emosi dari 33,20 menjadi 41,00. Nilai *p-value* sebesar 0,016 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi, terjadi penurunan skor dari 59,40 menjadi 33,00 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menandakan adanya penurunan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi (lihat Tabel 3).

Pada uji *t-test for equality of means* dengan asumsi varian yang sama (*equal variances assumed*), diperoleh nilai t sebesar 3.690 dengan derajat kebebasan ($df = 8$) dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.006, yang lebih kecil dari 0.05. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam hal kemampuan regulasi emosi setelah intervensi dilakukan. Adapun perbedaan rata-rata (*mean difference*) antara kedua kelompok adalah 8.000 dengan *standard error difference* sebesar 2.168. Interval kepercayaan 95% atas perbedaan ini berada dalam rentang 2.997 hingga 13.003, yang tidak mencakup angka nol, memperkuat bukti bahwa perbedaan tersebut signifikan.

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Pennebaker & Smyth (2016) yang menyatakan bahwa *expressive writing* membantu individu untuk mengakses dan mengolah emosi yang selama ini ditekan atau belum terselesaikan. Proses menulis pengalaman emosional memungkinkan pemaknaan ulang terhadap peristiwa yang telah dialami (*cognitive reappraisal*) dan mengurangi dorongan untuk menekan emosi (*expressive suppression*), dua strategi utama dalam regulasi emosi menurut Gross (1998, 2014). Dalam konteks mahasiswa, *expressive writing* dapat menjadi media coping terhadap tekanan akademik, sosial, maupun pribadi yang mereka hadapi. Park et al. (2016) juga menyatakan bahwa *expressive writing* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengurangi distress

emosi. Penelitian lain oleh Travagin et al. (2015) menunjukkan hasil serupa, yakni penurunan kecemasan dan peningkatan regulasi emosi setelah mengikuti sesi expressive writing.

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu expressive writing bertema "Satu Kata Seribu Rasa", terbukti memberikan dampak positif. Mahasiswa menuliskan pengalaman emosional mereka dalam beberapa tahapan temporal—dari hari ini hingga harapan masa depan—yang membantu mereka menyusun narasi hidup yang bermakna. Hal ini selaras dengan konsep narrative identity yang mendukung proses pemaknaan dan integrasi pengalaman hidup ke dalam skema diri (Pennebaker & Seagal, 1999). Perbedaan hasil post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol yang signifikan juga memperkuat klaim efektivitas expressive writing sebagai intervensi psikologis yang murah, mudah dilakukan, dan berbasis bukti. Selain itu, expressive writing juga membuka ruang ekspresi emosi dalam konteks yang aman, yang dalam jangka panjang dapat mencegah gangguan psikologis seperti depresi atau kecenderungan bunuh diri sebagaimana telah dibahas dalam bagian pendahuluan.

Namun demikian, beberapa keterbatasan dalam penelitian ini perlu dicatat. Pertama, jumlah partisipan hanya 10 orang, yang tentu saja membatasi generalisasi hasil. Kedua, durasi intervensi relatif singkat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang agar dampak jangka panjang expressive writing terhadap regulasi emosi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *expressive writing* terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan signifikan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen setelah intervensi dilakukan, serta perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi mengalami penurunan kemampuan regulasi emosi, yang diduga disebabkan oleh tekanan emosional yang tidak teratasi selama periode penelitian.

Penerapan *expressive writing* melalui sesi penulisan yang terstruktur dan bertema "Satu Kata Seribu Rasa" memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi secara mendalam. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman diri, tetapi juga mendukung pengembangan strategi koping yang lebih adaptif.

KETERBATASAN DAN SARAN

Keterbatasan waktu dan ukuran sampel yang kecil menjadi catatan penting bagi penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi durasi intervensi yang lebih panjang dan melibatkan sampel yang lebih besar guna memperkuat generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi emosi dan dukungan sosial: sebagai prediktor ide bunuh diri mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135-151. Doi: <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>

- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2), 140-145.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20. Doi: <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3– 19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/1138-1-001>.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. Doi: <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Christiana, E., & Ningsih, V. N. (2017). Efectivity of Expressive Writing Technique to Increase The Emotional Anger Management to 10th Grade Electrical Engineering Student In State Vocational High School 1 Driyorejo, Gresik, East Java. *Proceedings of the 9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET 2017)*. 430-437). Atlantis Press. Doi: <https://doi.org/10.2991/icset-17.2017.73>
- Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2007). The psychological and social benefits of writing about life transitions. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 251-276.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research*. Boston: Pearson.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2007). Health behavior and health outcomes among كالج students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 493-502.
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A'la, N. (2017). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1). Doi: <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2012). *Educational Research (10th Ed.)*.
- Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*, 23(5), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion Regulation In Everyday Life*.
- Miranda, R., Rajappa, K., & Gallagher, M. (2012b). Emotion dysregulation and vulnerability to suicidal ideation and attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 833–839. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9419-2>
- Nabila, H., Sartika, D., & Nugrahawati, E. N. Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi. *Proyeksi*, 19(1), 1-13. Doi: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.19.1.1-13>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Experience human development (13th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education
- Park, C. L., Yim, J. E., Song, M., & Lee, B. S. (2016). Expressive writing improves psychological well-being in college students. *Journal of American كالج Health*, 64(5), 350-357.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of clinical psychology*, 55(10), 1243-1254. Doi: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10%3C1243::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10%3C1243::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-N)

- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. The Guilford Press.
- Purnamarini, Diah Putri Ayu. Setiawan, Theodorus I. Dede Rahmat Hidayat. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1).
- Putra Melandry. (2023, November 28). Bunuh Diri Makin Marak di Kalangan Mahasiswa, Ada Apa dengan Mahasiswa Indonesia? *Tribun Sumbar*.
<https://www.tribunsumbar.com/berita/21999/bunuh-diri-makin-marak-di-kalangan-mahasiswa-ada-apa-dengan-mahasiswa-indonesia/halaman/1>
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive writing therapy sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) pada pasien skizofrenia hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1). Doi: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Smyth, J. M., Johnson, J. A., Auer, B. J., Lehman, E., Talamo, G., Sciamanna, C. N.. (2018). Online positive affect journaling in the improvement of mental distress and well-being in general medical patients with elevated anxiety symptoms: A preliminary randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 5(4), e11290. Doi: <https://doi.org/10.2196/11290>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). Benefits of expressive writing for كالج students' psychological and physical health. *Journal of Writing Research*, 7(1), 77-101.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Stress and coping strategies among university students. *Educational Psychology*, 30(6), 617-637.