

Artikel Nadia dkk

by Irma Widayati

Submission date: 24-Aug-2024 12:36PM (UTC+0700)

Submission ID: 2417095615

File name: Artikel_Ilmiyah_Expressive_Writing_SWB.docx (2.82M)

Word count: 3553

Character count: 23546

Efektivitas *Expressive Writing* Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa

The Effectiveness of Expressive Writing on Students' Subjective Well-Being

Angeline Widjaja¹, Dinda Khairumnisa Nabila¹, Nadia Carissa¹, Theresia Yosephine Anggristiany¹, Putri Amanda Salwa¹, Setiasih¹

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya, East Java, Indonesia

E-Mail: setiasih@staff.ubaya.ac.id

Abstract

Writing can serve as a means for individuals to express their feelings or internal meanings. This study aims to determine whether there the expressive writing has an impact on the subjective well-being of students. This study employed a true experimental design using the Pretest Post-test Control Group Design. The participants consisted of 22 new students from the 2023 academic year, selected using convenience sampling techniques. Data were collected the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) and analyzed using the Independent Sample T-Test. The results of the data analysis indicated no significant different in subjective-well being scores between the experimental group (EG) and the control group (CG) ($p = 0.700$, $p > 0.05$). This suggests that expressive writing does not influence the subjective well-being of students. The implementation of the intervention (expressive writing) was carried out when students were taking final semester exams which potentially disrupts the their concentration and focus, hindering their ability to fully express their feelings or experiences in writing. Therefore, to ensure the effectiveness of the intervention, it is important to consider the participants' conditions.

Keywords: Expressive writing, Subjective Well Being, Life Satisfaction, Happiness

Abstrak

Menulis dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan atau makna yang ada pada dirinya individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *expressive writing* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni (*true experiment*) dengan desain *Pretest Post-test Control Group Design*. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2023, sebanyak 22 orang, diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan *Independent Sample T-Test*. Hasil analisis data menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor SWB antara kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) ($p = 0,700$, $p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Pelaksanaan intervensi *expressive writing* yang dilakukan di saat mahasiswa menjalani ujian akhir semester membuat konsentrasi partisipan terganggu dan kurang fokus dalam menuliskan apa yang dirasakan atau dialaminya. Oleh karena itu agar hasil intervensi berpengaruh perlu diperhatikan kondisi partisipannya.

Kata kunci: Expressive writing, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa mengalami proses adaptasi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju dunia perkuliahan. Dari proses adaptasi tersebut, mereka mengalami perbedaan suasana yang seringkali

membawa dampak emosi, sosial, dan akademik bagi individu (Julika & Setiyawati, 2019). Pada masa SMA, mereka mendapat perhatian khusus yang lebih intens dari guru di sekolah. Berbeda dengan masa perkuliahan mereka dituntut untuk lebih mandiri dan mampu berinisiatif. Hal tersebut dapat menjadi sebuah masalah bagi sebagian mahasiswa baru yang merasa kesulitan untuk beradaptasi (Bistolen & Setianingrum, 2019) Meskipun beberapa mahasiswa dapat beradaptasi dengan baik, akan tetapi masih ada beberapa mahasiswa yang kurang dapat beradaptasi terhadap perubahan yang ada (Cayubit, 2021).

Individu yang baru memasuki dunia perkuliahan akan merasakan perbedaan suasana, seperti *culture shock* dan kesepian terutama bagi mahasiswa yang merantau (ke tempat/pulau lain) (Kurniawan & Eva, 2020). Selain mengalami *culture shock* dan merasa kesepian, mereka juga mengalami penurunan nilai akademik, peningkatan stress yang dapat berdampak pada kebahagiaan, dan kepuasan hidup mereka. Sama seperti individu pada umumnya, mahasiswa juga rentan terhadap stres, kecemasan, dan banyak emosi negatif lainnya yang disebabkan oleh faktor pribadi dan atau lingkungannya (Cayubit, 2021).

Mahasiswa yang berkuliah pada semester awal atau tahun pertama biasanya berada di tahapan perkembangan dewasa awal, yaitu berusia 18 - 25 tahun atau *emerging adulthood* (Arnett, 2018). Masa ini identik dengan karakteristik ketidakstabilan seseorang dalam perkembangan hidupnya. Selain itu, mahasiswa pada tahap ini juga identik dengan fase eksplorasi identitas dan ketidakpastian. Mahasiswa baru memerlukan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi pada lingkungan barunya di kampus. Hal tersebut membuat mahasiswa baru membutuhkan suatu kegiatan yang dapat menurunkan rasa cemas (Robertson et al., 2021). Mahasiswa tidak hanya memiliki tugas perkembangan untuk mampu beradaptasi dan mulai eksplorasi identitas, tetapi juga dituntut untuk memiliki pemikiran yang kritis, mulai bersikap dewasa, mempertanggungjawabkan segala perilakunya, dan menjadi mandiri. Dalam hal akademik, mahasiswa juga dituntut untuk mengikuti banyak kegiatan selama perkuliahan, dan mendapat hasil belajar yang memuaskan. Tuntutan-tuntutan tersebut, menjadi beban dan tekanan bagi mahasiswa baru, sehingga menurunkan angka kesejahteraan subjektif bagi mahasiswa (Azzahra, 2020).

Kesejahteraan subjektif atau *Subjective Well Being* (SWB) merupakan perasaan sejahtera seseorang berdasarkan penilaian subjektif dari kehidupannya (Chaeruman et al., 2024). Kesejahteraan subjektif mencakup kebahagiaan atau kepuasan hidup yang ditinjau dari aspek afektif dan kognitif. Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung jarang mengalami emosi negatif, seperti sedih atau marah. Begitupun sebaliknya jika individu memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, maka cenderung jarang merasakan emosi positif atau bahagia dan lebih sering merasakan emosi yang negatif (Nakamura et al., 2022). *Well-being* yang baik akan berdampak pada cara mahasiswa baru menghadapi tantangan di masa perkuliahan, seperti mengambil keputusan dengan logis, dan dapat mengendalikan diri dengan baik. Selain itu, dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan mudah pada lingkungan baru terutama dalam hal akademik (Arslan & Coşkun, 2020).

8
Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian, tujuan, spiritualitas, dan kualitas hubungan sosial (Bistolen & Setianingrum, 2019).

Salah satu subdivisi *pleasant affect* dari SWB adalah kebahagiaan. Hamdan (2016) menyatakan bahwa individu yang penuh kebahagiaan cenderung memiliki kesejahteraan emosi dan kepuasan hidup yang lebih positif. Cayubit (2021) menunjukkan bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa berhubungan erat dengan nilai dan efisiensi akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah et al. (2022), bahwa kepuasan hidup juga merupakan aspek kognitif dari SWB. Mahasiswa yang merasa hidupnya memiliki makna, tidak ada tekanan dalam hidupnya, dan puas dengan apa yang telah dilakukan, akan merasa kehidupannya memuaskan (*life satisfaction*).

Penelitian yang dilakukan oleh Victoriana et al. (2023) menunjukkan bahwa, mahasiswa yang memiliki SWB tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang baik. Melalui pemaparan-pemaparan terkait dengan dampak positif dari SWB, hal tersebut menunjukkan bahwa SWB menjadi suatu konstruk yang penting untuk diteliti. Dari kondisi SWB kurang baik yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dilakukan intervensi salah satunya dengan memberikan intervensi *expressive writing*, yaitu sebuah kegiatan di mana individu mengekspresikan secara mendalam pikiran dan perasaan mereka terhadap suatu topik atau kejadian melalui bentuk tulisan. Tujuan utamanya adalah untuk mengeksplorasi kejadian, perasaan saat itu, dan makna yang terkait dengan pengalaman tersebut (Tonarelli et al., 2017). Melalui *expressive writing*, individu dapat melepaskan emosi untuk mengurangi stres yang kemudian dapat membawa dampak positif terhadap kesehatan fisik dan dapat meningkatkan SWB (Dibbets, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitiannya yang menyatakan bahwa pengaruhnya terhadap SWB adalah positif, yakni mengubah peristiwa ke bentuk ekspresi naratif dapat meningkatkan kesejahteraan. *Expressive writing* menjadi salah satu cara yang hemat biaya untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Menulis ekspresif juga dapat membantu mahasiswa untuk menyelesaikan masalah intrapersonal yang dialaminya. Selain itu kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan salah satu alternatif untuk mengatasi masalah atau pengalaman traumatis lainnya (Kristina, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap SWB pada mahasiswa baru. Sejalan dengan uraian teoritis yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

H1: *Expressive writing* memiliki pengaruh signifikan pada *subjective well-being* mahasiswa

H0: *Expressive writing* tidak memiliki pengaruh pada *subjective well-being* mahasiswa

3 2. METODE

3
Pada penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah *true experimental* dalam bentuk *Pretest Post-test Control Group Design*. Desain eksperimen ini meliputi dua kelompok yang telah dipilih secara *random* yang kemudian diikuti dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui perbedaan kondisi awal dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Yuwanto, 2019). Partisipan dalam penelitian

ini merupakan mahasiswa/i dari angkatan 2023 pada salah satu universitas yang ada di Surabaya. Pengumpulan partisipan dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, yakni sebuah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih partisipan yang sesuai kriteria yang kebetulan ditemui oleh peneliti (Neuman, 2014). Dalam mencari partisipan untuk eksperimen ini, dilakukan penyebaran poster melalui *platform* media sosial yaitu *Instagram* dan *LINE* selama satu bulan, yakni pada bulan April hingga Mei. Dalam periode tersebut, kami berhasil mendapatkan 22 partisipan yang memenuhi kriteria untuk berpartisipasi dalam eksperimen. Sampel pada penelitian ini dipilih berdasarkan ciri atau kriteria tertentu, antara lain: (1) laki-laki atau perempuan, (2) berdomisili di Surabaya, serta (3) sedang menempuh semester dua.

Subjek yang telah didapat kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *random assignment* melalui aplikasi "*Research Randomizer*". Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 11 orang di kelompok eksperimen (KE) dan 11 orang di kelompok kontrol (KK). Pada hari eksperimen berlangsung, *pretest* diberikan kepada kedua kelompok. Selanjutnya, kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* berupa *expressive writing* yang terdiri dari enam sesi yang berlangsung selama 30 menit dengan interval dari setiap sesi adalah satu minggu. Untuk setiap sesinya, partisipan diminta untuk mengekspresikan dirinya melalui tulisan terhadap topik-topik yang diberikan, yakni kekhawatiran umum, keluarga, teman, tugas kuliah, dosen, dan pandangan mengenai masa depan. Pada pertemuan terakhir kedua kelompok akan diberikan *post-test*.

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* untuk mengukur SWB partisipan saat sebelum dan setelah pemberian intervensi. Alat ukur ini memiliki 29 butir yang bersifat unidimensi, dan memiliki beberapa butir *unfavorable* yakni pada butir (1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28 dan 29) sehingga harus diberikan skor secara terbalik (*reverse*). Kemudian untuk pilihan jawaban, terdiri dari 6 poin skala Likert, yakni skor 1 sangat tidak setuju, hingga pada skor 6 yaitu sangat setuju. Berikut untuk *blueprint* alat ukur OHQ:

Tabel 1
Blueprint Alat Ukur Oxford Happiness Questionnaire

Aspek	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>
Kebahagiaan	1, 5, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29	2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 25, 26

Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui distribusi sebaran data. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi homogenitas untuk mengetahui varians kedua kelompok sampel. Dikarenakan kedua uji asumsi tersebut terpenuhi, maka peneliti menggunakan analisis data dengan uji hipotesis secara parametrik, yaitu *Independent Sample T-Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sesudah melaksanakan pengambilan data, penelitian ini dilanjutkan dengan tahapan analisis data. Hasil analisis data deskriptif berupa gambaran tentang karakteristik partisipan pada penelitian ini, dinyatakan dalam tabel berikut.

Tabel 2

Data Demografi Partisipan Penelitian (N = 22)

Data Demografi		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	11	50
	Laki-laki	11	50
Usia	18 tahun	5	22,7
	19 tahun	14	63,6
	20 tahun	2	9,1
	21 tahun	1	4,6

Tabel 1 mengindikasikan bahwa seluruh partisipan di dalam penelitian ini yang berjumlah 22, terdiri dari 11 perempuan (50%) dan 11 laki-laki (50%). Selain itu, partisipan pada penelitian ini terdiri atas 5 orang yang berusia 18 tahun (22,7%), 14 orang yang berusia 19 tahun (63,6%), 2 orang yang berusia 20 tahun (9,1%), dan 1 orang yang berusia 21 tahun (4,6%). Setelah dilakukan pengelompokan data demografi, dilakukan pengelompokan data skor untuk hasil *pretest* dan *post-test* SWB setiap kelompok. Berikut untuk tabel skor *subjective well-being* (SWB) untuk setiap subjek:

Tabel 3

Skor SWB Partisipan Penelitian (N = 22)

Subjek	Kelompok Kontrol			Kelompok Eksperimen			
	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Selisih	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
K	3,66	3,69	0,03	R	4,45	4,31	-0,14
P	3,93	3,76	-0,17	FD	4,07	3,59	-0,48
N	3,66	3,93	0,27	NB	3,83	3,86	0,03
O	3,76	3,52	-0,24	F	3,62	3,10	-0,52
W	4,21	4,28	0,07	KJ	4,03	3,86	-0,17
J	3,97	3,72	-0,25	M	3,76	4,17	0,41
R	3,38	3,69	0,31	K	3,90	3,69	-0,21
D	3,72	3,93	0,21	F	3,62	3,59	-0,03
E	3,83	4,10	0,27	I	4,28	4,34	0,06
H	3,76	3,83	0,07	W	4,03	3,83	-0,2
RA	3,83	3,48	-0,35	Y	4	3,76	-0,24

Catatan: skor selisih dihitung dengan mengurakan skor *Post-test* dengan skor *Pretest*.

Berdasarkan tabel skor SWB di atas, diketahui bahwa setiap partisipan penelitian memiliki skor SWB pada rentang 3-4. Selain itu, diketahui juga bahwa mayoritas dari partisipan kelompok eksperimen memiliki penurunan tingkat SWB setelah mengikuti intervensi *expressive writing*. Selanjutnya, berikut untuk tabel kategori dan interpretasi skor data SWB:

Tabel 4
Hasil Skor *Subjective Well-Being* (Berdasarkan kategorisasi)

Skor SWB	Interpretasi skor	KE	KE	KK	KK
		Pre-test	Post-Test	Pre-test	Post-test
1	Tidak bahagia	0	0	0	0
2	Kurang bahagia	0	0	0	0
3-4	Biasa saja	11	11	11	11
5	Bahagia	0	0	0	0
6	Sangat bahagia	0	0	0	0

Keterangan: KE= Kelompok Eksperimen, KK= Kelompok Kontrol

Berdasarkan dari tabel 4 di atas, diketahui frekuensi skor tertinggi pada hasil *pretest* dan *post-test* untuk kelompok KE dan KK semua partisipan berada pada skor tiga hingga empat. Skor ini dapat diinterpretasikan SWB partisipan pada kategori sebagai biasa saja. Sementara, untuk frekuensi tertinggi kedua berada pada kategori skor lima yang dapat diinterpretasikan sebagai perasaan bahagia. Kemudian, proses analisis data dilanjutkan dengan melakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang pertama dilakukan adalah uji normalitas. Berikut untuk tabel hasil uji normalitas untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Subjective Well-Being</i>	Kelompok Eksperimen	0,200	Berdistribusi normal
	Kelompok Kontrol	0,200	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai normalitas pada kelompok eksperimen adalah 0,200 (sig. > 0,05) dan pada kelompok kontrol adalah 0,200 (sig. > 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa data untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Selanjutnya, proses analisis data dilanjutkan dengan melaksanakan uji homogenitas untuk mengetahui varians dari data penelitian. Berikut untuk tabel hasil uji homogenitas dari penelitian ini:

7
Tabel 6
Hasil Uji Homogenitas *Levene's Test for Equality of Variances*

		F	Sig.
<i>Delta Score</i>	<i>Equal variances Assumed</i>	.152	.184

Berdasarkan data hasil uji homogenitas (tabel 4), nilai signifikansi homogenitas pada selisih hasil *pretest* dan *post-test* kedua kelompok adalah 0,184 (sig. > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data bersifat homogen, yang berarti bahwa kedua kelompok yang dibandingkan yakni KE dan KK, berasal dari populasi yang sama. Oleh karena data yang didapatkan telah memenuhi syarat uji normalitas dan homogenitas, maka peneliti melanjutkan proses analisis data dengan menggunakan *Independent Sample*

Commented [NC1]: pemilihan sample, kl

Commented [NC2R1]: lebih baik cari yg mng tidak bahagia gitu, jangan yg bahagia

T-Test untuk mengetahui efektivitas dari *expressive writing*. Berikut untuk tabel hasil uji *Independent Sample T-Test*:

Tabel 7
Hasil Uji Beda *Independent Sample T-Test*

Kelompok	N	Mean	Std	t	p
Kontrol	11	-.03	.46	-.390	.700
Eksperimen	11	.02	.32		

Berdasarkan pada tabel 5, hasil uji beda menggunakan *Independent Sample T-Test*, didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,700 ($\text{sig.} > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil skor SWB milik kelompok KE dan KK. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari *expressive writing* terhadap SWB.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *expressive writing* terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Kedua uji asumsi, yaitu normalitas dan homogenitas terpenuhi, sehingga peneliti menggunakan uji analisis parametrik *Independent Sample T-Test*. Hasil uji analisis menunjukkan signifikansi sebesar 0,700 ($\text{sig} > 0,05$), sehingga diketahui bahwa tidak ada pengaruh *expressive writing* pada SWB mahasiswa. Hasil penelitian yang sudah dilakukan tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cayubit (2021) bahwa terdapat pengaruh *expressive writing* pada SWB mahasiswa.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki pengaruh terhadap SWB. Salah satu penelitian yang mengindikasikan terdapat pengaruh adalah penelitian milik Mianti et al. (2024) yang menemukan bahwa *expressive writing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy* dan juga SWB. Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri dkk. (2021) serta Wahyuningtyas dan Setiowati (2020), ditemukan *expressive writing* tidak berpengaruh terhadap SWB. Beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab dari tidak adanya pengaruh, antara lain kondisi subjek, kondisi saat menulis, karakter subjek, perbedaan metodologis, subjek yang tidak terbiasa untuk menyatakan perasaannya dalam bentuk tulisan dan variasi perlakuan yang akan dipaparkan selanjutnya. Tidak hanya itu, faktor dari segi kultur juga dapat memengaruhi hasil akhir dari penelitian. Berbeda dengan orang Eropa, orang Asia, termasuk Indonesia, memiliki budaya yang cenderung untuk tidak memverbalisasikan perasaan mereka, baik secara verbal maupun tertulis (Knowles et al., 2011).

Selain itu terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *expressive writing* tidak berpengaruh terhadap SWB, yaitu sesi eksperimen yang dilaksanakan mendekati ujian akhir semester. Menurut hasil penelitian dari Wahyuningtyas dan Setiowati (2020), ujian akhir semester dapat menjadi stressor pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi keberhasilan dari treatment penulisan ekspresif tersebut.

Faktor lain yang berhubungan dengan tingginya tingkat stress, kecemasan serta depresi juga menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis dari mahasiswa (Doherty & Wenderoth, 2017).

Selanjutnya dalam penelitian ini, terdapat beberapa batasan selama kegiatan eksperimen berlangsung. Pertama, pelaksanaan eksperimen *expressive writing* dilakukan pada periode yang bertepatan dengan minggu Ujian Akhir Semester (UAS). Pada minggu tersebut, mereka cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi, sehingga tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mereka. Kedua, jumlah partisipan dalam penelitian ini sangat terbatas, karena hanya 22 mahasiswa baru yang bersedia mengikuti eksperimen ini. Jumlah partisipan yang cukup sedikit ini, membuat hasil penelitian menjadi kurang representatif. Ketiga, dalam penelitian ini tidak dilakukan pengukuran baseline, yaitu pemetaan awal tingkat kesejahteraan subjektif atau SWB partisipan sebelum intervensi dilakukan. Hal ini membuat peneliti tidak dapat mengkategorikan partisipan berdasarkan tingkat kesejahteraan subjektif awal mereka dan juga dapat memengaruhi hasil penelitian.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa *expressive writing* tidak efektif meningkatkan SWB. Hal ini dimungkinkan karena beberapa faktor yang tidak dikontrol dalam penelitian ini, yakni kondisi eksternal subjek seperti pelaksanaan penelitian pada ujian akhir yang berdampak terhadap kondisi stres partisipan. Selain itu, faktor budaya dapat membuat partisipan tidak terbiasa dalam mengungkapkan perasaannya.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan melaksanakan eksperimen dengan juga mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu yang melaksanakan intervensi *expressive writing*, misalnya waktu pelaksanaan intervensi yang mempertimbangkan kondisi psikologis partisipan. Selain itu, pelaksanaan eksperimen juga dapat dipertimbangkan untuk dipersingkat agar menjaga komitmen dari partisipan eksperimen. Selain itu, dalam hal pemilihan sampel penelitian, sebaiknya dilakukan pengambilan *baseline* SWB terlebih dahulu dan memilih partisipan dengan tingkat SWB yang rendah agar tampak adanya pengaruh dari *expressive writing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Vol. 6).
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 153–164. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.231>
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/CBME7>
- Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2019). Hubungan antara self efficacy dengan subjective well being pada mahasiswa baru di etnis timur (ikmasti) di salatiga. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 103–109. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i1.284>

Commented [NC3]: tidak mengulang hasil, simpulan itu meng sintesis kan hasil dan bahasan, kek misal pengetahuan itu malah berhubungan scr positif nah itu kenapa dan kok bisa? faktornya apa. diduga terdapat tidak memiliki pengaruh dari bla bla. trs masukin jg implikasi nya (ada implikasi praktis sm teoritis). kl praktis itu lbh ke arah manfaat nya apa.

- Cayubit, R. F. O. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- Chaeruman, D. R. D., Nabila, F. I., Choli, J., & Purwantini, L. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 194-205. <https://doi.org/10.54066/JUPENDIS.V2I2.1535>
- Dibbets, B. (2021). *Writing as a Form of Therapy: Increasing Subjective Well-Being by Writing About Positive, Negative and Neutral Experiences* [Tillburg University]. <https://doi.org/10.408>
- 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). <https://doi.org/10.1128/jmbe.v18i2.1307>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Hamdan, S. R. (2016). Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam. *UNISIA*, 38(84). <https://journal.uin.ac.id/Unisia/article/view/11661/8737>
- 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>
- Kristina, K. (2022). Dampak menulis ekspresif terhadap tingkat stres, kecemasan, depresi pada mahasiswa keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66-72. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1). <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/28>
- Mawaddah, I., Astuti, N. W., & Wijaya, E. (2022). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. *PROSIDING SERINA*, 2(1), 363-372. <https://doi.org/10.24912/PSERINA.V2I1.18552>
- Mianti, R., Hasanuddin, H., & Dewi, S. S. (2024). The effect of expressive writing therapy on self-efficacy and subjective well-being students. *Journal La Sociale*, 5(2), 309-317. <https://doi.org/10.37899/journal-la-sociale.v5i2.1068>
- Nakamura, J. S., Delaney, S. W., Diener, E., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). Are all domains of life satisfaction equal? Differential associations with health and well-being in older adults. *Quality of Life Research*, 31(4), 1043-1056. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02977-0>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. In W. L. Neuman (Ed.), *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. Pearson. https://books.google.com/books/about/Social_Research_Methods.html?hl=id&id=Ybn3ngEACAAJ
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2021). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of linguistic features. *Psychology & Health*, 36(9), 1041-1065. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Syafitri, D. U., Laksmiwati, A. A., & Aziz, A. A. (2021). Terapi menulis ekspresif berbasis online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa fakultas psikologi Unissula. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 83-99. <https://journal.unnes.ac.id/nju/INTUISI/article/view/26388>
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Camurri, E., Colombo, B., D'Errico, A., Lelli, L., Lodini, L., & Artioli, G. (2017). Expressive writing. A tool to help health workers. Research project on the benefits of expressive writing. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 88(5S), 13-21. <https://doi.org/10.23750/ABM.V88I5-S.6877>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna hidup dan subjective well-being mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225-244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13063>

Jurnal Psikologi Tabularasa
Fakultas Psikologi UNMER Malang

- Wu, C., & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1259-1268. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.012>
- Yuwanto, L. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen* (2nd ed.). Graha Ilmu. <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=311633>

Artikel Nadia dkk

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docplayer.info Internet Source	1%
2	Nurul Izzah Azzahra, Ahmad Ridfah, Muh. Nur Hidayat Nurdin. "The Effect of Expressive Writing Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar", ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities, 2023 Publication	1%
3	fisika.fmipa.um.ac.id Internet Source	1%
4	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
5	M. Fachmy Achdan Kadir, Anshari Anshari, Agussalim Aj. "Penerapan Model Inquiri dalam Pembelajaran Berbicara Siswa SMP Negeri 18 Lau Kabupaten Maros", Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra, 2024 Publication	1%
6	biologi.fst.unair.ac.id Internet Source	1%

7	core.ac.uk Internet Source	1 %
8	media.neliti.com Internet Source	1 %
9	www.coursehero.com Internet Source	1 %
10	Leonita Ikasari Saputri D., Fuad Nashori. "Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas", Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 2023 Publication	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On