



***Expressive Writing* Sebagai Terapi Mandiri untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa**

Ishlakhatus Sa'idah^{1*}, Diana Vidya Fakhriyani², Misnawi³, Abbadi Ishomuddin⁴, Ayu Pratiwi Dhila Wulandari⁵

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah,
Universitas Islam Negeri Madura, Pamekasan

*e-mail: ishlakhatus@iainmadura.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif teknik expressive writing dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pendidikan islam negeri (UIN) Madura.. Mahasiswa ini berada dalam fase dewasa awal dengan tuntutan akademik serta proses pembentukan identitas profesional konselor sebagai calon konselor, sehingga rentan mengalami stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi-experimental design*, desain yang digunakan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 60 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling* dan dibagi menjadi 30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* terbukti efektif dalam mereduksi tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi *expressive writing* dan berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test* terhadap skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = 7,036$; $p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, *expressive writing* dapat dipandang sebagai pendekatan intervensi psikologis yang sederhana, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah dalam mendukung pengelolaan stres akademik pada mahasiswa, khususnya pada fase dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik.

Kata kunci: *Expressive writing*; stres akademik; mahasiswa

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi fenomena psikologis yang lazim dialami oleh mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan tinggi, terutama pada masa transisi dan adaptasi terhadap sistem perkuliahan yang kompleks. Beban tugas yang menumpuk, tekanan untuk mencapai nilai tinggi, tuntutan skripsi atau tugas akhir, serta kecemasan menghadapi masa depan menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik berpotensi dapat berkembang menjadi gangguan emosional, penurunan performa akademik, hingga gejala psikopatologis seperti kecemasan, depresi dan *burnout*. Intervensi psikologis yang bersifat preventif dan kuratif menjadi sangat penting untuk dikembangkan khususnya di kalangan mahasiswa yang berada pada fase krusial perkembangan dewasa awal.

Di Indonesia, fenomena ini semakin relevan dimana sistem pendidikan tinggi seringkali lebih menekankan pada aspek kognitif dan pencapaian akademik daripada kesejahteraan mental peserta didik. Seringkali, mahasiswa tidak memiliki ruang atau sarana untuk mengolah emosi dan tekanan yang mereka alami. Hal ini menyebabkan akumulasi stres yang tidak tersalurkan, bahkan

memunculkan perilaku maladaptif seperti prokrastinasi akademik, isolasi sosial hingga perilaku menyakiti diri (Mahardhani, dkk., 2020). Dalam survei terbaru yang dilakukan di beberapa universitas di Indonesia, ditemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi (Ansyah & Susanti, 2023). Situasi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis yang bersifat praktis, ekonomis dan mudah diakses.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam menangani stres akademik mahasiswa adalah *expressive writing*, yaitu teknik menulis ekspresif yang dikembangkan oleh James Pennebaker. Metode ini melibatkan kegiatan menulis bebas mengenai pengalaman emosional pribadi yang penuh tekanan secara mendalam dan berulang selama beberapa hari. Melalui *expressive writing*, individu diajak untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam mereka tanpa takut dihakimi (Apriani, 2024). Sejumlah Penelitian di berbagai negara mengindikasikan bahwa *expressive writing* mampu membantu individu dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosinya, mengurangi tekanan psikologis, memperkuat sistem imun dan bahkan meningkatkan fungsi kognitif (Gortner, dkk., 2006).

Expressive writing dapat menjadi alat refleksi diri yang efektif untuk membantu remaja memahami, menerima dan mengatasi tekanan akademik (Hakim & Rajan, 2025). Dengan menuliskan pengalaman yang membuat stres, mahasiswa diberi kesempatan untuk merekonstruksi narasi hidup mereka, menyusun makna dari pengalaman sulit dan mengidentifikasi pola pikir atau emosi yang tidak adaptif (Pennebaker & Smyth, 2016). Hal tersebut sejalan dengan prinsip dan pendekatan dalam bimbingan dan konseling humanistik yang menekankan pentingnya pemahaman diri, penerimaan diri dan pengembangan potensi diri secara utuh. Oleh karena itu, *expressive writing* bukan hanya sekadar kegiatan menulis, melainkan bentuk konseling diri yang bersifat terapeutik.

Selain itu, *expressive writing* bersifat fleksibel dan dapat dilaksanakan secara individual tanpa memerlukan keterlibatan langsung konselor (Sholihah & Harahap, 2020). Ini memberikan keuntungan praktis terutama di lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki keterbatasan jumlah tenaga bimbingan dan konseling. Dengan menyediakan panduan sederhana, mahasiswa dapat menjalani proses *expressive writing* secara mandiri, namun tetap mendapatkan manfaat psikologis yang signifikan. Hal ini menjadikan metode ini sangat potensial untuk diterapkan secara luas, baik dalam program intervensi kampus maupun dalam kegiatan pembinaan mahasiswa yang bersifat preventif.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah banyak membuktikan manfaat *expressive writing* dalam pengelolaan stres, namun penelitian kontekstual di lingkungan pendidikan tinggi masih sangat terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada populasi dewasa umum, pasien klinis atau konteks trauma berat. Sementara itu, tekanan akademik memiliki karakteristik tersendiri yang berkaitan dengan dinamika perkuliahan, ekspektasi sosial dan masa perkembangan mahasiswa sebagai remaja. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas *expressive writing* dalam konteks stres akademik mahasiswa.

Di sisi lain, penelitian dalam bimbingan dan konseling perlu terus berinovasi dalam pengembangan teknik intervensi yang sesuai dengan karakteristik konseli masa kini. Mahasiswa generasi Z cenderung lebih terbuka terhadap pendekatan kreatif, fleksibel dan personal. Mereka juga lebih akrab dengan media tulis dan refleksi pribadi melalui *journaling* atau *blogging*. Dalam hal ini, *expressive writing* sangat sesuai dengan kebutuhan dan gaya belajar mahasiswa masa kini karena memberi ruang untuk mengelola emosi melalui media yang akrab bagi mereka.

Pendekatan *expressive writing* juga sejalan dengan prinsip-prinsip konseling naratif yang mendorong individu untuk menemukan makna dalam pengalaman negatif dan membangun narasi hidup yang lebih positif. Dalam proses *expressive writing*, mahasiswa tidak hanya meluapkan tekanan, tetapi juga

diajak untuk merefleksikan kekuatan pribadi yang mereka miliki dalam menghadapi stres. Hal ini dapat meningkatkan resiliensi, kepercayaan diri dan efikasi diri akademik yang semuanya merupakan faktor penting dalam keberhasilan studi.

Lebih penting lagi, *expressive writing* memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan regulasi emosi (Wulansari & Qiptiah, 2025). Dua komponen ini merupakan komponen utama dalam kecerdasan emosional yang berperan besar dalam keberhasilan akademik dan sosial mahasiswa. Dengan meningkatnya kesadaran emosi dan pola pikir, mahasiswa menjadi lebih mampu membuat keputusan yang rasional, mengelola konflik internal dan berinteraksi lebih sehat dengan lingkungan sekitar. Hal ini menjadikan *expressive writing* sebagai pendekatan yang tidak hanya menyoroti aspek emosional, tetapi juga berdampak pada peningkatan fungsi akademik secara keseluruhan.

Di tengah keterbatasan sumber daya dan akses layanan konseling di banyak perguruan tinggi, *expressive writing* juga dapat menjadi solusi intervensi awal yang bersifat murah, sederhana dan dapat dilakukan kapan saja. Dengan adanya petunjuk pelaksanaan yang jelas dan waktu pelaksanaan yang fleksibel, mahasiswa dapat melakukan *expressive writing* secara mandiri tanpa tekanan. Ini sangat membantu dalam memperluas jangkauan layanan konseling dan mendorong *self-help* di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *expressive writing* untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling pendidikan Islam dengan hipotesis yang di ajukan dalam penelitian adalah *Expressive writing* efektif untuk mereduksi stres akademik mahasiswa. Dengan memperhatikan urgensi, relevansi dan potensi dampak dari *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik mahasiswa, maka penelitian ini layak untuk dilaksanakan secara sistematis dan ilmiah. Selain menjawab kesenjangan dalam literatur, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, serta memberdayakan mahasiswa untuk menjadi individu yang lebih resilien, sehat secara emosional dan berdaya dalam menghadapi tantangan akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan penggunaan *expressive writing* sebagai bentuk terapi mandiri (*self-help*) yang dapat dilakukan secara mandiri bagi Mahasiswa BKPI dan juga sebagai calon konselor. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti aspek intervensi psikologis, tetapi juga sebagai dimensi pengembangan diri dalam praktik konseling pendidikan Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental design*) yaitu suatu desain yang melibatkan kelompok kontrol, namun belum mampu sepenuhnya mengendalikan variabel-variabel eksternal yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Sugiyono, 2019). Rancangan penelitian yang diterapkan adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu peserta penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi *expressive writing* serta kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun. Kedua kelompok diukur tingkat stres akademiknya sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan instrumen yang telah divalidasi, sehingga memungkinkan peneliti untuk membandingkan perbedaan perubahan skor antara dua kelompok secara objektif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Institut Agama Islam Negeri Madura yang sedang menempuh semester 3 hingga 6. Rentang semester ini

dipilih karena mahasiswa pada fase tersebut umumnya mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi, baik dari segi beban kuliah, tugas-tugas kompleks, maupun tuntutan sosial yang meningkat.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria: Mahasiswa BKPI aktif semester 3–6, Menunjukkan tingkat stres akademik sedang hingga sangat tinggi berdasarkan hasil *pretest* skala stres akademik. Jumlah partisipan yang direncanakan sebanyak 60 orang, dibagi secara acak menjadi dua kelompok: 30 orang dalam kelompok eksperimen dan 30 orang dalam kelompok kontrol. Instrumen utama adalah skala stres Akademik yang dimodifikasi dari Kohn dan Frazer, dan telah diadaptasi dalam konteks bahasa dan budaya mahasiswa Indonesia. Instrumen ini telah melalui uji validitas isi dan uji reliabilitas dalam uji coba terbatas sebelum digunakan dalam *pretest* dan *posttest*. Untuk mendukung keabsahan perlakuan, peneliti juga menyusun panduan intervensi *expressive writing* terstruktur selama empat hari, dengan topik harian yang diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman akademik yang menekan dan refleksi emosionalnya. Topik harian disesuaikan berdasarkan indikator skala stres akademik menurut Kohn & Frazer yang umumnya menekankan stres akibat tuntutan akademik, tekanan yang muncul pada saat ujian atau proses evaluasi akademik, reaksi emosional dan fisiologis terhadap tuntutan akademik dan keyakinan diri (*self-efficacy*) yaitu respon coping mahasiswa terhadap stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian berjumlah 60 mahasiswa Program Studi BKPI Fakultas Tarbiyah UIN Madura. Seluruh subjek berada pada rentang semester 3–6 dan memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil *pretest*. Subjek dibagi secara acak ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen ($n = 30$) dan kelompok kontrol ($n = 30$). Temuan pengukuran awal memperlihatkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada kedua kelompok berada pada kondisi yang relatif sebanding. Nilai rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen tercatat 72,40 ($SD = 6,85$), sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata 71,85 ($SD = 7,02$). Skor tersebut berada pada kategori stress akademik tinggi. Hasil ini memperlihatkan bahwa sebelum perlakuan, kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif setara sehingga keduanya layak untuk dibandingkan pada tahap selanjutnya.

Tabel 1. Distribusi Skor *Pretest* Stres Akademik Mahasiswa

Kelompok	N	Mean	SD	Kategori
Eksperimen	30	72,40	6,85	Tinggi
Kontrol	30	71,85	7,02	Tinggi

Pemberian intervensi *expresive writing* dilaksanakan selama empat hari berturut-turut kepada kelompok eksperimen dengan durasi 20 menit per hari, media yang digunakan berupa buku tulis pribadi atau dokumen digital (tanpa dikumpulkan). Pada pertemuan hari ke-1 kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan tentang pengalaman akademik yang paling membuat mereka stres atau frustrasi akhir-akhir ini. Kelompok eksperimen diminta untuk mengungkapkan secara mendalam perasaan, pikiran, dan pengalaman tanpa memikirkan tata bahasa atau struktur tulisan. Pertemuan hari ke-2 kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan pengalaman stres akademik tersebut mempengaruhi diri mereka (emosional, fisik, sosial) serta apa yang dirasakan saat itu dan setelahnya.

Pertemuan ke-3 kelompok eksperimen menuliskan bagaimana biasanya mengatasi tekanan akademik tersebut. Apakah strategi Anda selama ini membantu? Mengapa demikian?. Pertemuan ke-4 yaitu pertemuan terakhir kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan harapan ke depan terkait pengelolaan stres akademik. Apa pelajaran yang bisa diambil dari pengalaman mereka? Apa yang akan mereka lakukan berbeda?.

Setelah intervensi *expressive writing* dilaksanakan selama empat hari, dilakukan pengukuran kembali tingkat stress akademik melalui *posttest*. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen menurun menjadi 56,20 (SD = 7,10) yang berada pada kategori stress akademik sedang. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rata-rata skor *posttest* sebesar 69,90 (SD = 6,95) yang masih berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Skor *Posttest* Stres Akademik Mahasiswa

Kelompok	N	Mean	SD	Kategori
Eksperimen	30	56,20	7,10	Sedang
Kontrol	30	69,90	6,95	Tinggi

Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti intervensi *expressive writing* mengalami penurunan tingkat stress akademik yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapatkan perlakuan. Adapun perbandingan skor pretest dan *posttest* pada kedua kelompok disajikan pada Tabel 3. Tabel tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stress akademik yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Stres Akademik Mahasiswa

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Skor
Eksperimen	72,40	56,20	16,20
Kontrol	71,85	69,90	1,95

Hasil Uji *Paired Sample t-Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya selisih yang signifikan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan *posttest* ($t = 9,214$; $p = 0,000 < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan *expressive writing* memberikan dampak yang berarti dalam menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa. Sebaliknya, Pada kelompok kontrol, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t = 1,112$; $p = 0,271 > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji *Independent Sample t-Test* terhadap nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = 7,036$; $p = 0,000 < 0,05$) yang menegaskan adanya perbedaan hasil akhir diantara kedua kelompok tersebut.

Berdasarkan Hasil keputusan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti *expressive writing* secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Penurunan skor stres akademik yang lebih menonjol pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya memberikan dampak sesaat, tetapi juga berkontribusi terhadap terbentuknya pola pengelolaan stres yang lebih adaptif. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang diberikan ruang untuk mengekspresikan pengalamannya secara tertulis mampu mengolah tekanan akademik dengan lebih sehat.

Temuan ini sejalan dengan kerangka teoritik *expressive writing* yang dikembangkan oleh Pennebaker dan Chung yang menyatakan bahwa aktivitas menulis pengalaman emosional dapat membantu individu melakukan katarsis emosional sekaligus restrukturisasi kognitif terhadap peristiwa yang menekan. Pennebaker dan Chung (2007) menegaskan bahwa *expressive writing* memungkinkan individu mengorganisasi pikiran yang semula kacau menjadi narasi yang bermakna sehingga mengurangi beban emosional dan meningkatkan regulasi emosi. Proses ini sangatlah penting bagi mahasiswa yang cenderung menyimpan tekanan akademik secara pribadi, terutama karena kurangnya pengetahuan mengenai alternatif strategi yang dapat membantu mereka mengekspresikan dan mengelola stres akademik yang sedang mereka alami (Tasalim & Cahyani, 2021). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Fauziah, et al., 2025) yang menunjukkan bahwa *expressive writing* bukan hanya berfungsi sebagai penyaluran emosi tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan secara keseluruhan kegiatan tersebut memberikan manfaat emosional yang besar dan dapat dijadikan sebagai bagian strategi pembelajaran yang mendukung kesejahteraan emosional mereka.

Penurunan stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen juga dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi emosi. Menurut Giyati & Whibowo (2023), regulasi emosi yang adaptif berperan penting dalam mengurangi dampak stres, khususnya pada individu dewasa awal. *Expressive writing* berfungsi sebagai media regulasi emosi yang bersifat reflektif, di mana mahasiswa dapat mengenali, menerima, dan memaknai emosi negatif yang muncul akibat tuntutan akademik. Proses ini membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan ruminasi dan meningkatkan kontrol diri terhadap tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Nursolehah & Rahmiati, 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik, secara nyata dapat diturunkan dengan metode *expressive writing*. Dalam penelitian tersebut sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat stres dari kategori tinggi menjadi sedang atau rendah setelah mengikuti tiga sesi penulisan reflektif.

Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai temuan empiris mutakhir yang menunjukkan efektivitas *expressive writing* dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hutagalung (2025) serta diperkuat oleh penelitian terbaru oleh Alim et al. (2025) menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki efek moderat hingga kuat dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Studi-studi tersebut menegaskan bahwa intervensi berbasis menulis ekspresif sangat relevan diterapkan pada populasi mahasiswa yang rentan terhadap stres akademik. Tidak hanya itu, penelitian (Jusuf, et al., 2023) menunjukkan bahwa lebih jauh menulis *expressive writing* terbukti dapat meningkatkan kesehatan, seperti mengurangi pikiran negatif, memperbaiki daya ingat, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur.

Expressive writing memiliki relevansi yang lebih luas karena selaras dengan nilai reflektif dan kesadaran diri yang menjadi bagian dari kompetensi calon konselor. Melalui *expressive writing*, mahasiswa tidak hanya mengalami penurunan stres akademik, tetapi juga berlatih keterampilan refleksi diri yang penting dalam pengembangan profesional konselor. Hal ini sejalan dengan

pandangan Taylor (2020) yang menekankan pentingnya *self-reflection* sebagai fondasi kompetensi konselor.

Dibandingkan penelitian lain, perbedaan utama terletak pada penekanan *expressive writing* sebagai terapi mandiri (*self-help*) bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor. Kontribusi penelitian ini tidak hanya sebatas pada efektivitas saja, melainkan pada relevansi konteks akademik dan penguatan pengembangan diri untuk calon konselor. *Expressive writing* dapat dijadikan sebagai intervensi preventif dan promotif yang mudah diimplementasikan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Intervensi ini juga fleksibel untuk diintegrasikan dalam program pembinaan mahasiswa, layanan konseling kelompok, maupun kegiatan pendampingan akademik di Fakultas Tarbiyah. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Pertama, durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan dampak jangka panjang *expressive writing*. Kedua, penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Ketiga, konteks penelitian yang bersifat lokal pada satu program studi dan satu perguruan tinggi sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* terbukti efektif terapi mandiri dalam mereduksi tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi *expressive writing*, baik secara deskriptif maupun berdasarkan hasil uji statistik inferensial. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses menulis ekspresif mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif melalui mekanisme katarsis emosional, refleksi diri, dan restrukturisasi kognitif terhadap pengalaman akademik yang menekan.

Selain itu, perbedaan hasil yang jelas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menegaskan bahwa penurunan stres akademik tidak terjadi secara alami, melainkan dipengaruhi secara nyata oleh intervensi *expressive writing*. Dengan demikian, *expressive writing* dapat dipandang sebagai pendekatan intervensi psikologis yang sederhana, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah dalam mendukung pengelolaan stres akademik pada mahasiswa, khususnya pada fase dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik.

Berdasarkan keterbatasan dan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan bagi peneliti selanjutnya. Pertama, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna melihat keberlanjutan efek *expressive writing* dalam jangka waktu yang lebih panjang. Kedua, peneliti selanjutnya dapat menggabungkan *expressive writing* dengan pendekatan konseling atau intervensi psikologis lainnya, seperti *mindfulness* atau konseling berbasis kekuatan untuk menguji efektivitas intervensi terpadu dalam mereduksi stres akademik.

Ketiga, penelitian selanjutnya dapat memperluas karakteristik subjek penelitian, baik dari segi latar belakang program studi, jenjang pendidikan, maupun konteks institusi, sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Keempat, disarankan pula untuk mengeksplorasi variabel psikologis lain yang berpotensi dipengaruhi oleh *expressive writing*, seperti kesejahteraan psikologis, resiliensi akademik, atau *self-efficacy*, agar pemahaman mengenai manfaat *expressive writing* menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- Alim, M., Khaeroini, A., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 10-10.
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214-223.
- Apriani, P. (2024). *Expressive Writing Therapy dan Exposure Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Bariyah, A. K. (2022). *Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Cheung, R. Y., Chung, H. S., & Ng, M. C. (2021). Expressive writing and well-being in Chinese emerging adults: Is emotion regulation an underlying mechanism?. *Emerging Adulthood*, 9(6), 679-689.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102-113.
- Fauziah, N.R.A., Rozie, F., Rukmiyati., Koesmini.A.D.(2025) Implementasi Expressive Writing sebagai sarana regulasi diri dan penyaluran emosi pada siswa kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan, 5 (01),
- Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 11-11.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*, 37(3), 292-303.
- Hakim, R., & Rajan, A. V. (2025). Expressive Writing: An Intervention to Enhance Emotional Regulation, Sleep Quality, and Self-Compassion in Competitive Exam Aspirants. *International Journal of Indian Psychology*, 13(1).
- Hutagalung, I. (2025). Efek Expressive Writing untuk Menurunkan Stress Akademik pada Siswa SMA.
- Jones, B. K., & Destin, M. (2021). Effects of positive versus negative expressive writing exercises on adolescent academic achievement. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(6), 549-559.
- Jusuf, M. I., Niasnugrahani, M., Ginting, S., Lubis, A.H., Handayani, L., & Nurdiyani, N. (2023) Terapi menulis ditinjau dari berbagai perspektif. Ideas Publishing,
- Kesuma, D. D. (2016). Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomajati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6 (4), 6708.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of health psychology*, 263.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101-122.
- Ramadhan, H. (2022). Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 01-08.
- Sa'idah, I. (2019). *Teori dan Teknik Konseling*. Pamekasan: IAIN Madura Press.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School: Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47.
- Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(01), 32-36.
- Sholihah, R., & Harahap, H. L. (2020). *Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (Ppsa) Tawangmangu* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119-129.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Taylor, D. (2020). Reflective practice in the art and science of counselling: A scoping review. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*, 8(1).
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik Dan Self-Efficacy Terhadap Psychological Well Being Pada Mahaiswa Psikologi Universitas Muhamdiyah Malang. *Journal An-Nafs*, 1(2).
- Wulansari, W., & Qiptiah, D. (2025). Reflective writing sebagai teknik bimbingan dan konseling untuk meningkatkan emotional awareness mahasiswa universitas mohammad sroedji jember. *Jurnal pendidikan dan konseling*, 15 (02), 287.