

# MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Oleh:

**Annita Wahyuningtyas**

Mahasiswa Fakultas Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Erni Agustina Setyowati S.Psi., M.Psi., Psikolog

Email : [erniagustina@unissula.ac.id](mailto:erniagustina@unissula.ac.id)

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh menulis ekspresif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Test Post-Test control group design*, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel dalam kelompok eksperimen berjumlah 14 dan kelompok kontrol sejumlah 11 mahasiswa. Sesi menulis ekspresif dilakukan sebanyak 4 sesi. Skala yang digunakan dalam penelitian yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dan Skala DASS 42. Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff terdiri dari 38 aitem dan Skala DASS 42 terdiri dari 42 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan antara skor kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah mendapat Pelatihan Menulis Ekspresif dengan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff yaitu Sig. (2 tailed)  $0,002 < 0,05$ . Sementara, skor pre-post kelompok eksperimen pada Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff Sig. (2 tailed)  $0,324 > 0,05$ . Skor pre-post kelompok eksperimen pada Skala DASS 42 Sig. (2 tailed)  $0,188 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan. Hasil penelitian tersebut tidak membuktikan bahwa menulis ekspresif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, menulis ekspresif

**EXPRESSIVE WRITING TO INCREASE PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING OF COLLEGE STUDENT**

By:  
Annita Wahyuningtyas  
Student of Pshycological Faculty  
Pshycological Faculty of Sultan Agung Islamic University  
Email : [annitawahyuningtyas26@gmail.com](mailto:annitawahyuningtyas26@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to determine the effect of expressive writing to improve the psychological well-being of students. The sampling method uses purposive sampling. This study used a Pre-Test Post-Test control group design, divided into 2 groups: the experimental group and the control group. The sample in the experimental group numbered 14 and the control group was 11 students. The expressive writing session was conducted in 4 sessions. The scale used in the study is the Ryff Psychological Welfare Scale and the DASS 42 Scale. The Ryff Psychological Welfare Scale consists of 38 items and the 42 DASS Scale consists of 42 items. The results of this study indicate there is a difference between the scores of the experimental group and the control group after receiving Expressive Writing Training with PWB Ryff, Sig. 0.002 <0.05. Meanwhile, the experimental group's pre-post scores on the PWB Ryff Sig. (2 tailed) 0.324 > 0.05. Pre-post score of the experimental group on the DASS 42 scale Sig. (2 tailed) 0.188 > 0.05. This shows that there is no difference in the experimental group after being treated. The results of the study do not prove that expressive writing increases the psychological well-being of students.*

*Keyword: Expressive Writing, Psychological Well-Being*