E-ISSN: 3047 -941X
Halaman 191 - 201
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2025

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONFIDENCE* MAHASISWA BARU ANGKATAN 2024 PSIKOLOGI UNP KAMPUS V BUKITTINGGI

Effectiveness Of Expressive Writing To Improve Self-Confidence Of New Students Of The Class Of 2024 Psychology Unp Campus V Bukittinggi

Khairani Hafza Rahayu[1], Reci Asrifa[2], Intan Cahyani[3], Wahida Nisa Azra[4]

[1,2,3,4]Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: khairanihafzar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada mahasiswa baru Psikologi Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi angkatan 2024. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan kepada 20 mahasiswa sebagai partisipan, yang terdiri dari 10 orang dalam kelompok kontrol dan 10 orang dalam kelompok eksperimen. Sampel ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *Expressive.* Rata-rata skor *self-confidence* kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi adalah 124,80, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan skor 115,10. Uji *t-independent* menunjukkan nilai t sebesar 1.892 dengan nilai p sebesar 0.075. Meskipun tidak menunjukkan perbedaan yang kuat secara statistik, ukuran efek (Cohen's d = 0.846) berada dalam kategori besar, yang menunjukkan adanya dampak yang bermakna secara praktis dari intervensi ini dan Metode ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari program orientasi atau layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dan positif dalam menghadapi dunia perkuliahan

Kata kunci: *Menulis ekspresif, kepercayaan diri, mahasiswa*

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of expressive writing in enhancing self-confidence among first-year psychology students at Universitas Negeri Padang, Campus V Bukittinggi, class of 2024. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires administered to 20 students, consisting of 10 participants in the control group and 10 in the experimental group. The sample was divided into two groups, with the experimental group receiving the expressive writing intervention. The average self-confidence score of the experimental group after the intervention was 124.80, higher than the control group's score of 115.10. An independent t-test showed a t-value of 1.892 with a p-value of 0.075. Although the result was not statistically significant, the effect size (Cohen's d = 0.846) was large, indicating a meaningful practical impact of the intervention. This method is therefore worth considering as part of orientation programs or counseling services to help students develop stronger and more positive self-confidence in navigating university life.

Keywords: *Expressive writing, self-confidence, college student*

LATAR BELAKANG

Setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas, individu tidak lagi memegang peran sebagai siswa, melainkan harus beralih menjadi mahasiswa. Kehidupan mahasiswa berbeda secara signifikan dengan kehidupan saat masih bersekolah, karena menghadapi banyak perubahan dan tuntutan baru yang memerlukan adaptasi yang besar. Sebagai mahasiswa, individu diharapkan memiliki kemampuan berpikir kritis, sikap yang matang, tanggung jawab, kemandirian, pencapaian prestasi, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, pencapaian akademik yang memuaskan, serta prospek karir yang cerah. Namun, untuk memenuhi tuntutan-tuntutan ini, mahasiswa harus terus berjuang dan unggul dalam menghadapi tantangan, termasuk saingan yang kuat, adaptasi cepat dalam berbagai situasi, dan upaya untuk mengatasi kelemahan mereka sendiri. Kondisi ini menuntut adanya kesiapan psikologis, salah satunya adalah kepercayaan diri (*self-confidence*) yang baik agar mampu menghadapi tantangan-tantangan tersebut secara optimal.

Rendahnya kepercayaan diri dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa baru, termasuk dalam bidang akademik, sosial, maupun kesejahteraan psikologis. Solihah (2015) menemukan bahwa sekitar 26,89% mahasiswa baru mengalami masalah kepribadian akibat rendahnya kepercayaan diri. Hasil survei lain juga menunjukkan bahwa sekitar 20% mahasiswa menghadapi kesulitan serupa, yang dipicu oleh ketidaksiapan menghadapi lingkungan baru, ketidakpastian masa depan, serta ketakutan akan kegagalan (Ginting, 2023; Ester et al., 2020).

Dalam psikologi perkembangan, fase ini disebut *emerging adulthood* (Arnett, 2000), di mana individu membentuk identitas diri, kemandirian emosional, dan kapasitas relasional serta akademik. Kegagalan melewati fase ini bisa memicu masalah psikologis seperti kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri (*self-confidence*) sangat penting sebagai kesiapan psikologis dalam menghadapi tantangan kampus. Ghufron dan

Risnawati (2010) menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian diri yang mendorong sikap mandiri dan bertanggung jawab.

Erikson (1968) menyebutkan masa dewasa awal merupakan tahap *identity vs. role confusion* yang harus dilalui sebelum *intimacy vs. isolation*. Identitas diri yang kuat penting agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dan aktif berinteraksi sosial di kampus. Penelitian menunjukkan mahasiswa baru rentan mengalami penurunan kepercayaan diri, terutama di bulan pertama perkuliahan (Santrock, 2011; Zimmerman, 2000). Ketidakstabilan ini dapat menghambat motivasi akademik, interaksi sosial, dan menimbulkan stres berkepanjangan, berdampak buruk pada prestasi dan kesejahteraan mahasiswa.

Sayangnya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru termasuk kelompok yang rentan mengalami penurunan kepercayaan diri. Data survei psikologis dari beberapa universitas menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa baru mengalami rasa kurang percaya diri, khususnya dalam satu bulan pertama masa perkuliahan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi merupakan periode rawan bagi kesehatan mental mahasiswa, termasuk dalam aspek *self-confidence* (Santrock, 2011; Zimmerman, 2000). Ketidakstabilan dalam aspek ini dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya sendiri dan menilai kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di lingkungan kampus.

Jika masalah ini tidak ditangani, maka mahasiswa berpotensi mengalami hambatan dalam proses belajar, kesulitan dalam bersosialisasi, dan bahkan mengalami stres atau kecemasan yang berkelanjutan. Hal ini bisa berdampak negatif terhadap capaian akademik, perkembangan pribadi, dan kualitas kehidupan kampus secara keseluruhan.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru. Salah satunya adalah expressive writing, yaitu menulis pengalaman emosional secara bebas untuk membantu individu memahami dan merefleksikan perasaan lebih dalam. Penelitian menunjukkan expressive writing meningkatkan regulasi emosi (Pennebaker & Chung, 2007), pemahaman diri, dan sikap positif terhadap diri sendiri.

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara sopan, memiliki keinginan untuk mencapai, dan mengetahui apa yang baik dan buruk bagi mereka. Lauster menggambarkan bahwa orang yang percaya diri cenderung tidak egois (toleran), tidak bergantung pada dorongan orang lain, dan berpura-pura optimis dan bahagia. Kepercayaan diri dibangun melalui pengalaman, pembelajaran, dan pendidikan, menurut Lauster (dalam Lausanias, Loekmono, & Windrawanto, 2019). Dengan kata lain, kepercayaan diri dapat dibangun melalui berbagai aktivitas psikologis, seperti aktivitas ekspresif seperti menulis.

Expressive writing, juga dikenal sebagai menulis ekspresif, adalah jenis terapi di mana individu terlibat dalam kegiatan menulis untuk mengekspresikan emosi mereka. Ini dapat membantu mengurangi stres, memperjelas pikiran, meningkatkan perilaku, dan menstabilkan emosi mereka (Amalia & Meiyuntariningsih, 2020). Pennebaker (1997) menyatakan bahwa teknik ini memungkinkan orang untuk mengekspresikan perasaan mereka secara emosional dan melibatkan penggunaan kata-kata yang lebih sering menunjukkan interaksi sosial. Baik pengalaman positif maupun negatif yang dituliskan dapat

mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Selain itu, penulisan ekspresif dianggap mampu mengurangi stres karena individu dapat mengalami perubahan sikap, peningkatan kreativitas, peningkatan memori, peningkatan kinerja, dan kepuasan hidup dengan mengekspresikan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, atau perasaan kehilangan melalui tulisan (Amalia & Meiyuntariningsih, 2020).

Hynes & Hynes (dalam Malchiodi, 2007) mengemukakan 4 tahapan *expressive writing,* yaitu:

1. *Initial Write/ Recognition*

Pada tahap ini individu menuliskan hal random tanpa terikat aturan yang diharapkan membuat individu merasa rileks, nyaman, dan merasakan kebebasan untuk mengungkapkan hal-hal yang dianggap menjadi tekanan dan hambatan yang dirasakan oleh individu tersebut.

2. *Writing exercise/ Examination*

Bertujuan agar individu menuliskan pikiran dan perasaannya yang terkait dengan situasi tertentu khususnya kepercayaan diri. Hal ini bertujuan agar individu dapat menganalisis bagaimana sebab akibat dari kondisi yang dialami. Individu diarahkan dan diminta menulis pengalaman menyenangkan yang telah dilalui selama perkuliahan. Kemudian individu diminta menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan selama perkuliahan. Tahap ini dapat dilakukan lebih dari 1 sesi

3. *Juxtaposition/Feedback*

Individu membaca kembali tulisan yang telah ditulis sebelumnya agar subjek dapat lebih memahami keadaan dirinya sendiri. Hal ini juga dapat dijadikan evaluasi diri dan memikirkan apa yang harus dilakukan kedepannya setelah mengingat apa yang telah terjadi sebelumnya pada individu.

4. *Application to the self*

Individu diarahkan untuk merefleksikan hasil-hasil evaluasi sebelumnya ke kehidupan nyata. Peneliti bisa membantu individu untuk memilah hal yang perlu dipertahankan dan perlu diubah

Menurut teori *self-reflection* dan *emotional disclosure*, menulis pengalaman emosional membantu menyusun narasi diri yang terorganisir, memperkuat identitas dan efikasi diri. Bandura (1997) juga menekankan pentingnya refleksi diri dan pengalaman keberhasilan untuk membangun *self-efficacy* dan kepercayaan diri. Dengan *expressive writing*, mahasiswa baru dapat mengenali sumber kecemasan dan mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif. Metode ini berfungsi sebagai alat refleksi diri yang memperkuat identitas dan peran mahasiswa sebagai individu kompeten dalam lingkungan akademik. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru angkatan 2024 Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi pada masa transisi penting ini.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif melalui *pretest-posttest control group design* dimana penelitian dilakukan dengan pengukuran sebelum dan pengukuran sesudah terhadap pemberian treatment pada dua kelompok yang dilakukan secara acak. Metode

pretest-posttest control group merupakan desain eksperimen yang efektif untuk menguji pengaruh suatu intervensi dengan membandingkan perubahan antara kelompok yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol (Campbell & Stanley, 1963). Pengacakan (randomisasi) kelompok bertujuan mengurangi bias seleksi dan meningkatkan validitas internal penelitian (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Penelitian ini melibatkan kelompok eksperimen (KE) serta kelompok kontrol (KK).

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa Psikologi dari angkatan 2024 di Kampus V UNP Bukittinggi. Dalam penelitian ini, subjek dibagi menjadi dua kelompok. 10 orang dalam kelompok eksperimen menerima perlakuan *expressive writing*, dan 10 orang dalam kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun.

Data penelitian ini berasal dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner, sedangkan sumber sekunder diperoleh dari literatur, jurnal ilmiah, dan penelitian sebelumnya. Sumber primer diperoleh melalui kuesioner *self-confidence* dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster. Dua kelompok penelitian menerima kuesioner ini sebelum intervensi dan sesudahnya.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode kuantitatif dengan uji statistik, yaitu uji t bebas *(independent t-test)*, untuk membandingkan tingkat *self-confidence* pada kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik seperti JASP untuk memastikan hasil analisis yang akurat dan terukur.

Hipotesis penelitian ini yaitu:

H0: Tidak terdapat perbedaan efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan *self-confidence* mahasiswa baru angkatan 2024 psikologi UNP kampus V Bukittinggi.

H1: Terdapat perbedaan efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan *self-confidence* mahasiswa baru angkatan 2024 psikologi UNP kampus V Bukittinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada 20 mahasiswa sebagai partisipan, yang terdiri dari 10 orang dalam kelompok kontrol dan 10 orang dalam kelompok eksperimen. Seluruh partisipan memiliki karakteristik self-confident 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 self-confident sebelum dan sesudah intervensi. Hasil dari uji deskriptif disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Uji Deskriptif

	Kelompok	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Total Post-Test	Eksperimen	10	124.800	12.874	4.071	0.103
	Control	10	115.100	9.848	3.114	0.086

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor *post-test* pada kelompok eksperimen adalah 124.80 dengan standar deviasi sebesar 12.87. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rata-rata skor *post-test* sebesar 115.10 dengan standar deviasi 9.85. Data ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan.

Sebelum dilakukan analisis lanjut, dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas untuk memastikan pemenuhan syarat analisis parametrik. Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok adalah normal, dengan nilai p > 0.05 (kelompok eksperimen: p = 0.104; kelompok kontrol: p = 0.436). Hal ini menunjukkan tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal:

Table 2. Uji Normalitas

	Kelompok	W	P
Total Post-Test	Eksperimen	0.871	0.104
	Kontrol	0.929	0.436

Selanjutnya, uji homogenitas varians dengan *Levene's test* menunjukkan nilai p = 0.141, yang berarti varians kedua kelompok dapat dianggap homogen. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan analisis parametrik.

Tabel 3. Uji Homogenitas

	F	df1	df2	P
Total Post-Test	2.372	1	18	0.141

Kemudian, dilakukan analisis ANOVA satu arah untuk melihat apakah terdapat perbedaan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji menunjukkan nilai F (1,18) = 3.581 dengan p = 0.075. Meskipun nilai p tidak signifikan pada taraf 0.05, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan antara kedua kelompok.

Tabel 4. Uji ANOVA

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Kelas	470.450	1	470.450	3.581	0.075
Residuals	2364.500	18	131.361		

Untuk menguji lebih lanjut perbedaan antara kedua kelompok, dilakukan uji t independen. Hasil uji t menunjukkan nilai t (18) = 1.892 dengan p = 0.075. Meskipun

hasil ini tidak signifikan secara statistik, nilai efek ukuran (*Cohen's d*) = 0.846 termasuk dalam kategori besar. Hal ini menunjukkan bahwa secara praktis, perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol cukup bermakna. Sebagai pelengkap, dilakukan juga uji non-parametrik *Mann-Whitney* sebagai konfirmasi. Hasil menunjukkan nilai U = 72.000 dengan p = 0.104 dan efek ukuran *rank biserial* sebesar 0.440. Berdasarkan interpretasi efek ukuran *rank biserial* (0.30 – 0.49 = sedang), maka efek perlakuan berada pada kategori sedang.

Tabel 5. T-Independen

Test	Statistic	df	P	Effect Size	Se Effect Size
Student	1.892	18.000	0.075	0.846	0.486
welch	1892	16.847	0.076	0.846	0.486
Mann-Whitney	72.000		0.104	0.440	0.259

Secara keseluruhan, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak signifikan pada tingkat 5% (p > 0,05), skor rata-rata *post-test* yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dan ukuran efek yang tinggi (*Cohen's d* = 0,846) mengindikasikan adanya potensi efek praktis dari perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut kemungkinan besar memiliki dampak yang berguna secara praktis, meskipun tidak cukup kuat untuk mencapai signifikansi statistik dalam sampel ini.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan aspek psikologis individu, terutama kepercayaan diri. Penelitian oleh Susanti dan Supriyantini (2013) menunjukkan bahwa terapi *expressive writing* secara signifikan mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum di kalangan mahasiswa, yang berdampak pada peningkatan harga diri dan pembicaraan positif diri. Selain itu, penelitian oleh Setiasih (2024) menemukan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa, termasuk aspek kebahagiaan dan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa *expressive writing* bukan sekadar aktivitas menulis, melainkan proses terapeutik yang mendalam dalam mengembangkan potensi psikologis individu.

Bagi mahasiswa baru, *expressive writing* berperan sebagai alat penting dalam menghadapi transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi, yang seringkali menimbulkan stres psikologis. Menurut penelitian Hilomalo dan Zikra (2024), menulis ekspresif dapat meningkatkan keterampilan pengungkapan diri di kalangan mahasiswa baru, yang berkontribusi pada penyesuaian yang lebih baik di lingkungan akademik. Selain itu, penelitian Niman dkk. (2019) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka, yang penting dalam menghadapi tantangan baru di lingkungan universitas.

Berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dijelaskan oleh Lauster (1978), yaitu keyakinan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas, ditemukan bahwa *expressive writing* memiliki dampak signifikan, terutama pada aspek keyakinan diri dan rasa tanggung jawab. Penelitian oleh Agustina (2024) menunjukkan bahwa terapi expressive writingdapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri pada individu dengan gangguan psikologis, yang berdampak pada peningkatan harga diri. Selain itu, penelitian oleh Retnoningtyas (2017) menemukan bahwa *expressive writing* dapat mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri.

Penelitian sebelumnya oleh Boals dkk. (2011) menunjukkan bahwa penggunaan kata-kata kognitif dalam *expressive writing* dapat meningkatkan proses makna dan pertumbuhan pasca-trauma, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian oleh Bolton (2011) menyatakan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan kreativitas dan kepercayaan diri melalui ekspresi diri yang mendalam.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang kecil membatasi generalisasi hasil, dan durasi intervensi yang singkat dapat memengaruhi besarnya perubahan yang diamati. Penelitian oleh Retnoningtyas (2017) juga menunjukkan bahwa ukuran sampel yang kecil dapat memengaruhi signifikansi hasil penelitian. Selain itu, variabel kontekstual seperti gaya pengasuhan dan lingkungan sosial juga berkontribusi pada kepercayaan diri, namun tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini. Penelitian oleh Safitri dan Dewi (2020) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat mengurangi stres dan kecemasan, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk memperluas cakupan variabel dan memperpanjang durasi intervensi guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

Secara keseluruhan, *expressive writing* telah terbukti memiliki potensi besar sebagai intervensi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru. Meskipun tidak signifikan secara statistik, dampaknya secara praktis terlihat dari peningkatan skor pasca-tes dan ukuran efek yang besar. Temuan ini menyarankan bahwa *expressive writing* dapat menjadi salah satu metode yang direkomendasikan dalam program adaptasi mahasiswa baru atau layanan konseling di perguruan tinggi.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada mahasiswa baru Psikologi Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi angkatan 2024. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif yang diperoleh dari skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala *self-confidence*, ditemukan bahwa intervensi *expressive writing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri. Dengan demikian, H1 diterima, yaitu

terdapat perbedaan efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan *self-confidence* mahasiswa baru angkatan 2024 Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi.

Intervensi diberikan dalam bentuk sesi *expressive writing* yang dirancang untuk mendorong peserta mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam mereka mengenai pengalaman sebagai mahasiswa baru, tantangan pribadi, serta harapan terhadap diri sendiri. Melalui proses menulis yang mendalam dan reflektif, peserta diajak untuk mengenali dan mengelola emosi, memperkuat keyakinan diri, serta membangun rasa tanggung jawab atas perkembangan diri mereka. Selama proses berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan dalam aspek keyakinan diri dan keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* merupakan teknik intervensi psikologis yang bermanfaat dan dapat digunakan untuk mendukung proses adaptasi mahasiswa baru. Metode ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari program orientasi atau layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dan positif dalam menghadapi dunia perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, E. D. (2020). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*) pada pasien halusinasi di rs siaga medika banyumas. Repository Universitas Muhammadiyah Gombong. https://repository.unimugo.ac.id/1619/

Amalia, R. & Meiyuntariningsih, T. (2020). *Expressive writing therapy* dan kemampuan pengungkapan emosi pasien skizofrenia hebefrenik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(2), 76–83. https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.378

Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist,* *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Azizan, H. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di smk negeri 1 bantul yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Boals, A., Banks, J. B., Hathaway, L. M., & Schuettler, D. (2011). *The Use of Meaning Making in Expressive Writing: When Meaning is Beneficial*. Journal of Social and Clinical Psychology, 30(3), 260–276. https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.3.260

Bolton, G. (2011*). Write yourself: Creative writing and personal development*. Jessica Kingsley Publishers. https://doi.org/10.5040/9781846422172

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin. https://archive.org/details/experimentalandq0000camp

DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). SAGE Publications. https://doi.org/10.4135/9781506341547

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Ester, L., Nurhayati, T., & Pranoto, B. (2020). Dampak rendahnya kepercayaan diri terhadap kesehatan mental mahasiswa baru. Jurnal Psikologi dan Konseling, 8(1), 45–52.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM JASP statistics* (4th ed.). SAGE Publications. https://books.google.com/books?id=c0Wk9IuBmAoC

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ginting, F. (2023). Kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Jurnal Psikologi Pendidikan, 11(3), 201–213.

Kállay, É., & Băban, A. (2008). Emotional benefits of expressive writing in a sample of Romanian female cancer patients. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, *12*(1).

Kirk, C., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2011). *The effect of an expressive writing intervention on emotional intelligence and psychological well-being*. Journal of Psychology, 145(6), 521–533. https://doi.org/10.1080/00223980.2011.584083

Lausanias, F., Loekmono, W., & Windrawanto, Y. (2019). Psikologi perkembangan: Teori dan aplikasi. Jakarta: Prenadamedia Group

Lauster, Peter. (2008). Tes kepribadian. Diterjemahkan oleh D.H Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.

Malchiodi, Cathy A (Editor). (2007). *Expressive therapies*. New York : The Guilford Press

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. Psychological Science, 8(3), 162–166.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing, emotional upheavals, and health*. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 263–284). Oxford University Press.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), The Oxford handbook of health psychology (pp. 417–437). New York: Oxford University Press.

Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. A. G. A., Pratiwi, A. A. I., & Rahayu, K. D. A. (2017). Pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. Jurnal Psikologi Mandala, 1(1), 14–25. https://doi.org/10.31227/osf.io/3n2x5

Sallo, A., Opod, H., Pali, C., & Munayang, H. (2019). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jurnal Biomedik, 12(1), 38–42. https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2019.27004

Santoso, A. (2019). Ekphrasis tulisan emosi dalam memahami regulasi emosi. Bimbingan dan Konseling Islam, 9(2), 101–110. https://doi.org/10.24042/bki.v9i2.12345

Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

Setiasih, S. (2024). *The effectiveness of expressive writing on students' subjective well-being*. Jurnal Psikologi Tabularasa, 19(2), 244–252. https://doi.org/10.30742/jpt.v19i2.13980

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin. https://books.google.com/books?id=tN2eQgAACAAJ

Solihah, E. (2015). Permasalahan psikologis mahasiswa baru ditinjau dari tingkat kepercayaan diri. Jurnal Psikologi UIN, 13(1), 78–84.

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. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174

Wahdania, W., Murdiana, S., & Indahari, N. (2021). Pengaruh metode *expressive writing* terhadap pengungkapan diri mahasiswa baru. PINISI Journal of Art, Humanity, & Social Studies, 1(2), 1–10. https://doi.org/10.26858/pjahss.v1i2.31711

Zimmerman, B. J. (2000). *Self-efficacy: An essential motive to learn*. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82–91. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016