

Pengaruh *Expressive Writing* pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi

Wahyuning Sri Herdiani (5060166)

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini melakukan pengujian *expressive writing* kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2006-2008 yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan sangat tinggi berdasarkan tes STAI (*State Trait Anxiety Inventory*). Subjek penelitian ini sebanyak 8 subjek dari angkatan angkatan 2006, 2007 dan 2008 yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan sangat tinggi. Penelitian ini bersifat eksperimental dengan desain *pre-test post-test two group design*. Pengambilan data dilakukan dengan metode angket menggunakan angket STAI (*State Trait anxiety Inventory*).

Hasil uji ANAKOVA pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan $p (0,843) > \alpha (0,05)$, yang artinya tidak ada perbedaan perbedaan *mean* kelompok kontrol (52,262) dan kelompok eksperimen (50,738) yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi. Hal ini terjadi karena *expressive writing* bukan untuk *problem solving* melainkan *emotional coping* sedangkan kasus yang skripsi merupakan masalah yang memerlukan *problem solving*.

Kata kunci: kecemasan menyelesaikan skripsi, *expressive writing*

I. Latar Belakang

Kendala yang menghadang dalam skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Segala rencana yang sudah direncanakan sebelum proses pengerjaan skripsi dimulai tidak berjalan sesuai rencana. Masalah yang menghambat dihadapi dengan menghindarinya, hal ini merupakan cara yang kurang efektif karena

masalah yang ada sebelumnya tidak terselesaikan. Mahasiswa dituntut pula untuk menerima kenyataan bahwa skripsinya terhambat.

Terhambatnya pengerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa. Belum lagi adanya tekanan dari orang-orang sekitar yang menuntut subjek untuk dapat menyelesaikan skripsi secepatnya. Berdasarkan proses interview yang dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa, diketahui bahwa mereka mengalami kecemasan yang sama yaitu kecemasan terhadap skripsi. Kecemasan yang dialami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan skripsinya. Akibatnya skripsinya tidak terselesaikan.

Kecemasan yang mereka rasakan membuat mereka merasakan perasaan tidak berdaya dan tidak nyaman. Kemudian ketika sumber kecemasannya berasal dari eksternal, subjek merasa tidak ada yang bisa ia lakukan sehingga memilih untuk enggan mengerjakan skripsi. Ciri ciri yang nampak dari kecemasan subjek adalah timbulnya perasaan tidak menyenangkan kemudian secara sadar subjek merasakan ketegangan dan ketakutan serta meningkatnya saraf otonom ketika memikirkan skripsi.

Berdasarkan teori kecemasan milik Spielberger (dalam Carducci, 2009), kecemasan (*anxiety*) dibedakan menjadi 2 yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan respon individu terhadap suatu situasi sedangkan *trait anxiety* merupakan karakteristik individu yang pencemas akan mempengaruhi intensitas

cemas saat merespon berbagai macam situasi sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam. Proses pengerjaan skripsi menyebabkan timbulnya perasaan cemas. Respon kecemasan individu merupakan *state anxiety*. Namun respon kecemasan seseorang tidak bisa terlepas dari *trait anxiety* karena *trait anxiety* merupakan karakteristik pencemas dari seorang individu. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi akan cenderung merespon lebih cemas dibandingkan individu dengan *trait anxiety* rendah. Menurut Spielberger (dalam Groth-Marnat, 2003) hanya *state anxiety* yang bisa diturunkan kecemasannya melalui intervensi. Saat individu merasa cemas akan *coping* yang dipilihnya. Lazarus dan Folkman (1985) membagi *coping* dalam 2 jenis, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang mana *emotion-focused coping* dapat digunakan untuk mengelola emosi, agar individu fokus pada tugasnya. Salah satu cara *emotional coping* ialah dengan terapi tulis. Tera

Terapi menulis berbeda dengan menulis biasa karena di dalam terapi menulis, individu diberikan program menulis sehingga bentuk terapi tulis yang diberikan didampingi oleh pakar kesehatan (L'Abate, 2001). Manfaat terapi tulis lainnya antara lain nampak pada penelitian yang dilakukan Melianawati (2004). Melalui analisis data individual diketahui bahwa terapi tulis mampu menurunkan skor ketegangan emosi pada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosinya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh tim biomedis Amerika yang dipimpin psikolog Pennebaker menemukan bahwa menulis dapat membantu individu untuk membantu sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi (Lowe, 2006). Jadi

dengan menulis dapat menjadi sarana untuk merefleksikan kecemasan menyelesaikan skripsi yang dirasakan mahasiswa sebagai usaha mengurangi pengekangan yang mereka rasakan akibat kecemasan yang dirasakan. Teori postulat perubahan kognitif (Pennebaker & Seagal dalam Graybeal, Sexton, & Pennebaker 2002), menyatakan bahwa menulis juga membantu seseorang mereorganisasi pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatik dan membuatnya lebih koheren atau terpadu mengenai kejadian di dalam hidupnya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dirumuskan pertanyaan, apakah ada pengaruh terapi tulis terhadap penurunan kecemasan menyelesaikan skripsi sebelum dan sesudah mengikuti terapi ?

Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui alternatif cara menurunkan kecemasan yang timbulkan oleh skripsi menggunakan terapi tulis.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi sumbangan informasi bagi perkembangan ilmu Psikologi dalam terapi tulis, serta diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah sa

tu bahan alternatif untuk membantu mahasiswa-mahasiswa yang menghadapi kecemasan menyelesaikan skripsi. Ketika kecemasan yang berkurang maka mahasiswa mampu melanjutkan kembali penulisan skripsinya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi referensi penerapan teori terapi tulis untuk menurunkan kecemasan, sehingga pembaca yang membaca penelitian ini diharapkan dapat menerapkan terapi menulis serta dapat merasakan manfaat dari terapi menulis.

II. Kajian Pustaka

Kecemasan

kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti. Sehingga ketika harus menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Hal ini yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri (Kartono, 1981; Atkinson, Atkinson dan Hilgard, 1991; Greenberg (dalam Romas & Sharma, 2000; Lubis, 2009)

Menurut Spielberger (dalam Carducci, 2009) ada 2 jenis yaitu

1. Kecemasan sesaat (*state anxiety*): didefinisikan sebagai reaksi emosional yang terdiri dari perasaan tidak menyenangkan, kemudian secara sadar merasakan ketegangan dan ketakutan, dengan aktivasi terkait dengan sistem saraf otonom.

2. Kecemasan dasar (*trait anxiety*), merupakan karakteristik individu yang pencemas akan mempengaruhi intensitas respon cemasnya dalam berbagai macam situasi. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, lebih pencemas dibandingkan individu yang memiliki *trait anxiety* rendah sehingga ini meningkatkan respon kecemasannya.

Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan bermacam-macam. Berikut merupakan dampak kecemasan :

1. Menurunnya kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan persoalan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasannya dan tugas yang ada (Eysenck dalam Suharnan, 2005),
2. Memengaruhi *performance* individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan *performance* yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan (Powell, 2004),
3. Terjadi gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang mengalami kecemasan, ia kan menghindari hal-hal yang membuatnya merasa terancam. Orang tersebut menjadi menutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat kecemasannya semakin parah hingga ke tingkat depresi (Clark dalam dalam Romas & Sharma, 2000).

Kecemasan menyelesaikan skripsi

kecemasan menyelesaikan skripsi adalah reaksi emosional individu terhadap proses menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan yang ditetapkan universitas (skripsi) memperoleh gelar kesarjanaan, ketika proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai harapan, maka yang dirasakan adalah perasaan terancam yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri.

Expressive Writing

Terapi menulis memiliki berbagai tipe. Tipe *expressive* yang banyak dipakai peneliti-peneliti (Mackenzie, Wiprzycka, Hasher, & Goldstein, 2008; Dalton dan Glenwick, 2009; Smyth, Hockmeyer & Tulloch, 2010) dan telah diuji cobakan pada berbagai penelitian ialah *expressive writing* milik James W. Pennebaker. James W. Pennebaker adalah Profesor Liberal Arts dan Ketua Departemen di Departemen Psikologi di University of Texas di Austin, di mana ia menerima gelar Ph.D. pada tahun 1977. Ia telah mengajar di fakultas di University of Virginia, Southern Methodist University, dan sejak tahun 1997, Universitas Texas. Pennebaker dan murid-muridnya yang mengeksplorasi hubungan antara pengalaman traumatis, menulis ekspresif, menggunakan bahasa alami, dan kesehatan fisik dan mental. Studinya menemukan bahwa kesehatan fisik dan prestasi kerja dapat meningkat dengan menulis sederhana dan atau latihan berbicara. Penelitiannya terbaru berfokus pada sifat bahasa dan emosi di dunia nyata. Orang-orang menggunakan kata-kata yang kuat menjadi

refleksi kepribadian mereka dan dunia sosial. Penulis atau editor 8 buku dan lebih dari 200 artikel, Pennebaker telah menerima berbagai penghargaan (Pennebaker, nd).

Selama ini *expressive writing* selalu dikaitkan dengan keuntungan terhadap kesehatan, nilai-nilai mata pelajaran, meningkatnya sistem imun terhadap mahasiswa (Pennebaker dan Beall, 1986; Dalton dan Glenwick, 2009) dan meningkatkan pemikiran positif serta rasa optimis pada *caregiver* manula yang mengalami stres sejak lama (Mackenzie, Wiprzycka, Hasher, & Goldstein, 2008). Menurut penelitian Smyth, Hockmeyer, dan Tulloch (2010), *expressive writing* juga memiliki pengaruh positif dalam menurunkan respon fisiologis penderita PTSD (*Post Traumatic Syndrome Disorder*). Pennebaker (2002) mengatakan bahwa menulis tidak hanya memberikan keuntungan kesehatan, tetapi juga mengurangi kecemasan dan depresi. *Expressive writing* dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan (Frisina, Borod, & Lepore, 2004; Pennebaker, 2004; Smyth, 1998). Dalam prosesnya, menulis mengurangi kecenderungan seseorang merenungkan hal yang dikhawatirkannya karena memungkinkan individu untuk menguji kembali situasi yang dialaminya sehingga keinginan untuk memikirkan kekhawatirannya menurun (Klein and Boas, 2001).

Pengaruh Expressive Writing terhadap kecemasan menyelesaikan skripsi

Ketika pelaksanaan pengerjaan skripsi telah direncanakan dan ternyata tidak sesuai rencana maka akan timbul perasaan cemas. Perasaan cemas yang banyak mereka

alami ialah cemas menyelesaikan skripsinya. Perasaan cemas yang tidak teratasi membuat mahasiswa terhambat dalam mengatasi masalah-masalah yang timbul selama pengerjaan skripsinya. Kecemasan yang dirasakan berupa reaksi emosional yang terdiri dari perasaan tidak menyenangkan, kemudian secara sadar merasakan ketegangan dan ketakutan, dengan aktivasi terkait dengan sistem saraf otonom ketika memikirkan skripsi (*state anxiety*) dan pandangan subjek ketika melihat skripsi sebagai ancaman (*trait anxiety*). Kecemasan akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman. Ketidaknyamanan menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi sehingga ia tidak bisa menghadapi masalah yang melanda di tengah pengerjaan skripsi dan mengakibatkan terhambatnya pengerjaan skripsi. Kecemasan menjadi sasaran peneliti dengan berusaha diturunkan melalui intervensi menggunakan *expressive writing* milik Pennebaker.

Hipotesis

Ada pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan menyelesaikan skripsi.

III. Metode Penelitian

Populasi pengambilan data

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah subjek yang memiliki kriteria sebagai berikut :

- a. Subjek merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi.

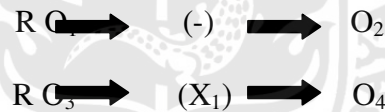
- b. Subjek mengalami kecemasan menyelesaikan skripsi kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini nampak dari hasil tes STAI
- c. Subjek bersedia mengikuti proses terapi.

Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan data dari subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*, yaitu meneliti sampel yang memenuhi karakteristik seperti yang telah ditetapkan di atas. Subjek yang dijadikan sampel sebanyak 8 orang.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest two group design*



Gambar 3. Desain Penelitian *Pretest-Posttest Two Group Design*
(Latipun, 2006)

IV. Hasil penelitian

Data yang ada dianalisis dengan menggunakan uji analisis kovarian (anakova). Anakova merupakan suatu tehnik statistika yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *mean* nilai variabel tergantung yang diakibatkan pengaruh variabel bebas dengan mengendalikan variabel bebas lainnya. Variabel yang dikendalikan adalah skor *pre-test*.

Hipotesis:

H_0 : tidak ada perbedaan skor *post-test state anxiety* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan mengendalikan *pre-test*

H_1 : ada perbedaan skor skor *post-test state anxiety* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan mengendalikan *pre-test*

Pada uji hipotesis ini memiliki syarat yaitu jika nilai $p < \alpha$ (0,05) dapat disimpulkan H_0 ditolak dan jika didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima.

Tabel 28

Hasil Anakova State Anxiety Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

	df	Sig.
Kelompok	1	0,843

Dari Tabel 28 diketahui bahwa nilai p (0,843) > dari 0,05 sehingga H_0 diterima, maka tidak ada perbedaan skor *post-test state anxiety* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan kata lain tidak ada perbedaan skor *state anxiety* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 29

Mean Post-test State Anxiety Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	Mean
KK	52,262
KE	50,738

Berdasarkan Tabel 29 diketahui dari *mean* bahwa kecemasan terhadap skripsi lebih tinggi dialami oleh kelompok kontrol dengan *mean* 52,262 dan daripada kelompok eksperimen dengan *mean* sebesar 50,73.

V. Pembahasan

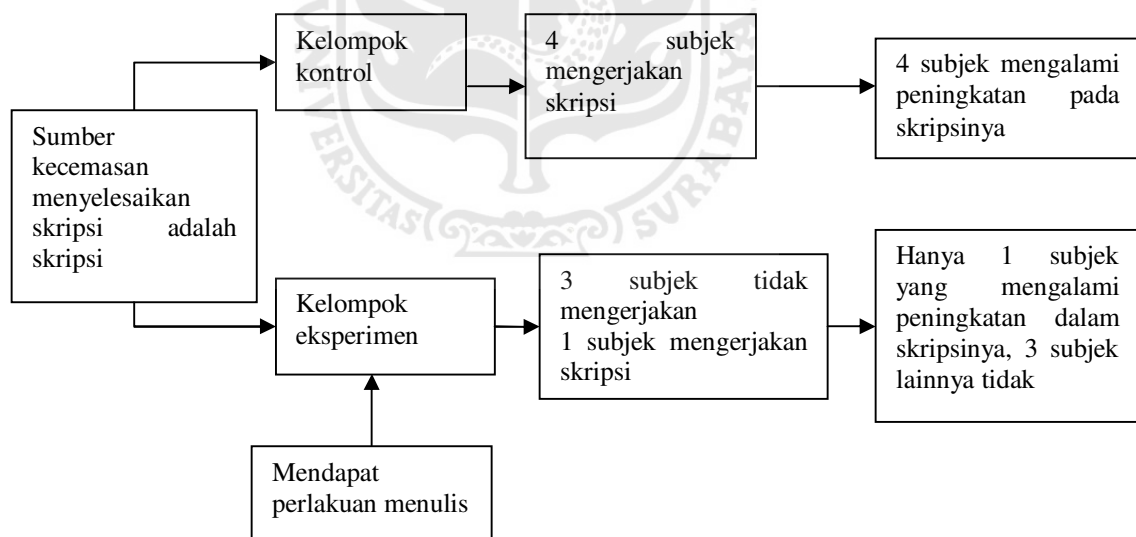
Pada penelitian ini, peneliti mengukur kecemasan dengan menggunakan STAI milik Spielberger. Spielberger (dalam Carducci, 2009) membagi kecemasan dalam 2 jenis yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan perasaan tidak menyenangkan yang kemudian secara sadar merasakan ketegangan dan ketakutan, hal ini terkait aktivitas saraf otonom sedangkan *trait anxiety* merupakan karakteristik individu yang pencemas akan mempengaruhi intensitas cemas saat merespon berbagai situasi. Kemudian untuk kategori kecemasan, peneliti membuat sendiri kategori kecemasannya menggunakan standar *mean* dan SD ideal. Eksperimen ini menggunakan subjek dengan kategori tinggi dan sangat tinggi *state anxiety*-nya saat *pre-test* (tabel 21).

Pengolahan data dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *expressive writing* pada penurunan kecemasan terhadap skripsi. Pengujian dilakukan 2 kali yaitu menggunakan *raw score* dan *delta score* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pengujian data *delta score* digunakan untuk meyakinkan hasil pengujian *raw score*.

Pada pengujian *raw score* diketahui bahwa nilai $p (0,843) > \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh *expressive writing* terhadap kecemasan menyelesaikan skripsi (tabel 28). Kemudian pada pengujian *delta score* diketahui bahwa $p (0,865) > \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan *mean* diantara

kedua kelompok tersebut (tabel 38). Hasil yang didapatkan dari pengujian *raw score* dan *delta score* menunjukkan *expressive writing* kurang efektif untuk menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi.

Kurang efektifnya *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi terjadi karena penurunan skor kecemasan yang tidak signifikan pada kelompok eksperimen (tabel 33) dibandingkan penurunan yang dialami kelompok kontrol (tabel 31). Perbedaannya, kecemasan kelompok kontrol menurun karena mengerjakan skripsinya sedangkan kelompok eksperimen menurun karena pengaruh *expressive writing* namun penurunan skor kecemasan lebih tinggi dialami oleh kelompok kontrol. Berikut merupakan perbedaan keadaan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (gambar 4).



Gambar 4. Skema Perbedaan Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen dalam menyelesaikan skripsi

Kecemasan subjek kelompok kontrol menurun karena subjek mengerjakan skripsi. Daradjat (1995), menjabarkan bahwa salah satu penyebab cemas adalah karena melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam. Skripsi sebagai sesuatu yang dianggap mengancam telah berhasil dihadapi sehingga kecemasan subjek menurun. Hal ini berbeda dengan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan menulis. Menulis digunakan sebagai katarsis untuk meredakan perasaan dan ingatan terhadap skripsi yang membuatnya cemas sehingga dapat menurunkan kecemasan subjek

Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut kelompok yang mengalami penurunan kecemasan signifikan dengan menggunakan T-test. Hasilnya penurunan signifikan terjadi pada kelompok kontrol (tabel 31), sedangkan kelompok eksperimen hasilnya tidak signifikan (tabel 33). Ini berarti bahwa kelompok kontrol lebih berhasil menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi dibandingkan kelompok eksperimen. Hal ini dibenarkan oleh Pennebaker (2002) yang menjelaskan jika ada kemungkinan sumber masalah kasus tersebut dapat diselesaikan maka akan lebih efektif menyelesaikan masalah dengan tindakan dibandingkan hanya menuliskan masalah tersebut.

Kecemasan lain yang diukur adalah *trait anxiety*. Spielberger (dalam Carducci, 2009) menjelaskan bahwa *trait anxiety* ialah karakteristik individu yang pencemas akan mempengaruhi intensitas cemas saat merespon berbagai situasi. Individu yang memiliki *trait anxiety tinggi* akan cenderung lebih pencemas

dibandingkan individu yang memiliki *trait anxiety* rendah. Peneliti kemudian ingin mengetahui adakah perbedaan level *trait anxiety* pada semua subjek. Peneliti menguji hasil *post-test trait anxiety* dengan mengendalikan *pre-test*. Hasilnya, tidak ada perbedaan skor *trait anxiety* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen atau dengan kata lain subjek memiliki *trait anxiety* yang relatif sama (tabel 34 untuk *raw score trait anxiety* dan tabel 40 untuk *delta score trait anxiety*).

Simpulan

Hipotesis awal ditolak. Terapi tulis dengan menggunakan *expressive writing* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan menyelesaikan skripsi. Hal ini terjadi karena *expressive writing* bukan untuk *problem solving* melainkan *emotional coping* sedangkan kasus yang skripsi merupakan masalah yang memerlukan *problem solving*.

PUSTAKA ACUAN

- Ariati, T. E. (2006). *Terapi menulis ekspresif dan kecemasan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana Strata Satu Universitas Surabaya, Surabaya
- Atkinson, R. L., Atkinson, C. R., Smith E. E, & Bern, D. J. (2003). *Introduction to psychology* (11th ed.) (W. Kusuma, Pengalih bhs.). Batam: Interaksara
- Atkinson, R. L., Atkinson, C. R., & Hilgard, E. R. (1991). *Psychology introduction* (8th ed.) (N. Taufik, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. (1994). *Terapi Kognitif untuk depresi dan kecemasan: Suatu petunjuk bagi praktisi* (R. Koto, Pengalih bhs.). Semarang: IKIP Semarang Press

- Brown, T. A. & Leyfer (2009). Classification of *anxiety* disorders. In D. J Stein, E. Hollander & B. O. Rothbaum (Eds.), *Textbook of anxiety disorders* (pp.17-34). Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc
- Bushman, B. J., Vagg, P. R., & Spielberger, C. D. (2005). Cultur and gender factors in the structure of test *anxiety* inventory: A meta- analysis. In C. D. Spielberger & I. G Sarason (Eds.), *Stress and emotion: anxiety, anger and curiosity* (pp.77-96). New York: Taylor and Francis Group
- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health; The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, *13*, 9-14
- Carducci, B. J. (2009). The psychology of personality: Viewpoints, research, and application. New Jersey: John Wiley & Sons
- Dalton, J. J., & Glenwick, D. S. (2009). Effects of expressive writing on standardized graduate entrance exam performance and physical health functioning. *The Journal of Psychology*, *143* (3), 279-292
- Daradjat, Z. (1995). *Kesehatan mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *192*, 629-634
- Graybeal, A., Sexton, J. D., & Pennebaker, J. W. (2002). The role of story-making in disclosure writing: The psychometrics of narrative. *Psychology and Health*, *17*(5), 571-581
- Groth-Marnat, G. (2003). *Handbook of psychological assessment*. New Jersey: John Willey & Sons
- Kartono, K. (1981). *Gangguan-gangguan psikis*. Bandung: Sinar Baru
- Kuntjoro (2007). Skripsi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Latipun (2004). Psikologi eksperimen (Edisi 2). Malang: UMM Press

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 48(1), 150-170.

L' Abate, L. (2001). Distance writing and computer-assisted interventions in psychiatry and mental health. In L. L' Abate (Ed.), *Distance writing and computer-assisted interventions in psychiatry and mental health* (pp. 3-32). Westport: Ablex Publishing

Lowe, G. (2006). Health-related effects of creative and expressive writing. *Health Education*, 106 (1), 60-70

Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Mackenzie, C. S., Wiprzycka, U. J., Hasher, L., & Goldstein, D. (2008). Seeing the glass half full: Optimistic expressive writing improves mental health among chronically stressed caregivers. *British Journal of Health Psychology*, 13, 73-76

Melianawati. (2004). *Pengaruh terapi tulis terhadap ketegangan emosi*. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana Strata Satu Universitas Surabaya, Surabaya

Muris, P., Mayer, B., Adel, M., Roos, T., & Wamelen, J. (2008). Predictors of change following cognitive-behavioral treatment of children with anxiety problems: A preliminary investigation on negative automatic thoughts and anxiety control. *Child Psychiatry Hum Dev* 2009 (40), 139-151

Pennebaker, J. W. (1994) *Some Suggestions for Running a Confession Study*. <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/Pennebaker/Reprints/Hints.DOC>

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

Pennebaker, J. W. (2002). *Ketika diam bukan emas* (G. A. Miranto, Pengalih bhs.). Bandung: Mizan

Pennebaker, nd. Biography. <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/biography>

Powell, D. H. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction. *JCLP/In Session*, 60 (8), 801–808. Retrived September 28, 2010, from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&hid=6&sid=e8ac1013-f90b-4e80-b82d-a8f8283b67c0%40sessionmgr10>

Romas, J. A., & Sharma, M. (2000). *Practical stress management: A comprehension workbook for managing change and promoting health* (2nd ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon

Sailer, A., & Hazlett-Steven, H. (2009). Social anxiety in the college student population: The role of anxiety sensitivity. In B. Ayres & M. Bristow (Eds.), *Anxiety in college students* (pp. 45-66). New York: Nova Science Publishers, Inc

Schneider, P. (2003). *Writing alone and with others*. New York: Oxford University Press

Segal, D., M., & Murray, J. E. (2001). Comparison of distance emotional expression with psychotherapy. In L. L'Abate (Ed.), *Distance writing and computer-assisted interventions in psychiatry and mental health* (pp. 61-75). Westport: Ablex Publishing

Smyth, J.M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184

Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., & Tulloch, H. (2010). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *The British Psychological Society*

Snyder, D. K. (2001). Foreword. In L. L' Abate (Ed.), *Distance writing and computer-assisted interventions in psychiatry and mental health* (pp. xii-x). Westport: Ablex Publishing

Suharnan (2005). *Psikologi kognitif*. Jakarta: Erlangga

Suryadi, S. (2008). Perbedaan insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan belum mengerjakan skripsi. Skripsi, tidak diterbitkan, Program Sarjana Strata Satu Universitas Muhammadiyah Surakarta

