

## STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN KONSELING *EXPRESSIVE WRITING* DALAM LINGKUP PENDIDIKAN

**Wilda Awalina**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [wildaawalina17@gmail.com](mailto:wildaawalina17@gmail.com)

**Budi Purwoko**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [budiwoko@gmail.com](mailto:budiwoko@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling *expressive writing* dalam lingkup pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Untuk menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka serta memperhatikan komentar pembimbing.

Hasil penelitian ini adalah tersusunnya kajian mengenai penerapan konseling *expressive writing* yang merujuk pada komponen-komponen artikel jurnal internasional dan nasional serta masukan dari dosen pembimbing, yakni: 1) Keberhasilan penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan, 2) Prosedur implementasi *expressive writing* dalam lingkup pendidikan, 3) Metode atau teknik *expressive writing* yang digunakan dalam lingkup pendidikan, 4) Ruang lingkup dan sasaran penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan, 5) Saran atau rekomendasi penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan.

**Kata Kunci:** Studi Kepustakaan, Penerapan, *Expressive Writing*, Pendidikan.

### Abstract

This research conduct aims to describe the implementation of expressive writing counseling in scope of education. The method of this research was using library research. Data collection method used in this research was documentation. Data analysis technique used in this research was content analysis. To maintained the conservation of the assessment process and to prevent misinformation in the data analysis, it is checked between literature and re-read the literature and observe the advisor's comments.

The result of this research was the compilation of study on the implementation of expressive writing counseling referring to the components of international and national journal articles as well as input from advisor, namely: 1) Successful implementation of expressive writing in the scope of education, 2) Procedures of expressive writing implementation in the scope of education, 3) Expressive writing methods or techniques used in the scope of education, 4) Scope and objectives of expressive writing implementation in the scope of education, 5) Suggestion or recommendation of expressive writing implementation in the scope of education.

**Keywords:** Library Research, Implementation, Expressive Writing, Education.

### PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan hubungan bantuan antara dua pihak individu/kelompok yang dibantu (siswa/klien) dengan individu dewasa lain yang membantu (pembimbing/konselor). Siswa/klien merupakan individu yang sedang berkembang dan memiliki perbedaan-perbedaan yang bersifat individual, ingin menjadi dirinya sendiri, mempunyai dorongan untuk matang, mempunyai masalah dan mempunyai dorongan untuk menyelesaikan masalah. Dalam kerangka itu individu membutuhkan upaya pemahaman diri dan selanjutnya mendukung dalam pengambilan keputusan (Purwoko, 2007).

Arah pelayanan bimbingan dan konseling sendiri adalah terpenuhinya tugas-tugas perkembangan peserta didik dalam setiap tahap perkembangan mereka. Dalam upaya mewujudkan tugas-tugas perkembangan itu, kegiatan bimbingan dan konseling mendorong peserta didik mengenal diri dan lingkungan, mengembangkan diri, dan mengembangkan arah karir.

Keberadaan BK di sekolah diharapkan dapat memberikan manfaat terutama bagi siswa, rekan sejawat, dan masyarakat. Namun terdapat kekurangan untuk menjadi BK yang ideal tersebut diantaranya adalah terkait kemampuan dan kompetensi konselor dalam menerapkan praktik konseling/terapi terbaru. Meskipun perkembangan teori dan praktik konseling di luar negeri terutama di Amerika Serikat begitu pesat, di Indonesia

sendiri banyak konselor yang masih belum menguasai teori dan praktik konseling baru yang bisa menjadi alternatif dalam membantu menyelesaikan masalah konseli.

Kemampuan konselor dalam menerapkan berbagai pendekatan konseling harus sesuai dengan masalah dan kebutuhan konseli sehingga pendekatan yang diterapkan dapat efektif mengatasi berbagai gangguan ataupun masalah yang dialami oleh konseli, dalam hal ini khususnya penggunaan pendekatan konseling terbaru. Salah satu kendala yang dihadapi konselor dan calon konselor di Indonesia adalah bahan pustaka atau sumber rujukan berbahasa Indonesia mengenai pendekatan konseling postmodern, khususnya pendekatan *expressive writing* yang masih terbatas. Terlebih buku-buku atau jurnal ilmiahnya pun banyak yang berasal dari luar negeri sehingga berbahasa Inggris, semakin membuat bahan pustaka sulit dijangkau oleh konselor maupun calon konselor di Indonesia.

Dengan berkembangnya teknologi, dapat memudahkan konselor dan calon konselor untuk mendapatkan sumber atau referensi melalui internet yang dapat diunduh melalui alamat-alamat *web* baik itu artikel maupun jurnal ilmiah terkini yang membahas tentang pendekatan konseling postmodern, khususnya pendekatan *expressive writing* sehingga memberikan wawasan kepada konselor dan calon konselor untuk menunjang kompetensi mereka. Dari potensi tersebut maka dapat dikaji dan disusun bahan pustaka mengenai penerapan konseling *expressive writing* dalam lingkup pendidikan yang merujuk pada artikel jurnal ilmiah yang relevan sehingga dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis kepada konselor dan calon konselor di Indonesia.

**METODE**

**Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2003).

**Prosedur Penelitian**

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun deskripsi mengenai penerapan konseling *expressive writing* dalam lingkup pendidikan. Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) adalah sebagai berikut.



**Sumber Data**

Dalam penelitian ini, sumber data yang diperlukan berupa informasi yang relevan dengan rumusan masalah, yakni:

1. Keberhasilan penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan.
2. Prosedur implementasi *expressive writing* dalam lingkup pendidikan.
3. Metode atau teknik *expressive writing* yang digunakan dalam lingkup pendidikan.
4. Ruang lingkup dan sasaran penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan.
5. Saran atau rekomendasi penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan.

Sumber data penelitian diperoleh dari literatur-literatur yang digunakan, terdiri dari 20 artikel jurnal ilmiah internasional dan nasional terkait dengan penerapan *expressive writing* yang diunduh dari alamat-alamat web, diantaranya: [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com), <http://sci-hub.bz>, <https://scholar.google.co.id>, dan <https://search.crossref.org/>.

**Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini bahan bacaan yang ditemukan dan dijadikan bahan penelitian disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel Daftar Bahan Penelitian**

No.	Judul Artikel Jurnal	Tahun	Penulis
1	<i>Expressive Writing Intervention Promotes Resilience Among Juvenile Justice-Involved Youth</i>	2016	Chloe A. Greenbaum, Shabnam Javdani
2	<i>Further Evidence of Poor Comprehenders' Difficulty with Expressive Writing: Exploring The Role of Inferences</i>	2016	Anna Maria Re, Barbara Carretti
3	<i>Insights From an Expressive Writing Intervention on Facebook to Help Alleviate Depressive Symptoms</i>	2016	Sang Won Lee, Inyeop Kim, Jaehyun Yoo, Sungkyu Park, Bumseok Jeong, Meeyoung Cha
4	<i>Impact of Expressive Writing on Everyday Memory Functioning</i>	2016	B. Abuhamda, A. Soliman
5	<i>The Effects of Creative, Expressive, and Reflective Writing on Career Learning: An Explorative Study</i>	2013	Reinekke Lengelle, Frans Meijers, Rob Poell, Mijke Post
6	<i>Self-Esteem and Public Self-Consciousness Moderate The Emotional Impact of Expressive Writing About Experiences with Bias</i>	2017	Melanie C. Green, Geoff Kaufman, Mary Flanagan, Kaitlin Fitzgerald
7	<i>Evaluating Guilt and Shame in an Expressive Writing Alcohol Intervention</i>	2015	Lindsey M. Rodriguez, Chelsie M. Young, Clayton Neighbors, Michelle T. Campbell, Qian Lu

8	<i>How Effective Are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-Analytic Review</i>	2015	Gabriele Travagin, Davide Margola, Tracey A. Revenson
9	<i>Experimentally Reducing Event Centrality Using a Modified Expressive Writing Intervention</i>	2015	Adriel Boals, Amy R. Murrell, Dorthe Berntsen, Shana Southard-Dobbs, Stephanie Agtarap
10	<i>Effects of Expressive Writing on Sexual Dysfunction, Depression, and PTSD in Women with a History of Childhood Sexual Abuse: Results from a Randomized Clinical Trial</i>	2013	Cindy M. Meston, PhD, Tierney A. Lorenz, MA, and Kyle R. Stephenson, MA
11	<i>Expressive Writing As a Brief Intervention for Reducing Drinking Intentions</i>	2013	Chelsie M. Young, Lindsey M. Rodriguez, Clayton Neighbors
12	<i>Expressive Writing and Positive Writing for Participants with Mood Disorders: An Online Randomized Controlled Trial</i>	2012	Karen A. Baikie, Liesbeth Geerligs, Kay Wilhelm
13	Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> yang Rendah untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya	2017	Qoyyimatun A'yuni, Denok Setiawati, S.P.d., M.Pd., Kons.
14	Penerapan Teknik <i>Expressive Writing</i> untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo	2017	Vrysha Novia Ningsih, Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.
15	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> untuk Mengurangi Kecemasan Siswi Kelas VII SMP Ar-Rohmah Putri <i>Boarding School</i> Malang	2016	Nabila Rizki Amanda
16	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa	2013	Reni Susanti, Sri Supriyantini
17	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap <i>Self Disclosure</i> pada Siswa Kelas XI SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2012/2013	2013	Intan Imannawati
18	Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja	2012	Harry Theozard Fikri
19	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya	2012	Reyza Dahlia Murti, Hamidah
20	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi	2012	Wahyuning Sri Herdiani

Jumlah artikel jurnal yang dikaji adalah 20 artikel, sebanyak 14 artikel menerapkan *expressive writing* dalam bidang pendidikan, dan karena keterbatasan peneliti, 6 artikel lain yang dikaji menerapkan *expressive writing* pada individu atau kelompok dalam bentang usia sekolah. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian, skema/peta penulisan dan format catatan penelitian.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (*content analysis*). Menurut Krippendoff (1993), analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Untuk menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi mis-informasi (kesalah pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurang pengetahuan peneliti atau kekurangan penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka serta memperhatikan komentar pembimbing (Sutanto, 2005).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian mengenai keberhasilan penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan diringkas sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Intervensi EW telah diberikan dengan ketelitian yang baik dan peserta penelitian memperoleh tingkat kepuasan yang tinggi, serta metode WRITE ON dapat mendukung peningkatan ketangguhan para peserta secara signifikan.
2. Jurnal 2: Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kinerja individu dengan pemahaman yang lemah terganggu dalam hal bagaimana mereka mengatur isi teks mereka.
3. Jurnal 3: Set terakhir data eksperimen menunjukkan bahwa peserta yang menyelesaikan tugas menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gejala depresi, dan hal ini tentunya menunjukkan keberhasilan intervensi yang dirancang.
4. Jurnal 4: Hasil penelitian menunjukkan dampak yang signifikan *expressive writing* pada fungsi memori sehari-hari.
5. Jurnal 5: Hasil temuan menunjukkan bahwa intervensi *creative*, *expressive*, dan *reflective writing* dapat meningkatkan pengembangan narasi karir.
6. Jurnal 6: Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memberikan penyangga terhadap emosi negatif (bahkan saat menulis tentang kejadian negatif), sementara kesadaran diri publik muncul meningkatkan respons negatif, meskipun individu tersebut menulis secara privat dan anonim.
7. Jurnal 7: Hasil penelitian memberikan dukungan awal untuk intervensi *expressive writing* terhadap penggunaan alkohol dan menggarisbawahi pentingnya memunculkan emosi yang terkait dengan perilaku reparatif saat mempertimbangkan pengalaman masa lalu yang negatif dan perubahan perilaku masa depan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rasa malu dan rasa bersalah berhubungan positif dengan kesiapan individu untuk berubah.



8. Jurnal 8: Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* cenderung menghasilkan perbaikan yang kecil namun signifikan terhadap kesejahteraan remaja. Temuan menyoroti pentingnya memodifikasi protokol *expressive writing* tradisional untuk meningkatkan khasiatnya dan mengurangi potensi efek detrimental.
  9. Jurnal 9: Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* yang dimodifikasi dengan pendekatan CBT dapat menurunkan kejadian sentralitas secara signifikan, jika mereka mengikuti instruksi penulisan dengan benar, dan dibandingkan dengan kelompok kontrol.
  10. Jurnal 10: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat memperbaiki gejala depresi dan PTSD pada wanita dengan riwayat pelecehan seksual pada masa kecil.
  11. Jurnal 11: Hasil temuan mengungkapkan bahwa niat para peserta untuk minum lebih sedikit secara signifikan per minggu dan mereka juga sedikit terlibat dalam acara minum setelah menulis hal negatif tentang acara minum alkohol.
  12. Jurnal 12: Hasil penelitian secara lebih khusus, yaitu peserta *expressive writing* menunjukkan adanya pengurangan dalam gejala depresi, kecemasan, stres dan kesehatan fisik.
  13. Jurnal 13: Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak memberikan perubahan yang berarti terhadap tingkat *self esteem* subyek.
  14. Jurnal 14: Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa "Teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah 5 siswa kelas X teknik elektro".
  15. Jurnal 15: Hasil temuan mengungkapkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan antara sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen.
  16. Jurnal 16: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan tingkat kecemasan berbicara di muka umum kelompok eksperimen setelah perlakuan *expressive writing therapy*.
  17. Jurnal 17: Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh penggunaan teknik *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada siswa kelas XI SMK YPKK 1 Sleman.
  18. Jurnal 18: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan emosi marah partisipan setelah terapi menulis. Selain itu, terapi menulis dapat dijadikan sebagai salah satu sarana katarsis dan media *self-help* bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marahnya.
  19. Jurnal 19: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan *expressive writing* terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di Surabaya.
  20. Jurnal 20: Hasil penelitian 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 skripsi merupakan masalah yang memerlukan *problem solving*.
- Dari 20 artikel jurnal di atas, terdapat 2 studi yang terbukti dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah, 2 studi dapat mengurangi kecemasan, 3 studi dapat menurunkan gejala depresi, 2 studi dapat mengurangi perilaku minum minuman beralkohol, dan yang lain dapat mengatasi berbagai macam permasalahan, diantaranya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang belum terlayani di dalam penjara, meningkatkan kinerja memori otak sehari-hari dan fungsi kognitif, meningkatkan pengembangan narasi karir, dan meningkatkan *self disclosure*. Namun terdapat 2 studi penerapan *expressive writing* yang tidak berhasil dalam menyelesaikan masalah subyek, yaitu meningkatkan *self esteem* karena permasalahan terkait tingkat *self esteem* rendah yang dialami oleh subyek penelitian bukan hanya membutuhkan *emotional solving* saja melainkan juga membutuhkan *problem solving* sedangkan *expressive writing* lebih difokuskan untuk *emotional solving*.
- Berdasarkan hasil kajian keberhasilan penerapan konseling *expressive writing* dalam lingkup pendidikan, dapat diketahui bahwa kinerja individu dengan pemahaman yang lemah terganggu dalam hal bagaimana mereka mengatur isi teks mereka. Selain itu, dapat diketahui juga bahwa harga diri memberikan penyangga terhadap emosi negatif (bahkan saat menulis tentang kejadian negatif), sementara kesadaran diri publik muncul meningkatkan respons negatif, meskipun individu tersebut menulis secara privat dan anonim.
- Kajian mengenai prosedur implementasi *expressive writing* dalam lingkup pendidikan diringkas sebagai berikut.
1. Jurnal 1: Intervensi berlangsung selama enam minggu, dengan sesi yang didesain berdurasi 90 menit dan berlangsung dua kali seminggu, untuk total 12 sesi.
  2. Jurnal 2: Setiap peserta diminta untuk memberikan catatan tertulis tentang cerita dalam sebuah strip kartun untuk memungkinkan seorang teman

- memahami apa yang terjadi pada karakter utama (anak atau wanita tua).
3. Jurnal 3: Kelompok eksperimen diminta untuk mengidentifikasi dan menulis tentang apa yang mereka alami hari itu dan emosi apa yang mereka rasakan dalam aplikasi *Emotion Diary* setiap hari selama 10 hari.
  4. Jurnal 4: Peserta dikelompokkan secara acak ke dalam dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok *pen writing* dan *oral writing*.
  5. Jurnal 5: Peserta diminta untuk menulis dengan instruksi sebagai berikut.  
"Mohon tuliskan tentang penempatan kerja yang akan Anda lakukan dan pentingnya penempatan kerja itu terhadap karir dan program studi Anda selama 20 menit".
  6. Jurnal 6: Semua peserta menerima instruksi *expressive writing* yang diadaptasi dari versi standar yang dibuat oleh Pennebaker, 1997.
  7. Jurnal 7: Peserta ditugaskan secara acak untuk menulis tentang 3 kejadian, yaitu: (a) kejadian positif saat minum, (b) kejadian negatif saat acara minum berat, atau (c) hari pertama mereka kuliah (kondisi kontrol).
  8. Jurnal 8: Jumlah sesi *expressive writing* dalam 21 studi yang dijadikan sebagai literatur berkisar antara 1 sampai 12 sesi dengan durasi tiap sesi berkisar antara 10 sampai 45 menit.
  9. Jurnal 9: Peserta diminta untuk mendengarkan tiga skrip audio berdurasi 10 menit dan semua peserta didorong untuk menulis topik yang mereka tetapkan selama 20 menit pada setiap sesi dalam 2 sesi penulisan dengan rentang waktu satu minggu.
  10. Jurnal 10: Para peserta dalam penelitian menyelesaikan lima sesi *expressive writing* yang berdurasi 30 menit di setiap sesinya.
  11. Jurnal 11: Peserta penelitian ditugaskan secara acak untuk menulis: saat mereka banyak minum itu adalah saat yang tepat (positif); saat mereka banyak minum itu adalah saat yang buruk (negatif); atau saat hari pertama mereka kuliah (netral).
  12. Jurnal 12: Intervensi dilakukan dengan durasi 20 menit pada 4 kesempatan selama 2 minggu, dan kemudian dilanjutkan dengan *follow-up* kuesioner.
  13. Jurnal 13: Perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* diberikan kepada empat subyek dimana subyek diminta untuk menuliskan isi pikiran dan perasaannya dalam sebuah buku.
  14. Jurnal 14: Perlakuan dengan teknik *expressive writing* diberikan dalam bentuk kelompok pada 5 siswa yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah dengan cara menginstruksikan mereka untuk menuliskan pengalaman emosionalnya.
  15. Jurnal 15: Tidak dijelaskan prosedur implementasi *expressive writing*.
  16. Jurnal 16: Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan *expressive writing therapy* selama 5 sesi dengan durasi 90-120 menit pada setiap sesinya.
  17. Jurnal 17: *Treatment EW* dilaksanakan sebanyak tiga tahap atau tiga sesi.
  18. Jurnal 18: Terapi dilakukan selama empat hari berturut-turut, yaitu empat kali sesi menulis dengan durasi menulis tiap sesinya kurang lebih 30 menit.
  19. Jurnal 19: Prosedur penelitian ini telah mengikuti standar prosedur *expressive writing* secara umum, serta penggunaan waktu dan instruksi *expressive writing* sesuai dengan yang dicontohkan oleh Pennebaker.
  20. Jurnal 20: Tidak dijelaskan prosedur implementasi *expressive writing*.
- Terdapat 7 studi yang menjelaskan prosedur *expressive writing* dengan menggunakan banyaknya sesi dan panjang durasi pada setiap sesi, 7 studi pula yang menjelaskan prosedur *expressive writing* dengan menggunakan topik atau tema yang akan ditulis oleh subyek penelitian, 2 studi yang menjelaskan prosedur *expressive writing* dengan menggunakan topik atau tema yang akan ditulis juga banyaknya sesi dalam penelitian, 2 studi yang mengikuti standar prosedur *expressive writing* secara umum, serta penggunaan waktu dan instruksi *expressive writing* sesuai dengan yang dicontohkan oleh Pennebaker, dan terdapat 2 studi yang tidak menjelaskan prosedur implementasi *expressive writing*.
- Kajian mengenai metode atau teknik *expressive writing* yang digunakan dalam lingkup pendidikan diringkas sebagai berikut.
1. Jurnal 1: Penelitian nomor 1 ini menggunakan metode *WRITE ON*, sebuah akronim untuk *Writing and Reflecting on Identity To Empower Ourselves as Narrators*.
  2. Jurnal 9: Peserta secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kondisi: (1) *Expressive writing-ACT condition*: mendengarkan analog ACT dan kemudian menyelesaikan dua sesi *expressive writing*, (2) *Expressive writing-CBT condition*: mendengarkan analog CBT dan kemudian menyelesaikan dua sesi *expressive writing*, atau (3) Kondisi kontrol: mendengarkan naskah audio tentang sejarah baseball, lalu menyelesaikan dua sesi penulisan tentang manajemen waktu.
- Dari 20 artikel jurnal yang telah dianalisis, hanya ditemukan 2 metode atau teknik dalam *expressive writing*, yaitu metode *WRITE ON* dan kombinasi antara

*expressive writing* dengan ACT dan CBT. Dalam metode WRITE ON terdapat beberapa aspek baru, antara lain: 1) menggunakan kurikulum *youth-centered* dan *trauma-informed*, 2) didasarkan pada paradigma terapeutik yang didukung secara empiris, dan 3) merupakan implementasi pertama paradigma EW pada sampel remaja yang membutuhkan keadilan. Dan untuk kombinasi antara *expressive writing* dengan ACT dan CBT dilakukan dengan mendengarkan analog ACT dan CBT kemudian menyelesaikan dua sesi *expressive writing*.

Kajian mengenai ruang lingkup dan sasaran penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan diringkas sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Para remaja berusia antara 12-17 tahun di salah satu kota besar di Amerika yang berada di penjara dan membutuhkan keadilan.
2. Jurnal 2: Penelitian ini melibatkan 248 anak-anak (129 laki-laki dan 119 perempuan) yang saat itu menduduki kelas IV dan V (usia rata-rata = 9,59 tahun).
3. Jurnal 3: Peserta penelitian terdiri dari mahasiswa sarjana dan pascasarjana di sebuah universitas besar di Korea Selatan yang memiliki tingkat depresi yang moderat serta yang paling sering menggunakan Facebook (20 menit sehari).
4. Jurnal 4: Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 90 peserta, yang terdiri dari 47 perempuan dengan usia rata-rata 21,64 tahun, dan 43 laki-laki dengan usia rata-rata 21,49 tahun.
5. Jurnal 5: Sebanyak 20 mahasiswa bujang tahun ketiga di *Dutch University* direkrut untuk penelitian ini. Para mahasiswa ini sedang mempersiapkan atau baru saja terlibat penempatan kerja.
6. Jurnal 6: Sebanyak 215 peserta (121 laki-laki, 93 perempuan, dan 1 lainnya) dari universitas publik besar di US.
7. Jurnal 7: Peserta dalam penelitian ini adalah 495 mahasiswa dari jurusan psikologi *University of Houston*.
8. Jurnal 8: Remaja berusia 10-18 tahun.
9. Jurnal 9: Peserta direkrut melalui selebaran di universitas besar di Amerika Serikat bagian selatan. Usia rata-ratanya adalah 21,2 tahun.
10. Jurnal 10: 70 wanita dengan riwayat pelecehan seksual pada masa kecil, dan memiliki tingkat depresi tinggi serta masalah seksual di masa remaja ataupun dewasa.
11. Jurnal 11: Peserta dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa S1 (76% perempuan) dari beragam Universitas besar di bagian selatan US.
12. Jurnal 12: Peserta dalam penelitian ini berusia antara 18-65 tahun, bisa berbahasa Inggris dan bisa menggunakan *email* dan internet.
13. Jurnal 13: Subyek penelitian ini adalah empat siswa dari kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya yang memiliki skor *self esteem* rendah yang telah diukur menggunakan angket *self esteem*.
14. Jurnal 14: Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Driyorejo pada siswa kelas X teknik elektro dengan tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah.
15. Jurnal 15: Subyek dalam penelitian ini adalah 37 siswi kelas VII SMP Ar-Rohmah Putri *Boarding School* Malang.
16. Jurnal 16: Subyek penelitian berjumlah 12 orang, merupakan mahasiswa yang berasal dari dua universitas yang ada di Kota Medan.
17. Jurnal 17: Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK YPKK 1 Sleman.
18. Jurnal 18: Partisipan berjumlah delapan orang siswa remaja laki-laki berusia 16-21 tahun yang memiliki skor STAXI tinggi dan mempunyai kegemaran menulis.
19. Jurnal 19: Subyek penelitian ini adalah remaja SMK di Surabaya. Sampel penelitian adalah siswa SMK Kawung 1 Surabaya dengan karakteristik: remaja perempuan, kelas X, rentang usia 15-17 tahun, dan sedang mengalami depresi berat.
20. Jurnal 20: Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2006-2008 yang mengalami kecemasan kategori tinggi dan sangat tinggi berdasarkan tes STAI (*State Trait Anxiety Inventory*).

Ruang lingkup penerapan *expressive writing* dalam 20 artikel jurnal di atas sebagian besar adalah dalam lingkup sekolah, yakni jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Namun *expressive writing* lebih banyak diterapkan untuk individu pada jenjang perguruan tinggi. Ada pula studi penerapan *expressive writing* yang dilakukan dalam lingkup non sekolah, misalnya di penjara.

Sasaran penerapan *expressive writing* dalam 20 artikel jurnal di atas adalah individu atau kelompok dalam bentang usia sekolah, dan sebagian besar berjenis kelamin campuran laki-laki dan perempuan. Intervensi *expressive writing* dapat diterapkan dalam layanan BK baik untuk konseling individu maupun konseling kelompok.

Kajian mengenai saran atau rekomendasi penerapan *expressive writing* dalam lingkup pendidikan diringkas sebagai berikut.

1. Jurnal 1: Untuk penelitian selanjutnya, *WRITE ON* akan dirasa lebih maksimal dampaknya apabila sampel yang digunakan lebih besar.



2. Jurnal 2: Tidak terdapat saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* selanjutnya.
3. Jurnal 3: Untuk penelitian selanjutnya, disarankan merekrut jumlah peserta yang lebih banyak dan menggunakan rentang waktu penelitian yang lebih lama, misalnya beberapa bulan. Disarankan juga untuk membuat template terstruktur yang dipersonalisasi untuk individu lebih lanjut.
4. Jurnal 4: Tidak terdapat saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* selanjutnya.
5. Jurnal 5: Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan peserta yang lebih banyak agar dapat menarik kesimpulan yang lebih umum.
6. Jurnal 6: Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya peneliti mengeksplorasi durasi dan konsekuensi tanggapan emosional langsung terhadap tulisan tentang bias.
7. Jurnal 7: Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya menguji apakah intervensi mempengaruhi pria dan wanita berbeda, karena dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 78% perempuan.
8. Jurnal 8: Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya terus menyelidiki intra individu dan moderator situasional dalam penelitian penerapan EW serta tidak menganggap bahwa EW adalah "Satu ukuran cocok untuk semua solusi".
9. Jurnal 9: Ada sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu ditangani untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini masih dalam skala kecil sehingga penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan peserta yang lebih banyak. Kedua, ada sejumlah peserta yang tidak mengikuti instruksi. Peneliti selanjutnya mungkin dapat memberikan beberapa pujian kepada para peserta untuk mengatasi hal ini.
10. Jurnal 10: Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan sampel penelitian berjenis kelamin pria dengan riwayat pelecehan seksual pada masa kecil.
11. Jurnal 11: Penelitian ini perlu penyempurnaan lebih lanjut, terutama untuk peminum yang lebih berat.
12. Jurnal 12: Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya menggunakan metode pemilihan peserta dan tingkat keparahan depresi mungkin bisa dipertimbangkan.
13. Jurnal 13: Peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi penelitian, khususnya dari luar diri siswa seperti pola asuh, lingkungan, desain dan metode penelitian karena pemberian konseling dengan teknik *expressive writing* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan oleh peneliti sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.
14. Jurnal 14: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan teknik *expressive writing*.
15. Jurnal 15: Tidak terdapat saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* selanjutnya.
16. Jurnal 16: Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan waktu penelitian, menambah jumlah subyek, dan memperluas cakupan kecemasan berbicara di muka umum pada berbagai situasi perkuliahan lainnya, serta menyempurnakan skala dengan menambahkan komponen perilaku sebagai salah satu indikator dari kecemasan berbicara di muka umum.
17. Jurnal 17: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkap aspek lain seperti aspek belajar dan aspek karir yang juga berpengaruh pada keterbukaan informasi siswa mengenai masa depan, dan menerapkan hasil penelitian ini dalam bentuk tindakan (*action*).
18. Jurnal 18: Tidak terdapat saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* selanjutnya.
19. Jurnal 19: Saran yang dapat disampaikan kepada peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian tentang *expressive writing* adalah penggunaan waktu yang lebih lama untuk melakukan *expressive writing* sehingga perubahan-perubahan yang dialami dapat lebih terlihat melalui hasil tulisan dan skor depresi subyek.
20. Jurnal 20: Tidak terdapat saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* selanjutnya.

Secara umum, saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* adalah dengan memperbanyak jumlah sampel penelitian dan menggunakan rentang waktu penelitian yang lebih lama. Ada juga peneliti yang memberikan saran-saran aplikatif, diantaranya adalah dengan memperhatikan adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi penerapan *expressive writing* khususnya dari luar diri individu seperti pola asuh dan lingkungan karena pemberian konseling *expressive writing* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan oleh peneliti sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian, kemudian dengan memberikan pujian kepada para subyek penelitian agar mereka terus fokus dalam mengikuti instruksi, serta mempertimbangkan tingkat keparahan masalah subyek. Namun ada juga peneliti yang tidak memberikan saran atau rekomendasi untuk penerapan *expressive writing* selanjutnya.

## Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu:

1. Untuk studi kepustakaan selanjutnya  
Lebih dipersiapkan mengenai ketersediaan literatur sehingga dalam proses pengerjaan studi kepustakaan dapat membahas topik yang diangkat secara mendalam. Serta lebih dipersiapkan kondisi fisik dan mental peneliti karena dalam penelitian studi kepustakaan lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk dan menghadap layar komputer atau laptop yang membuat kondisi mata harus selalu dijaga.
2. Untuk penelitian selanjutnya  
Penelitian selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian studi kepustakaan ini sebagai rujukan untuk membuat penelitian pengembangan ataupun penerapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yuni, Qoyyimatus & Setiawati, Denok. 2017. *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing yang Rendah untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya*. Surabaya: Jurnal Universitas Negeri Surabaya.
- Abuhamda, B. & Soliman, A. 2016. *Impact of Expressive Writing on Everyday Memory Functioning*. European Congress of Psychiatry, 33S, S290-S643.
- Amanda, Nabila R. 2016. *Pengaruh Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Siswi Kelas VII SMP Ar-Rohmah Putri Boarding School Malang*. Malang: Jurnal UM.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baikie, Karen A. et al. 2012. *Expressive Writing and Positive Writing for Participants with Mood Disorders: An Online Randomized Controlled Trial*. Journal of Affective Disorders, 136, 310-319.
- Boals, Adriel. et al. 2015. *Experimentally Reducing Event Centrality Using a Modified Expressive Writing Intervention*. Journal of Contextual Behavioral Science, 4, 269-276.
- Fikri, Harry T. 2012. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja*. Jurnal Humanitas, Vol. IX, No. 2.
- Gabrielle, Travagin. et al. 2015. *How Effective Are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-Analytic Review*. Journal of Clinical Psychology Review, 36, 42-55.
- Green, Melanie C. et al. 2017. *Self-Esteem and Public Self-Consciousness Moderate The Emotional Impact of Expressive Writing About Experiences with Bias*. Journal of Personality and Individual Differences, 116, 212-215.
- Greenbaum, C. A., & Javdani, S. 2016. *Expressive Writing Intervention Promotes Resilience Among Juvenile Justice-Involved Youth*. Journal of Children and Youth Services Review, 73, 220-229.
- Herdiani, Wahyuning S. 2012. *Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 1, No. 1.
- Imannawati, Intan. 2013. *Pengaruh Expressive Writing terhadap Self Disclosure pada Siswa Kelas XI SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2012/2013*. Yogyakarta: Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krippendoff, Klaus. 1993. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Kuhltau, C. C. 2002. *Teaching The Library Research*. USA: Scarecrow Press Inc.
- Lee, Sang Won. et al. 2016. *Insights From an Expressive Writing Intervention on Facebook to Help Alleviate Depressive Symptoms*. Journal of Computers in Human Behavior, 62, 613-619.
- Lengelle, Reinekke. et al. 2013. *The Effects of Creative, Expressive, and Reflective Writing on Career Learning: An Explorative Study*. Journal of Vocational Behavior, 83, 419-427.
- Meston, Cindy M. et al. 2013. *Effects of Expressive Writing on Sexual Dysfunction, Depression, and PTSD in Women with a History of Childhood Sexual Abuse: Results from a Randomized Clinical Trial*. Journal of Sexual Medicine, 10, 2177-2189.
- Murti, Dahlia R. & Hamidah. 2012. *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 1, No. 2.



Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Ningsih, V. N. & Christiana, Elisabeth. 2017. *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo*. Surabaya: Jurnal Universitas Negeri Surabaya.

Purwoko, Budi. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.

Re, Anna M. & Caretti, Barbara. 2016. *urther Evidence of Poor Comprehenders' Difficulty with Expressive Writing: Exploring The Role of Inferences*. *Journal of Research in Developmental Disabilities*, 51-52, 145-152.

Rodriguez, Lindsey M. et al. 2015. *Evaluating Guilt and Shame in an Expressive Writing Alcohol Intervention*. *Journal of Alcohol*, 49, 491-498.

Susanti, Reni & Supriyantini, Sri. 2013. *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 2.

Sutanto, Limas. 2005. *Teori Konseling dan Psikoterapi Perdamaian*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: UNM.

Young, Chelsie M. et al. 2013. *Expressive Writing As a Brief Intervention for Reducing Drinking Intentions*. *Journal of Addictive Behaviors*, 38, 2913-2917.

