

# Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis

Putu Nitya Sarahdevina<sup>1</sup>, dan Ananta Yudiarso<sup>2</sup>

## Abstract

Anxiety is often experienced by adults who have a less pleasant life experience. Writing therapy is an intervention that adults can use to express anxiety. This study aims to find out the effectiveness of writing therapy in lowering anxiety levels. The study used a meta-analysis method through a literature review of 14 research articles corresponding to research variables. The total number of participants in the study was 1,593. Data is analyzed by adjusting the effect size. The analysis results in effect size value obtained from fixed effects are  $-0.06$  (95% CI =  $-0.167$  to  $0.042$ ,  $P = 0.2434$ ) and  $I^2$  (inconsistency) by 66.9%, which means that writing therapy has little effect in lowering anxiety levels. Writing therapy has little effect on decreasing anxiety levels. Writing therapy can be given in conjunction with other interventions in order to provide more optimal effects.

## Keywords

Anxiety, adult, writing therapy, effect size

## Pendahuluan

Data yang diperoleh dari Anxiety and Depression Association of America (ADAA) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan penyakit mental yang paling umum di Amerika Serikat, menyerang 40 juta orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas, atau 18,1% dari populasi setiap tahunnya. Gangguan kecemasan dapat diobati, namun hanya 36,9% dari mereka yang menderita menerima perawatan. Selain itu, menurut World Health Organization (WHO), mengungkapkan bahwa 1 dari 13 individu secara global menderita kecemasan. WHO melaporkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum terjadi di seluruh dunia ([Anxiety and Depression Association of America](#), ADAA). Selain itu, berdasarkan data pada Kementerian Kesehatan tahun 2016, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Kecemasan yang dialami orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis merupakan reaksi emosi negatif yang diikuti dengan ketegangan somatis, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat dan kesulitan bernafas. Penyebabnya karena penilaian terhadap kekhawatiran yang belum terjadi di masa depan. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengalaman negatif pada masa lalu, pikiran yang tidak rasional, perfeksionisme yang tinggi, generalisasi yang tidak tepat, adanya asumsi yang diyakini secara pribadi ([Nevid et](#)

[al.](#), 2005) Gejala kecemasan dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan dan menyebabkan perilaku maladaptif ([Mohammadian et al.](#), 2011).

Kecemasan yang dirasakan individu tidak selalu berdampak negatif, munculnya perasaan cemas juga seringkali menimbulkan gagasan-gagasan kreatif dan mampu memotivasi individu menjadi lebih produktif. Cemas merupakan reaksi yang wajar dimiliki seseorang ([Corey](#), 1996). Kecemasan juga berguna dalam memotivasi dan mendorong seseorang dalam melakukan suatu aktifitas misalnya belajar menjelang ujian. Kecemasan akan menjadi tepat ketika individu mampu dalam merespon secara tepat berdasarkan ancaman yang dihadapi, akan menjadi abnormal ketika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bahkan tanpa ada penyebab yang mengikuti terjadi ([Nevid et al.](#), 2005).

Berdasarkan penelusuran penulis diketahui bahwa kecemasan orang dewasa dapat ditangani dengan *mindfulness based stress reduction* ([Munazilah & Hasanat](#), 2018); terapi bacaan Al-qur'an ([Idham & Ridha](#), 2017); relaksasi ([Hayat](#), 2014); dan terapi menulis ([Susilowati & Hasanat](#), 2011). Pada penelitian ini, penulis fokus untuk mengkaji mengenai terapi menulis terhadap kecemasan

<sup>1,2</sup> Universitas Surabaya

## Korespondensi:

Sarahdevina, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia  
Email: s154119008@student.ubaya.ac.id

orang dewasa. Beragam literatur sebelumnya telah mendukung efektivitas terapi menulis dengan metode kuantitatif eksperimen sehingga dirasa perlu untuk membuktikan konsistensinya. Adapun konsistensi efektivitas dari terapi menulis didalam menurunkan kecemasan dapat dilihat dari telaah literatur dengan pendekatan meta analisis.

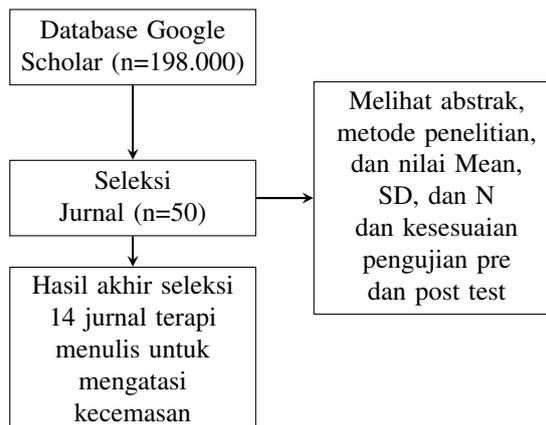
Kecemasan yang dialami orang dewasa akibat adanya pengalaman traumatis dapat diatasi dengan menggunakan berbagai cara, salah satunya dengan mengekspresikan emosinya melalui tulisan atau dengan terapi menulis. Terapi menulis merupakan bentuk intervensi dengan meminta individu yang mengalami kecemasan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya dalam bentuk tulisan. Individu diminta menuliskan pengalaman-pengalaman emosional maupun pengalaman traumatis yang dialami di masa lalu (Susilowati & Hasanat, 2011). Menulis peristiwa-peristiwa yang berkesan atau traumatis berpengaruh terhadap peningkatan sistem imun, kesehatan mental, mengurangi keluhan-keluhan fisik dan strategi yang dapat dilakukan untuk menyesuaikan diri atau koping terhadap stres atau kecemasan yang dimiliki (Pennebaker, 1997).

Penggunaan terapi menulis dapat dilakukan oleh berbagai pihak dari anak-anak hingga orang dewasa dan lanjut usia dengan berbagai latar belakang pendidikan maupun individu dengan kasus kriminal. Kasus-kasus yang seringkali menjadi cerita dalam penulisan adalah kasus percintaan, kematian, pelecehan seksual dan kekerasan. Individu seringkali merasa sedih dan menangis ketika diminta untuk menuliskan pengalaman traumatis yang dimiliki, namun sebagian besar juga mengungkapkan bahwa pengalaman menulis bermakna dan berharga bagi kehidupan mereka (Pennebaker & Chung, 2011).

Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui bahwa kecemasan membawa dampak buruk bagi individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis yaitu dengan memberikan intervensi terapi menulis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dengan pengalaman traumatis.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode meta analisis yaitu penggunaan teknik statistika yang menggabungkan dua atau lebih penelitian sehingga diperoleh kelompok data secara kuantitatif yang sejenis. Meta analisis adalah suatu analisis integratif sekunder dengan menerapkan analisis berulang terhadap data untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan baru dengan data-data lama yang telah dimiliki. Dalam penelitian ini, penulis melakukan perhitungan terhadap *effect size* yang selanjutnya menjadi kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan (Anwar, 2005).



Gambar 1. Pencarian literatur

## Prosedur Statistik

Penelitian ini bertujuan melihat hasil penerapan terapi menulis terhadap penurunan tingkat kecemasan melalui hasil post-treatment pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penulis menghitung effect size dengan menggunakan stat direct trial version dengan melihat nilai *Mean* (M), *Standart Deviation* (SD) dan jumlah sampel (N) pada *post-treatment*. Uji analisis statistik dilakukan dengan menggunakan cohen d *effect size* dengan ukuran *small effect size* ( $d \leq 0,2$ ), *medium effect size* ( $d \geq 0,2$  s.d  $\leq 0,8$ ), *large effect size* ( $d \geq 0,8$ ) Peneliti juga melihat adanya bias publikasi dengan memperhatikan nilai *eiger bias* yang bergerak dari 0 hingga 1. Nilai *Eigger bias* yang tidak signifikan menunjukkan tidak adanya bias publikasi ( $p < 0,05$ ) (StatsDirect, 2020).

## Sumber Informasi dan Pencarian Literatur

Sumber database yang digunakan untuk menelusuri dan mencari penelitian-penelitian terdahulu adalah Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah (1) *Expressive writing intervention* (2) *Anxiety therapy* (3) *Expressive writing intervention for anxiety disorder*. Pencarian jurnal dengan menggunakan Bahasa Inggris dan pemilihan jurnal terbatas pada jurnal internasional yang telah dipublikasikan dan menjalani proses review sebelumnya. Penelitian ini menggunakan data-data jurnal dengan limitasi tahun 2008-2019. Hasil dari pemilihan berjumlah 14 jurnal utama yang akan diolah. Proses pencarian jurnal pada penelitian ini tercantum pada gambar 1.

## Hasil

Karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan pada Tabel 1. Jumlah partisipan keseluruhan yang digunakan adalah 1593 partisipan, terdiri dari kriteria yang berbeda-beda seperti pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Penelitian Meta Analisis

Peneliti	Negara	Partisipan		Skala	N (KE)	N (KK)	D	CI	Metode
		Usia	Jumah						
Guastella & Dadds (2008)	Australia	24	198	DASS-21	157	41	0,423	0.08-0.77	Menuliskan tentang hal-hal yang menjengkelkan selama 3 minggu
Dean et al. (2016)	London, UK	>18	204	GAD-7	101	103	-0.055	-0.33 - 0.22	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma selama 6 bulan dan diupload di website
Niles et al. (2014)	USA	18-40	116 subjek di UCLA	DASS-7	59	57	0.037	-0.33 - 0.4	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma yang dialami selama 8 minggu
Coates et al. (2010)	Australia	18-85	129 dewasa	DASS-21	65	64	-0.466	-0.82 - -0.12	Menuliskan cara penyelesaian masalah dalam menyelesaikan pengalaman stress/trauma selama 3 minggu
Kelly et al. (2012)	UK	18	40 mahasiswa	DASS-21	20	20	-0.284	-0.91 - 0.34	Menuliskan tentang ketidak bahagiaan yang akan diterima ketika mencapai tujuan hidup selama 20 menit
Ali et al. (2017)	Tokyo	19-60	165 pengguna narkoba di RS Pemerintahan di Egypt	DASS-21	87	78	-0.403	-0.71 - -0.09	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma selama 5 hari di combine dengan CBT psycho education
Mohammadian et al. (2011)	Iran	18-22	29 perempuan, single	DASS-21	14	14	-1.100	-1.9 - -0.31	Menggunakan puisi Persian, dan menuliskan kalimat kosong di puisi selama 7 minggu
Baikie at al. (2012)	Australia	18-65	225 dari website gangguan mental	DASS	139	86	-0.211	-0.48 - 0.06	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma selama 2 minggu
Marx & Dobbs (2008)	Boston	18	69 mahasiswa semester 1	DASS-21	35	34	0.14	-0.33 - 0.61	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma selama 20 menit yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut
Sloana et al. (2009)	Boston	18	68 mahasiswa semester 1 di USA	DASS-21	35	33	0.157	-0.32 - 0.63	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma selama 5 minggu
Amiri et al. (2019)	Iran	57	100 pasien pasca operasi jantung di RS Kordkus	DASS-21	50	50	0.525	0.13 - 0.92	Menulis mengenai emosi negatif dan ingatan tidak menyenangkan mengenai lamanya proses administrasi, keadaan dirumah ataupun di rumah sakit. selama 7 hari berturut-turut
Koopman at al. (2018)	USA	>18	49 perempuan di San Francisco	BDS	25	22	-0.161	-0.74- 0.41	Menulis mengenai pengalaman stress/trauma selama 20 menit yang dilakukan selama sebulan
Relajo-Howella & Stoyanova(2019)	Bulgaria	19-55	151 mahasiswa	WTAS	101	50	0.055	-0.28 - 0.39	Menulis mengenai pengalaman stress menghadapi test atau tujuan yang hidup yang dimiliki selama 3 hari

Keterangan: \*Kategori positif jika skor z lebih dari 0, kategori negatif jika skor z kurang dari 0.

Dari 14 artikel penelitian pada tabel 1, perhitungan statistik dilakukan melalui analisis *effect size* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan efektivitas *writing therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan. Berdasarkan nilai *effect size* yang diperoleh dari *fixed effect* adalah  $-0,06$  (95% CI =  $-0,167$  sampai  $0,042$ ,  $P = 0,2434$ ) dan  $I^2$  (*inconsistency*) sebesar 66,9% (95% CI = 31,5% to 80,1%). Nilai Egger: bias =  $0,500553$  (95% CI =  $-4,4512032$  to  $3,510927$ ). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *writing therapy* pada orang dewasa dengan pengalaman traumatis memiliki efek yang kecil dan tidak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan.

## Diskusi

Berdasarkan hasil meta analisis diketahui bahwa penggunaan intervensi terapi menulis memiliki efek yang kecil dalam menurunkan tingkat kecemasan orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis. Dari tersebut menunjukkan bahwa terapi menulis hanya memberikan efek terapeutik jangka pendek dalam mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, dalam penerapannya, terapi menulis perlu disertai dengan pemberian intervensi lainnya sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan secara optimal. Hasil penelitian ini didukung oleh Pennebaker & Chung (2011) bahwa terapi menulis dapat menjadi sarana katarsis bagi orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis. Orang dewasa yang mengikuti kegiatan terapi menulis, mendapatkan manfaat dengan menurunnya tingkat kecemasan yang dimiliki. Namun dengan sekadar mengikuti terapi menulis, tidak serta merta menghilangkan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan sehingga perlu disertai dengan pemberian intervensi lainnya agar individu benar-benar dapat mengatasi kecemasannya.

Terapi menulis merupakan intervensi yang berfokus pada proses mengekspresikan emosi negatif yang dimiliki oleh individu. Terapi menulis mampu membantu proses terapeutik dalam proses penerimaan yang ambivalensi. Selain itu, teknik ini juga membantu agar individu dapat memikirkan lebih dalam tentang permasalahan internal yang dihadapi dan mampu memberikan dukungan untuk penguatan dalam peningkatan pemecahan masalah yang dihadapi (Kelly *et al.*, 2012).

Dari hasil meta analisis, penerapan intervensi terapi menulis saja dianggap belum cukup efektif dalam mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh individu. Hal ini disebabkan karena hasil dari meta analisis yang kecil dan tidak signifikan terhadap individu dengan gangguan kecemasan. Individu yang hanya menuliskan kecemasan yang dihadapi akan berfokus pada pengalaman negatif yang dihadapi sehingga tidak dapat mencapai tujuan hidup yang diharapkan (Relojo-Howella & Stoyanova, 2019).

Terapi menulis juga tidak sepenuhnya memberikan efek positif terhadap gejala kecemasan yang dialami individu yang memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosinya. Individu yang kesulitan dalam mengekspresikan emosinya akan menilai penulisan yang dilakukannya

secara berlebihan sehingga menjadikan pengungkapan melalui terapi menulis menjadikan kecemasan yang dimiliki justru meningkat. Pada individu yang mampu menyalurkan emosi dengan baik, terapi menulis juga tidak memberikan dampak yang signifikan. Hal ini dapat diakibatkan karena situasi stres tertentu yang lebih berpengaruh dibandingkan dengan kecemasan yang dialami (Niles *et al.*, 2014).

Kurangnya efektivitas dari terapi menulis dapat disebabkan karena berbagai faktor, mulai dari perbedaan tingkat dan jenis kecemasan yang dialami individu dewasa. Dalam memberikan terapi menulis, akan lebih baik jika digabungkan dengan metode atau terapi lainnya contohnya dengan menggabungkannya dengan *cognitive behavior therapy* (Ali *et al.*, 2017). Rendahnya efek dari *writing therapy* menjadi catatan penting bahwa dibutuhkan adanya dukungan terapi lain dalam menurunkan tingkat kecemasan pada orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis sehingga diharapkan menjadi jalan bagi individu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Terapi menulis membutuhkan waktu yang cukup lama dan memerlukan adanya penanganan ahli selama prosesnya. Selain itu, subjektivitas dari para ahli pada terapi menulis yang dilakukan juga seringkali membuat penggunaan terapi ini kurang efektif. Dalam penerapannya terapi menulis belum bisa memprediksi kapan penggunaan terapi ini harus digunakan dan untuk siapa sebaiknya penggunaan terapi ini diberikan sehingga dapat memberikan efek terapeutik yang maksimal (Pennebaker & Chung, 2011).

Adapun keterbatasan pada studi ini *small sample size* yang diperoleh tidak dapat dijadikan dasar generalisasi terhadap semua partisipan karena nilainya yang kecil dan adanya batasan penggunaan dari metode, alat ukur, budaya dan jenis kecemasan yang terjadi. Hal ini menyebabkan tidak diketahui secara pasti penyebab kurangnya efektivitas dalam penggunaan terapi menulis. Sementara itu, implikasi dari penelitian ini yaitu untuk memaksimalkan efektivitas dari penerapan terapi menulis, maka perlu disertai dan dikombinasikan dengan intervensi lainnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan studi meta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *writing therapy* memiliki efektivitas yang rendah dalam menurunkan tingkat kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. Terapi menulis dapat menjadi sarana katarsis bagi orang dewasa yang memiliki pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Namun demikian perlu adanya variasi teknik terapi pembanding atau penyerta untuk memaksimalkan penanganan pada pasien kecemasan. Tentunya teknik terapi pembanding atau penyerta merupakan teknik yang telah teruji secara klinis dan teruji konstensinya berdasarkan temuan atau riset terdahulu (*evidence best practice*).

## Referensi

- Anxiety and Depression Association of America (ADAA). (2018). *Facts and statistics*. <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.
- Ali, A. M., Sharaf, A., Abdeldayem, S., & Kawakami, N. (2017). The effect of expressive disclosure writing on self-stigma, depression, and anxiety among drug users in governmental hospital in egypt: A non-randomized controlled trial. *Journal of Depression and Anxoety Disorder*, 1(1), 31-40. <https://doi.org/10.36959/362/471>
- Amiri, Z. B., Sanagoo, A., Jouybari, L., Bahnampour, N., & Kavosi, A. (2019, April). The effect of written emotional disclosure on depression, anxiety, and stress. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10(2), 55-64.
- Anwar, R. (2005). *Meta analisis*. Pustaka Unpad, 1-20. [http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2010/05/meta\\_analisis.pdf](http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2010/05/meta_analisis.pdf)
- Baikie, K.A., Wilhelm, K., Johnson, B. et al. (2006) Expressive writing for high-risk drug dependent patients in a primary care clinic: A pilot study. *Harm Reduct J* 3, 34. <https://doi.org/10.1186/1477-7517-3-34>
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 310-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Coates, C., Malouff, J. M., & Rocke, S. E. (2010). Efficacy of written modeling and vicarious reinforcement in increasing use of problem-solving methods by distressed individuals. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(4), 413-425. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.413-426>
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2008). Cognitive-behavioural emotion writing tasks: A controlled trial of multiple processes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(4), 558-566. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.11.008>
- Dean, P. J., Potts, P. H. W. W., & Barker, P. C. (2016). Direction to an internet support group compared with online expressive writing for people with depression and anxiety: a randomized trial. *JMIR Mental Health*, 3(2), 1-16. <https://doi.org/10.2196/mental.5133>
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, XII(1), 52-62. <http://dx.doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Idham, A. F., & Ridha, A. A. (2017). Apakah mendengarkan murottal al-quran dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa? *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 1-14. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Kelly, R.E, Wood, A.M., Shearman, K., Phillips. S., & Mansell. W. (2012). Encouraging acceptance of ambivalence using the expressive writing paradigm. *Psychology and psychotherapy*, 85(2), 220-228. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02023.x>
- Kementerian Kesehatan (2016). Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. (Online), <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- Koopman, C., Ismailji, D. H. T., & et. (Maret 2018). The effect of expressive writing on pain, depression and posttraumatic stress disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 211-221. <https://doi.org/10.1177/1359105305049769>
- Mohammadian, M. Y., Shahidi, P. S., Mahaki, M. B., Mohammadi, P. A. Z., Baghban, P. A. A., & Zayeri, P. F. (2011). Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female student. *The Arts in Psychotherapy*, 38(1), 59-63. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.12.002>
- Munazilah, & Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology (GAMAJPP)*, 4(1), 22-32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* Edisi 5 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Niles, A. N., Haltom, K. E., Mulvenna, C. M., & Mulvennanna, C. M. (2014). Effects of expressive writing on psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety Stress Coping*, 27(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.802308>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experience as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- 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). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Relajo-Howella, D., & Stoyanova, S. (2019). Expressive writing as an anxiety-reduction intervention on test anxiety and the mediating role of first language and self criticism in Bulgarian sample. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 9(71), 121-130.
- Sloan, D. M., Feinstein, B. A., & Marxa, B. P. (2009). The durability of beneficial health effects associated with expressive. *Anxiety, Stress, & Coping: An*, 22(5), 509-523. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.302>
- Sloan D.M., Marx, B.P., Epstein, E.M., Dobbs, J.L. (2008). Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8(2), 302-6. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.302>
- StatsDirect. (2020). Statistical help. Retrieved Mei 14, 2020 from Stats Direct: [https://www.statsdirect.com/help/Default.htm#basics/p\\_values.htm](https://www.statsdirect.com/help/Default.htm#basics/p_values.htm)

Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92-107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7669>