

Perspektif Psikologi dalam Ragam Hal Positif Keterampilan Menulis

Diardana Prima Sintasari¹, Carissa Salwa², Muhamad Bahtiarudin³, Litha Syahfira Maulana⁴, Mita Pratiwi⁵, Indra Rasyid Julianto⁶

^{1, 2, 3, 4, 5}**Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Tangerang Raya**

⁶**Tadris Bahasa Indonesia, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan**

Corresponding Author: Diardana Prima Sintasari, e-mail: diardanaprimasinta@gmail.com

Published: Agustus , 2025

ABSTRACT

Keterampilan menulis merupakan bagian integral dari keterampilan berbahasa yang tidak hanya mencerminkan kemampuan teknis, tetapi juga mencakup proses mental dan emosional yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara aktivitas menulis, khususnya menulis ekspresif, dan dampaknya terhadap aspek psikologis individu. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, peneliti menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu yang membahas pengaruh menulis terhadap kesehatan mental, termasuk pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Penelusuran dilakukan terhadap sembilan sumber penelitian yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas menulis, terutama dalam bentuk ekspresif, dapat menjadi sarana efektif dalam membantu individu mengelola emosi, menyalurkan perasaan negatif, serta meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis. Menulis terbukti memberikan efek melalui proses katarsis dan refleksi diri, yang bermanfaat dalam mendukung ketahanan mental. Temuan ini mengimplikasikan bahwa menulis dapat diintegrasikan ke dalam intervensi psikologis dan pembelajaran untuk mendukung kesehatan mental secara menyeluruh. Oleh karena itu, menulis ekspresif layak dipertimbangkan sebagai strategi psikoedukatif yang murah, mudah diakses, dan berdampak positif bagi individu di berbagai latar belakang.

Keywords: Keterampilan menulis, perspektif psikologi, studi literatur

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa merupakan integrasi dari empat aspek utama, yakni menyimak, berbicara, membaca, dan menulis, yang menjadi landasan esensial dalam proses komunikasi dan pembelajaran (Ibda & Arifah, 2019). Keterampilan ini tidak hanya berkaitan dengan penggunaan bahasa secara mekanis, melainkan juga mencakup penguasaan kompetensi dalam konteks kebahasaan maupun pendidikan (Dewi & Widyartono, 2024). Dalam konteks pendidikan, keterampilan berbahasa berkontribusi signifikan terhadap pengembangan kemampuan berpikir kritis, pemahaman terhadap teks, serta penyampaian ide secara efektif dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan berbahasa perlu dilaksanakan secara terpadu dan sistematis melalui pendekatan komunikatif yang kontekstual.

Perkembangan keterampilan berbahasa memiliki hubungan erat dengan dimensi sosial, budaya, dan psikologis peserta didik (Julianto, 2022). Beragam faktor mempengaruhi kemampuan individu dalam mengembangkan keterampilan bahasanya, antara lain motivasi, kepercayaan diri, kecemasan berbicara, serta pengalaman linguistik masa lampau (Firna dkk., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran bahasa perlu mempertimbangkan aspek emosional peserta didik guna menciptakan lingkungan belajar yang mendukung optimalisasi kemampuan berbahasa secara efektif.

Setelah memahami urgensi keterampilan berbahasa secara umum, menjadi penting untuk mengkaji berbagai sudut pandang mengenai penggunaan bahasa dalam konteks sosial dan akademik. Melalui keragaman bentuk bahasa, fungsi serta makna bahasa dapat direpresentasikan secara lebih luas dalam berbagai situasi dan konteks. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif

terhadap kompleksitas bahasa, penting pula untuk mengkaji relasi antara bahasa dan proses psikologis yang menyertainya. Keterkaitan antara bahasa dan psikologi membuka ruang eksplorasi baru mengenai cara individu memproses dan memaknai bahasa (Kuswoyo, 2015).

Bahasa dan psikologi memiliki relasi yang erat, khususnya dalam ranah psikologi kognitif yang mengkaji bagaimana individu memahami, memproduksi, dan mengelola bahasa dalam aktivitas mentalnya (Sukirman, 2021). Bahasa merepresentasikan suatu bentuk aktivitas mental kompleks yang melibatkan pemrosesan simbol, memori, perhatian, serta kemampuan berpikir abstrak (Ramadanti dkk., 2022). Oleh karena itu, keterampilan berbahasa menjadi indikator signifikan dalam menilai perkembangan kognitif dan emosional individu.

Dari perspektif psikologi perkembangan dan pendidikan, penguasaan keterampilan berbahasa sangat dipengaruhi oleh faktor afektif, seperti motivasi belajar, ketertarikan terhadap bacaan, serta kepercayaan diri dalam berkomunikasi. Dalam interaksi sosial dan pembentukan konsep diri, bahasa menjadi media utama. Maka dari itu, penguatan keterampilan berbahasa perlu mempertimbangkan pendekatan psikologis yang suportif dan memberdayakan (Putrayasa dkk., 2024). Pendekatan psikologi positif menjadi fondasi penting dalam pengembangan keterampilan berbahasa.

Kemampuan menulis adalah bagian penting dari keterampilan berbahasa yang melibatkan teknik, refleksi, dan keterlibatan emosional. Menulis merupakan keterampilan produktif yang memerlukan berpikir sistematis, kritis, dan logis (Ramadhanti dkk., 2019). Selain menyampaikan informasi, menulis juga membangun makna, menyusun argumen, dan menyesuaikan teks dengan audiens (Silitonga dkk., 2025). Oleh karena itu, menulis menuntut penguasaan tata bahasa, kosakata, dan struktur wacana, serta menjadi indikator penting kemampuan berpikir ilmiah dan penyampaian gagasan secara koheren.

Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengaruh faktor psikologis seperti motivasi dan kecemasan terhadap perkembangan keterampilan berbahasa peserta didik, serta mendeskripsikan penerapan pendekatan komunikatif kontekstual dalam pelatihan bahasa. Selain itu, penelitian ini mengkaji keterampilan menulis sebagai indikator berpikir kritis dan regulasi diri, dengan fokus pada proses mental dan emosional dalam menulis serta pengaruhnya terhadap penyampaian gagasan.

Aktivitas menulis juga berkaitan erat dengan aspek psikologis, khususnya dalam hal regulasi diri, motivasi intrinsik, dan kemampuan merefleksikan pengalaman pribadi (Hartono dkk., 2024). Bagi sebagian individu, hambatan psikologis seperti kecemasan atau ketakutan kerap disalurkan melalui ekspresi tulisan. Dengan demikian, menulis bukan hanya aktivitas teknis, tetapi juga merupakan proses mental dan emosional yang kompleks.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif yang berorientasi pada studi literatur. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam makna di balik fenomena sosial yang dialami subjek, dengan menekankan pada sudut pandang partisipan, konteks, serta dinamika interaksi sosial yang menyertainya (Sugiyono, 2016). Arikunto (2013) menegaskan bahwa pendekatan ini sangat relevan ketika peneliti ingin mengeksplorasi secara komprehensif suatu gejala sosial tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

Desain deskriptif dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena yang sedang diteliti, dengan fokus pada penggambaran apa adanya terhadap objek kajian berdasarkan data yang tersedia (Sundari dkk., 2024). Dalam desain ini, peneliti tidak melakukan intervensi atau perlakuan tertentu, melainkan hanya mencatat, mengamati, dan mendeskripsikan fenomena secara objektif guna memperoleh pemahaman yang mendalam (Fiantika dkk., 2020).

Studi literatur digunakan sebagai metode utama dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang relevan (Julianto dkk., 2023). Peneliti melakukan penelusuran dan telaah kritis terhadap berbagai sumber akademik, seperti artikel jurnal ilmiah yang diperoleh melalui platform Google Scholar, yang berkaitan dengan keterampilan menulis serta dampaknya terhadap aspek psikologis. Studi literatur memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi temuan-temuan sebelumnya, mengungkap celah penelitian, serta memperkuat landasan konseptual yang mendasari penelitian. Sebagaimana dikemukakan oleh Adlini dkk. (2022), studi literatur atau pustaka merupakan metode yang efektif

dalam menjangking informasi teoretis dan empiris ketika pengumpulan data primer tidak dilakukan secara langsung.

Kriteria terpilihnya artikel-artikel yang menjadi studi literatur dalam penelitian ini didasarkan pada relevansi topik yang mengkaji hubungan antara keterampilan menulis, khususnya menulis ekspresif, dengan aspek psikologis individu, seperti pengaruh menulis terhadap kesehatan mental, pengurangan stres, kecemasan, dan depresi. Artikel-artikel tersebut diambil dari jurnal ilmiah terpercaya dan penelitian yang memiliki fokus pada dampak psikologis dari aktivitas menulis, baik dalam konteks pendidikan maupun psikologis.

FINDING AND DISCUSSION

Pembahasan dalam penelitian ini berfokus pada dampak menulis, khususnya bagaimana aktivitas menulis dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan psikologis. Melalui tinjauan literatur yang telah dilakukan, peneliti mengidentifikasi berbagai dampak menulis serta menjelaskan bagaimana menulis dapat memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi kondisi psikologis seseorang.

Tabel 1. Data referensi yang dijadikan acuan

Nomor	Penelitian	Judul Penelitian
1	Rahmawati (2014)	Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stress Untuk Anak: Anak Korban KDRT
2	Hartono dkk. (2024)	Literature Review: Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan
3	Qonitatin dkk. (2011)	Pengaruh Kartasis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa
4	Safarina dkk. (2022)	Psikoedukasi Writing for Happines “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Yang Optimal”
5	Wahyuningtyas & Setiowati (2020)	Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Psikologis Mahasiswa
6	Kristina (2022)	Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres,Kecemasan,Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan
7	Hadiyansyah dkk. (2025)	peningkatan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja
8	Melathy & Astuti (2014)	Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitud Tipe II
9	Katuuk dkk. (2024)	Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhamadiyah Talawan Bajo Minahasa Utara

Penelitian Rahmawati (2014) membahas menulis ekspresif sebagai strategi untuk mengurangi stres pada anak-anak korban KDRT, yang diterbitkan dalam jurnal psikologi terapan. Studi tersebut menunjukkan bahwa menulis dapat membantu anak-anak menurunkan tingkat stres karena mereka dapat mengekspresikan emosinya melalui tulisan. Proses pelepasan emosi saat menulis memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikologis, sehingga penting untuk mengajarkan cara menyalurkan emosi melalui tulisan sebagai bentuk pengungkapan diri yang dapat mengurangi stres.

Penelitian Hartono dkk. (2024), yang merupakan tinjauan pustaka tentang terapi menulis ekspresif sebagai bentuk katarsis bagi individu yang mengalami depresi dan kecemasan, dipublikasikan dalam Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam. Hasil kajian ini mengungkapkan bahwa menulis ekspresif dapat menambah pengalaman serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental melalui proses katarsis, yaitu pelepasan emosi negatif yang dirasakan. Katarsis melalui tulisan menjadi metode efektif untuk mengatasi kecemasan dan frustrasi, sekaligus sebagai sarana pengembangan kecerdasan dalam menyampaikan ide.

Penelitian Qonitatin dkk. (2011) yang dimuat di Jurnal Psikologi Undip meneliti pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari proses katarsis melalui menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat depresi ringan pada mahasiswa, dimana pengalaman emosional yang diungkapkan lewat tulisan membantu pelepasan emosi dan mengurangi depresi.

Penelitian Safarina dkk. (2022) di Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat membahas psikoedukasi melalui menulis ekspresif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Studi ini menyatakan bahwa menulis ekspresif membantu individu memahami diri sendiri lebih baik dan menghadapi berbagai masalah seperti depresi, stres, kecemasan, dan adiksi. Aktivitas menulis ini juga meningkatkan pengetahuan terkait ekspresi diri serta dapat mereduksi stres dengan cara melepaskan perasaan negatif yang tertahan, sehingga meningkatkan kreativitas, perubahan sikap positif, dan bahkan daya tahan tubuh.

Penelitian Wahyuningtyas & Setiowati (2020), yang diterbitkan dalam jurnal PSISULA, meneliti menulis ekspresif sebagai cara meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menulis ekspresif memungkinkan individu mengamati dan menilai emosi negatif yang muncul akibat stresor, sehingga membantu dalam pengelolaan emosi, khususnya pada remaja laki-laki. Dengan menuliskan perasaan secara naratif, beban emosional dapat tersalurkan dan berkurang.

Penelitian Kristina (2022) dalam jurnal Sebatik mengkaji dampak menulis ekspresif terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa keperawatan. Hasilnya menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi gejala-gejala tersebut sekaligus meningkatkan semangat belajar dan coping positif. Namun, penelitian ini juga menyoroti bahwa menulis ekspresif tidak selalu berdampak positif secara konsisten, sehingga diperlukan evaluasi kesiapan responden sebelum pelaksanaan.

Penelitian Hadiyansyah dkk. (2024), yang diterbitkan di Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al-Azhar Indonesia, menyatakan bahwa keterampilan menulis berperan sebagai media navigasi emosi bagi remaja. Menulis membantu siswa memahami dan mengelola perasaan, sehingga dapat memperbaiki perilaku dan menghadapi tantangan hidup. Sebagian besar peserta pelatihan menulis merasakan dampak positif yang signifikan terhadap kondisi emosional dan kesiapan mereka menghadapi stres.

Penelitian Melathy & Astuti (2014), dipublikasikan di jurnal Empati, meneliti pengaruh menulis ekspresif terhadap kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe II. Studi ini menunjukkan bahwa selain pengobatan fisik, terapi menulis ekspresif juga efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan mengungkapkan perasaan terdalam terkait pengalaman mereka. Penurunan kecemasan ini terlihat dari skor kuesioner yang diukur sebelum dan sesudah terapi.

Penelitian Katuuk dkk. (2024), dalam jurnal kesehatan Amanah, membahas pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo, Minahasa Utara. Sebelum terapi, mayoritas responden mengalami gangguan mental emosional, namun setelah terapi menulis ekspresif, sebagian besar menunjukkan peningkatan status kesehatan mental ke kondisi normal. Temuan ini menegaskan adanya pengaruh signifikan terapi menulis ekspresif terhadap perbaikan kesehatan mental remaja.

Hasil temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki implikasi penting dalam bidang psikologi dan pendidikan sebagai strategi efektif untuk mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Menulis sebagai media ekspresi diri memungkinkan individu, mulai dari anak-anak korban KDRT hingga mahasiswa dan remaja, untuk melepaskan emosi negatif secara sehat melalui proses katarsis. Hal ini tidak hanya membantu pengelolaan emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis, tetapi juga mendukung kesehatan fisik serta memfasilitasi perkembangan kemampuan kognitif dan emosional, seperti kemampuan refleksi diri dan kreativitas.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan bahwa menulis ekspresif dapat diintegrasikan ke dalam program pembelajaran dan intervensi psikologis sebagai metode yang mudah diakses dan relatif murah untuk membantu individu menghadapi berbagai masalah mental dan emosional. Misalnya, pendidik dan konselor dapat mengembangkan modul menulis ekspresif untuk mendukung kesehatan mental siswa dan mahasiswa, serta meningkatkan kemampuan koping positif mereka. Namun, efektivitas menulis ekspresif perlu disesuaikan dengan kesiapan dan kondisi responden agar hasilnya optimal, sebagaimana disampaikan oleh Kristina (2022). Dengan demikian, menulis ekspresif bukan hanya keterampilan akademik, tetapi juga alat penting dalam promosi kesehatan mental dan pengembangan diri.

CONCLUSIONS

Keterampilan menulis bukan sekadar kemampuan teknis, tetapi merupakan aktivitas mental yang kompleks dan berhubungan erat dengan aspek kognitif, emosional, serta sosial individu. Menulis memungkinkan seseorang menyalurkan ide, membentuk pola pikir kritis, dan merefleksikan pengalaman emosional. Oleh karena itu, menulis menjadi relevan untuk dikaji dari sudut pandang psikologis, terutama karena potensinya dalam memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa menulis dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri, khususnya pada kelompok rentan seperti anak korban kekerasan, mahasiswa, penderita penyakit kronis, dan remaja. Aktivitas ini terbukti efektif sebagai sarana katarsis emosional dan terapi psikoedukatif yang mampu memperkuat ketahanan mental individu. Dengan demikian, menulis memiliki kontribusi besar dalam mendukung kesehatan psikologis dan membentuk individu yang lebih stabil, tangguh, dan adaptif.

Penelitian ini menggunakan studi literatur dengan beberapa keterbatasan. Variasi konteks budaya dan sosial pada studi yang dikaji membatasi generalisasi temuan. Kemudian, penelitian yang bersifat studi literatur ini melihat generalisasi dari suatu artikel tanpa mengevaluasi mekanisme kausal karena tidak dilakukan pengujian eksperimental. Adapun saran bagi penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen untuk mengukur langsung pengaruh menulis terhadap psikologi maupun sebaliknya. Misalnya, dengan kuesioner pada kelompok sasaran atau membandingkan kelompok yang melakukan aktivitas menulis terarah dengan kelompok kontrol. Pendekatan ini dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat tentang manfaat menulis dengan keterlibatan psikologi.

REFERENCES

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*.
- Dewi, E. R., & Widyartono, D. (2024). Peranan Guru Bahasa Indonesia dalam Penguatan Profil Pelajar Pancasila di Lingkungan Sekolah. *JoLLA Journal of Language Literature and Arts*, 4(9), 987–994. <https://doi.org/10.17977/um064v4i92024p987-994>
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, J., Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, N., & Waris, L. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Firna, R., Ilham, Irwandi, Rahmania, Ri., Hidayati, & Bafadal, F. (2024). Faktor Penyebab Dampak Kecemasan Berbicara dalam Bahasa Inggris. *Seminar Nasional Paedagogia*, 4, 189–199.
- Hadiyansyah, D., Piantari, L. L., Sabbah, S., Alanurinisa, A., & Amalia, A. N. (2025). Peningkatan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja. *Jurnal Pemberdayaan*

- Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia, 7(1), 79. <https://doi.org/10.36722/jpm.v7i1.3816>
- Hartono, F. P., Rochma, I., FatimatuZZahro, L., Nabilla, S., & Desmoon, D. (2024). Literature Review : Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Bentuk Katarsis Pada Individu Yang Mengalami Depresi Dan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2), 19–30. <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1397>
- Ibda, H., & Arifah, Z. (2019). *Bahasa Indonesia Tingkat Lanjut untuk Mahasiswa: Dilengkapi Caturtunggal Keterampilan Berbahasa*. Semarang: CV. Pilar Nusantara.
- Julianto, I. R. (2022). Pola Pikir terhadap Ungkapan Emosi Anak sebagai Bentuk Pengekspresian Bahasa. *Pentas: Jurnal Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(2), 61–68.
- Julianto, I. R., Nugroho, Y. E., & Supriyanto, T. (2023). Studi Literatur: Teori Reader Response sebagai Alternatif Metode Sastra. *Sinau*, 9(1), 86–92.
- Katuuk, H. M., Wahyuni, S., & Buhang, M. (2024). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 87–101. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.667>
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66–72. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Kuswoyo, K. (2015). Pendekatan Pragmatik dalam Pembelajaran Bahasa. *El-Wasathiyah: Jurnal Studi Agama*, 3(4), 213–226.
- Melathy, C. E., & Astuti, T. P. (2014). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 106–118. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7565>
- Putrayasa, I. B., Sudiana, I. N., Suardana, D. N., Maliani, Y., Landu, M. F., Yuliasri, N. N. A., & Hamid, S. (2024). Pendekatan, Metode, Teknik Pembelajaran Bahasa Dan Sastra. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 5(3), 639–671.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 21–32.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(02), 276–293.
- Ramadhanti, D., Yanda, D. P., Ghazali, A. S., Hasanah, M., & Harsiati, T. (2019). Development of Explanatory Text Writing Evaluation Tools Based on a Process Approach. *Gramatika*, 5(2), 194–210. <https://doi.org/10.22202/jg.2019.v5i2.3445>
- Safarina, N. A., Safuwani, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- Silitonga, T. R. P., Agustina, D. T., & Julianto, I. R. (2025). Peran Guru dalam Mengeksplorasi Pembelajaran Menulis Teks Persuasi. *Central Publisher*, 3(2), 224–232.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Sukirman. (2021). Karya Sastra Media Pendidikan Karakter bagi Peserta Didik. *Konsepsi*, 10(1), 17–27.
- Sundari, U. Y., Panudju, A. A. T., Nugraha, A. W., Purba, F., Erlina, Y., Nurbaiti, N., Kalalinggi, S. Y., Afifah, A., Suheria, S., & Elsandika, G. (2024). *Metodologi Penelitian*. Padang: Gita Lentera.
- Wahyuningtyas, A., & Setiowati, E. A. (2020). Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 17–33.