

# MENULIS CATATAN HARIAN SEBAGAI METODE EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA

Hafnidar, Mawaddah, Natasya, Aqillah Anastasya, Monika Berutu

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Indonesia

[hafnidar@unimal.ac.id](mailto:hafnidar@unimal.ac.id)

## Abstract

*This study aims to examine the effectiveness of journaling in improving emotion regulation among university students. Students often face academic pressures that trigger stress, anxiety, and frustration, requiring adaptive emotion management strategies. This research employed an experimental design using a pretest-posttest control group approach. Twenty students were randomly assigned into two groups: an experimental group that journaled daily for one week and a control group that did not engage in the activity. The results indicated that the experimental group showed a significant improvement in emotion regulation abilities compared to the control group, as evidenced by the Wilcoxon test (Asymp. Sig. = 0.005). However, the Mann-Whitney U test revealed no statistically significant difference between the experimental and control groups (Asymp. Sig. = 0.427), likely due to the small sample size and the short duration of the intervention. These findings demonstrate that journaling can help individuals understand and manage their emotions. Therefore, journaling can serve as a simple yet beneficial strategy for students to cope with academic stress and enhance their emotional well-being.*

**Keywords:** Journaling, Emotion Regulation, Students

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas menulis catatan harian dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang memicu stres, kecemasan, dan frustrasi, sehingga membutuhkan strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sebanyak 20 mahasiswa dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menulis catatan harian selama satu minggu dan kelompok kontrol yang tidak melakukan aktivitas tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi dibandingkan kelompok kontrol, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon (Asymp. Sig. = 0,005). Namun, uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak signifikan secara statistik (Asymp. Sig. = 0,427), yang kemungkinan disebabkan oleh ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang singkat. Temuan ini membuktikan bahwa menulis catatan harian dapat membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka. Dengan demikian, menulis catatan harian dapat menjadi strategi sederhana yang bermanfaat untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kesehatan emosional mereka.

**Kata kunci:** Catatan Harian, Regulasi Emosi, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tekanan, seperti beban waktu yang ketat, tuntutan akademik yang tinggi, serta harapan untuk menghasilkan karya yang berkualitas serta ekspektasi untuk meraih prestasi yang tinggi. Kondisi ini sering kali menyebabkan ketegangan psikologis, gangguan emosional, bahkan kelelahan mental yang berpengaruh pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Salah satu keterampilan penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan ini adalah kemampuan untuk mengatur emosi atau regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang

adaptif (Gross, 1998). Namun demikian, banyak mahasiswa yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi secara optimal, sehingga mereka rentan terhadap dampak negatif tekanan akademik.

Penelitian sebelumnya dari Kristina (2022) menunjukkan bahwa menulis secara ekspresif memberikan manfaat psikologis dengan membantu individu mengidentifikasi dan memproses emosi mereka sehingga berdampak terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa Keperawatan.

Argudo (2021) mengemukakan bahwa menulis ekspresif memungkinkan seseorang merefleksikan pengalaman mereka, memahami pemicu emosional, dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, menulis catatan harian dalam penelitian ini sebagai bentuk menulis ekspresif yang dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengelola emosi mereka secara lebih adaptif.

Pennebaker dan Smyth (2016) menemukan bahwa menulis ekspresif membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik, meningkatkan kesehatan psikologis, dan mengurangi stres. Hasil ini konsisten dengan temuan dalam penelitian ini bahwa menulis catatan harian dapat berfungsi sebagai metode regulasi emosi yang efektif.

Namun demikian, meskipun manfaat menulis catatan harian telah banyak dibahas, sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada populasi umum atau kelompok dengan gangguan psikologis tertentu tanpa mempertimbangkan tantangan spesifik yang dihadapi oleh mahasiswa. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang perlu diatasi untuk memahami apakah intervensi sederhana seperti menulis catatan harian, meskipun dalam waktu yang singkat, juga efektif dalam meningkatkan regulasi emosi di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini dirancang untuk menguji efektivitas menulis catatan harian sebagai metode sederhana dalam membantu mahasiswa meningkatkan regulasi emosi mereka. Intervensi dilakukan dengan membagi peserta menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diminta menulis catatan harian selama satu minggu secara rutin, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan penugasan melakukan aktivitas tersebut. Perubahan kemampuan regulasi emosi dievaluasi menggunakan skala psikologis regulasi emosi, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas metode menulis catatan harian.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh menulis catatan harian terhadap regulasi emosi mahasiswa, membandingkan kemampuan regulasi emosi antara mahasiswa yang menulis catatan harian dengan yang tidak, serta menentukan apakah menulis catatan harian dapat menjadi metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

## **LANDASAN TEORI**

Regulasi emosi merupakan proses kompleks yang melibatkan berbagai strategi untuk mengelola, mempertahankan, atau mengubah pengalaman emosional. Gross (1998, 2007) mengembangkan *Process*

Model of Emotion Regulation, yang menjadi salah satu teori utama dalam bidang ini. Model ini menjelaskan bahwa regulasi emosi terjadi melalui lima tahap utama, yaitu situation selection atau memilih situasi untuk mencegah atau memunculkan emosi tertentu, situation modification atau mengubah situasi agar berdampak lebih positif, attentional deployment atau mengalihkan perhatian pada aspek tertentu, seperti melalui distraksi, cognitive change atau menginterpretasikan ulang situasi melalui reappraisal, dan response modulation atau mengontrol ekspresi emosi, misalnya dengan menekan atau menyalurkan emosi secara adaptif.

Dalam pengembangannya, Gross (2015) memperluas model ini menjadi Extended Process Model, yang menambahkan tiga komponen utama yaitu identification atau mengenali perlunya regulasi emosi; selection atau memilih strategi yang tepat; dan implementation atau menerapkan strategi dengan efektif.

Selain itu, beberapa teori lain turut menjelaskan mekanisme regulasi emosi. Teori Dual-Process dari Sheppes et al. (2011) membagi regulasi emosi menjadi top-down regulation, yaitu strategi berbasis kognitif yang disengaja seperti reappraisal, serta bottom-up regulation, yang lebih spontan seperti distraksi atau penghindaran. Gross dan John (2003) juga membandingkan dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal, yang terbukti lebih adaptif karena melibatkan perubahan interpretasi situasi secara positif, serta expressive suppression, yang cenderung kurang efektif karena hanya menekan ekspresi emosional tanpa mengubah pengalaman internal. Selain itu, Modal Model of Emotion yang dikembangkan oleh Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa emosi muncul melalui empat tahap: situation yaitu pemicu emosi, attention yaitu fokus perhatian terhadap situasi, appraisal yaitu evaluasi kognitif terhadap situasi, dan response atau reaksi fisiologis, perilaku, dan subjektif. Model ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan pada setiap tahap, tergantung pada strategi yang digunakan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa aktif semester lima yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria: (1) menurut pengakuannya sedang menghadapi tekanan akademik seperti tugas, tugas akhir atau ujian, dan (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Partisipan dibagi secara acak ke dalam dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu True Experimental Design bentuk Pretest-Posttest Control Group Design. Sebanyak 20 mahasiswa menjadi partisipan dalam penelitian ini dan secara acak dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diminta untuk menulis catatan harian setiap hari selama satu minggu, sementara

kelompok kontrol tidak melakukan aktivitas menulis tersebut. Pretest-Posttest Control Group Design dimana dua kelompok yang dipilih secara random diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control seperti dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1.**

*Desain Penelitian: Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian dimulai dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan regulasi emosi awal pada semua partisipan baik kelompok experiment (O1) maupun kelompok control (O3). Setelah selesai mengerjakan pre-test, kelompok eksperimen diminta untuk menulis catatan harian 15-20 menit setiap hari selama satu minggu (X) dengan fokus pada refleksi emosi dan pengalaman harian mereka. Instruksi yang diberikan mencakup pedoman untuk menuliskan emosi yang dirasakan, situasi pemicu emosi, serta cara mereka merespons situasi tersebut. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi khusus dan diminta melanjutkan aktivitas harian mereka seperti biasa. Setelah periode satu minggu, kedua kelompok menjalani post-test untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi. Data dari post-test pada kelompok eksperimen (O2) dan kelompok kontrol (O4) kemudian dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi (X).

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau Skala Psikologis Regulasi Emosi yang telah divalidasi secara empiris. Kuesioner ini terdiri dari 37 item yang mengukur aspek strategies to emotion regulatin (strategies), engaging in goal directed behavior (goals), control emotion responses (impulse), dan acceptance of emotional responses (acceptance).

### **Analisis Data**

Dikarenakan data yang dikumpulkan tidak homogen dan tidak normal, maka data hasil pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan metode statistic non parametrik, seperti uji Wilcoxon dan Uji mann-whitney u test untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, serta sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis deskriptif seperti yang ditunjukkan pada tabel 2, rata-rata skor posttest kelompok eksperimen (116,90) lebih tinggi dibandingkan rata-rata skor pretest (80,20). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa menulis catatan harian selama satu minggu efektif dalam membantu mahasiswa mengelola emosi mereka. Sebaliknya, meskipun kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan rata-rata skor posttest (112,10) dibandingkan pretest (84,80), namun peningkatannya tidak sebesar kelompok eksperimen.

**Tabel 2.**

*Hasil Analisis Deskriptif*

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Perubahan Mean
Eksperimen	80,20 ± 8,84	116,90 ± 10,91	+36,70
Kontrol	84,80 ± 14,10	112,10 ± 11,95	+27,30

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon yaitu metode analisis statistik non-parametrik dikarenakan salah satu data hasil tes tidak berdistribusi normal. Uji Wilcoxon bertujuan untuk membandingkan dua set data berpasangan dalam hal ini untuk mengevaluasi perubahan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen dan kontrol antara hasil pretest dan posttest. Berikut ini tabel 2 hasil uji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon.

**Tabel 3.**

*Hasil Uji Hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon*

Kelompok	Z-Value	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Eksperimen	-2,805	0,005	Signifikan
Kontrol	-2,703	0,007	Tidak signifikan secara kuat

Hasil uji Wilcoxon pada tabel di atas menunjukkan bahwa peningkatan skor pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik (Asymp. Sig. = 0,005), sedangkan pada kelompok kontrol, meskipun terdapat peningkatan, perbedaannya tidak signifikan secara statistik (Asymp. Sig. = 0,007). Hal ini mengindikasikan bahwa metode menulis catatan harian memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap regulasi emosi dibandingkan dengan aktivitas rutin yang dilakukan oleh kelompok kontrol.

Selain itu uji hipotesis juga dilakukan dengan menggunakan Uji Mann-Whitney U, yaitu untuk membandingkan dua kelompok independen yang memiliki distribusi data tidak normal serta ukuran sampel kecil. Hasil dari uji Mann-Whitney U terdapat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.**

*Hasil Uji Hipotesis menggunakan Uji mann-whitney U*

Kelompok	Mean Rank	Sum of Ranks	Z- Value	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Eksperimen	11,55	115,50	- 0,795	0,427	Signifikan
Kontrol	9,45	94,50			Tidak signifikan secara kuat

Berdasarkan hasil Uji Mann-Whitney U dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata peringkat (Mean Rank) sebesar 11,55, sedangkan kelompok kontrol memiliki Mean Rank sebesar 9,45. Hal ini menunjukkan bahwa hasil kelompok eksperimen secara keseluruhan lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Begitu juga dengan Sum of Ranks kelompok eksperimen (115,50) lebih besar daripada kelompok kontrol (94,50), hal ini lebih menguatkan perbedaan antara dua kelompok tersebut. Selanjutnya nilai Z sebesar -0,795 dan Asymp. Sig. sebesar 0,427 ( $> 0,05$ ) menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, meskipun terdapat perbedaan skor regulasi emosi antara kedua kelompok, perbedaan ini tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa menulis catatan harian memberikan hasil yang lebih baik pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Namun, efektivitas metode ini belum terbukti signifikan secara statistik dibandingkan dengan aktivitas biasa

pada kelompok kontrol. Hasil ini dapat dijadikan dasar untuk memperbaiki desain penelitian, seperti menambah ukuran sampel atau durasi intervensi, guna mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori regulasi emosi dari Gross (1998) dan Pennebaker (1997) yang menyatakan bahwa ekspresi diri melalui tulisan dapat membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan pemahaman diri. Proses menulis memberikan ruang bagi mahasiswa untuk merefleksikan pengalaman emosional mereka sehari-hari, sehingga memungkinkan mahasiswa tersebut mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Selain itu, hasil ini relevan untuk diterapkan pada mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik, seperti tugas akhir atau skripsi. Dengan menulis catatan harian, mahasiswa dapat menyalurkan emosi negatif dan mengurangi tekanan psikologis selama menjalani proses akademik.

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Ramadhani dan Supriyanto (2019), bahwa menulis refleksi harian selama 14 hari dapat meningkatkan kemampuan individu untuk memahami dan mengatur emosi mereka, khususnya pada mahasiswa dengan tekanan akademik tinggi. Gross (2014) menekankan bahwa regulasi emosi melalui ekspresi tertulis dapat meningkatkan kemampuan individu untuk memahami emosi kompleks, terutama ketika digunakan sebagai metode jangka pendek selama tekanan tinggi seperti tugas akhir. Selanjutnya Kadi et al. (2020) juga mengonfirmasi hasil penelitiannya bahwa regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres akademik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya strategi seperti menulis untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menulis catatan harian secara ekspresif dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Kelompok eksperimen yang menulis catatan harian selama satu minggu mengalami peningkatan skor regulasi emosi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan skor pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatannya tidak signifikan secara kuat. Hasil Uji Mann-Whitney U juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata peringkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa menulis catatan harian merupakan metode sederhana namun efektif dalam membantu mahasiswa mengelola emosi mereka. Menulis secara

ekspresif memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat mengurangi tekanan akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

### **Saran**

1. Institusi pendidikan dapat mengadopsi program menulis catatan harian sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa, misalnya melalui bimbingan konseling atau program pengembangan diri.
2. Dosen dan pembimbing akademik dapat mendorong mahasiswa untuk mempraktikkan menulis ekspresif sebagai salah satu cara untuk mengelola stres akademik.
3. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang dari menulis catatan harian.
4. Studi mendatang dapat mengeksplorasi variasi dalam metode menulis ekspresif, misalnya dengan membandingkan antara menulis bebas dan menulis dengan panduan khusus yang berimplikasi pada kesehatan khususnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Argudo, C. (2021). Expressive writing: Reflecting on emotional experiences and problem-solving. *Journal of Emotional Well-being*, 19(2), 115-130.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104502>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Relationship Between Emotion Regulation With Academic Stress On Students Of Medical Faculty.
- Kristina, A. (2022). Expressive writing as a psychological benefit: Reducing stress, anxiety, and depression in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 59(3), 214-222.
- Lepore, S. J. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Guilford Publications.
- Ramadhani, A., & Supriyanto, S. (2019). Ekspresi tertulis dan kesejahteraan emosional. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 46(4), 220-232.
- Programs: A Comparative Analysis. *Occasional Paper Series*. Washington, DC. Retrieved from [www.cmsproject.com](http://www.cmsproject.com).