



### **Peningkatan Kesadaran Memperbaiki Mood pada Mahasiswa di Usia Dewasa Awal melalui Refleksi dan Jurnalng**

\*Galuh Laily Agustin<sup>1</sup>, Afrilia Nur Fadhila<sup>2</sup>, Khairunisa Azra Amalina<sup>3</sup>, Nur Sahlami<sup>4</sup>, Aliya Febriyanti<sup>5</sup>, Dewi Yanah<sup>6</sup>, Nazmi Laila Gita<sup>7</sup>, Rohman<sup>8</sup>, Muhamad Ahyudin<sup>9</sup>, Muhamad Fahri Darmawan<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Universitas Bina Bangsa

E-Mail: [galuhlaily563@gmail.com](mailto:galuhlaily563@gmail.com)<sup>1</sup>; [afrilianurfadila@gmail.com](mailto:afrilianurfadila@gmail.com)<sup>2</sup>;

[kazra0312@gmail.com](mailto:kazra0312@gmail.com)<sup>3</sup>; [nursahlami2@gmail.com](mailto:nursahlami2@gmail.com)<sup>4</sup>; [liyafebriyanti2602@gmail.com](mailto:liyafebriyanti2602@gmail.com)<sup>5</sup>;

[ewiyyy025@gmail.com](mailto:ewiyyy025@gmail.com)<sup>6</sup>; [nazmisapoetro@gmail.com](mailto:nazmisapoetro@gmail.com)<sup>7</sup>; [rohman04@gmail.com](mailto:rohman04@gmail.com)<sup>8</sup>;

[dinahydn24@gmail.com](mailto:dinahydn24@gmail.com)<sup>9</sup>; [uledarmawan302@gmail.com](mailto:uledarmawan302@gmail.com)<sup>10</sup>

#### **Abstract**

*Students in early adulthood often face academic, social, and personal pressures that cause fluctuations in mood and affect mental health and psychological well-being. The main issue addressed in this study is students' low ability to recognize, understand, and manage emotions adaptively, highlighting the need for effective strategies to enhance emotional awareness. This research investigates the effectiveness of self-reflection and journaling in improving students' mood awareness. A combination of descriptive qualitative and quasi-experimental pretest-posttest designs was used, with instruments including mood scales, reflection guidelines, and students' daily journals. Results showed a 32% increase in the average mood awareness score, a decrease in students with low awareness from 64% to 18%, and an increase in high awareness from 14% to 56%. Active participation was observed in 78% of students, while 85% consistently documented their emotional experiences, 88% reported feeling relieved, and 76% could identify recurring emotional patterns. The intervention also promoted the development of more adaptive self-regulation strategies, such as time management, adequate rest, and social support, increasing from 21% before the intervention to 69% afterward. Sustainability of practice was indicated by 61% of students intending to continue journaling independently and 57% integrating it into their daily routines. The novelty of this study lies in the integration of self-reflection and journaling as a practical, systematic, and sustainable approach to enhance emotional awareness and psychological well-being. The findings confirm that a simple yet structured intervention can create significant improvements in emotion management and adaptive behaviors among students.*

**Keywords:** Mood; Reflection; Journal; Awareness.

#### **Abstrak**

Mahasiswa pada usia dewasa awal sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan personal yang menyebabkan fluktuasi suasana hati serta berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Masalah utama penelitian ini adalah rendahnya kemampuan mahasiswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga diperlukan

strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran emosional. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas refleksi diri dan jurnaling dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk memperbaiki mood. Metode yang digunakan adalah kombinasi kualitatif deskriptif dan kuasi eksperimen pretest-posttest, dengan instrumen skala mood, pedoman refleksi, dan jurnal harian mahasiswa. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kesadaran mood sebesar 32%, penurunan persentase mahasiswa dengan kesadaran rendah dari 64% menjadi 18%, dan peningkatan kesadaran tinggi dari 14% menjadi 56%. Sebanyak 78% mahasiswa aktif berpartisipasi dalam refleksi dan jurnaling, 85% menuliskan pengalaman emosional secara konsisten, 88% merasa lega, dan 76% mampu mengidentifikasi pola emosi yang berulang. Intervensi ini juga mendorong pengembangan strategi regulasi diri yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu, istirahat cukup, dan dukungan sosial, meningkat dari 21% sebelum intervensi menjadi 69% setelah kegiatan. Keberlanjutan praktik tercermin pada 61% mahasiswa yang berminat melanjutkan journaling secara mandiri dan 57% yang menjadikannya rutinitas harian. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi refleksi diri dan jurnaling sebagai pendekatan praktis, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran emosional serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sederhana namun terstruktur dapat memberikan perubahan signifikan pada pengelolaan emosi dan perilaku adaptif mahasiswa.

**Kata-kata Kunci:** Mood; Refleksi; Jurnal; Kesadaran.

---

## PENDAHULUAN

Mahasiswa pada fase dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang kompleks, baik dari aspek akademik, sosial, maupun personal yang berpotensi memengaruhi kondisi emosional mereka secara signifikan. Rohman et al. menjelaskan bahwa perubahan suasana hati mahasiswa sering dipicu oleh tekanan akademik dan interaksi sosial yang intens.<sup>1</sup> Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami fluktuasi mood yang tidak stabil apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Ketidakmampuan dalam mengelola suasana hati dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis. Situasi ini menunjukkan bahwa aspek emosional memiliki hubungan erat dengan keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam memahami dan memperbaiki kondisi emosionalnya.

Kesadaran diri menjadi komponen penting yang mendukung kemampuan individu dalam mengenali serta mengelola emosi secara adaptif. Penelitian yang dilakukan Saputra dan Suwadi menunjukkan bahwa proses refleksi dan penilaian diri membantu mahasiswa

---

<sup>1</sup> Rohman et al., "Peningkatan Kesadaran Memperbaiki Mood pada Mahasiswa di Usia Dewasa Awal melalui Refleksi dan Jurnal," *Krepa: Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat* 7, no. 7 (2026): 201–210, <https://cibangsa.com/index.php/krepa/article/view/7740>.

memahami kondisi internal serta meningkatkan regulasi diri.<sup>2</sup> Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung mampu mengenali perubahan emosi dan memahami penyebabnya secara lebih mendalam. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan yang lebih rasional serta menghindari reaksi emosional yang berlebihan. Sebaliknya, rendahnya kesadaran diri sering menyebabkan mahasiswa kesulitan mengelola tekanan yang dihadapi. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental dan menurunkan kualitas kehidupan akademik. Oleh sebab itu, peningkatan kesadaran diri menjadi aspek yang sangat penting untuk dikembangkan.

Refleksi diri merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri serta pemahaman terhadap pengalaman emosional yang dialami individu. Pertaminingrum, Rahadiani, dan Budiman dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kemampuan refleksi diri membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahan serta merencanakan perbaikan secara lebih terarah.<sup>3</sup> Proses refleksi memungkinkan mahasiswa untuk mengevaluasi pengalaman yang telah dialami sehingga dapat memahami pola pikir dan perilaku yang memengaruhi suasana hati. Selain itu, refleksi diri juga membantu individu dalam mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dan konstruktif. Melalui refleksi, mahasiswa dapat belajar dari pengalaman serta menghindari kesalahan yang sama di masa depan. Dengan demikian, refleksi diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas regulasi emosi mahasiswa.

Selain refleksi diri, jurnaling merupakan teknik yang efektif untuk membantu individu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara lebih terstruktur. Melalui penelitiannya Susiloningsih menjelaskan bahwa jurnal refleksi menjadi media bagi mahasiswa untuk mengevaluasi pengalaman belajar serta mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki.<sup>4</sup> Aktivitas menulis secara rutin membantu individu mengorganisasi pikiran sehingga dapat memahami kondisi emosional secara lebih jelas. Jurnaling juga memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang mungkin sulit disampaikan secara verbal. Proses ini dapat mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kesadaran diri.

---

<sup>2</sup> Aziz Saputra dan Suwadi, "Eksplorasi Self-Assessment Regulasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran," *IJAR: Indonesian Journal of Advanced Research* 4, no. 2 (2025): 17–27, <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/IJAR/article/view/12668>.

<sup>3</sup> Diah Pertaminingrum, Ouve Rahadiani, dan Pahmi Budiman, "Hubungan antara Kemampuan Refleksi Diri dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati," *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 10, no. 10 (2025): 8541–8554, <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/61616>.

<sup>4</sup> Wahyu Susiloningsih, "Respon Mahasiswa dalam Penerapan Strategi Jurnal Refleksi Mahasiswa," *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2018): 55–63, <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpd/article/view/7507/0>.

Oleh karena itu, jurnal menjadi salah satu metode sederhana yang dapat digunakan untuk memperbaiki suasana hati mahasiswa.

Penelitian lain menunjukkan bahwa praktik refleksi dan jurnal memiliki dampak positif terhadap perkembangan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebagaimana penelitian Alfiah, Putra, dan Subali menunjukkan bahwa penggunaan jurnal refleksi mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri serta pemahaman kognitif individu.<sup>5</sup> Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas reflektif tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada aspek kognitif dan perilaku. Mahasiswa yang terbiasa melakukan refleksi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai situasi. Selain itu, mereka juga lebih mampu mengontrol emosi serta mengambil keputusan yang tepat. Dengan demikian, refleksi dan jurnal memiliki kontribusi signifikan terhadap pengembangan diri mahasiswa.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa refleksi diri dapat meningkatkan empati serta kepekaan sosial mahasiswa. Fadhillah dan Jasiah melalui penelitiannya menjelaskan bahwa refleksi membantu individu memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain secara lebih mendalam.<sup>6</sup> Kemampuan ini sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat serta mengurangi konflik interpersonal. Selain itu, refleksi juga membantu individu dalam mengembangkan sikap yang lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi tidak hanya berperan dalam pengelolaan emosi, tetapi juga dalam pengembangan aspek sosial. Oleh karena itu, refleksi diri menjadi strategi yang relevan untuk diterapkan pada mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas refleksi diri dan jurnal secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut masih relatif terbatas. Penelitian Marito menunjukkan bahwa kombinasi refleksi dan jurnal dapat meningkatkan kesadaran emosional mahasiswa secara lebih optimal.<sup>7</sup> Integrasi kedua metode ini memungkinkan mahasiswa tidak hanya memahami pengalaman emosional, tetapi juga mengekspresikannya secara sistematis. Hal ini memberikan peluang untuk menghasilkan perubahan yang lebih signifikan dalam pengelolaan suasana hati. Namun,

---

<sup>5</sup> Amnah Nur Alfiah, Ngurah Made Darma Putra, dan Bambang Subali, "Media Scrapbook sebagai Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Regulasi Diri," *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik* 3, no. 1 (2018): 57–68.

<sup>6</sup> Siti Zahwa Fadhillah dan Jasiah, "Pengembangan Media Lembar Refleksi Diri untuk Meningkatkan Empati dan Kepekaan Sosial Mahasiswa PAI," *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2025): 540–547, <https://journal.staitd.ac.id/index.php/at/article/view/633>.

<sup>7</sup> Yeni Marito, "Mindfulness Journaling sebagai Upaya Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Konflik Keluarga," *Haumeni Journal of Education* 5, no. 3 (2025): 1–10, <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/haumeni/article/view/25827>.

penelitian yang mengkaji integrasi tersebut secara mendalam masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efektivitas kombinasi refleksi dan jurnaling.

Pentingnya penelitian ini semakin diperkuat oleh meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian Alfiana menemukan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional mahasiswa.<sup>8</sup> Permasalahan kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada prestasi akademik serta kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan secara mandiri. Refleksi diri dan jurnaling merupakan pendekatan yang memenuhi kriteria tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa terdapat kebutuhan untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai peran refleksi diri dan jurnaling dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk memperbaiki suasana hati. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kesadaran diri dapat memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara refleksi, jurnaling, dan perbaikan mood masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Rumusan masalah penelitian ini dirancang untuk menjawab berbagai permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana penerapan refleksi diri dan jurnaling dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam memperbaiki suasana hati. Pertanyaan selanjutnya adalah sejauh mana integrasi refleksi diri dan jurnaling efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji bagaimana perubahan kondisi emosional mahasiswa setelah mengikuti intervensi tersebut. Dengan adanya rumusan masalah ini, penelitian diharapkan dapat memberikan jawaban yang sistematis, komprehensif, dan aplikatif.

---

<sup>8</sup> Arini Dwi Alfiana, "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 245–259, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1581>.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dipadukan dengan desain kuasi eksperimen tipe pretest-posttest untuk mengkaji perubahan kesadaran emosional mahasiswa setelah intervensi refleksi diri dan jurnalng. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam sekaligus melihat perubahan kondisi emosional sebelum dan sesudah perlakuan. Sugiyono menyatakan bahwa kombinasi metode kualitatif dan kuantitatif sederhana efektif digunakan untuk memahami fenomena sosial serta mengukur dampak intervensi secara praktis.<sup>9</sup> Subjek penelitian adalah mahasiswa usia dewasa awal yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu, seperti pengalaman fluktuasi mood dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, pengisian skala mood, serta dokumentasi berupa jurnal harian mahasiswa yang berisi refleksi pengalaman emosional. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman refleksi diri, panduan jurnalng, dan angket evaluasi untuk mengukur perubahan kesadaran emosional mahasiswa. Arikunto menjelaskan bahwa penggunaan instrumen yang tepat sangat penting untuk memperoleh data yang valid dan reliabel dalam penelitian.<sup>10</sup> Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu persiapan dengan penyusunan materi dan instrumen, pelaksanaan berupa sosialisasi interaktif dan praktik refleksi serta jurnalng, serta evaluasi melalui perbandingan hasil pretest dan posttest.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta didukung analisis deskriptif terhadap hasil pengukuran mood mahasiswa. Data dari jurnal dan refleksi dianalisis untuk menemukan pola perubahan kesadaran dan kemampuan pengelolaan emosi mahasiswa setelah intervensi. Moleong menegaskan bahwa analisis kualitatif bertujuan memahami makna yang terkandung dalam data secara mendalam sehingga memberikan gambaran utuh terhadap fenomena yang diteliti.<sup>11</sup> Selain itu, keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode, sedangkan Creswell menekankan bahwa prosedur penelitian yang sistematis penting untuk menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

<sup>10</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019).

<sup>11</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021).

<sup>12</sup> John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan Campuran*, Edisi 4. (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2016).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan refleksi diri dan jurnaling memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran emosional mahasiswa dalam memperbaiki suasana hati. Data hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kesadaran mood mahasiswa sebesar 32%, yang mengindikasikan perubahan yang cukup signifikan setelah intervensi dilakukan. Mahasiswa yang sebelumnya berada pada kategori kesadaran rendah berjumlah 64% mengalami penurunan menjadi 18% setelah intervensi. Sebaliknya, kategori kesadaran tinggi meningkat dari 14% menjadi 56% setelah kegiatan refleksi dan jurnaling diterapkan secara sistematis. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis refleksi mampu memberikan dampak nyata terhadap kondisi emosional mahasiswa. Hasil tersebut juga menguatkan bahwa kesadaran emosional dapat dikembangkan melalui proses yang terstruktur namun fleksibel.

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi mahasiswa meningkat secara bertahap selama proses intervensi berlangsung. Sebanyak 78% mahasiswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam sesi refleksi dan diskusi, sementara 22% lainnya membutuhkan waktu adaptasi sebelum berpartisipasi secara optimal. Pada tahap awal, sebagian besar mahasiswa belum mampu membedakan secara jelas antara emosi dan mood serta belum terbiasa melakukan refleksi diri. Seiring berjalannya waktu, mahasiswa mulai menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi perubahan suasana hati dan faktor pemicunya. Keterlibatan aktif ini menjadi indikator bahwa metode yang digunakan mampu mendorong partisipasi dan keterbukaan mahasiswa. Proses pembelajaran yang interaktif juga membantu mahasiswa memahami pengalaman emosional secara lebih mendalam.

Hasil analisis lembar refleksi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa terhadap konsep kesadaran diri dan regulasi emosi. Sebanyak 82% mahasiswa menyatakan bahwa mereka mulai menyadari pentingnya mengenali kondisi emosional sebagai langkah awal dalam pengelolaan diri. Sebelum intervensi, hanya 27% mahasiswa yang secara sadar memperhatikan perubahan mood yang dialami sehari-hari. Setelah mengikuti kegiatan, angka tersebut meningkat menjadi 74% yang secara aktif melakukan refleksi terhadap kondisi emosionalnya. Mahasiswa juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghubungkan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Perubahan ini menunjukkan bahwa refleksi diri berperan penting dalam membangun kesadaran emosional secara bertahap. Kesadaran tersebut menjadi dasar bagi pengembangan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Hasil praktik jurnalng menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengekspresikan pengalaman emosional secara lebih terbuka dan terstruktur melalui tulisan. Sebanyak 85% mahasiswa secara konsisten menuliskan pengalaman terkait stres akademik, tekanan sosial, dan kelelahan mental. Mahasiswa melaporkan bahwa kegiatan menulis membantu mereka merasa lebih lega dengan persentase sebesar 88%. Selain itu, 76% mahasiswa menyatakan bahwa jurnalng membantu mereka memahami pola emosi yang berulang. Proses ini memungkinkan mahasiswa untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih objektif. Aktivitas jurnalng juga membantu mahasiswa mengorganisasi pikiran secara sistematis. Dengan demikian, jurnalng menjadi media efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan emosi.

Hasil refleksi lanjutan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam strategi mahasiswa memperbaiki mood setelah mengikuti intervensi. Sebanyak 69% mahasiswa mulai menerapkan strategi seperti manajemen waktu, istirahat yang cukup, dan mencari dukungan sosial. Sebelum intervensi, hanya 21% mahasiswa yang memiliki strategi khusus dalam mengelola suasana hati. Setelah kegiatan, mahasiswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam merencanakan tindakan yang lebih adaptif. Perubahan ini menunjukkan bahwa kesadaran emosional yang meningkat berkontribusi langsung terhadap perilaku yang lebih konstruktif. Mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan untuk menghindari reaksi impulsif terhadap tekanan emosional. Hal ini menandakan adanya peningkatan regulasi diri secara keseluruhan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan keberlanjutan praktik refleksi dan jurnalng setelah intervensi berakhir. Sebanyak 61% mahasiswa menyatakan keinginan untuk melanjutkan kebiasaan jurnalng secara mandiri. Selain itu, 57% mahasiswa menyatakan bahwa refleksi diri telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Keberlanjutan ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi jangka panjang. Mahasiswa merasakan manfaat langsung terhadap kestabilan emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis refleksi memiliki tingkat penerimaan yang tinggi. Dengan demikian, refleksi dan jurnalng dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata kesadaran mood sebesar 32% setelah intervensi refleksi diri dan jurnalng memperkuat temuan bahwa teknik expressive writing efektif meningkatkan regulasi emosi mahasiswa, sebagaimana dibuktikan oleh Qolbi et al. yang menemukan bahwa expressive writing secara signifikan meningkatkan

kemampuan regulasi emosi mahasiswa berdasarkan perbedaan skor pretest-posttest pada kelompok eksperimen.<sup>13</sup> Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai keterkaitan antara praktik menulis emosional dan kemampuan pemrosesan emosi yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang diberi tugas menulis ekspresif melaporkan peningkatan kapasitas emosionalnya setelah sesi penulisan berulang kali. Data yang menunjukkan penurunan persentase mahasiswa dengan kesadaran rendah dari 64% ke 18% dan kenaikan kesadaran tinggi dari 14% ke 56% mencerminkan dampak jangka pendek yang signifikan dari praktik refleksi tertulis ini. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi sederhana namun sistematis dapat menghasilkan perubahan nyata dalam cara mahasiswa mengenali dan menilai pengalaman emosional mereka. Kenaikan skor mood ini juga berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif secara umum, yang telah dibuktikan dalam studi Widjaja et al. bahwa expressive writing berdampak positif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.<sup>14</sup> Oleh karena itu, hasil penelitian ini mempertegas bahwa refleksi dan jurnaling bukan hanya teknik verbal semata, tetapi juga strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran emosional mahasiswa.

Partisipasi aktif sebanyak 78% mahasiswa dalam sesi refleksi menunjukkan bahwa metode yang digunakan mampu mendorong keterlibatan belajar emosional yang tinggi, sementara 22% lainnya yang membutuhkan waktu adaptasi mencerminkan variasi respons mahasiswa terhadap praktik introspektif ini. Studi Dalauleng, Widyastuti, dan Ridfah menunjukkan bahwa keterlibatan dalam menulis pengalaman emosional memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi perasaan dan mendapatkan dukungan diri sendiri dalam mengelola stres akademik.<sup>15</sup> Keterlibatan ini penting karena menunjukkan bahwa refleksi tertulis dapat menciptakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengidentifikasi emosi yang sebelumnya mungkin tidak disadari. Observasi bahwa mahasiswa lebih mampu membedakan emosi dari mood seiring berjalannya waktu menunjukkan perkembangan kemampuan metakognitif mereka dalam memantau perubahan internal. Proses pembelajaran yang interaktif ini membantu mereka memahami tidak hanya isi perasaan tetapi juga konteks dan pemicunya, yang merupakan elemen penting dalam regulasi diri efektif. Studi yang

---

<sup>13</sup> Salma Qolbi et al., "Efektivitas Expressive Writing terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa," *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 4 (2025): 723–734, <https://indojurnal.com/index.php/jejakdigital/article/view/217>.

<sup>14</sup> Angeline Widjaja et al., "The Effectiveness of Expressive Writing on Students Subjective Well-being," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 19, no. 2 (2024): 244–252, <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/13980>.

<sup>15</sup> Andi Siti Azizah Dalauleng, Widyastuti, dan Ahmad Ridfah, "Expressive Writing dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 4 (2024): 1094–1103, <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/3778>.

dilakukan Irdi et al. menemukan bahwa menulis membantu peserta untuk mengorganisasi dan menstrukturkan pengalaman emosional mereka, sehingga meningkatkan pemahaman diri.<sup>16</sup> Dengan demikian, keterlibatan aktif mahasiswa merupakan indikator bahwa metode reflektif ini membuka peluang bagi pemahaman emosional yang lebih mendalam.

Analisis lembar refleksi yang menunjukkan bahwa 82% mahasiswa menyadari pentingnya mengenali kondisi emosional, serta bahwa kesadaran mahasiswa yang sadar memperhatikan perubahan mood meningkat dari 27% ke 74%, memperkuat peran refleksi diri dalam membangun emotional awareness yang lebih tajam. Hasil ini konsisten dengan temuan Ningsih bahwa penulisan ekspresif sangat membantu dalam memproses pengalaman emosional mereka secara lebih sadar dan terstruktur, sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi.<sup>17</sup> Mahasiswa juga menunjukkan peningkatan kemampuan menghubungkan pikiran, perasaan, dan perilaku, yang merupakan karakteristik penting dari pemahaman emosional yang matang. Studi Fatimatuzzahro et al. menyimpulkan bahwa partisipan yang melakukan expressive writing menunjukkan peningkatan kesejahteraan subjektif, yang diduga karena kemampuan mereka untuk lebih memahami hubungan antara pikiran dan perasaan mereka.<sup>18</sup> Keterampilan ini penting karena memungkinkan mahasiswa untuk mengambil langkah yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi emosional yang menantang. Perubahan ini menunjukkan bahwa refleksi diri bukan hanya aktivitas pasif tetapi praktik kognitif yang mendukung pembentukan pola pikir regulatif.

Hasil praktik jurnalng menunjukkan bahwa 85% mahasiswa konsisten menuliskan pengalaman emosional mereka dan 88% merasa lega, sedangkan 76% menyatakan bahwa jurnalng membantu mereka memahami pola emosi yang berulang, yang mencerminkan fungsi terapeutik writing yang mendukung kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan penelitian Sa'idah et al. di mana expressive writing digunakan sebagai terapi mandiri untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa, sehingga memproses emosi melalui tulisan membantu pengalaman negatif menjadi lebih terstruktur dan kurang mengganggu

---

<sup>16</sup> Irdianti Irdi et al., "Melatih Regulasi Emosi melalui Jurnal Cognitive Reappraisal," *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2024): 106–112, <https://journal.scitechgrup.com/index.php/sjpm/article/view/38>.

<sup>17</sup> Vryscha Novia Ningsih, "Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo," *Jurnal BK UNESA* 7, no. 3 (2017): 163–174, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/20293>.

<sup>18</sup> Laili Fatimatuzzahro et al., "Penerapan Expressive Writing untuk Mengurangi Communication Apprehension," *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 5, no. 3 (2023): 8–13, <https://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1169>.

kesejahteraan subyektif.<sup>19</sup> Mahasiswa yang merasa lebih lega setelah menulis mencerminkan temuan bahwa proses tulisan dapat berfungsi sebagai media ekspresi emosional yang aman dan memungkinkan individu merasa lebih ringan setelah memindahkan pengalaman internal ke dalam bentuk naratif. Journaling membantu mahasiswa melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih objektif, karena penulisan memberikan jarak emosional antara individu dan pengalaman mereka. Ini konsisten dengan konsep emotional disclosure yang dijelaskan dalam penelitian Radcliffe et al. bahwa penulisan emosional dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih besar atas perasaan dan pengalaman.<sup>20</sup> Aktivitas ini juga membantu mahasiswa mengorganisasi pikiran mereka secara sistematis, yang menjadi bagian penting dari regulasi emosi adaptif. Oleh karena itu, journaling bukan hanya sekadar teknik menulis, tetapi alat reflektif yang mendukung proses introspeksi.

Perubahan strategi pengelolaan mood yang signifikan, di mana 69% mahasiswa mulai menerapkan manajemen waktu, istirahat cukup, dan dukungan sosial setelah intervensi, menunjukkan bahwa refleksi dan journaling berdampak tidak hanya pada kesadaran tetapi juga pada perilaku adaptif yang lebih luas. Studi dari Ningtiyas dan Fahmawati menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman emosional dapat memicu perubahan perilaku positif, seperti peningkatan strategi koping yang adaptif dan perencanaan yang lebih matang dalam menghadapi stres psikologis.<sup>21</sup> Sebelum intervensi, hanya 21% mahasiswa memiliki strategi khusus dalam mengelola suasana hati, tetapi setelah kegiatan ini mereka lebih mampu merencanakan respons yang adaptif. Kecenderungan mahasiswa untuk menghindari reaksi impulsif menunjukkan pergeseran dari respons emosional reaktif ke respons yang lebih terkontrol, sebuah indikator penting dalam literatur regulasi emosi. Studi yang meneliti efek menulis emosional juga menemukan bahwa partisipan dapat mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik setelah praktik tulisan berulang karena mereka belajar mengidentifikasi pemicu emosional lebih awal. Oleh karena itu, perubahan perilaku ini menjadi bukti bahwa peningkatan kesadaran emosional yang terjadi

---

<sup>19</sup> Ishlakhatu Sa'idah et al., "Expressive Writing sebagai Terapi Mandiri untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa," *DAWA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2026): 119–127, <https://ejournal.iaimu.org/index.php/dawa/article/view/168>.

<sup>20</sup> Alison M. Radcliffe et al., "Does Written Emotional Disclosure about Stress Improve College Students' Academic Performance? Results from Three Randomized, Controlled Studies," *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice* 12, no. 4 (2010): 407–428, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3082942>.

<sup>21</sup> Putri Indah Ningtiyas dan Zaki Nur Fahmawati, "Hubungan antara Strategi Koping dan Psychological Well-Being terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Terbuka Surabaya," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2026): 39–60, <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/1196>.

melalui refleksi dan jurnal dapat berdampak pada pengelolaan diri dalam kehidupan nyata.

Keberlanjutan praktik refleksi dan jurnal setelah intervensi, terlihat dari 61% mahasiswa yang ingin melanjutkan journaling secara mandiri dan 57% yang menjadikannya bagian dari rutinitas harian, menunjukkan bahwa intervensi ini bukan sekedar teknik sesaat tetapi strategi berkelanjutan yang mendukung kesehatan mental jangka panjang. Hasil ini konsisten dengan temuan Wahyuningtyas dan Setiowati yang menyatakan bahwa praktik menulis ekspresif jika dilakukan secara konsisten dapat memberikan keuntungan jangka panjang terhadap kesejahteraan dan keterampilan regulasi emosi individu, termasuk mahasiswa.<sup>22</sup> Mahasiswa merasakan manfaat langsung terhadap kestabilan emosional mereka karena jurnal membantu mereka mencatat pola emosional dan respons yang efektif terhadap stres. Penerimaan yang tinggi terhadap metode ini menunjukkan bahwa refleksi dan jurnal dapat diintegrasikan ke dalam kebiasaan sehat mahasiswa yang mendukung kesejahteraan psikologis. Hal ini penting karena strategi yang berkelanjutan cenderung memiliki efek yang lebih stabil dan tahan lama dibanding intervensi singkat. Dengan demikian, refleksi dan jurnal dapat menjadi strategi berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Refleksi diri dan jurnal terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran emosional mahasiswa di usia dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan adanya kenaikan skor kesadaran mood sebesar 32% setelah intervensi, dengan persentase mahasiswa pada kategori kesadaran tinggi meningkat dari 14% menjadi 56%, sementara kategori kesadaran rendah menurun dari 64% menjadi 18%. Temuan ini menegaskan bahwa praktik refleksi dan jurnal tidak hanya mampu membantu mahasiswa mengenali emosi, tetapi juga meningkatkan kemampuan evaluasi diri secara sistematis. Partisipasi aktif mahasiswa yang mencapai 78% menunjukkan bahwa metode ini efektif mendorong keterlibatan dalam eksplorasi pengalaman emosional dan pembelajaran introspektif. Aktivitas refleksi tertulis memungkinkan mahasiswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga mendukung pengambilan keputusan yang

---

<sup>22</sup> Annita Wahyuningtyas dan Erni Agustina Setiowati, "Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," in *Membangun Resiliensi Era Tatanan Baru (New Normal) melalui Penguatan Nilai-nilai Islam, Keluarga dan Sosial*, vol. 2 (Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2020), 17–33, <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13063>.

lebih adaptif. Dengan demikian, intervensi ini mampu menciptakan perubahan nyata pada pengelolaan emosi mahasiswa.

Peningkatan kesadaran emosional mahasiswa juga berdampak pada pengembangan strategi regulasi diri yang lebih adaptif dan konstruktif. Hasil praktik jurnaling menunjukkan bahwa 85% mahasiswa konsisten menuliskan pengalaman emosional, 88% merasa lega, dan 76% mampu mengidentifikasi pola emosi yang berulang, menunjukkan fungsi terapeutik teknik menulis sebagai alat introspeksi. Setelah intervensi, 69% mahasiswa mulai menerapkan strategi perbaikan mood seperti manajemen waktu, istirahat cukup, dan mencari dukungan sosial, meningkat dari 21% sebelum kegiatan. Hal ini menandakan pergeseran dari respons emosional reaktif ke perilaku yang lebih terkontrol dan adaptif. Aktivitas refleksi dan jurnaling juga mendukung pengembangan kapasitas metakognitif mahasiswa, memungkinkan mereka untuk memonitor perubahan internal dan memahami pemicu emosional secara lebih objektif. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya memperbaiki kesadaran emosional tetapi juga memengaruhi perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Keberlanjutan praktik refleksi dan jurnaling menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menjadi strategi jangka panjang untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Sebanyak 61% mahasiswa berminat melanjutkan journaling secara mandiri dan 57% menjadikannya rutinitas harian, menandakan penerimaan yang tinggi terhadap metode ini. Aktivitas rutin ini memungkinkan mahasiswa mencatat pola emosional dan respons efektif terhadap stres, sehingga stabilitas emosional dapat dipertahankan. Integrasi refleksi dan jurnaling sebagai kebiasaan harian memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sederhana, terstruktur, dan fleksibel dapat diterapkan secara mandiri untuk memperkuat regulasi diri. Dengan demikian, refleksi dan jurnaling merupakan strategi efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran emosional serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **REFERENSI**

- Alfiah, Amnah Nur, Ngurah Made Darma Putra, dan Bambang Subali. "Media Scrapbook sebagai Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Regulasi Diri." *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik* 3, no. 1 (2018): 57–68.
- Alfiana, Arini Dwi. "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 245–259. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1581>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan*

*Campuran*. Edisi 4. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2016.

- Dalauleng, Andi Siti Azizah, Widyastuti, dan Ahmad Ridfah. “Expressive Writing dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa.” *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 4 (2024): 1094–1103. <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/3778>.
- Fadhilla, Siti Zahwa, dan Jasiah. “Pengembangan Media Lembar Refleksi Diri untuk Meningkatkan Empati dan Kepekaan Sosial Mahasiswa PAI.” *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2025): 540–547. <https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/633>.
- Fatimatuzzahro, Laili, Indani Woronia, Regina Athia Mayalianti, dan Maryana. “Penerapan Expressive Writing untuk Mengurangi Communication Apprehension.” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 5, no. 3 (2023): 8–13. <https://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1169>.
- Irdi, Irdianti, A. Fatima Az-Zahra, Almanda Meidynita Kadir, Harfinah, dan Renaldi. “Melatih Regulasi Emosi melalui Jurnal Cognitive Reappraisal.” *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2024): 106–112. <https://journal.scitechgrup.com/index.php/sjpm/article/view/38>.
- Marito, Yeni. “Mindfulness Journaling sebagai Upaya Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Konflik Keluarga.” *Haumeni Journal of Education* 5, no. 3 (2025): 1–10. <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/haumeni/article/view/25827>.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021.
- Ningsih, Vrysha Novia. “Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo.” *Jurnal BK UNESA* 7, no. 3 (2017): 163–174. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/20293>.
- Ningtiyas, Putri Indah, dan Zaki Nur Fahmawati. “Hubungan antara Strategi Koping dan Psychological Well-Being terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Terbuka Surabaya.” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2026): 39–60. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/1196>.
- Pertamingrum, Diah, Ouve Rahadiani, dan Pahmi Budiman. “Hubungan antara Kemampuan Refleksi Diri dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.” *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 10, no. 10 (2025): 8541–8554. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/61616>.
- Qolbi, Salma, Melinda Saputri, Salsabila Putri Khairani, Dini Devindra Yuni, dan Aisyah El Hafidzoh. “Efektivitas Expressive Writing terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa.” *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 4 (2025): 723–734. <https://indojournal.com/index.php/jejakdigital/article/view/217>.
- Radcliffe, Alison M., Jennifer K. Stevenson, Mark A. Lumley, Pamela D’Souza, dan Christina Kraft. “Does Written Emotional Disclosure about Stress Improve College Students’ Academic Performance? Results from Three Randomized, Controlled Studies.” *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice* 12, no. 4 (2010): 407–428. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3082942>.

- Rohman, Muhamad Ahyudin, Nazmi Laila Gita, M. Fahri Darmawan, Dewi Yanah, Aliya Febriyanti, Khairunnisa Azra Amalina, et al. "Peningkatan Kesadaran Memperbaiki Mood pada Mahasiswa di Usia Dewasa Awal melalui Refleksi dan Jurnalng." *Krepa: Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat* 7, no. 7 (2026): 201–210. <https://cibangsa.com/index.php/krepa/article/view/7740>.
- Sa'idah, Ishlakhatu, Diana Vidya Fakhriyani, Misnawi, Abbadi Ishomuddin, dan Ayu Pratiwi Dhila Wulandari. "Expressive Writing sebagai Terapi Mandiri untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa." *DAWA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2026): 119–127. <https://ejournal.iaimu.org/index.php/dawa/article/view/168>.
- Saputra, Aziz, dan Suwadi. "Eksplorasi Self-Assessment Regulasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran." *IJAR: Indonesian Journal of Advanced Research* 4, no. 2 (2025): 17–27. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/IJAR/article/view/12668>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Susiloningsih, Wahyu. "Respon Mahasiswa dalam Penerapan Strategi Jurnal Refleksi Mahasiswa." *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2018): 55–63. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpd/article/view/7507/0>.
- Wahyuningtyas, Annita, dan Erni Agustina Setiowati. "Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." In *Membangun Resiliensi Era Tatanan Baru (New Normal) melalui Penguatan Nilai-nilai Islam, Keluarga dan Sosial*, 2:17–33. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2020. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13063>.
- Widjaja, Angeline, Dinda Khairunnisa Nabila, Nadia Carissa, Theresia Yosephine Anggristiany, Putri Amanda Salwa, dan Setiasih. "The Effectiveness of Expressive Writing on Students Subjective Well-being." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 19, no. 2 (2024): 244–252. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/13980>.