

## **Intervensi Menulis Ekspresif Bersyukur Bagi Mahasiswa dengan Kecenderungan Depresi**

*Vivid Noor Cholifah<sup>1</sup>, Sofia Retnowati<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: <sup>1</sup>vivid.noor.c@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>sofia\_53@ugm.ac.id

### **Abstrak**

Depresi umum terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang berusaha untuk merencanakan masa depan dan mulai beradaptasi dengan kehidupan yang dapat menimbulkan tekanan mental. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menulis ekspresif untuk membantu menghadapi konflik dan ketakutan yang disebabkan perubahan selama kuliah. Diperlukannya teknik penulisan khusus yang ditujukan untuk mempromosikan emosi positif dengan cara bersyukur yang berorientasi pada pandangan hidup yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh menulis ekspresif bersyukur pada penurunan kecenderungan depresi bagi mahasiswa melalui studi eksperimen dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Partisipan (N=24) merupakan mahasiswa D3/D4/S1 berusia 18-23 tahun. Instrumen pengambilan data menggunakan subskala depresi dari skala DASS. Analisis Anava Campuran menunjukkan hasil  $F=1,441$  dengan nilai signifikansi di atas 0,05. Nilai F interaksi yang tidak signifikan ( $p>0,05$ ) menunjukkan bahwa perubahan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan depresi baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol, sehingga hipotesis penelitian ditolak.

**Kata kunci:** *depresi, mahasiswa, menulis ekspresif, bersyukur*

### **Abstract**

*Depression is common case in students who are trying to manage their futures and begin adapting to a life that can be mentally stressful. Previous research has shown that college students can use expressive writing to help deal with conflicts caused by university life changes. This study aimed to examine specific writing techniques aimed at promoting positive emotions in a grateful way through an experimental study using a pretest-posttest control group design. Participants (N=24) were D3/D4/S1 students aged 18-23 years. Data collection instrument used the depression subscale of the DASS scale. Mixed Anova analysis showed the result of  $F = 1.441$  with a significance value above 0.05. The insignificant interaction  $F$  value ( $p>0.05$ ) indicates that the changes in the experimental group and control group have no difference. The results showed that there was a decrease in depression in both the experimental and control groups, so the research hypothesis was rejected.*

**Keywords:** *depression, college students, expressive writing, gratitude*