

Besan (Berekspresi Lewat Tulisan) : Upaya Mengatasi Loneliness Menggunakan Metode Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Homesick

Annisa Humaira¹
Verlin Orva Linnisa²
Nadya Putri³

Abstrak

Jauh dari keluarga kerap kali membuat mahasiswa merasa loneliness. Seseorang yang mengalami loneliness akan merasa bahwa dirinya tidak diinginkan. Hal-hal seperti itu dapat berakibat buruk, terutama bagi mahasiswa. Salah satu dampak yang dapat terjadi yaitu turunnya prestasi akademik mahasiswa. Sehingga, loneliness perlu untuk diatasi. Salah satu caranya yaitu dengan menerapkan metode expressive writing. Metode ini dilakukan pada 6 mahasiswa homesick yang berkuliah di Bukittinggi. Penelitian ini berguna untuk melihat perbandingan tingkat loneliness pada mahasiswa yang mengalami homesick sebelum dan setelah dilakukannya treatment. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test, didapati nilai $p=0,002$ ($\alpha<0,005$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan tingkat loneliness sebelum dan setelah dilakukannya metode expressive writing. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa metode expressive writing terbukti efektif dalam mengatasi perasaan loneliness pada mahasiswa yang mengalami homesick.

Kata kunci: Homesick, loneliness, expressive writing

Besan (Berekspresi Lewat Tulisan) : An Attempt To Overcome Loneliness Using Expressive Writing Methods In Students Who Experience Homesick

Abstract

Far from family often makes students feel loneliness. Someone who experiences loneliness will feel that he is undesirable. Things like that can have bad consequences, especially for students. One of the consequences is the decline in student academic achievement. So loneliness needs to be overcome, one way is by applying expressive writing. This study used six home-sick students studying at Bukittinggi. This study was useful to look at the comparison of the levels of loneliness in students who had a home illness before and after the treatment. Based on data analysis using the paired sample t-test, $p=0,002$ ($\alpha<0,005$) is found, which means there is a significant difference in the level of loneliness before and after the expressive writing method. So it can be concluded that the method of expressive writing has proven effective in dealing with the feeling of loneliness in students who have a homeick.

Keywords : Homesick, loneliness, expressive writing

¹ Universitas Negeri Padang, annisa19humaira@gmail.com

² Universitas Negeri Padang, verlinorfalinnisa722@gmail.com

³ Universitas Negeri Padang, nadyaputri48829@gmail.com

PENDAHULUAN

Jauh dari keluarga adalah hal terberat yang kerap kali dirasakan oleh mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Saskia (2022) terbukti bahwa mahasiswa rantau sering menangis sendirian di kos karena tinggal jauh dari keluarga. Kondisi tersebut biasa disebut dengan Homesick. Hasil penelitian Landa, Bono, & English (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 96% mahasiswa di beberapa titik mengalami homesick pada tahun pertama dan hanya 4% mahasiswa yang tidak mengalami homesick. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 74% mahasiswa yang tinggal di Roma pernah mengalami homesick (Scopelliti & Tiberio, 2010). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamilah, Husnul, & Deasy (2024) yang menunjukkan bahwa dari 100 orang mahasiswa rantau di kota Malang terdapat 12% mahasiswa mengalami homesick tingkat rendah, 72% berada pada tingkat sedang dan 16% berada di tingkat tinggi.

Van Tilburg menjelaskan, homesick ditandai dengan perasaan rindu yang kuat akan rumah (Istanto & Agustina, 2019). Pendapat lain dikemukakan oleh Stroebe, dkk (dalam Yasmin, Zulkarnai, & Debby, 2017) yang mendefinisikan homesick sebagai perasaan sedih karena terpisah dari keluarga hingga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa rantau. Sedangkan Furnham (dalam Istanto & Agustina, 2019) menggambarkan homesick sebagai kondisi ketika seseorang rindu akan rumah, selalu ingin pulang ke rumah, dan merasa tidak nyaman ketika berada di tempat yang baru. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan sedih, cemas, stress, hingga loneliness.

Loneliness adalah bentuk perasaan tersisihkan, terasingkan, terisolasi, dan merasa berbeda dari orang-orang yang ada disekitarnya (Agriyanti & Rahmasari, 2021; Wols, Scholte, & Qualter 2015). Secara umum loneliness merupakan keadaan ketika seseorang menganggap hubungan sosialnya tidak menarik, baik secara kualitas maupun kuantitas (Matthews, Danese, Wertz, Odgers, Ambler, Moffit & Areneault, 2016). Seseorang yang mengalami loneliness akan merasa tidak diinginkan dan merasa tidak ada satupun orang yang dapat memahami dirinya (Hidayati, 2015; Rokach, 2014). Perasaan loneliness dapat membuat individu mengalami stres, bahkan depresi akibat kekosongan yang dialaminya

(Diehl, Charlotte, Kamila, & Jennifer., 2018). Hasil penelitian Rustam & Tentama (2020) juga menunjukkan bahwa loneliness dapat memengaruhi kualitas akademik sehingga berakibat pada turunnya prestasi akademik mahasiswa.

Sehingga, diperlukan sebuah upaya untuk mengatasi perasaan loneliness. Salah satu upayanya yaitu dengan menggunakan metode Expressive Writing. Menurut Susanti & Supriyantini (dalam Maulina, Millizia, & Aziza, 2022) Expressive Writing adalah proses mengekspresikan perasaan, pikiran, serta pengalaman yang dialami oleh seseorang melalui tulisan. Individu yang mengalami loneliness dapat menceritakan masalah atau perasaan yang sedang mereka alami lewat tulisan. Menulis ekspresif itu mudah dan murah karena cukup menggunakan kertas dan pulpen, bersifat fleksibel karena dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun, tidak memakan banyak waktu, dan tidak perlu dilakukan setiap hari (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Hynes & Thompson (dalam Purnamarini, Theodorus, & Dede, 2016) membagi expressive writing kedalam empat tahap, yakni: (1) Recognition atau Initial Write, pada tahap ini subjek diminta untuk menceritakan pengalaman loneliness nya lewat tulisan. Subjek dapat menuliskan situasi ketika ia merasa loneliness. (2) Examination atau Writing Exercise, pada tahap ini subjek diminta untuk menyempurnakan tulisannya, dengan menuliskan detail dari situasi loneliness yang pernah ia rasakan. (3) Juxtaposition atau Feedback, pada sesi ini subjek diminta untuk membaca tulisannya, kemudian melakukan refleksi diri, atau feedback secara mandiri. (4) Application to the Self (opsional), di tahap terakhir ini, subjek diminta untuk merealisasikan ilmu baru yang ia dapat kedalam kehidupannya sehari-hari.

Hasil penelitian Nursolehah & Rahmiati (2022) menunjukkan bahwa metode expressive writing terbukti efektif dalam penurunan stres akademik pada mahasiswa. Efektivitas expressive writing juga dibuktikan oleh Rohmah & Herlan (2019) terhadap pasien skizofrenia heberfrenik dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan diri. Selain itu, metode expressive writing juga terbukti mampu menurunkan perasaan cemas pada mahasiswa baru program studi kedokteran (Sallo, Hendri,

Cicilia, & Herdy., 2020). Sehingga peneliti tertarik untuk menguji metode expressive writing sebagai upaya dalam mengatasi loneliness pada mahasiswa yang mengalami homesick.

Homesick

Menurut Thurber & Walton (dalam Istanto & Agustina, 2019) homesick merupakan kondisi distress yang dialami individu karena jauh dari rumah. Van Tilburg menjelaskan, homesick ditandai dengan perasaan rindu yang kuat akan rumah (Istanto & Agustina, 2019). Pendapat lain dikemukakan oleh Stroebe, dkk (dalam Yasmin, Zulkarnai, & Debby, 2017) yang mendefinisikan homesick sebagai perasaan sedih karena terpisah dari keluarga hingga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa rantau. Stres tersebut, membuat perasaan menjadi tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Nuzuli, 2020).

Adapun dampak Homesick terhadap mahasiswa menurut Burt (dalam Mariska, 2018) yaitu: (1) Kesulitan berfikir, (2) Memburuknya konsentrasi, (3) Sulit menyelesaikan tugas tepat waktu, (4) Kinerja menurun, dan (5) Selalu merasa cemas, hingga berkemungkinan mengalami depresi. Burt juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami homesick memiliki kemungkinan 3 kali lebih besar untuk drop out daripada mahasiswa yang tidak merasa homesick (Mariska, 2018).

Menurut Thurber dan Walton (dalam Istanto & Agustina, 2019) ada 6 faktor yang menjadi penyebab seseorang mengalami homesick, yaitu: (1) Keterikatan dengan orang tua, (2) Loneliness, (3) Kontrol diri yang rendah, (4) perubahan budaya dan lingkungan, (5) Ketidakmampuan dalam berinteraksi, serta (6) Sikap masa bodoh dengan pribadi dan individu lain.

Penelitian ini menggunakan aspek-aspek homesick yang disusun pada alat ukur Utrecht Homesickness Scale (UHS). Skala ini disusun oleh Strobe et al (Putri, 2021) yang mencakup: ketidakmampuan beradaptasi, perasaan sepi, perasaan rindu pada keluarga, rindu dengan teman, serta rindu akan rumah.

Loneliness

Loneliness adalah bentuk perasaan tersisihkan, terasingkan, terisolasi, dan merasa berbeda dari orang-orang yang ada disekitarnya (Agriyanti & Rahmasari, 2021; Wols, Scholte, & Qualter 2015). Loneliness kerap kali membuat orang yang mengalaminya merasa tidak diinginkan (Hidayati, 2015; Rokach, 2014). Secara umum loneliness merupakan keadaan ketika seseorang merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya (Matthews, Danese, Wertz, Odgers, Ambler Moffit & Areneault, 2016). Peplau (dalam Ningsih, 2021) menjelaskan, loneliness adalah bentuk perasaan negatif yang membuat individu merasa tidak nyaman saat berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain.

Brehm, dkk (dalam Pertiwi, 2016) berpendapat, ada 4 faktor yang menyebabkan seseorang merasa loneliness, yaitu: (1) Ketidakpuasan terhadap ikatan dengan orang lain, (2) Hubungan yang tidak sesuai keinginan (3) SelfEsteem yang rendah. Dan, (4) Perilaku interpersonal yang negatif.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan aspek-aspek loneliness yang ada pada alat ukur R-UCLA Loneliness scale (Pramitha, 2018). Aspek-aspek tersebut mencakup: 1) Personality atau Kepribadian: Kesepian disebabkan oleh karakteristik psikofisik individu. Individu mengalami kesepian karena pola perasaan kesepian yang lebih stabil, yang mungkin berubah pada kondisi tertentu. 2) Social Desirability atau Kehendak Sosial: Perasaan sepi timbul karena seseorang tidak mampu mencapai lingkup sosial yang didambkannya, hal ini dikarenakan setiap orang ingin memiliki kehidupan sosial yang menyenangkan. 3) Depression atau Depresi: Kesepian adalah bentuk gangguan emosional yang membuat seseorang merasa tidak dihargai, tidak bersemangat, selalu sedih, dan takut gagal.

Expressive Writing

Expressive writing adalah salah satu metode sederhana untuk mengekspresikan perasaan kedalam tulisan (Pennebaker & Smyth, 2016). Expressive writing dapat menggambarkan ekspresi subjek dalam bentuk kalimat atau kata-kata (Rohmadani, 2017). Expressive writing pada dasarnya menggunakan

media seperti buku catatan, buku harian, atau blog. Waktu yang digunakan dalam metode expressive writing berbedabeda, tergantung kedalaman masalah yang dialami subjek. Namun pada umumnya proses expressive writing ini memakan waktu 10 hingga 30 menit.

Menurut Hynes & Thompson (dalam Purnamarini, Theodorus, & Dede, 2016) terdapat 4 tahapan dalam melakukan metode expressive writing, yakni: (1) Recognition atau Initial Write, pada tahap ini subjek diminta untuk menceritakan pengalaman loneliness nya lewat tulisan. Subjek dapat menuliskan situasi ketika ia merasa loneliness. (2) Examination atau Writing Exercise, pada tahap ini subjek diminta untuk menyempurnakan tulisannya, dengan menuliskan detail dari situasi loneliness yang pernah ia rasakan. (3) Juxtaposition atau Feedback, pada sesi ini subjek diminta untuk membaca tulisannya, kemudian melakukan refleksi diri, atau feedback secara mandiri. (4) Application to the Self (opsional), di tahap terakhir ini, subjek diminta untuk merealisasikan ilmu baru yang ia dapat kedalam kehidupannya sehari-hari.

Metode expressive writing bertujuan untuk mengubah individu menjadi pribadi yang lebih baik. Metode ini diharapkan mampu membuat individu menjadi lebih terbuka terhadap dirinya dan mau menerima perasaannya (Mirzaqon & Budi, 2018). Murti & Hamidah (2012) berpendapat, metode expressive writing dapat menjadi alternatif bagi individu yang sulit dalam mengungkapkan perasaan dan emosi nya secara lisan.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berkuliah di Bukittinggi. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan beberapa ketentuan yang telah dibuat (Sugiyono, 2015). Adapun ketentuan pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu: subjek merupakan mahasiswa rantau, berkuliah di Bukittinggi, dan mengalami homesick. Dari 16 orang mahasiswa rantau di

Bukittinggi (hanya mereka yang bersedia berpartisipasi), 14 orang diantaranya terbukti mengalami homesick (dilihat dari hasil kategorisasi Utrech homesickness scale yang diisi oleh peserta). Selanjutnya dari 14 orang tersebut hanya 8 orang yang bersedia mengikuti teratment, sedangkan 6 orang lainnya menolak berpartisipasi dengan berbagai alasan. Namun pada hari ketiga treatment, 2 orang tidak hadir sehingga dinyatakan gugur menjadi subjek dalam kegiatan treatment ini. Adapun 6 orang yang mengikuti treatment hingga selesai merupakan kalangan perempuan dengan rata-rata usia 19,6 tahun.

Design Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode Kuasi Eksperimental, dengan rancangan penelitian One-Group pretest-posttest Design (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini terdapat 6 subjek yang akan diberikan pre-test, treatment, dan post-test dalam satu rangkaian.

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat loneliness dalam penelitian adalah skala UCLA loneliness version 3. Terdapat 20 soal yang dapat dijawab dengan menggunakan skala likert (1= tidak pernah; 2= jarang; 3= kadang-kadang; 4= sering). Skala ini dapat diandalkan karena sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan laporan Rusell (1996) didapat nilai Cronbach's alpha sebesar 0,92 (untuk sampel mahasiswa), 0,94 (sampel suster), 0,89 (sampel lansia), dan 0,89 (sampel guru) (Nurdiani, 2013). Dari 20 soal tersebut, terdapat 11 item favourable dan 9 item unfavourable. Item favourable yakni item no 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, dan 18. Sedangkan item unfavourable yaitu item-item dengan nomor 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, dan 20.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam 3 rangkaian yaitu pre-test, teratment, dan post-test. Pre-test akan dilakukan pada hari pertama.

Subjek akan diminta untuk mengisi skala UCLA loneliness version 3 yang telah diberikan oleh peneliti. Selanjutnya dilakukan treatment sebanyak 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama akan dilakukan tahap recognition atau initial write, dalam tahap ini subjek diminta untuk menuliskan pengalaman loneliness mereka. Subjek diminta mendeskripsikan situasi yang memicu perasaan loneliness mereka. Selanjutnya pada pertemuan kedua yaitu tahap examination atau writing exercise. Pada tahap ini subjek diminta untuk menyempurnakan hasil tulisannya di pertemuan pertama. Yaitu dengan memberikan detail terhadap situasi loneliness yang dialami. Subjek diminta menjelaskan secara rinci dimana subjek berada, apa yang terjadi, siapa yang berada disekitar subjek saat itu dan bagaimana perasaan subjek. Lalu pada pertemuan ketiga yakni tahap juxtaposition atau feedback, subjek akan diminta untuk menceritakan pengalaman bahagianya, kemudian membandingkan situasi, interaksi dan perasaan yang dirasakannya dengan pengalaman loneliness. Kemudian subjek diminta untuk melakukan feedback secara mandiri dengan menulis suatu cara yang menurut subjek dapat membantunya menghadapi perasaan loneliness di masa mendatang. Lalu pada tahap terakhir yaitu tahap application to the self, subjek diminta untuk menerapkan metode expressive writing kedalam kehidupan sehari-hari (opsional).

Sesi	Tahap	Kegiatan
1	<i>Recognition/Initial Write</i>	Subjek menuliskan pengalaman <i>loneliness</i> dengan menceritakan situasi yang memicu perasaan <i>loneliness</i> muncul
2	<i>Examination/Writing Exercise</i>	Subjek menyempurnakan hasil tulisan, dengan menjelaskan detail dimana subjek berada saat mengalami <i>loneliness</i> , siapa yang ada disekitarnya, apa

		yang terjadi, dan bagaimana perasaannya
3	<i>Juxtaposition/Feedback</i>	Subjek membandingkan pengalaman bahagia dan pengalaman <i>loneliness</i> nya, kemudian menuliskan cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi perasaan <i>loneliness</i> di masa mendatang
4	<i>Application to the self</i>	Subjek diminta untuk menerapkan metode <i>expressive writing</i> kedalam kehidupan sehari-hari (opsional)

Tabel 1. Tabel Rancangan Rangkaian Treatment Expressive Writing

Setelah rangkaian treatment selesai dilakukan, selanjutnya akan dilakukan *post-test*. Subjek akan diminta untuk mengisi skala *UCLA loneliness version 3* sesuai dengan perasaannya setelah melakukan treatment.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik pada aplikasi *SPSS*. Yaitu dengan menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk melihat keberhasilan treatment yang dilakukan, dengan membandingkan skor *pretest-posttes* (Sugiyono, 2015).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil PreTest-PostTest yang dilakukan pada 6 subjek, didapatkan hasil sebagai berikut:

Kategori	Rentang Skor	PreTest	PostTest
Tinggi	65-80	1	-
Sedang	50-64	5	3
Rendah	35-49	-	3
Tidak Kesepian	20-34	-	-

Tabel 2. Data PreTest dan PostTest UCLA Loneliness Version 3 Scale

Hasil PreTest menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang berada pada kategori loneliness tingkat tinggi dan 5 orang lainnya berada pada kategori tingkat sedang. Selanjutnya, setelah dilakukan treatment dan pengisian PostTest didapati bahwa sebanyak 3 orang berada pada kategori loneliness tingkat sedang dan 3 orang lainnya berada pada kategori tingkat rendah. Berikut adalah data skor PreTest dan PostTest per-subjek:

Nama	PreTest	PostTest	Penurunan
AMP	59	47	12
DS	61	49	12
NA	65	55	10
RA	57	52	5
CDP	56	49	7
NA	56	52	4

Tabel 3. Data Skor PreTest dan PostTest Per-Subjek

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test menggunakan aplikasi SPSS didapatkan hasil sebagai berikut:

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper	Lower	Upper	
Paired Samples 1	PRETEST	8.3	3.5					4.6
	POSTEST	3.0	1.429	1.571	4.571			

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Hasil uji sample paired t-test menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada tingkat loneliness subjek dengan nilai $p=0,002$ ($\alpha<0,005$). Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat loneliness sebelum dilakukannya treatment dengan setelah dilakukannya treatment. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode expressive writing terbukti berpengaruh dalam mengatasi perasaan loneliness pada mahasiswa yang mengalami homesick.

Treatment ini dilakukan dengan menerapkan metode *expressive writing* untuk mengatasi perasaan *loneliness* pada mahasiswa yang mengalami *homesick*. Mahasiswa yang mengalami *homesick* sering merasa sedih ketika berada jauh dari rumah. Hal ini sejalan dengan pendapat Furnham dalam (Istanto & Agustina, 2019); Stroebe, dkk dalam (Yasmin, dkk., 2017) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami *homesick* kerap kali merasa tidak nyaman ketika berada di tempat baru, sehingga membuat orang yang mengalaminya mudah untuk merasa cemas, stres, hingga *loneliness*.

Loneliness adalah bentuk perasaan terasingkan dan tersisihkan. Individu yang mengalami *loneliness* akan merasa bahwa dirinya tidak berharga untuk orang lain. Menurut Hidayati (2015) dan Rokach

(2014), *loneliness* kerap kali membuat orang yang mengalaminya merasa tidak diinginkan. Perasaan seperti ini akan berdampak buruk bagi mahasiswa, salah satunya yaitu dapat menyebabkan turunnya prestasi akademik mahasiswa (Rustam & Tentama, 2020). Sehingga perlu sebuah cara untuk mengatasi perasaan *loneliness* pada mahasiswa. Salah satu nya yaitu dengan mengaplikasikan metode *expressive writing*.

Expressive writing menjadi teknik pilihan dalam mengatasi perasaan *loneliness*. Karena *expressive writing* dapat menjadi *emotional-focused coping* yang dapat mengatur tekanan emosional yang dirasakan individu (Maulida & Hilma, 2023). Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengatasi perasaan *loneliness* pada mahasiswa yang mengalami *homesick* dengan menggunakan metode *expressive writing*. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan karakteristik metode *expressive writing*, yakni 15-30 menit per-tahap yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan (Hynes & Thompson, dalam Purnamarini, Theodorus, & Dede, 2016). Pada tahap pertama subjek menuliskan pengalaman *loneliness* dengan menceritakan situasi yang memicu perasaan *loneliness* muncul. Selanjutnya pada tahap kedua, subjek menyempurnakan hasil tulisan, dengan menjelaskan detail dimana subjek berada saat mengalami *loneliness*, siapa yang ada disekitarnya, apa yang terjadi, dan bagaimana perasaannya. Lalu pada tahap ketiga, subjek membandingkan pengalaman bahagia dan pengalaman *loneliness* nya, kemudian menuliskan cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi perasaan *loneliness* di masa mendatang. Dan pada tahap keempat atau tahap terakhir, subjek diminta untuk menerapkan metode *expressive writing* ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bersifat opsional, jika subjek merasa *loneliness* maka subjek dapat mengaplikasikan metode ini.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa metode *expressive*

writing dapat digunakan untuk mengatasi perasaan *loneliness*. *Expressive writing* dapat menjadi alat untuk mengatur tekanan emosional yang dialami individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis uji paired sample t-test, metode *expressive writing* terbukti efektif dalam mengatasi perasaan *loneliness* pada mahasiswa yang mengalami *homesick*. Diperoleh nilai $p=0,002$ ($\alpha<0,005$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *loneliness* mahasiswa, sebelum dan setelah dilakukannya treatment. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *expressive writing* mampu mengatasi perasaan *loneliness* pada mahasiswa yang mengalami *homesick*.

Implikasi penelitian ini ditujukan pada mahasiswa dan peneliti selanjutnya. Mahasiswa yang mengalami *homesick* dapat menggunakan metode *expressive writing* dalam mengatasi perasaan *loneliness* yang dirasakan. Mahasiswa dapat mengungkapkan perasaannya melalui media tulis jika merasa kesulitan untuk bercerita secara lisan. Menulis dapat melepaskan tekanan emosi yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu melakukan treatment dan menerapkan generalisasi yang tepat sehingga mampu meningkatkan efektivitas dari treatment *expressive writing* khususnya pada mahasiswa yang mengalami *homesick*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 8(5). Hal 181–188. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41923>
- Diehl, K., Charlotte, J., Kamila, I., & Jennifer, H-K. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>

- Hidayati, D.S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. vol 3(1). DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.21.36>
- Istanto, T.L & Agustina Engry. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pukuwon City. *Jurnal Experientia*. Vol 7(1) hal 19-30. diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/391679-none-750bb171.pdf>
- Kamilah, M., Husnul, K., Deasy, C.S. (2024). Kematangan Emosi dan Homesickness Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Jurnal psikologi Talenta Mahasiswa*. Vol 3(3). ISSN: 2807-789X
- Landa, I., Bono, T. J., & English, T. (2020). Mood regulation and relationship quality predict change in homesickness during college. *British Journal of Psychology*. Vol 111(1). hal 55–69. <https://doi.org/10.1111/bjop.12386>
- Mariska, A. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Homesickness. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 6 (3), Hal : 310–316. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4642>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. vol 51(3). Hal 339–348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- Maulida, S.A., Hilma, F. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik Yang Timbul pada Siswa SMA Swasta di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 12 (1). Hal 65-75. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.121.08>
- Maulina, N., Millizia, A., Aziza, M. (2022). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Kecenderungan Depresi Pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Vol 2(7). ISSN: 2798-5210
- Mirzaqon T., A., & Purwoko, B. (2018). Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling Expressive Writing. *Jurnal BK UNESA*, vol 8 (1), hal 1-8. Diakses pada [file:///C:/Users/USER/Downloads/22037-Article%20Text-26049-1-10-20171102%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/22037-Article%20Text-26049-1-10-20171102%20(1).pdf)
- Murti, R. D., & Hamidah. (2012). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan depresi pada remaja smk di surabaya. *Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental*, vol I(2), hal 94-100. Diakses pada https://journal.unair.ac.id/filerPDF/110710193_7v.pdf
- Ningsih, E. (2021) Hubungan Loneliness dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa. Diakses dari <https://repository.uir.ac.id/8790/1/178110231.pdf>
- Nurdiani, A. F. (2013). Uji Validitas Konstruk UCLA Loneliness Scale Version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*. ISSN: 2654-5713
- Nursolehah, R & Rahmiati. (2022). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*. Vol 6(4), Hal 6703-6712. Doi: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Nuzuli, A. (2020). Komunikasi Orang Tua dan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Pada Larangan Mudik Covid 19. *Jurnal IAIN Pare*. Vol 10(2). ISSN:26143704
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing down*. The Guilford Press.
- Pertiwi, W.I.B. (2016). Pengaruh Kesepian Terhadap Pengungkapan Diri Remaja di Media Sosial. Diakses pada <http://repository.unj.ac.id/21492/2/SKRIPSI%20FORMAT%20FIP.pdf>
- Pramitha, Raissa. (2018). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa yang Merantau

- di Yogyakarta. Diakses pada https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/13606/SKRIPSI_RAISSA_14320236.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Purnamarini, Theodorus, & Dede (2016) Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 5(1). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Putri, S.K.R. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian dan Dukungan Sosial Dengan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau. Diakses pada http://digilib.uinsa.ac.id/49798/2/Sheilla%20Khairunnisa%20Rahardi%20Putri_J01216039.pdf
- Rohmadani. (2017). Relaksasi dan Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Penanganan Kecemasan Pada Difabel Daksa. *Journal of Health Studies*. Vol 1(1) Hal 18–27. DOI : <https://doi.org/10.31101/jhes.182>
- Rohmah, L.F., & Herlan, P. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Psibernetika*. Vol 12(1). Hal 20-28. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Rokach, A. (2014). Leadership and Loneliness. *International Journal Of Leadership And Change*. Vol 2(1). <https://digitalcommons.wku.edu/ijlc/vol2/iss1/6/>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*. Vol 9(1) Hal 661–667. <http://eprints.uad.ac.id/20080/>
- Sallo, A., Hendri, O., Cicilia, P., Herdy, M. (2020). Pengaruh Expressive Writing terhadap tingkat Kecemasan Pada Mhasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Unversitas Sam Ratulangi. *Jurnal Biomedik*. Vol 12 (1). Hal 38-42. ISSN: 2085-9481
- Saskia, R. (2022). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Sosial, Teman Sebaya Dengan Kesepian Pada Mahasiswa. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/22334/1/COVER%20BAB%201%20BAB%205%20DAPUS.pdf>
- Scopelliti, M., & Tiberio, L. (2010). Homesickness in university students: The role of multiple place attachment. *Environment and Behavior*, vol 42(3), hal 335–350. <https://doi.org/10.1177/0013916510361872>
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : ALFABETA.
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*. Vol 39(1). Hal 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.007>
- Yasmin, M., Zulkarnai, & Debby, A.D. (2017). Gambaran Homesickness Pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*. Vol 12(3). ISSN: 2549-2136