

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 912-920
E-ISSN: xxxx-xxxx

Expressive Writing for Post-Breakup Emotion Regulation in College Students: A Systematic Review

Tantriana Yolanda [1*], Susi Fitri [2], Eka Wahyuni [3]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: tantriana29@gmail.com

Riwayat Artikel

Submited: 14-09-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Putus cinta merupakan peristiwa yang berisiko memicu disregulasi emosi berkepanjangan pada mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal, namun penelitian mengenai intervensi menulis ekspresif pada konteks ini masih terbatas. Tinjauan sistematis ini bertujuan mengevaluasi efektivitas menulis ekspresif terhadap regulasi emosi mahasiswa pasca putus cinta. Pencarian literatur dilakukan pada lima basis data (Scopus, PubMed, APA PsycNet, ERIC, dan Garuda) mengikuti kerangka PRISMA 2020, dilengkapi penelusuran sitasi karena keterbatasan cakupan basis data biomedis. Lima studi memenuhi kriteria inklusi dan disintesis secara naratif. Hasil menunjukkan menulis ekspresif berpotensi menurunkan distres dan meningkatkan pemahaman pasca putus cinta, namun efeknya tidak seragam dan berisiko kontraproduktif pada individu dengan ruminasi tinggi. Belum ditemukan penelitian serupa pada mahasiswa Indonesia, menegaskan urgensi pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis menulis ekspresif yang terstruktur dan kontekstual-budaya.

Kata kunci: Menulis Ekspresif; Regulasi Emosi; Putus Cinta; Mahasiswa; Tinjauan Sistematis

Abstract

Romantic breakup among college students, as members of the emerging adulthood population, poses a substantial risk of prolonged emotional dysregulation, yet research on expressive writing interventions within this specific context remains scarce. This systematic review aimed to evaluate the effectiveness of expressive writing in improving emotion regulation among college students following a romantic breakup. A literature search was conducted across five databases (Scopus, PubMed, APA PsycNet, ERIC, and Garuda) following the PRISMA 2020 framework, supplemented by citation searching due to limited coverage in biomedical databases. Five studies met the inclusion criteria and were narratively synthesized. Findings indicated that expressive writing shows potential in reducing distress and enhancing understanding following a breakup, although its effectiveness was not uniform and carried a risk of counterproductive effects among individuals with high rumination tendencies. No comparable study was found among Indonesian college students, underscoring the urgency of developing a structured, culturally contextual expressive writing-based guidance and counseling program.

Keywords: *Expressive Writing; Emotion Regulation; Romantic Breakup; College Students; Systematic Review*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



PENDAHULUAN

Masa dewasa awal *(emerging adulthood)* yang mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas yang intensif, ketidakstabilan peran sosial, serta keterlibatan emosional yang mendalam dalam hubungan asmara (Arnett, 2000; Arnett & Mitra, 2020). Dalam sub-fase perkembangan ini, hubungan asmara tidak hanya menjadi sarana pemenuhan kebutuhan kasih sayang tetapi juga berperan penting dalam saling menstabilkan kondisi emosional serta merefleksikan jati diri individu (Sbarra & Hazan, 2008). Konsekuensinya, berakhirnya hubungan asmara di fase ini memiliki dampak psikososial yang jauh melampaui sekadar kesedihan sementara.

Data epidemiologis menunjukkan bahwa hingga 85% dewasa awal mengalami setidaknya satu kali pemutusan hubungan yang bermakna selama fase perkembangan ini. Proporsi substansial dari jumlah tersebut melaporkan tingkat distres yang signifikan selama lebih dari tiga bulan setelah perpisahan (Morris et al., 2015; Rhoades et al., 2011). Persistensi distres yang berkepanjangan ini erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam mengelola respons emosionalnya, atau yang secara konseptual dikenal sebagai regulasi emosi.

Emotion Regulation (ER) merupakan kemampuan krusial yang memungkinkan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka agar dapat berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Gratz & Roemer, 2004). Bagi mahasiswa, kapasitas ER yang optimal sangat menentukan keberhasilan mereka dalam menghadapi stresor akademik maupun interpersonal. Sebaliknya, ketika kemampuan ini terganggu, yang dikenal sebagai disregulasi emosi, mahasiswa akan kesulitan mengenali, memahami, dan mengelola kembali reaksi emosional mereka. Kondisi ini menjadi faktor kunci yang menghubungkan rasa sakit akibat putus cinta dengan timbulnya masalah psikologis jangka panjang, seperti gejala depresi berat, kecemasan umum, hingga perilaku koping maladaptif (Aldao et al., 2010; Gratz & Roemer, 2004).

Dalam konteks ini, *expressive writing* (EW) sebagai modalitas intervensi psikologis yang pertama kali dikembangkan oleh Pennebaker (1997) menawarkan pendekatan yang teoritis kuat dan praktis mudah diimplementasikan. Paradigma EW Pennebaker menyatakan bahwa pengungkapan pikiran dan perasaan terdalam melalui tulisan selama periode waktu tertentu dapat mendukung proses analisis kognitif dan afektif, mengurangi ketegangan fisik tubuh, serta mengoptimalkan kemampuan individu dalam mengelola perasaannya (Smyth, 1998; Smyth & Pennebaker, 2008). Sejumlah meta-analisis telah mengkonfirmasi efektivitas EW pada berbagai populasi klinis dan non-klinis, namun kajian sistematis yang secara spesifik menargetkan mahasiswa pasca putus cinta sebagai populasi fokus masih sangat terbatas. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur tersebut dengan mengevaluasi secara komprehensif efektivitas dari intervensi berbasis *expressive writing,* termasuk variannya seperti *narrative writing* dan *emotional disclosure*, dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami distres putus cinta.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Tinjauan ini menggunakan pendekatan *systematic review* mengikuti kerangka *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020) (Page et al., 2021) untuk mensintesis bukti empiris mengenai efektivitas *expressive writing* (EW) terhadap regulasi emosi pada mahasiswa pasca putus cinta romantis.

2. Kerangka PICOS

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan berdasarkan kerangka PICOS sebagai berikut:

- *Population* (P): Mahasiswa/dewasa awal (berusia 18-30 tahun) yang mengalami putus cinta/perpisahan hubungan romantis
- *Intervention* (I): *Expressive writing* atau bentuk penulisan naratif / ekspresif sejenis tentang

pengalaman putus cinta

- *Comparison* (C): Kelompok kontrol (menulis netral, *waitlist*, atau tanpa intervensi)
- *Outcomes* (O): Regulasi emosi, distres psikologis, atau luaran emosional/psikologis terkait
- *Study Design* (S): *Randomized controlled trial* (RCT), *quasi-experimental*, atau eksperimen naturalistik

3. Strategi Pencarian

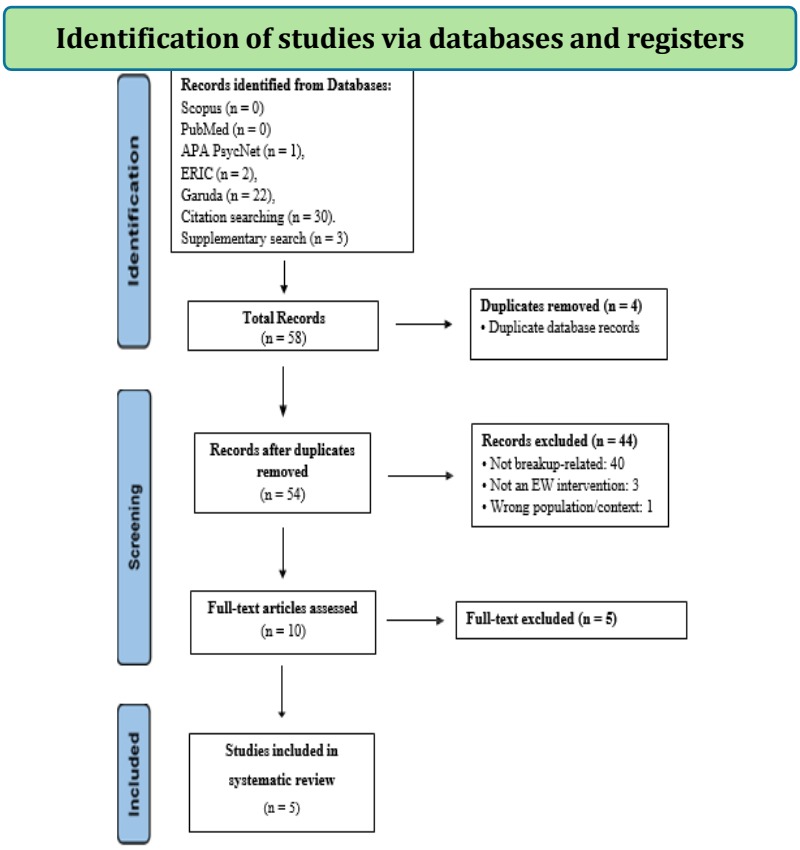
Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui 5 basis data: yaitu Scopus, PubMed, APA PsycNet, ERIC, dan Garuda. Pada Scopus, pencarian dilakukan dengan memasukkan *keywords*: ("*expressive writing*" OR "*emotional disclosure"* OR "*written emotional expression*") AND ("*romantic breakup*" OR "*relationship dissolution*" OR "*romantic relationship dissolution*" OR "*dating breakup*" OR "*romantic dissolution*"). Pada PubMed, kata kunci yang sama disesuaikan dengan menambahkan penanda bidang judul-abstrak agar pencarian tidak bergantung pada pemetaan istilah otomatis. Pada APA PsycNet dan ERIC, digunakan kombinasi kata kunci serupa dengan operator Boolean AND/OR pada kolom pencarian umum. Adapula pada Garuda, pencarian dilakukan dengan memasukkan istilah berbahasa Indonesia secara terpisah, meliputi: "*expressive writing* putus cinta", "menulis ekspresif putus cinta", dan "menulis ekspresif regulasi emosi".

Hasil pencarian awal pada basis data biomedis (Scopus dan PubMed) tidak ada hasil yang relevan, mengindikasikan bahwa topik ini lebih banyak diindeks pada basis data psikologi dan pendidikan dibandingkan basis data biomedis. Oleh karena itu, pencarian dilengkapi dengan penelusuran sitasi *(citation searching)* terhadap studi rujukan kunci (Lepore & Greenberg, 2002) melalui fitur *"cited by*" Google Scholar, dengan penyaringan pada 30 hasil teratas berdasarkan relevansi. Selain itu, tiga studi tambahan (Lepore & Greenberg, 2002; Primeau & Servaty-Seib, 2013; Sbarra et al., 2013) diidentifikasi melalui penelusuran pendahuluan dan dimasukkan dalam proses skrining yang sama untuk memastikan cakupan yang memadai terhadap studi rujukan utama di bidang ini. Studi dipilih berdasarkan kesesuaian pada kerangka PICOS, dan dieksklusi apabila membahas *expressive writing* diluar konteks putus cinta romantis (misal *bereavement* pasca kematian) atau bahkan bukan merupakan studi intervensi terkontrol. Data yang diekstraksi dari setiap studi meliputi penulis, tahun publikasi, ukuran sampel, populasi, desain, jenis intervensi, dan temuan utama, yang kemudian disintesis secara naratif mengingat heterogenitas desain dan ukuran efek antarstudi.

Pada bagian ini perlu ditampilkan tempat dan waktu penelitian, metode penelitian, pendekatan, cara pengumpulan dan analisis data yang digunakan. Metode penelitian pada dasarnya merupakan langkah-langkah atau prosedur yang dilakukan dalam pengumpulan, pengolahan dan analisis data untuk mendeskripsikan pemecahan masalah penelitian dan/atau menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses seleksi studi menghasilkan total 58 rekaman teridentifikasi dari seluruh sumber pencarian. Setelah 4 duplikat dihapus dan 44 rekaman dieksklusi pada tahap penyaringan judul-abstrak, 10 rekaman dinilai kelayakannya melalui pembacaan teks lengkap, dan 5 diantaranya dieksklusi karena alasan spesifik per studi. Proses ini menghasilkan 5 studi yang memenuhi kriteria inklusi dan disertakan dalam sintesis akhir, dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA 2020

Jumlah studi yang terbatas ini konsisten dengan tinjauan sistematis Kazan et al. (2017), yang hanya menemukan lima uji terkontrol untuk seluruh intervensi pasca-perpisahan non-marital. Temuan ini menegaskan bahwa keterbatasan jumlah studi bukan disebabkan oleh kelemahan strategi pencarian, melainkan mencerminkan kondisi literatur itu sendiri: penelitian eksperimental tentang *expressive writing* khusus pada konteks putus cinta memang belum berkembang seluas penelitian *expressive writing* pada domain kesehatan fisik, trauma, atau *bereavement* pasca kematian secara umum (Frattaroli, 2006; Smyth, 1998).

1. Karakteristik Studi yang Disertakan

Kelima studi menunjukkan variasi desain, populasi, dan bentuk intervensi *expressive writing* (Tabel 1).

Tabel 1. Identifikasi Studi Terkait

Penulis (Tahun)	N	Populasi	Jenis EW	Desain	Temuan Utama
Lepore & Greenberg (2002)	145	Mahasiswa S1 pasca putus cinta	EW putus cinta vs. menulis netral	RCT	Kontrol alami peningkatan gejala fisik jangka pendek, EW tidak

Primeau dkk. (2013)	41	Mahasiswa pasca putus cinta romantis	EW *prompt loss/gain* vs. umum	Kuasi-eksperimen naratif	Jenis *prompt* mempengaruhi *meaning=making*, nada positif depresi rendah 1th kemudian
Sbarra dkk. (2013)	90	Dewasa pasca perpisahan pernikahan	EW tradisional / naratif / kontrol	RCT	EW menghambat pemulihan pada ruminasi tinggi
Brown (2022)	73	Mahasiswa pasca putus cinta	EW standar vs. bertarget vs. kontrol	RCT (disertasi)	Distres & pikiran intrusif turun; jenis prompt tak berbeda
Czarnecka & Trzebiński (2025)	422	Perempuan 18-30 tahun pasca putus cinta	*Narrative writing* vs. kontrol	Eksperimen naturalistik	Koherensi & pemahaman breakup meningkat

2. Efektivitas *Expressive Writing*

Lepore & Greenberg (2002) menunjukkan bahwa partisipan yang menulis ekspresif tentang pengalaman putus cinta relatif terlindung dari peningkatan gejala fisik terkait stres dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini direplikasi kembali oleh Brown (2022) yang menemukan penurunan distres putus cinta dan pikiran intrusif pada seluruh kelompok EW. Konsistensi ini sejalan dengan mekanisme (Pennebaker, 1997b) tentang pengungkapan emosi melalui tulisan yang mengurangi beban kognitif, serta kerangka regulasi emosi (Gross, 1998) Gross (1998) melalui *cognitive reappraisal*.

Primeau & Servaty-Seib (2013) menemukan bahwa desain *prompt* mempengaruhi kualitas *meaning-making* dan luaran jangka panjang, sementara Brown, 2022) tidak menemukan perbedaan antar kondisi *prompt*. Perbedaan ini mengindikasikan EW mungkin bekerja pada dua level, yaitu: *outcome* (penurunan distres, relatif konsisten terlepas dari jenis *prompt*) dan proses (kualitas pemaknaan, lebih sensitif terhadap desain *prompt*). Czarnecka dan Trzebiński (2025) dengan sampel terbesar (N=422), memperkuat pentingnya dimensi proses ini, dimana aktivasi *self-story* melalui menulis narasi pengalaman putus cinta meningkatkan koherensi pemahaman Sbarra et al. (2013): orientasi masa depan partisipan.

Temuan yang secara klinis paling penting datang dari Sbarra dkk. (2013), yang mengungkapkan bahwa EW bukan intervensi yang bebas risiko. Pada partisipan dengan ruminasi tinggi dan pencarian makna aktif, EW justru berasosiasi dengan luaran emosional yang lebih buruk (efek iatrogenik). Temuan ini konsisten dengan literatur regulasi emosi yang lebih luas, yang memandang ruminasi sebagai strategi regulasi emosi maladaptif (Gratz & Roemer, 2004). Bagi individu yang sudah cenderung terjebak dalam pola pikir berulang, aktivitas menulis yang tidak terstruktur justru berisiko memperkuat pola tersebut, alih-alih menguranginya.

Sebagai konteks yang lebih luas, meta-analisis besar terhadap literatur *expressive writing* secara umum juga melaporkan ukuran efek yang tergolong kecil hingga sedang, bukan besar dan seragam. Frattaroli (2006) dalam meta-analisis 146 studi, melaporkan efek gabungan kecil (r = 0,075), sementara Smyth (1998) Smyth (1998) melaporkan efek sedang (d = 0,47) pada populasi non klinis termasuk mahasiswa. Pola ini membantu menjelaskan variasi hasil yang ditemukan pada kelima studi inti tinjauan ini, dimana empat studi (Brown, 2022; Czarnecka & Trzebiński, 2025; Lepore & Greenberg, 2002; Primeau & Servaty-Seib, 2013) melaporkan manfaat EW terhadap penurunan distres / peningkatan pemahaman pasca putus cinta, sementara satu studi (Sbarra dkk.,

2013) justru menemukan efek merugikan pada subkelompok partisipan tertentu. Pola semacam ini menegaskan bahwa efektivitas EW bersifat kontekstual, bergantung pada populasi, jumlah sesi, dan spesifisitas instruksi menulis yang digunakan.

3. Implikasi bagi Pengembangan Program dan Kesenjangan Literatur

Temuan di atas memberikan tiga implikasi konkret bagi pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis EW di perguruan tinggi Indonesia. Pertama, mengingat risiko efek iatrogenik pada individu dengan ruminasi tinggi (Sbarra et al., 2013), program yang dikembangkan perlu menyertakan skrining awal kecenderungan ruminasi serta pendampingan konselor yang memadai, bukan sekadar instruksi menulis mandiri tanpa pengawasan. Kedua, desain *prompt* menulis perlu disesuaikan dengan tujuan program, baik untuk pengurangan distres jangka pendek atau pemaknaan dan pertumbuhan jangka panjang. Ketiga, tidak ditemukannya satu pun studi intervensi EW terkontrol pada populasi mahasiswa Indonesia pasca putus cinta di basis data Garuda menegaskan bahwa pengembangan dan validasi program EW yang mempertimbangkan konteks budaya lokal merupakan kontribusi ilmiah yang orisinal dan dibutuhkan.

Perlu dicatat bahwa tinjauan ini memiliki keterbatasan metodologis, yaitu tidak dilakukannya penilaian kualitas metodologis/risiko bias secara formal terhadap kelima studi yang disertakan (misalnya melalui *Cochrane Risk of Bias Tool* atau *Mixed Methods Appraisal Tool*), mengingat keterbatasan cakupan dan skala tinjauan ini. Penilaian kualitas metodologis yang lebih formal disarankan untuk tinjauan lanjutan dengan cakupan lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap studi-studi yang ada, bisa disimpulkan bahwa *expressive writing* (EW) menunjukkan potensi sebagai metode intervensi untuk membantu regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami distres akibat putus cinta. Melalui proses pengungkapan pikiran dan perasaan terdalam secara tertulis, EW tampak memfasilitasi reorganisasi kognitif dan meredakan ketegangan fisik akibat stres pada sebagian besar studi yang ditinjau. Namun efektivitas ini tidak bersifat universal, EW berisiko kontraproduktif pada individu dengan kecenderungan ruminasi tinggi, sehingga tidak dapat diterapkan sebagai intervensi mandiri tanpa pendampingan dan skrining karakteristik individu yang memadai.

Kesenjangan literatur yang teridentifikasi, khususnya tidak ditemukannya satu pun studi intervensi EW terkontrol pada populasi mahasiswa Indonesia pasca putus cinta, menegaskan urgensi dan orisinalitas dari upaya pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis *expressive writing* yang dirancang secara terstruktur, dengan tetap mempertimbangkan skrining karakteristik individu, dan disesuaikan dengan konteks budaya mahasiswa Indonesia. Pengembangan program semacam ini penting untuk mengisi kekosongan literatur yang telah diidentifikasi, sekaligus memberikan pijakan empiris yang lebih kuat bagi layanan konseling perguruan tinggi dalam menangani distres pasca putus cinta secara efektif dan bertanggung jawab secara ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, *8*(5), 412–425. https://doi.org/10.1177/2167696818810073

Brown, A. (2022). *Understanding college students' romantic breakup experiences: An intervention study*.
Czarnecka, J. Z., & Trzebiński, J. (2025). The effects of narrative framing of own broken love on understanding the past and imagining the future in close relationships. *Plos One*, *20*(11 November), 9–12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334973
Frattaroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, *132*(6), 823–865. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823
Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
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
Kazan, D., Calear, A. L., & Batterham, P. J. (2017). A systematic review of interventions for treating non-marital relationship separation. *Journal of Relationships Research*, *8*, e6.
Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending Broken Hearts: Effects of Expressive Writing on Mood, Cognitive Processing, Social Adjustment and Health Following a Relationship Breakup. *Psychology and Health*, *17*(5), 547–560. https://doi.org/10.1080/08870440290025768
Morris, C. E., Reiber, C., & Roman, N. V. (2015). Quantitative assessment of psychological distress after relationship dissolution among university students. *Journal of Psychology in Africa*, *25*(1), 46–50. https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1007602
Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71
Pennebaker, J. W. (1997a). *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Revised ed). Guilford Press.
Pennebaker, J. W. (1997b). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (Revised Ed). Guilford Press.
Primeau, C. R., & Servaty-Seib, H. L. (2013). Type of Writing Task and College Students' Meaning Making Following a Romantic Breakup. *Journal of College Counseling*, *16*(1).
Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, *25*(3), 366–374. https://doi.org/10.1037/a0023627
Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). Expressive writing can impede emotional recovery following marital separation. *Clinical Psychological Science*, *1*(2), 120–134.
Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, *12*(2), 141–167. https://doi.org/10.1177/1088868308315702
Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(1), 174–184. https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174
Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, *13*(1), 1–7. https://doi.org/10.1348/135910707X260117
Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the

Twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469
Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, *8*(5), 412–425. https://doi.org/10.1177/2167696818810073
Brown, A. (2022). *Understanding college students' romantic breakup experiences: An intervention study*.
Czarnecka, J. Z., & Trzebiński, J. (2025). The effects of narrative framing of own broken love on understanding the past and imagining the future in close relationships. *Plos One*, *20*(11 November), 9–12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334973
Frattaroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, *132*(6), 823–865. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823
Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
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
Kazan, D., Calear, A. L., & Batterham, P. J. (2017). A systematic review of interventions for treating non-marital relationship separation. *Journal of Relationships Research*, *8*, e6.
Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending Broken Hearts: Effects of Expressive Writing on Mood, Cognitive Processing, Social Adjustment and Health Following a Relationship Breakup. *Psychology and Health*, *17*(5), 547–560. https://doi.org/10.1080/08870440290025768
Morris, C. E., Reiber, C., & Roman, N. V. (2015). Quantitative assessment of psychological distress after relationship dissolution among university students. *Journal of Psychology in Africa*, *25*(1), 46–50. https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1007602
Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, *372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71
Pennebaker, J. W. (1997a). *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Revised ed). Guilford Press.
Pennebaker, J. W. (1997b). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (Revised Ed). Guilford Press.
Primeau, C. R., & Servaty-Seib, H. L. (2013). Type of Writing Task and College Students' Meaning Making Following a Romantic Breakup. *Journal of College Counseling*, *16*(1).
Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, *25*(3), 366–374. https://doi.org/10.1037/a0023627
Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). Expressive writing can impede emotional recovery following marital separation. *Clinical Psychological Science*, *1*(2), 120–134.
Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, *12*(2), 141–167. https://doi.org/10.1177/1088868308315702
Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(1), 174–184. https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174
Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, *13*(1), 1–7. https://doi.org/10.1348/135910707X260117

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nama	: Tantriana Yolanda
Institusi	: Universitas Negeri Jakarta
Pengalaman	: Guru
Nomor HP/WA	: 081317838564