

Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi

Improving The Ability of Emotional Regulation by Using Writing Diary for Students of Psychology to Accomplish Their Theses at Sebelas Maret University

Diah Rahmawati, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh menulis catatan harian terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuasi eksperimental dengan desain penelitian *nonrandomized control group pretest and posttest design*, serta menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Subjek penelitian ini berjumlah 14 orang mahasiswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik *independent sample/uncorrelated data t-test* terhadap *gain score*. Hasil penelitian menunjukkan hasil menggunakan teknik *Independent sample t-test* dengan hasil perhitungan nilai $t_{hitung} = 2,191$ dan $t_{tabel} = 0,1782$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh perlakuan menulis catatan harian terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan dengan *Paired Sample t-test* dengan hasil perhitungan nilai $t_{hitung} = 2.566$ dengan pengujian 2 sisi, dan didapatkan t_{tabel} sebesar 1,943. Hal ini menunjukkan adanya Terdapat perbedaan tingkat kemampuan regulasi emosi antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan menulis catatan harian.

Kata kunci: menulis catatan harian, kemampuan regulasi emosi

PENDAHULUAN

Mahasiswa menempuh kurang lebih 4 tahun untuk menyelesaikan seluruh pendidikannya di perguruan tinggi, termasuk menyelesaikan skripsi. Namun, fenomena yang terjadi saat ini, banyak mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan mengerjakan skripsi sehingga menghambat kelulusan. Selama proses penyusunan skripsi. Menurut Darmono (2002), sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan baik dari faktor internal maupun faktor

eksternal. Faktor internal antara lain: tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai, kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, tidak terbiasa menulis karya ilmiah dan kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu terbatas. Faktor eksternal seperti kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi.

Tidak dapat dipungkiri, kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan cemas, stres, rendah diri, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang

memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami kecemasan. Kecemasan dan ketakutan yang dialami mahasiswa seringkali berimbas kepada perilaku sosialnya. Mahasiswa menjadi tersinggung dan marah ketika ditanya mengenai skripsinya.

Menulis skripsi menuntut mahasiswa untuk mampu menemukan penyelesaian masalah (*problem solving*) dan mengambil keputusan (*decision making*) serta mengatur diri sendiri (*self-management*). Hal itu tidak akan bisa terwujud jika mahasiswa tidak dapat mengenal dan mengatur emosi. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi agar dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang muncul dalam pengerjaan skripsi, sekaligus dapat berhubungan sosial dengan baik.

Menurut Levenson (dalam Gross, 2007), fungsi emosi yang utama adalah untuk mengkoordinir sistem tanggap, yaitu kemampuan untuk menanggapi stimulus, sehingga seseorang dapat mengendalikan dan meregulasi emosi. Pergolakan emosi mahasiswa tidak lepas dari bermacam-macam pengaruh yang terdapat pada lingkungan tempat tinggal, keluarga, dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan seseorang untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai

tujuan individu inilah yang disebut dengan kemampuan regulasi emosi (Gross, 2006). Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan mengontrol emosi dengan cara menghambat keluaran tanda-tanda emosi yang bersifat negatif. Mahasiswa mampu memahami hal-hal yang menimbulkan persepsi dan emosi negatif, kemudian mengubah pikiran atau penilaian tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Akan tetapi, apabila kemampuan regulasi emosinya kurang baik, emosi negatif (seperti marah atau kesal) dapat diekspresikan melalui perilaku agresif berupa marah-marah, menangis, bahkan berhenti mengerjakan skripsi.

Menurut Gross (2007), respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah, pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu. Individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun respon-sikap yang tidak tepat fungsi.

Salah satu strategi yang dapat dipergunakan untuk membantu proses regulasi emosi adalah menggunakan teknik menulis catatan harian. Tujuan dari perlakuan ini adalah memberi ruang ekspresi emosi bagi subyek, membantu mengenal dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta

pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self-actualization* seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Selain itu, menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi emosi (Corey, 2005).

Catatan harian bisa sebagai sarana mengenali diri sendiri serta menjadi tempat mencurahkan apa yang dirasakan dan dipikirkan. Catatan harian memungkinkan individu untuk melepaskan perasaan pada lembar yang tidak memiliki ketentuan tentang bahasa, pemberian tanda baca atau ejaan. Individu dapat mengekspresikan diri dengan cara yang dianggap paling sesuai. Kebanyakan apa yang ditulis adalah perasaan yang campur aduk, yang membantu individu menyelesaikan apa yang terjadi dalam hidup. Penulis juga kadang menjadikan catatan harian sebagai teman mengobrol seleyak benda hidup yang yang dituliskan.

Dari penjelasan diatas, didapatkan kesimpulan bahwa menulis catatan harian dapat membantu mahasiswa untuk mengenal masalah-masalah yang dihadapinya, mengetahui persepsi-persepsi irrasional terhadap skripsi, menuangkan dan mengevaluasi emosi-emosinya, kemudian mengubah pemikiran menjadi lebih efektif sehingga menghasilkan

reaksi emosional yang dapat diterima secara sosial.

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan tersebut maka perumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut : "Apakah ada Pengaruh Menulis Catatan Harian terhadap Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Prodi Psikologi FK UNS yang sedang mengerjakan skripsi?".

DASAR TEORI

Pengendalian atau regulasi emosi adalah cara individu mengekspresikan emosi dengan mengarahkan energi emosi ke dalam ekspresi yang dapat mengomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial Menurut Bonanno & Mayne (2001) kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosinya dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Aspek ini dioperasionalisasikan dalam dua hal, yaitu kemampuan meregulasi emosi dan ketidakmampuan meregulasi emosi. Kemampuan meregulasi emosi adalah suatu kemampuan pada individu yang dapat bersifat kritis terhadap pengalaman emosinya, dapat mengatur emosi dengan baik, dan dapat mengekspresikan emosi dengan tepat. Ketidakmampuan meregulasi emosi adalah ketidakmampuan individu yang tidak kritis terhadap pengalaman emosi, tidak mampu mengatur emosi, dan tidak dapat

mengungkapkan emosi dengan tepat.

a. Kemampuan memonitor emosi

Memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul. Terjadi proses pemilihan situasi (*situation selection*) pada saat seseorang memonitor emosi. Pemilihan situasi ini dapat dilakukan dengan menjauhi atau mendekati orang, tempat atau objek tertentu (Bonanno & Mayne, 2001).

b. Kemampuan mengevaluasi emosi

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami (Gross & Thompson, 2007). Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Seseorang dalam mengevaluasi emosi dapat pula dengan melakukan penyebaran perhatian. Penyebaran perhatian (*attentional deployment*) berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perenungan (Gross dalam Strongman, 2003).

c. Kemampuan memodifikasi emosi

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah (Gross & Thompson, 2007). Pada saat memodifikasi situasi terjadi

perubahan kognitif yang menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk pertahanan psikologis dan mengakibatkan penurunan perbandingan sosial. Perubahan kognitif (*cognitive change*) merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari suatu situasi (Gross dalam Strongman, 2003). Perubahan kognitif dilakukan untuk memilih beberapa kemungkinan dalam mengartikan suatu situasi (Bonanno & Mayne, 2001).

Fungsi kemampuan regulasi yaitu menanggapi emosi secara fleksibel, merespons sesuai dengan situasi, menaikkan penampilan dan harus mengubah secara cepat dan efektif respons emosi untuk menyesuaikan dengan situasi yang berubah, untuk mempertinggi emosi positif seperti kebahagiaan dan kegembiraan dan mengurangi emosi negatif seperti marah dan sedih. Regulasi emosi dapat mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain, termasuk di dalamnya pengaruh pemilihan gaya regulasi emosi terhadap emosi negatif yang muncul.

Catatan harian adalah jenis tulisan yang berisi rekaman peristiwa dalam satu hari serta curahan perasaan dan pikiran individu, menggali keunikan pribadi dengan mengeksplorasi rasa, ide dan keinginan yang dituangkannya dalam tulisan.

Teknik menulis catatan harian meliputi pengelompokan, penyerasian kalimat, menulis cepat selama lima menit, membuat daftar, menuliskan potongan momen, surat yang tidak

dikirimkan, dialog, menulis sudut pandang, menulis bebas dan menulis umpan balik.

Catatan harian menyediakan sebuah tempat untuk katarsis, ketika emosi yang meluap-luap diekspresikan. Catatan harian adalah satu tempat untuk melepaskan emosi tanpa harus takut dibalas atau diadili. Tidak masalah siapa pun yang menulis dalam catatan harian, tidak masalah beberapa kali pun diulang. Menulis cerita secara berulang-ulang itulah yang menjadi bagian dari proses penyembuhan (Bolton 2004). Sama halnya dengan Pennebaker (2002) yang memaparkan bahwa menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam dapat menjernihkan pikiran dan membantu dalam mengelola trauma sehingga membebaskan pikiran untuk menangani tugas-tugas lainnya.

Menulis emosi dalam catatan harian, selain sebagai media katarsis, dapat pula digunakan untuk mengorganisasikan emosi yang dirasakannya. Dimulai dengan mengenal emosi yang dirasakan dan dimunculkan (monitoring emosi), kemudian melihat akibat yang ditimbulkan. Tahap selanjutnya adalah mengevaluasi emosi, dimana individu mulai memahami akibat dari emosi-emosi negatif yang ditimbulkan. Sebagai pengalaman, maka untuk selanjutnya mulai memodifikasi emosi agar dapat diterima secara sosial, tanpa agresi. (Dawami, 2010)

Menulis juga merupakan sarana untuk menstrukturkan masalah yang sedang dihadapinya. Menurut Pennebaker (dalam Dawami, 2010), ketika individu mulai

menuliskan seluruh emosi dan pengalamannya dalam sebuah tulisan, individu tersebut seolah menempatkan seluruh pengalamannya dalam satu *frame*, kemudian individu tersebut mampu melihat dengan jelas masalah yang sebenarnya dihadapi. Dengan begitu, segala persoalan akan bisa dianalisis atau dilihat lagi secara proporsional.

Pennebaker (2002) menjelaskan manfaat menulis sebagai alternatif untuk membantu pemecahan masalah. Alasannya adalah menulis mampu mendorong proses integrasi informasi. Seseorang yang menulis dengan bebas tentang masalah yang sedang dihadapi akan lebih mudah mendapatkan pemecahannya, karena menulis juga memaksa seseorang memusatkan perhatian lebih pada pada satu topik tertentu daripada saat hanya dipikirkan. Setiap gagasan harus dipikirkan dengan lebih rinci. Menulis lebih bersifat 'linier' daripada berpikir, yaitu bahwa menulis memaksa suatu gagasan untuk ditranskripsikan sebelum gagasan lainnya mulai dipikirkan. Saat inilah, manfaat kreasi dari menulis dapat dicapai. Kecemasan akan suatu masalah pada mahasiswa jika dituliskan ke dalam bentuk catatan harian akan memaksa mahasiswa untuk memusatkan perhatian pada masalah yang sedang dihadapi, dan gagasan baru muncul sehingga masalah terbantu untuk diselesaikan dan kecemasan menurun.

Lieberman dalam Dawami (2010), menuturkan bahwa mengekspresikan diri lewat tulisan merupakan 'pengaturan emosi yang tidak sengaja'. Menulis akan mengurangi aktivitas

amygdale, bagian otak yang terhubung dengan emosi dan ketakutan serta meningkatkan aktivitas bagian depan korteks, pengatur pikiran. Dengan menulis, emosi yang kacau dapat terorganisir. Individu mengetahui emosi-emosinya, dan menarik akar penyebabnya kemudian mengatasinya dan menampilkan emosi yang lebih baik. Ketegangan emosi dapat teruraikan dengan cara menulis. Dengan begitu, individu lebih mengenal emosinya dan dapat mengatur serta menguasainya. Dapat pula melakukan modifikasi emosi terhadap penyebab emosi dengan penyebaran perhatian.

METODE PENELITIAN

Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret (UNS). Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini diambil dengan metode *purposive*.

Data diperoleh melalui alat penelitian psikologi berupa skala kemampuan regulasi emosi dengan model skala Likert. Skala kemampuan regulasi emosi digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi emosi. Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu kemampuan mengenali emosi (monitoring), kemampuan mengevaluasi emosi dan kemampuan untuk memodifikasi emosi. Uji validitas menunjukkan bahwa ada 37 item valid. Penghitungan reliabilitas Skala Kemampuan Regulasi Emosi diperoleh

koefisien reliabilitas (r_{tt}) sebesar 0,898.

Teknik analisis data dengan teknik analisis *independent sample/uncorrelated data t-test* terhadap *gain score* untuk mengetahui adanya pengaruh perlakuan menulis catatan harian terhadap kemampuan regulasi emosi. Sedangkan untuk mengetahui adanya perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, maka analisis data menggunakan *Paired sample t-test*.

HASIL- HASIL

Uji T menggunakan *Independent-sample t-test*) didapatkan t_{hitung} adalah 2,191. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05, maka nilai dari t_{tabel} adalah 1, 782. Dapat dilihat nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka dapat disimpulkan ada pengaruh perlakuan menulis catatan harian terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi.

Sedangkan menggunakan *Paired-sample t-test*, Hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata *pretest* 61,1429 dan nilai rata-rata *posttest* 71,1429, sehingga didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 2.566 dengan pengujian 2 sisi, maka didapatkan t_{tabel} sebesar 1,943. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kemampuan regulasi emosi sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan setelah pemberian perlakuan (*posttest*). Hal ini berarti, Perlakuan menulis catatan harian efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa psikologi UNS.

PEMBAHASAN

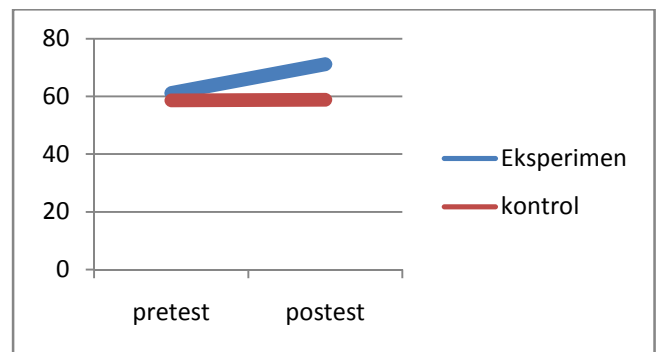
Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji skor total setelah penelitian (*posttest*) pada KE dan KK, serta menguji perbedaan skor kemampuan regulasi emosi pada KE sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan. Hasil uji skor total *posttest* dari KE dan KK dengan uji statistik *Independent Sample* menunjukkan ada perbedaan skor kemampuan regulasi emosi antara KE dan KK. Sedangkan hasil uji perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) diuji dengan *Paired Sample t-Test* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kemampuan regulasi emosi sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh menulis catatan harian terhadap peningkatan tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. Hal ini dapat dilihat pada hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis uji *Independent Sample t-Test* yang menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,191 > 0,1782$). Hasil tersebut berarti, terdapat perbedaan skor kemampuan regulasi emosi antara KE dengan KK setelah diberikan perlakuan berupa menulis catatan harian.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, dapat dilihat adanya peningkatan skor kemampuan regulasi emosi pada KE setelah diberi perlakuan menulis catatan harian. Peningkatan skor kemampuan regulasi emosi

pada KE terjadi pula pada KK. Namun, peningkatan tersebut hanya sedikit, yaitu 0,28. Perbedaan rata-rata (*mean*) skor kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan pada KE dan KK dapat dilihat pada Grafik 1.

Grafik1. Rata-Rata Skor Kemampuan Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen dan Kontrol



Grafik tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi kelompok eksperimen mengalami peningkatan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak tampak adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi yang berarti.

Subyek mengaku lebih optimis dan percaya diri setelah mampu mengenali dan menuliskan sendiri apa yang harus dilakukan terhadap apa yang dirasakannya, seperti kemarahan, kecemasan dan kesedihan. Hal ini terjadi karena selama perlakuan, subyek bisa membebaskan diri untuk katarsis, serta dituntun untuk mengenal emosi serta mengelolanya sehingga menghadirkan emosi yang lebih tenang dan dapat diterima secara sosial.

Semua subyek menyatakan bahwa dirinya merasa lebih lega setelah mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan mengenai emosinya terhadap skripsi ke dalam tulisan.

Kebutuhan katarsis yang terpenuhi membuat subyek bisa merasa lebih ringan terhadap ketakutan-ketakutannya karena telah diekspresikan ke dalam bentuk tulisan. Subyek juga dapat membaca kembali tulisan katarsisnya, dengan begitu subyek akan memahami bagian dari diri subyek untuk kemudian menerima keadaan itu serta memahami masalah dan hambatan-hambatan yang timbul ketika proses mengerjakan skripsi. Catatan harian menjadi media katarsis sekaligus wadah untuk memahami emosi dengan lebih baik sehingga dapat dikelola.

Hal-hal di atas sesuai dengan Bolton (2004) yang menyebutkan bahwa jurnal menyediakan tempat untuk katarsis ketika emosi berintensitas tinggi butuh untuk segera diekspresikan. Begitu pula disampaikan oleh Lieberman (dalam Dawami, 2010) bahwa meletakkan pena di atas kertas membantu otak mengatur emosi dan mengurangi perasaan takut dan marah. Mengekspresikan diri melalui tulisan merupakan pengaturan emosi yang tidak disengaja.

Lebih lanjut, menulis pada catatan harian juga bisa sebagai alat untuk mengenal diri pribadi. Menulis dan membaca kembali catatan harian akan membuat subyek lebih memahami dirinya sendiri. Selain itu, catatan harian juga menyediakan tempat untuk pengulangan (*repetition*) di mana mengutarakan cerita secara berulang dapat menjadi bagian dari proses penyembuhan. Subyek juga dapat menilai sebuah pengalaman kejadian dan menangkap esensi dari pengalaman itu. Menuliskan

pengalaman dapat memberi nilai pada pengalaman itu sendiri (Bolton, 2004).

Manfaat-manfaat dari menulis catatan harian tersebut memainkan peranan penting dalam upaya membantu kemampuan regulasi emosi. Subyek yang melakukan katarsis ke dalam catatan harian menjadi lebih lega. Hal ini membuat subyek lebih merasa santai. Selain itu, menulis catatan harian merupakan salah satu langkah menuju refleksi. Ketika subyek menuliskan seluruh emosi dan pengalamannya dalam tulisan, seolah subyek menempatkannya dalam satu frame, sehingga subyek dapat dengan mudah melihat dengan jelas masalah yang dihadapinya.

Dengan menuliskan pengalaman emosional disertai dengan analisis emosi, subyek mampu mengenali dan menamakan emosi, menganalisa sebab dan akibat emosi serta respon emosi yang dilakukan, sehingga menjadi bahan pembelajaran bagi subyek. Subyek menjadi lebih sadar (*aware*) terhadap kemungkinan yang akan terjadi jika mengalami emosi yang sama, sehingga subyek mampu menyeimbangkan emosinya agar terhindar dari tindakan atau respon emosi yang bersifat destruktif. Dengan kata lain, menulis catatan harian membantu kemampuan regulasi emosi menjadi lebih efektif dalam menghadapi masalah-masalah, khususnya masalah atau hambatan yang terjadi dalam proses skripsi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat

pengaruh perlakuan menulis catatan harian terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini diperoleh dengan menggunakan teknik *Independent sample t-test* dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Terdapat perbedaan tingkat kemampuan regulasi emosi antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan menulis catatan harian. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan menggunakan *Paired Sample t-test* dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

DAFTAR PUSTAKA

- Bolton, Gillie. 1999. *Therapeutic Potential of Creative Writing*. London: Jessica Kingsley Publishers
- _____; Howlett, Stephanie; Lago, Colin; Wright, Jeannie K. 2004. *Writing Cures*. New York: Brunner-Routledge.
- _____; Field, Victoria; Thompson, Kate. 2006. *Writing Works*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Bonanno, G.A & Mayne, T.J. (2001). *Emotion : Current Issues and Future Directions*. New York : The Guilford Press.
- Corey, Gerald. (2005). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Darmono dan Hasan, Ani M. 2002. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Penerbit PT. Grasindo.
- Dawami, M. Iqbal. (2010). *The Miracle of Writing*. Yogyakarta: Leutika.
- Gross, James J. (2006). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press
- Gross, James J. & Ross A. Thompson. (2007). *Emotion Regulation: Conseptual Foundations (Chapter 1)*. *Handbook of Regulation Emotion (pp. 3-24)*. New York: Guilford Press.
- Pennebaker, James. W. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion*. West Sussey, England : John Willey & Sons Ltd.