

**PELATIHAN EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM MENGELOLA
KECEMASAN PADA SANTRI PONDOK PESANTREN HAMALATUL QUR'AN
PUTRI 1**

Rijal Alfani Atoillah¹, windy widyaningrum², Nova auliyatul faizah³, Anik yunairoh⁴, wardatul mufidah⁵
Email: Rijalalfani170@gmail.com¹, windywidya1906@gmail.com², vanyusjombangtn@gmail.com³,
yunairoh8@gmail.com⁴, wardatulmufidah888@gmail.com⁵
Universitas Darul 'Ulum Jombang

Abstrak: Pelatihan expressive writing merupakan aspek penting dalam pengembangan kemampuan bahasa dan kreativitas bagi santriwati di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri 1 di Jogoroto. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memberikan psikoedukasi efektivitas pelatihan expressive writing dalam meningkatkan kemampuan menulis dan ekspresi diri santriwati pondok pesantren hamalatul Qur'an Putri 1 di Jogoroto. Terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam pelatihan kelas menulis ini yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan expressive writing efektif dalam meningkatkan kemampuan menulis dan membuat santriwati lebih mencintai diri sendiri, lebih bahagia, dan meningkatkan motivasi belajar. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam penggunaan bahasa, struktur tulisan, serta keberanian untuk menyampaikan ide dan perasaan secara lebih terbuka melalui tulisan mereka. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum dan program pembelajaran di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri 1, serta memberikan panduan bagi institusi pesantren lainnya dalam memperkaya pengalaman belajar santriwati melalui pelatihan expressive writing.

Kata Kunci: Exspresive Writing, Kelas menulis, Mengelola emosi.

Abstract: *Expressive writing workshop is an important aspect in the development of language skills and creativity for student at Hamalatul Qur'an Putri 1 Boarding School in Jogoroto. Goals of this study is to explore and provide psychoeducation on the effectiveness of expressive writing workshop in improving the writing skills and self-expression of student at Hamalatul Qur'an Putri 1 Boarding School in Jogoroto. There are three steps in this writing class workshop, that is preparation, implementation, and evaluation. The results show that expressive writing workshop is effective in improving writing skills and making santriwati love themselves more, be happier, and increase motivation to learn. They also showed improvement in language usage, writing structure, and the courage to express ideas and better at express feelings in writing. This research provide important implications for curriculum development and learning programs at Hamalatul Qur'an Putri 1 Boarding School, as well as providing guidance for other boarding school institutions in developing their curriculum and learning through expressive writing workshop.*

Keyword: *Expressive Writing, Writing class, Managing emotions.*

PENDAHULUAN

Pondok Pesantren Tahfidz Hamalatul Qur'an 1 Putri didirikan dengan tujuan utama untuk membentuk generasi Muslimah yang memiliki kedalaman pemahaman terhadap AlQur'an serta mampu menjadi hafidzah Al-Qur'an yang tangguh dan berpengaruh dalam masyarakat. Dibangun di tengah-tengah alam yang asri di Jarak Kulon, Jogoroto, Jombang, pondok pesantren ini menyediakan lingkungan yang kondusif bagi para santriwati untuk menekuni studi agama dengan penuh khusyuk. Pengajar-pengajarnya adalah para ulama dan ustadzah yang berpengalaman dalam Mengajarkan Al-Qur'an serta ilmu-ilmu agama lainnya. Mereka tidak hanya Mengajarkan hafalan Al-Qur'an, tetapi juga memberikan pemahaman yang Mendalam terhadap makna-makna dan tafsir Al-Qur'an, serta mengajarkan Nilai-nilai moral dan etika Islam. Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an adalah pondok tahfidz yang memiliki Metode percepatan menghafal Al Qur'an kurang dari 1 tahun dengan Menggunakan metode habituasi yaitu bisa karena terbiasa. Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an 1 merupakan Pondok pesantren yang dikhususkan untuk santri Putri

yang berfokus menghafal Al Quran dan tidak sedang menempuh pendidikan Formal.

Pelatihan kelas menulis ekspresif memiliki peran yang signifikan dalam Pengembangan kemampuan bahasa, ekspresi diri, dan kreativitas bagi santriwati Di pondok pesantren. Di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri 1 di Jogoroto, Pendekatan ini menjadi bagian penting dari upaya pengembangan kurikulum Untuk meningkatkan keterampilan menulis dan ekspresi diri santriwati. Pelatihan kelas menulis ekspresif bertujuan untuk memberikan ruang bagi Santriwati untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka Secara autentik melalui tulisan. Dengan adanya kelas ini, diharapkan santriwati Dapat mengembangkan keterampilan menulis yang lebih baik, meningkatkan Pemahaman diri, serta merangsang imajinasi dan kreativitas mereka. Penelitian tentang efektivitas pelatihan kelas menulis ekspresif pada santriwati Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri 1 di Jogoroto memiliki relevansi yang Penting dalam konteks pengembangan pendidikan di pesantren serta dalam Pemahaman tentang pengaruh pendekatan ini terhadap perkembangan kemampuan Bahasa dan ekspresi diri pada remaja perempuan di lingkungan pesantren. Berbagai kegiatan yang dilakukan santri ketika di pesantren. Selain belajar ilmu

Agama, pesantren juga mengajarkan tentang tanggung jawab atas apa yang telah Dipelajari dan dikaji, sehingga para santri memiliki rasa khidmat dan takzim Terhadap perintah kyai dan peraturan pesantren yang telah ditetapkan. Pesantren Mempunyai misi agar santri tetap disiplin meskipun banyak kegiatan yang harus Dilakukan ketika di pesantren. Adanya peraturan dan kewajiban yang harus Dipatuhi oleh semua santri merupakan salah satu misi pesantren yang telah Ditetapkan oleh pesantren dan wajib diikuti oleh para santri. Dengan adanya aturan dan kewajiban yang harus dipatuhi, santri harus mampu melakukan Kegiatan dengan rasa disiplin yang kuat. Banyaknya kegiatan yang harus Diselesaikan di pondok pesantren tetapi, tidak semua santri melakukan aktivitas Sehari-hari dengan mulus. Banyak santri mengeluh karena banyaknya kegiatan Serta tuntutan, peraturan, dan kewajiban pesantren yang harus dipatuhi oleh para Santri. Santri di pondok pesantren datang dari berbagai daerah yang bertujuan Untuk mempelajari ilmu agama. Selain jauh dari orang tua serta mempunyai Kegiatan berbeda saat berada di rumah dan ketika tinggal di pesantren, menjadikan Alasan dasar tidak betah, capek, dan jenuh untuk berada di pesantren, selain Tuntutan peraturan yang ketat, santri juga harus menempuh pendidikan formal Dengan mengelola waktu yang sebaik baiknya. Sehingga tidak sedikit santri yang Menjadikan alasan dan mengeluhkan karena banyaknya kegiatan ketika berada di Pesantren. Banyak kegiatan banyak juga pikiran yang menimbulkan emosi dalam Diri seorang santri, terutama santri putri yang selalu mengedepankan perasaannya Ketika merasa capek, jenuh, bahkan sampai tidak betah tinggal di lingkungan Pesantren, sehingga sampai menimbulkan percekocokan antar teman, guru, dan Lingkungan sekitar. Masalah timbul dari berbagai arah serta tidak bisa Mengelolanya sebaik mungkin hingga timbul rasa stres dalam pikiran seorang Santri putri. Stres terjadi ketika adanya tuntutan yang berasal dari dalam atau luar Diri seseorang.

Selama proses pembelajaran dan kehidupan di lingkungan pondok pesantren, para Santriwati kerap kali menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, target untuk Mencapai target hafalan Al-Qur'an, serta interaksi sosial di lingkungan yang Beragam bisa menyebabkan fluktuasi emosi yang intens. Pengalaman emosional Yang terkelola dengan baik dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran dan Kesehatan mental santri wati (Purnamasari & Wisudaningsih, 2020).

Peran Lingkungan terhadap perkembangan sosial emosional anak di desa semampir Ada banyak yang cara mengelola stres yang dilakukan para santri di pondok Pesantren, yaitu dengan lebih mendekati diri kepada Tuhan, mengontrol emosi, Menjaga pola makan, bercerita kepada teman dekatnya, atau pun menulis di buku Diary. Orang yang menceritakan kepada orang lain tentang emosi yang mereka Alami sebagai reaksi terhadap peristiwa itu cenderung menunjukkan terhadap Kesehatan yang lebih baik dibandingkan

orang yang tidak terbuka kepada orang lain (Pennebaker dan Bell, 1986). Penelitian lain mengungkapkan semakin banyak Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ketika individu menulis Tentang pengalaman emosional yang dirasakan, banyak ditemukan kondisi fisik Dan kondisi lainnya meningkat secara signifikan. Bahkan, perubahan para proses Dasar kognitif dan linguistik selama menulis memprediksikan kesehatan yang Lebih baik (Pennebaker, 1997). Pennebaker dan Francis (2011) yang mengemukakan bahwa menulis merupakan tempat dimana emosi dan pendapat dapat dikomunikasikan dan disimpan yang berdampak negatif pada tubuh dan pikiran, baik secara fisik maupun mental.

Nilai yang terkandung dalam menulis adalah mampu untuk memecahkan tekanan dari kejadian atau peristiwa yang mengganggu dan memberi pemahaman terhadap informasi baru tentang emosional itu sendiri (Pennebaker, 2011). Dengan kebiasaan menulis menurut Baikie (2012), menulis ekspresif memiliki efek jangka panjang yaitu dapat meredakan stres dalam waktu singkat, seperti 4 meningkatkan mood, menambah kepositifan, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, hingga dapat mengurangi kejadian pasca trauma yang tidak menyenangkan. Menurut penelitian Pennebaker, menulis fokus dapat menghasilkan dampak yang sangat baik terhadap orang sakit atau yang sedang menghadapi masalah. Keuntungan menulis dengan cara ini, bermanfaat tidak hanya bagi yang memiliki misteri kehidupan yang dramatis, tetapi juga bagi yang kurang terbuka untuk berbicara, sehingga membiarkan hatinya tercurah melalui tulisan. Tahap awal dalam penelitiannya yaitu, beberapa orang secara acak diminta untuk menulis tentang trauma atau tentang topik yang kurang penting selama 15 menit sehari dalam waktu empat hari. Ditemukanlah bahwa mengelola emosi yang terkait dengan pemikiran yang intens tentang masalah pribadi dapat meningkatkan kesehatan fisik, sebagai langkah untuk mengurangi penggunaan aspirin, dalam waktu satu bulan dengan mengikuti penelitian dilaporkan adanya penurunan pemakaian aspirin, dan hampir keseluruhan untuk evaluasi jangka panjang sangat positif akibat dari dampak penelitian tersebut (Pennebaker Ball, 1986).

Kegiatan pengabdian penting untuk dilaksanakan dengan menyesuaikan situasi dan kondisi lokasi pengabdian. Kegiatan pengabdian menggunakan teknik expressive writing sudah beberapa kali dilakukan, diantaranya oleh Lubis dan Rahayu (2021), teknik expressive writing digunakan untuk mengelola kecemasan pada masa pandemi Covid-19. Selain itu pengabdian serupa juga dilakukan oleh Halik dkk (2022) dengan peserta pengabdian yaitu siswa kelas VIII SMP TMI Roudlatul Qur'an. Hal serupa juga dilakukan oleh Abadi dkk (2023) dengan melaksanakan pengabdian pada siswa SMPN 2 Pakis. Sebagian besar pengabdian Psikoedukasi tentang expressive writing hanya pada sekolah formal maupun instansi pendidikan umum, namun belum banyak yang melakukan pengabdian serupa di lembaga pendidikan keagamaan seperti pondok pesantren. Oleh karena itu pengabdian dengan menggunakan teknik expressive writing juga penting dilakukan di lingkungan lembaga pendidikan keagamaan. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada santriwati pondok pesantren tahfidz Hamalatul Qur'an putri. Diharapkan setelah santriwati memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik serta dapat menggunakannya dengan benar dan hasilnya dapat menunjang kegiatan akademik santriwati pondok pesantren Tahfidz hamalatul Qur'an Putri 1.

METODE PENELITIAN

Program pengabdian ini dilakukan pada bulan April 2024. Metode pengabdian ini dilakukan dalam tiga tahapan.1. Persiapan : Observasi awal kebutuhan dan masalah santriwati serta menentukan pengabdian apa yang akan diberikan. 2. Pelaksanaan : Kegiatan pengabdian berupa mengadakan pelatihan expressive writing. 3. Evaluasi : Kegiatan untuk memonitoring apakah pengabdian berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian ini berupa bimbingan dan pendampingan dengan pendekatan format klasikal.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan hingga meningkatkan pemahaman santriwati mengenai teknik expressive writing. Hynes dan Thompson (Susanti & Supriyanti, 2013) membagi expressive writing ke dalam empat tahap yakni:

a. Recognition / initial writing.

Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Subyek diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

b. Examination / writing exercise.

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi Subyek Terhadap suatu situasi tertentu. Writing exercise ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan.

c. Juxtaposition / feedback.

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat Subyek direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca.

d. Application to the self.

Pada tahap terakhir ini, Subyek didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu Subyek mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harus diubah dan diperbaiki serta mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi Subyek. Konselor juga perlu menanyakan apakah Subyek merasakan tidak nyaman atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu.

e. Manfaat Expressive Writing

Penelitian menunjukkan ragam manfaat expressive writing bagi kesehatan mental, seperti mengurangi gejala kecemasan dan depresi, mengurangi stres fisik, dan meningkatkan fungsi kognitif. Selain itu, expressive writing dapat mengurangi perasaan cemas dan takut melalui proses penamaan dan identifikasi emosi dan pikiran. Menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan dapat mengurangi efek psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut. Kita juga bisa memikirkan kembali pengalaman tersebut sehingga lebih memahaminya dan mendapatkan sudut pandang baru.

Expressive writing juga memiliki efek positif dalam relasi individu dengan orang lain. Sebuah penelitian menunjukkan ketika salah seorang atau kedua pasangan menuliskan secara ekspresif mengenai hubungan mereka, mereka lebih cenderung menggunakan kata-kata emosi yang positif dalam berinteraksi satu sama lain. Hal tersebut meningkatkan interaksi yang positif di antara keduanya. Expressive writing juga membantu individu untuk bisa menempatkan diri di posisi orang lain, belajar memahami serta berempati terhadap mereka. Hal tersebut mengarahkan kepada hubungan yang lebih kuat. Menulis dengan teknik ini membuat individu bisa mengorganisasikan pikiran dan bercerita mengenai apa yang terjadi. Dengan begitu, individu akan lebih mudah dalam memproses dan menemukan makna ketika berinteraksi dengan orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian berupa kegiatan psikoedukasi melalui pelatihan expressive writing sasaran dari psikoedukasi ini adalah santriwati pondok pesantren tahfidz Hamalatul Qur'an Putri 1. Susunan acara pelaksanaannya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Kegiatan kelas menulis *expressive writing*

| No | | |
|----|--------------|------------------------------|
| 1. | 16.00-16.30 | Persiapan |
| 2. | 16.30 -17.00 | Materi pertama dari konselor |
| 3. | 17.00 -17.20 | Sesi pertama penulis |
| 4. | 17.20 -17.50 | Materi kedua konselor |
| 5. | 17.50-18.00 | Sesi kedua penulis |
| 6. | 18.00-18.20 | Penutup |



Tahap sesi pertama

Konselor memberikan salam dan ucapan terimakasih kepada para santriwati yang telah antusias dalam mengikuti pelatihan expressive writing, setelah itu konselor menjelaskan tujuan dan manfaat expressive writing dalam mengelola emosi. Setelah menjelaskan tujuan, pengertian, manfaat dan cara melakukan expressive writing, konselor mengajak para santriwati untuk mengingat hal paling membahagiakan dalam hidupnya. Kemudian, konselor meminta para santri untuk mulai menuliskan kejadian yang paling membahagiakan ke dalam sebuah tulisan dengan durasi menulis kurang lebih 20 menit pada sesi pertama.



Tahap sesi kedua

Setelah tahapan sesi pertama selesai dilakukan, konselor menjelaskan pentingnya self love (mencintai diri sendiri) dan mengontrol emosi. Konselor mengajak para santriwati untuk membuat surat cinta kepada diri sendiri. Konselor memberikan contoh bagaimana surat cinta untuk dirinya yang sedang menempuh semester di perkuliahannya. Kemudian, konselor meminta para santriwati untuk menulis dengan waktu yang diberikan selama 10 menit.



Tahap Penutup

Setelah kegiatan expressive writing, Konselor mengucapkan terima kasih dan meminta para santriwati untuk menyimpan tulisan yang mereka tulis. Konselor berharap dan berpesan kepada santriwati jika mereka sedang merasa sedih atau emosi yang berlebih, mereka dapat kembali membaca tulisan yang mereka buat sebagai pesan kepada diri sendiri untuk kembali bahagia, mencintai diri sendiri, dan kembali bersemangat untuk menghafalkan Al Qur'an.

Sebelum kelas diakhiri, konselor memberikan kesempatan kepada santriwati untuk mengajukan sebuah pertanyaan tentang pelatihan yang dilakukan dan meminta salah satu santri untuk mengungkapkan perasaan apa yang mereka rasakan setelah mengikuti pelatihan. Santriwati mengungkapkan pada saat kelas expressive writing berlangsung, mereka sangat bahagia karena dibawa ke dalam memori bahagia mereka. Tidak hanya bahagia, namun beberapa santriwati merasa bahwa kita perlu mencintai diri sendiri. Santriwati juga merasa motivasi untuk menghafal Al-Qur'an meningkat dan lebih bersemangat untuk menjalani hari.

Ada banyak santriwati yang sulit mengungkapkan perasaannya melalui lisan, sehingga setelah mengikuti kelas expressive writing, santriwati merasa bahwa menulis adalah cara yang tepat untuk mengungkapkan perasaan tanpa merasa malu diketahui orang lain. Pesantren menjadi tempat santriwati menghabiskan banyak waktu, berinteraksi sosial dan melakukan kegiatan pembelajaran. Selain orang tua, tentunya pengasuh, Ustadz dan Ustadzah memiliki peran penting untuk santriwati terus berkembang dan membantu santriwati dalam menghadapi persoalan. Ustadz, Ustadzah, atau pengurus pesantren lebih memahami perkembangan santriwati karena sering berinteraksi langsung, meskipun santriwati yang berusia remaja seringkali sulit dimengerti dan labil.

Emosi membuat remaja banyak melakukan hal-hal yang sulit dimengerti dan diterima dengan pikiran merupakan hal yang paling menonjol yang terjadi di usia remaja. Kematangan emosi berkaitan erat dengan usia seseorang. Semakin bertambahnya usia, diharapkan semakin dewasa juga dalam mengelola emosi. Namun, hal ini tidak berarti bertambahnya usia juga selaras dengan kedewasaan secara emosional. Menurut Betts dkk (Putri dkk., 2018), salah satu faktor yang dapat meminimalkan gangguan depresi dan memperbaiki kesehatan mental psikologi remaja adalah dengan kemampuan mengelola emosi yang baik. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan oleh pengurus

pesantren atau bagian akademik pesantren secara terjadwal dan terencana. Walaupun belum memiliki tenaga ahli dalam psikoedukasi, pesantren bisa melakukan kerjasama dengan lembaga memiliki kemampuan dalam psikoedukasi. Perkembangan emosi pada remaja yang baik dapat ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosinya, sehingga berdampak positif kelingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN

Dengan melaksanakan pelatihan Expressive Writing kepada santriwati menunjukkan bahwa pelatihan expressive writing sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan menulis dan membuat santriwati lebih mencintai diri sendiri sehingga setelah mengikuti kelas expressive writing, santriwati merasa bahwa menulis adalah cara yang tepat untuk mengungkapkan perasaan tanpa merasa malu diketahui orang lain, lebih bahagia, dan meningkatkan motivasi belajar. Mereka juga menunjukkan peningkatan dalam penggunaan bahasa, struktur tulisan, serta keberanian untuk menyampaikan ide dan perasaan secara lebih terbuka melalui tulisan mereka. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum dan program pembelajaran di Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. P., Muctar, N. S., Rezana, M. N., & Muslihati. (2023) Quotes of the day : Media expressive Writing untuk melatih kemampuan katarsis dalam mengekspresikan diri pada siswa SMPN 2 Pakis Malang. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 6, 707-713
- Aldridge, S., & Sheppard, S. (2002). Writing and emotion: Finding a space For the personal in academic writing. *Teaching in Higher Education*, 7(2), 165-179.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 136(3), 310- 319.
- Lavelle, E., & Zuercher, N. (2001). Women's ways of knowing in Expressive writing classes. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 45(7), 592-601.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in Writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links To mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook Of health psychology* (pp. 417-437). Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166. Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health.
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2018). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan hipoertensi esensial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1 i1.675>
- Qualley, D. E., & Gerber, J. P. (2017). "Learning to Speak the Language of Our Native Country": Exploring the Role of Expressive Writing in Language Learning. *Modern Language Journal*, 101(1), 192-206.
- Susanti, R & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing Therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada Mahasiswa *Jurnal Psikologi*, 9(2), 120-129