

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
GENERASI Z**

SKRIPSI

Dominico Nararya Esrasika

20.E1.0240



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
GENERASI Z**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Dominico Nararya Esrasika

29.E1.0240



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Generasi Z

The Effect of Expressive Writing Therapy on Psychological Well-Being Of Generation Z University Student

Dominico Nararya Esrasika, Siswanto

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Mahasiswa aktif dalam rentang angkatan 2021-2023 didapati secara umum terdiri dari generasi-Z (Gen-Z), yaitu generasi lahir pada tahun 1997-2012. Mahasiswa generasi z memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Perlu adanya usaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa generasi z sebagai generasi yang berpotensi membangun bangsa. Terapi menulis ekspresif yang dikembangkan oleh SMA Seminari Menengah Santo Petrus Canisius Mertoyudan dengan pendekatan Pennebaker dapat menjadi tawaran solusi bagi peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa generasi z. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari terapi menulis ekspresif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa generasi z dengan melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah terapi pada dua kelompok yang diberi perlakuan dan tidak. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif bertujuan menguji pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa generasi z dengan *pretest-posttest matched two-groups design* yang diukur dengan Skala Psychological Well-Being adaptasi Bahasa Indonesia. Hasilnya ditemukan bahwa terapi menulis ekspresif terbukti berpengaruh ($p = 0,075 < 0,10$) terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa generasi z.

Kata kunci: *terapi menulis ekspresif, kesejahteraan psikologis, generasi z, mahasiswa*

Abstract

Active students in the 2021-2023 class were found to generally consist of generation-Z (Gen-Z), namely the generation born in 1997-2012. Generation Z students have a tendency to experience mental health and psychological well-being problems. Efforts are needed to improve the psychological well-being of Generation Z students as a generation that has the potential to build the nation. Expressive writing therapy developed by St. Peter Canisius Mertoyudan Secondary Seminary High School using the Pennebaker approach can offer a solution for improving the psychological well-being of generation z students. The quantitative experiment aims to test the effect of expressive writing therapy on the psychological well-being of Generation Z students with a *pretest-posttest matched two-groups design* as measured by the Indonesian adaptation of the Psychological Well-Being Scale. The results found that expressive writing therapy was proven to have an effect ($p = 0,012 < 0,05$) on the psychological well-being of generation z students.