

Efektifitas terapi *Expresive Writing* terhadap *Emosional Handling* pada Remaja Puteri di Pant Asuhan X

Oleh:

Wardah Berlian Wadjdi,

Lely Ika Mariyati

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2024



Pendahuluan

- Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang kompleks. Remaja putri yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi tantangan dalam mengelola emosi karena keterbatasan dukungan emosional dan lingkungan yang berbeda dari keluarga inti. Ketidakmampuan dalam menangani emosi dapat memicu berbagai perilaku negatif seperti menarik diri, marah berlebihan, bahkan tindakan agresif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang tepat untuk membantu mereka dalam mengelola emosinya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi Expressive Writing, yaitu metode menulis ekspresif yang memungkinkan individu mengungkapkan emosi dan pengalaman pribadi secara bebas melalui tulisan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Expressive Writing dalam meningkatkan kemampuan emotional handling pada remaja putri di Panti Asuhan X

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terapi *Expressive Writing* efektif dalam meningkatkan *emotional handling* pada remaja putri di Panti Asuhan X?

Metode

- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah partisipan sebanyak empat remaja putri berusia 13–18 tahun dari Panti Asuhan X yang memiliki tingkat *emotional handling* rendah serta mampu membaca dan menulis. Instrumen yang digunakan adalah skala *Emotional Handling* yang terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,753. Intervensi dilakukan dalam bentuk terapi *Expressive Writing* (EXPRIT) selama lima sesi, masing-masing dengan tema yang berbeda untuk membantu peserta mengekspresikan dan mengelola emosi secara sehat melalui tulisan. Setelah intervensi, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama. Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan bantuan software JASP

Hasil

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Expressive Writing* (EXPRIT) efektif dalam meningkatkan *emotional handling* pada remaja putri di Panti Asuhan X. Berdasarkan analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar **p = 0,032** ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor *emotional handling* meningkat dari **9,500** pada saat pretest menjadi **30,500** pada saat posttest. Peningkatan ini menggambarkan bahwa intervensi EXPRIT memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara lebih adaptif.

Pembahasan

- Terapi Expressive Writing (EXPRIT) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada remaja, terutama di panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam regulasi emosi setelah terapi, dengan skor rata-rata yang meningkat dari 9.500 menjadi 30.500 ($p = 0.032$). Terapi ini membantu remaja mengungkapkan perasaan, mengurangi stres, dan meningkatkan pemahaman diri, sejalan dengan teori Pennebaker tentang katarsis melalui tulisan dan teori Freud tentang Id, Ego, dan Superego.
- Penelitian juga menunjukkan bahwa Expressive Writing efektif menurunkan kecemasan, seperti pada santri broken home, dan meningkatkan stabilitas emosional. Faktor pendukung keberhasilan terapi meliputi keterlibatan aktif remaja dan bimbingan fasilitator, sementara faktor penghambat adalah keterbatasan literasi. Terapi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kurikulum sekolah untuk mendukung kesehatan mental remaja

Temuan Penting Penelitian

1. Peningkatan pengelolah emosi yang signifikan
2. Efektif bagi berbagai kalangan remaja
3. Keterkaitan teori pannebenker mengenai katarsis dengan teori freud mengenai id,ego, dan super ego saling berkaitan

Manfaat Penelitian

- Manfaat terapi ini dapat menjadi sarana efektif bagi remaja dalam memahami dan mengatasi emosinya secara sehat

Referensi

- Sanjani, R. R., Jati, S. N., Trisnawati, E., & Lestari, W. (2022). Perbedaan Emotional Handling Ditinjau Dari Hasil Intervensi Emotional Experience Writing (Exprit) Antara Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Di Panti Asuhan. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(2)
- Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi writing for happiness “menulis ekspresif untuk mencapai kesehatan mental yang optimal”. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215-219
- Khoiri, Q. (2018). Model Dan Pendekatan Pendidikan Agama Islam Bagi Remaja Di Kelurahan Tengah Padang Kota Bengkulu. *Tadrib*, 4(2), 301-318
- Nabila, H., Sartika, D., & Nugrahawati, E. N. (2024). Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi. *Proyeksi*, 19(1), 1-13
- Putri, A., & Halida, H. (2024). Studi Kasus Penggunaan Art therapy bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 171-180

