

Effectiveness of Expressive Writing therapy on Emosional Handling Adolescent Girls at X Orphanage [Efektifitas terapi Expressive Writing terhadap Pengendalian Emosi pada Remaja Puteri di Panti Asuhan X]

Wardah Berlian Wajdi¹, Lely Ika Mariyati²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

* Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *Dolescence is a developmental stage characterized by complex emotional changes, especially for adolescent girls living in orphanages. Limited emotional support and an environment different from a nuclear family can affect their ability to (emotional handling). One psychological intervention that can help them regulate their emotions is expressive writing therapy. This therapy allows individuals to express their feelings and experiences through writing, which can help them process negative emotions and enhance psychological well-being. This study aims to examine the effectiveness of expressive writing therapy on emotional handling adolescent girls living in orphanages. The research method used is an experimental design with a pre-test and post-test on the intervention group. The participants in this study were adolescent girls from orphanages selected through purposive sampling. Data were collected using an emosional handling scale before and after the intervention, then analyzed using statistical tests to determine differences in scores before and after the therapy..*

Keywords – *Expressive writing, emotional handling, adolescent girls, orphanage, psychological therapy.*

Abstrak. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang kompleks, terutama bagi remaja putri yang tinggal di panti asuhan. Keterbatasan dukungan emosional dan lingkungan yang berbeda dengan keluarga inti dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menangani emosi yang disebut juga dengan *pengendalian emosi*. Salah satu intervensi psikologis yang dapat membantu mereka dalam mengelola emosi adalah terapi expressive writing. Terapi ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka melalui tulisan, yang dapat membantu dalam mengurai emosi negatif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi expressive writing terhadap pengendalian emosi pada remaja putri di panti asuhan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja putri panti asuhan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala pengendalian emosi sebelum dan sesudah intervensi, kemudian hasil berdasarkan analisis statistik menggunakan Paired Sample T-Test, terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, dengan peningkatan rata-rata skor dari 9.500 menjadi 30.500. Nilai signifikansi $p = 0.032$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak positif pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka.

Kata Kunci – *Expressive writing, pengendalian emosi, remaja putri, panti asuhan, terapi psikologis*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap penting dalam kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan yang pesat dan perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan ini dapat terlihat dalam aspek kehidupan remaja, seperti cara berpikir, pengelolaan emosi, interaksi sosial dan perkembangan fisik yang semakin mendekati tahap kedewasaan [1]. Hal ini sejalan dengan pendapat Freud bahwa remaja merupakan individu yang berada dalam fase perubahan signifikan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk peran keluarga. Pada tahap ini, remaja kerap mengalami kebingungan dan menghadapi krisis identitas, yang berpotensi menimbulkan konflik [2]. Meskipun demikian, fase ini merupakan bagian dari proses perkembangan yang harus dilalui, di mana berbagai tantangan tersebut berkontribusi terhadap kematangan diri. Pengalaman yang dialami selama masa remaja akan membentuk kepribadiannya di tahap berikutnya, yaitu ketika memasuki usia dewasa [3]. Masa remaja awal umumnya berlangsung pada rentang usia sekitar 13 tahun hingga 16 tahun atau 17 tahun, sementara masa remaja akhir dimulai pada usia 16 tahun atau 17 tahun hingga mencapai 18 tahun yang dianggap sebagai usia dewasa secara hukum. Oleh karena itu, masa remaja akhir dapat dikatakan sebagai periode yang relatif singkat dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya [4].

Kay menjelaskan bahwa tugas perkembangan yang perlu dicapai oleh remaja, di antaranya adalah menerima dan menghargai kondisi fisik dirinya, termasuk segala kelebihan dan kekurangannya. Selain itu, remaja juga perlu mencapai kemandirian emosional dari orang tua maupun figur otoritas lainnya. Kemampuan berkomunikasi secara interpersonal dan menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya, baik dalam interaksi individu maupun kelompok, juga menjadi aspek penting dalam perkembangan mereka. Remaja juga perlu menemukan sosok panutan yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembentukan identitas pribadinya [5].

Sementara Cole mengklasifikasikan tujuan tugas perkembangan remaja ke dalam sembilan kategori: kematangan emosional, minat heteroseksual, kematangan sosial, emansipasi dari kontrol keluarga, kematangan intelektual, pemilihan pekerjaan. Berdasarkan penjelasan tugas perkembangan diusia remaja baik oleh Kay maupun Cole salah satunya adalah kemampuan dalam pengendalian emosi atau disebut pengendalian emosi [6]. Pengendalian emosi sendiri berperan untuk membantu individu menghadapi tantangan dengan bijak dan mencegah tindakan yang gegabah [7]. Individu yang matang secara emosional akan mampu berpikir jernih dan mempertimbangkan solusi secara rasional tanpa terpengaruh oleh emosi sesaat. Oleh karena itu, dalam tahap perkembangan remaja, kemampuan dalam mengendalikan emosi menjadi faktor krusial yang berperan dalam membentuk kedewasaan serta menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial, intelektual, dan personal [8].

Dalam jurnalnya saqifah dan sumayyah [9] menyebutkan tidak semua remaja mampu menyelesaikan tugas perkembangan tersebut yang tidak jarang kita temukan remaja yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri terlibat dalam pelanggaran hukum dan sosial, seperti mencuri, tawuran dan aktivitas kriminal lainnya, mengkonsumsi narkoba hingga percobaan bunuh diri. Saqifah dan sumayyah [9] juga menyebutkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS Indonesia) mengumumkan yang di peroleh pada tahun 2020, terjadi 52 kasus Klitih, sedangkan istilah "klitih" digunakan untuk mengidentifikasi kelompok remaja yang terlibat dalam aksi perkelahian serta melakukan tindakan mencelakai terhadap individu-individu yang menjadi sasaran dari kelompok tersebut. Pada tahun 2021 jumlah kasus tersebut meningkat menjadi 102. Hal ini menunjukkan bahwa kenaikan permasalahan kriminalitas pada remaja yang di sebabkan oleh kurangnya dalam pengendalian emosi yang pada akhirnya dapat berpengaruh buruk pada kehidupan sosialnya. Perbedaan regulasi emosi dan pengendalian emosi terletak pada penyaluran merupakan keterampilan seseorang dalam mengelola pikirannya, mempertimbangkan dengan rasional, serta bertindak secara tepat untuk menghadapi emosinya secara langsung dalam situasi tertentu, sehingga dapat diekspresikan dan disikapi dengan cara yang sehat dan sesuai [10]. Dalam penelitian ini, Hurlock mengidentifikasi tiga aspek utama dalam pengendalian emosi, yaitu: (1) mengekspresikan perasaan dengan tepat, (2) mengendalikan keinginan agar tidak bertentangan dengan norma sosial, dan (3) mengelola serta mengontrol perasaan diri untuk menjaga keseimbangan emosi [11].

Hurlock berpendapat bahwa individu yang mampu mengendalikan emosinya dapat di lihat dari bagaimana ia menunjukkan stabilitas emosional, sikap kritis, serta perilaku yang diterima secara sosial [12]. Pengendalian emosi sendiri mencerminkan kedewasaan emosional. Selanjutnya Hude menjelaskan bahwa emosi terdiri dari 3 model pengendalian emosi. Pertama yaitu "*Displacement*" yang artinya pengalihan. Yang artinya kemampuan individu dalam menyalurkan emosi pada objek lain, misalnya melalui katarsis, rasionalisasi, atau dzikrullah. Kedua yakni "*Cognitive Adjustment*" yang artinya penyesuaian kognitif. Di tunjukkan dengan individu mampu mengubah cara pandang sesuai dengan pemahaman yang diinginkan, melibatkan atribusi kognitif, empati, dan altruisme. Dan yang Ketiga "*Coping Strategy*" dimana kemampuan individu untuk menanggulangi kondisi yang tidak diharapkan dengan fokus pada emosi (*emotional-focused coping*) atau masalah (*problem-focused coping*). Pengelolaan emosi yang baik melibatkan mekanisme adaptasi yang membantu individu menghadapi tantangan secara efektif dan positif .

Menurut teori psikoanalisa yang dikembangkan oleh Freud, salah satu mekanisme penting dalam mengelola konflik batin dan tekanan emosional adalah katarsis [13]. Katarsis merupakan proses pelepasan atau pengeluaran emosi yang terpendam sebagai cara untuk mengurangi ketegangan psikologis. Freud percaya bahwa emosi negatif yang ditekan atau tidak tersalurkan dapat menumpuk di alam bawah sadar, dan jika dibiarkan, dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau perilaku maladaptif [14].

Pengendalian emosi adalah proses mengelola, merespons, atau menangani emosi baik emosi diri sendiri maupun orang lain dalam situasi tertentu, terutama yang penuh tekanan atau krisis. Dalam konteks remaja, pengendalian emosi merujuk pada kemampuan individu dalam menghadapi perasaan seperti marah, sedih, cemas, atau stres, serta mengambil langkah yang sesuai agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain [15]. Aspek pengendalian emosi mengeksperikan perasaan, pengendalian keinginan, pengelola terhadap perasaan diri, dan pengontrol diri. Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Ketidakstabilan emosi seperti ledakan amarah, kecemasan berlebih, atau kesulitan dalam mengekspresikan perasaan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan hubungan antar individu. Oleh karena itu, pengendalian emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan agar individu dapat merespons emosinya secara sehat. Dalam hal ini, intervensi psikologi dapat menjadi solusi efektif untuk membantu individu memahami, mengelola, dan mengatasi permasalahan emosionalnya melalui berbagai pendekatan, seperti terapi kognitif, pelatihan keterampilan emosi, atau konseling psikologis [16]. Penelitian yang di lakukan oleh Triseti B, Daud, dan Hamid yang berjudul "Hubungan Pengendalian emosi dengan

perundungan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Palembang” Hasil penelitian pada 202 siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa (72%) memperoleh skor pada tingkat sedang, dengan nilai rata-rata 22,5 dan standar deviasi 4,5. Hanya 10% siswa yang berada pada kategori emosi handling tinggi, sedangkan 18% siswa mendapatkan skor di kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan untuk pengendalian emosi secara cukup, meskipun masih terdapat sebagian yang memerlukan intervensi untuk meningkatkan keterampilan dalam mengendalikan emosi pada dirinya [17].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahardini yang berjudul "*Implementasi Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Pekajangan*" [18], diketahui bahwa remaja di panti tersebut mengalami berbagai kesulitan dalam mengelola emosinya. Hal ini tercermin dari perilaku seperti sering marah tanpa alasan yang jelas, mengurung diri, berbicara kasar kepada teman, serta menunjukkan perubahan mood yang drastis, perilaku agresif, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini diperoleh melalui hasil wawancara yang dilakukan oleh pihak pengurus panti dan ustadzah, yang menunjukkan bahwa pengendalian emosi masih menjadi permasalahan yang signifikan di kalangan remaja panti [19]. Fenomena yang terjadi pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kesamaan dengan permasalahan yang terjadi pada panti asuhan X. Peneliti telah melakukan survei awal melalui kegiatan merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) yang dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober hingga 6 November tahun 2024 di Panti Asuhan X yang berada di daerah Sidoarjo. Melalui hasil wawancara dan observasi yang dilakukan selama lima kali pertemuan dalam kurun waktu dua minggu. Hasil wawancara pengurus panti menyebutkan bahwa terdapat lima remaja putri yang menunjukkan perilaku emosional yang sulit dikendalikan seperti mengurung diri, menghiraukan perintah dan ajakan pengurus panti, perilaku yang kurang keterlibatan dalam interaksi sosial.

Intervensi psikologi adalah upaya untuk melakukan perubahan yang bertujuan untuk mengurangi gejala kecemasan, depresi, atau stres berlebihan, perilaku merugikan diri sendiri (self-harm), impulsif, agresif, pola pikir negatif, distorsi kognitif, atau pikiran-pikiran obsesif. Lalu juga dapat meningkatkan kemampuan dalam pengolahan emosi (*emotion regulation*), keterampilan sosial dan komunikasi, kemampuan *problem solving* dan *coping skill*, rasa percaya diri dan *self-efficacy*. Juga diharapkan dapat membentuk pola pikir positif dan realistis, Perilaku sehat (gaya hidup sehat, kebiasaan belajar yang baik, dll), Kebiasaan reflektif (mampu mengevaluasi diri), Pola relasi yang sehat dengan orang lain [20]. Terdapat beberapa bentuk intervensi psikologi terdiri dari psikoedukasi, terapi, pelatihan, dan konseling yang memiliki dimensi kognitif, afeksi, konatif, dan perilaku [21]. Chaplin berpendapat terapi merupakan salah satu tindakan atau perlakuan dalam pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis [22]. Terapi Berbasis Seni atau dapat disebut juga Art Therapy memberikan wadah ekspresi emosional melalui media kreatif adalah art terapi. *Art terapi* sendiri adalah bentuk terapi psikologi yang menggunakan proses kreatif seni sebagai sarana utama untuk mengekspresikan emosi, menggali pengalaman batin, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis Terapi seni memiliki banyak jenis mulai dari melukis, menulis, musik dan seni lainnya [11].

Artikel yang disusun oleh Putri A & Halida H yang berjudul "Studi Kasus Penggunaan *Art therapy* bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi" [19] hasilnya salah satu Subjek (AF) memiliki karakteristik mudah bergaul, namun sulit mengontrol emosi dan cenderung bergantung pada orang terdekat. Pemberian treatment berupa konseling art therapy dengan menggambar dan membentuk plastisin terbukti memberikan dampak positif, yaitu perubahan sikap dari negatif menjadi lebih baik [19]. Menulis ekspresif adalah salah satu metode dari *Art Therapy* yang dapat menjadi sarana yang tepat dalam mengungkapkan emosi terpendam, seperti perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri [23]. Terapi dengan pendekatan Seni memiliki banyak jenis mulai dari melukis, menulis, musik dan seni lainnya. Dalam penelitian ini peneliti fokus pada terapi menulis sebagai media regulasi emosi [9]. Dalam jurnalnya Safarina A & Dewi R menambahkan bahwa menulis juga adalah aktivitas yang produktif dan ekspresif, yang secara tidak langsung dapat menjadi bentuk terapi bagi individu. Melalui menulis, seseorang dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan diri, serta memperoleh manfaat seperti meningkatkan kesadaran atas pengalaman buruk, memperkuat kemampuan kognitif, mengendalikan emosi, melepaskan tekanan melalui katarsis, mendapatkan energi baru, mengurangi beban emosional, serta memusatkan perhatian pada tujuan dan perilaku sehari-hari [5].

Menurut Freud dan dihubungkan dengan teori *Expressive Writing* dari James Pennebaker berdasarkan teori psikoanalisis Freud [24]. kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi sangat dipengaruhi oleh dinamika antara tiga komponen kepribadian: Id, Ego, dan Superego. Id mendorong individu untuk bereaksi secara impulsif, seperti marah atau bersedih tanpa mempertimbangkan akibatnya. Superego berperan sebagai penuntun moral yang menetapkan batasan perilaku berdasarkan norma sosial, sedangkan Ego bertugas menyeimbangkan kedua dorongan tersebut agar individu dapat merespons situasi secara realistis dan rasional. Dalam konteks remaja putri di panti asuhan, pengalaman masa lalu yang penuh tekanan dan minimnya dukungan emosional dapat memperkuat dominasi Id serta melemahkan fungsi pengendalian Ego. Hal ini menjadikan remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi, dalam konteks ini terapi *Expressive Writing* yang dikembangkan oleh James Pennebaker hadir sebagai salah satu metode yang efektif untuk membantu remaja menyalurkan tekanan emosional

melalui proses katarsis. Katarsis, sebagaimana dijelaskan oleh Freud, merupakan pelepasan emosi yang terpendam untuk mengurangi ketegangan batin. Melalui kegiatan menulis secara bebas dan ekspresif, individu diberikan ruang untuk mengurai emosi negatif, merefleksikan pengalaman hidup, dan mengorganisasi kembali cara pandangnya terhadap peristiwa yang dialami. [25].

Pennebaker menambahkan bahwa terapi menulis ekspresif, adalah metode yang mengajak individu untuk menulis tentang pengalaman traumatis atau stres, dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi [22]. Teknik ini efektif untuk mengatasi kecemasan depresi. Alparone mengemukakan, metode ini membantu individu memproses emosi negatif dengan menilai ulang pengalaman dan mengubah makna kejadian. Dengan demikian, emosi negatif dapat berkurang dan individu menemukan makna baru dari peristiwa yang pernah ia alami [10]. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya yakni lebih mengutamakan pada gender perempuan dan memilih panti asuhan dengan di bawah naungan Muhammadiyah. Sebagai organisasi sosial, kemanusiaan dan agama. Hipotesis alternatif (H_1): Terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* efektif dalam meningkatkan Pengendalian emosi pada remaja putri di panti asuhan. Hipotesis nol (H_0): Terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap Pengendalian emosi pada remaja putri di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* dalam meningkatkan Pengendalian emosi pada remaja putri panti asuhan serta memberikan rekomendasi penerapannya sebagai metode intervensi psikologis. Hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu psikologi khususnya dibidang intervensi psikologi.

II. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas terapi *Expressive Writing* dalam meningkatkan pengendalian emosi pada remaja di salah satu panti asuhan di Sidoarjo. Seluruh subjek penelitian ditempatkan dalam satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan jumlah peserta serta permintaan dari pihak panti agar beberapa remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dapat mengikuti terapi. Kelompok eksperimen ini akan menjalani serangkaian sesi terapi yang berfokus pada berbagai aspek yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur dan mengekspresikan emosi secara sehat.

	PRE	PERLAKUAN	POST
EXPERIMENTAL GROUP	01	X	02

Keterangan :

01 : pengukuran yang dilakukan sebelum perlakuan/*pre test*

02 : pengukuran yang dilakukan setelah perlakuan/*post test*

X : Perlakuan (treatment)

Pemilihan sampel dalam penelitian yaitu teknik purposive sampling dengan kriteria 1.) Remaja panti berusia 13-18 tahun 2.) Bertempat tinggal di panti asuhan 3.) Dapat membaca dan menulis 4.) Berpendidikan minimal SMP. Berdasarkan data *pretest* ditemukan 5 dari 13 remaja di panti yang memiliki nilai *Pengendalian emosi* rendah. Maka peneliti, melakukan terapi pada 5 orang saja yang mengikuti eksperimen. Instrumen yang digunakan yaitu skala *Pengendalian emosi* dengan jumlah 10 aitem dengan nilai reabilitas sebesar 0,753. Dapat di nyatakan sebagai tingkat reabilitas yang dapat di terima yang berdasarkan adopsi dari alat ukur yang telah dibuat oleh Sanjani, RR, Jati, SN, Trisnawati, E., & Lestari, W. Analisis data menggunakan uji *paired sample t test* untuk mengetahui peningkatan atau penurunan Pengendalian emosi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan bantuan software JASP versi 0.18.3.0.

SESI	METODE	KETERANGAN
SKRINING PERILAKU PRETEST	Observasi Skala Pengendalian emosi	- Subjek mengisi skala emotional handling
SESI 1 EXPRIT TEMA: PENGALAMAN MASA KECILKU	Pemberian intervensi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman

		emosional di masa kecil melalui tulisan.
SESI 2 EXPRIT TEMA: SAYANGI AKU	Pemberian intervensi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan orang-orang yang peduli, menyayangi, dan mendukung selama ini melalui tulisan.
SESI 3 EXPRIT TEMA: DENGARKAN AKU	Pemberian intervensi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman tentang kejadian yang membuat rasa marah, sedih, dan kecewa selama ini melalui tulisan.
SESI 4 EXPRIT TEMA: GOODBYE STRESS, ANGRY, AND WORRY	Pemberian intervensi	Subjek menuliskan cara-cara mengatasi perasaannya selama ini dan berani bercerita secara lisan.
SESI 5 EXPRIT TEMA: HARAPAN DAN KEINGINANKU	Pemberian intervensi	Subjek memberikan sugesti yang baik untuk dirinya menggunakan tulisan untuk mengekspresikan perasaannya ketika sulit menceritakan atau mengungkapkan secara lisan.
POSTTEST	Skala Emotional Handling	Subjek mengisi skala emotional handling

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Pengambilan data dilakukan di Panti Asuhan Yatim Aisyiyah Sidoarjo. Peneliti melakukan intervensi selama satu bulan 11 November – 12 Desember 2024. Sebelum melakukan intervensi, peneliti memberikan pretest pada seluruh remaja panti sebanyak 13 remaja dan di hasilkan 5 remaja yang terindikasi memiliki nilai Pengendalian emosi yang rendah. *Post test* dilakukan 10 hari setelah selesai dilakukan terapi. Namun, satu remaja terindikasi tidak dapat melakukan kegiatan *EXPRIT* dikarenakan remaja tersebut tidak mampu membaca dan menulis. Remaja dari panti yang berjumlah 4 orang tersebut akan menjalani beberapa sesi dalam intervensi untuk melihat efektivitas intervensi dari *EXPRIT*. Efektivitas terapi dianalisis berdasarkan hasil uji *statistic* sebelum dan sesudah terapi, yang disajikan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p	
pre	-	post	0.855	0.241

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 1, nilai signifikansi (Sig) dalam uji *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi secara normal. Karena asumsi normalitas telah terpenuhi, analisis terhadap perbedaan perubahan *Pengendalian emosi* remaja panti asuhan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

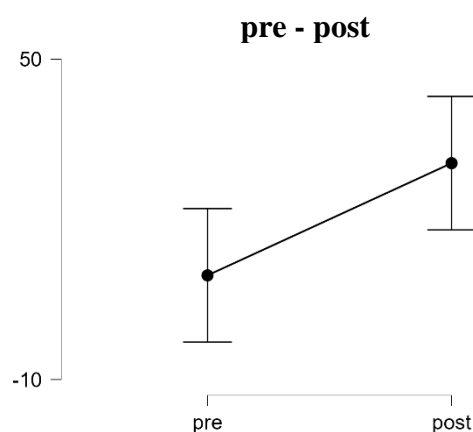
Uji Pre-test dan Post-test

Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
pre	4	9.500	2.380	1.190	0.251
post	4	30.500	8.851	4.425	0.290

Pada tabel 2 menunjukkan hasil statistik deskriptif skor *pre-test* dan *post-test* dari 4 subjek yang menunjukkan adanya perbedaan skor *mean* karena terapi yang diberikan. Diketahui bahwa terjadi peningkatan skor *pengendalian emosisesudah* diberikan terapi ($M=30.500, SD=8.851$) dibandingkan skor *Pengendalian emosi* pada saat *pre-test* ($M=9.500, SD=2.380$). Berikut adalah plot deskriptif yang menggambarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan. Plot ini memberikan visualisasi perbedaan tingkat *Pengendalian emosi* remaja panti asuhan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi.

Descriptive Plots



Sebagai hasilnya, pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan *Uji Paired Samples T-Test*. Metode ini digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi.

Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	P
Pre	- post	-3.782	3	0.032

Note. Student's t-test.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 dapat diketahui nilai ($p = 0.032$) lebih kecil dari ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat perubahan terhadap *Pengendalian emosi* remaja panti asuhan dari sebelum dan sesudah terapi sehingga berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjani, RR, Jati, SN, Trisnawati, E., & Lestari, W. Yang berjudul "Perbedaan Pengendalian emosi Ditinjau Dari Hasil Intervensi *Emotional Experience Writing (Exprit)* Antara Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Di Panti Asuhan" yang menyatakan bahwa terapi *expressive writing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian emosi remaja laki laki dan perempuan di panti asuhan.

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Expressive Writing (EXPRIT) efektif dalam meningkatkan pengendalian emosi pada remaja putri di panti asuhan. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis Paired Sample T-Test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test ($M = 9.500$) dan post-test ($M = 30.500$), dengan nilai signifikansi $p = 0.032$ ($p < 0.05$). Ini mengindikasikan bahwa intervensi EXPRIT memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi peserta. Secara teoritis, hasil ini selaras dengan pendekatan psikodinamik Freud, yang menyatakan bahwa keseimbangan antara Id, Ego, dan Superego merupakan fondasi dalam pengendalian emosi. Dalam konteks ini, Expressive Writing berfungsi sebagai media yang membantu memperkuat peran Ego dalam memediasi konflik batin, memungkinkan individu memproses emosi secara lebih rasional. Secara lebih mendalam, hubungan antara terapi Expressive Writing dan teori psikoanalisa Freud dapat dijelaskan melalui konsep katarsis dan dinamika struktur kepribadian (Id, Ego, Superego). Freud meyakini bahwa emosi yang ditekan ke dalam alam bawah sadar dapat menimbulkan gangguan psikologis apabila tidak dikelola atau disalurkan dengan tepat. Dalam konteks ini, Expressive Writing berfungsi sebagai mekanisme katarsis, di mana individu diberikan ruang untuk mengungkapkan emosi yang selama ini terpendam melalui tulisan. Proses ini sejalan dengan tujuan psikoanalitik, yakni membawa konflik bawah sadar ke dalam kesadaran agar dapat diproses dan diselesaikan secara sadar [14]. Keberhasilan terapi Expressive Writing dalam meningkatkan pengendalian emosi pada remaja juga didukung oleh mekanisme psikoanalitik, khususnya dalam pengolahan konflik batin dan penguatan struktur kepribadian yang sehat.

Penelitian ini juga memperkuat temuan dari studi sebelumnya seperti oleh Rokmah S N & Sulaiman A [26], yang menemukan bahwa expressive writing membantu remaja mengekspresikan emosi secara adaptif, menurunkan stres, dan meningkatkan kesadaran diri. Demikian pula studi oleh Zahrotul Jannah menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada santri dari keluarga broken home setelah menjalani terapi ini, mendukung efektivitas metode dalam berbagai konteks emosional. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian emosi yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, serta mengelola emosi secara adaptif—dapat ditingkatkan melalui pendekatan expressive writing. Ini sesuai dengan konsep emotion regulation oleh Gross, yang mencakup pengendalian impuls, evaluasi kognitif ulang, dan ekspresi emosi yang tepat.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan faktor pendukung seperti keterlibatan aktif subjek dalam setiap sesi dan peran fasilitator sebagai mediator. Di sisi lain, hambatan utama adalah keterbatasan kemampuan literasi peserta, yang memengaruhi efektivitas intervensi tertulis. Hasil ini konsisten dengan studi oleh Sanjani, Jati, Trisnawati, dan Lestari (2022) [3], yang menunjukkan efektivitas terapi menulis dalam meningkatkan emotional regulation pada remaja di panti asuhan, baik laki-laki maupun perempuan. Meskipun effect size tergolong rendah, peningkatan skor pengendalian emosi yang signifikan (rata-rata 21 poin) dalam studi ini menunjukkan bahwa EXPRIT merupakan intervensi psikologis yang layak diterapkan, khususnya pada kelompok remaja dengan keterbatasan dukungan emosional.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi Expressive Writing (EXPRIT) memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengendalian emosi pada remaja putri di panti asuhan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah partisipan yang mengikuti terapi hanya sebanyak empat orang, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara luas. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan jumlah remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan keterbatasan waktu pelaksanaan intervensi.

Kedua, tidak adanya kelompok kontrol dalam desain penelitian membuat peneliti sulit untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi Expressive Writing, karena tidak dapat dibandingkan dengan kondisi remaja yang tidak menerima intervensi. Ketiga, kemampuan literasi peserta juga menjadi kendala tersendiri, di mana satu remaja tidak dapat mengikuti seluruh sesi karena keterbatasan dalam membaca dan menulis. Faktor ini berpengaruh pada efektivitas pelaksanaan terapi, mengingat metode ini sangat bergantung pada kemampuan verbal-tulis peserta. Keempat, pengaruh lingkungan panti asuhan dan keterlibatan emosional dengan pengasuh atau sesama penghuni panti juga dapat menjadi variabel yang memengaruhi hasil, namun tidak dikendalikan secara khusus dalam penelitian ini.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta mempertimbangkan variasi metode terapi yang disesuaikan dengan kemampuan literasi peserta.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi Expressive Writing (EXPRIT) efektif dalam meningkatkan Pengendalian emosi pada remaja putri di panti asuhan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pengendalian emosi setelah diberikan intervensi, serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah terapi. Manfaat terapi ini dapat menjadi sarana efektif bagi remaja dalam memahami dan mengatasi emosinya secara sehat. Maka di sarankan untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menyertakan kelompok kontrol agar efektivitas terapi ini dapat dibandingkan secara lebih objektif dengan metode intervensi lainnya.

diadakannya pelatihan – pelatihan lain yang mengarah pada pengekspresian perasaan untuk para remaja di panti asuhan yang dapat di lakukan oleh pengasuh dan staf panti untuk mengajarkan cara mendukung anak dalam penyaluran perasaan serta emosi mereka dengan sehat, baik melalui menulis, berbicara, atau kegiatan seni lainnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Panti Asuhan Yatim Aisyiyah Sidoarjo yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para remaja putri yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta berpartisipasi aktif dalam setiap sesi terapi expressive writing. Keterbukaan dan partisipasi mereka menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

- [1] K. Stevanus and M. Setiarini, “Perkembangan Emosional Remaja Yatim Piatu,” *MAGENANG J. Teol. dan Pendidik. Kristen*, vol. 3, no. 1, pp. 44–53, 2022, doi: 10.51667/mjtpk.v3i1.723.
- [2] R. Padillah, “Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Identitas Pada Remaja,” *Biblio Couns J. Kaji. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 3, pp. 120–125, 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i3.5295>
- [3] R. R. Sanjani, S. N. Jati, E. Trisnawati, and W. Lestari, “Perbedaan Pengendalian emosi Ditinjau Dari Hasil Intervensi Emotional Experience Writing (Exprit) Antara Remaja Laki-laki dan Perempuan Di Pantii Asuhan,” *JIP (Jurnal Interv. Psikologi)*, vol. 14, no. 2, Dec. 2022, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss2.art1.
- [4] Z. Arifin, “Metodologi penelitian pendidikan,” *High. Educ. Res. Methodol. A Step-by-Step Guid. to Res. Process*, pp. 1–140, 2017, doi: 10.4324/9781315149783.
- [5] N. A. Safarina, S. Safuwani, R. Dewi, and C. I. Zahara, “Psikoedukasi Writing for Happiness ‘Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal,’” *J. Pendidik. dan Pengabd. Masy.*, vol. 5, no. 3, pp. 215–219, 2022, doi: 10.29303/jppm.v5i3.3756.
- [6] Q. Khoiri, “Model Dan Pendekatan Pendidikan Agama Islam Bagi Remaja Di Kelurahan Tengah Padang Kota Bengkulu,” vol. IV, no. 2, pp. 301–318, 2018.
- [7] B. triseti, M. Daud, and A. N. Hamid, “Hubungan Pengendalian Emosi Dengan Perundungan Pada Siswa Kelas XII Sma Negeri 2 Makassar,” *JIVA J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 2, no. 1, pp. 144–154, 2021, doi: 10.30984/jiva.v2i1.1527.
- [8] Sarwono, “Psikologi Remaja,” p. 297, 2019.
- [9] A. S. F, S. Sumayyah, T. N. W, and N. Z. S, “Intervensi Pengendalian Emosi pada Santri Panti Asuhan Muhammadiyah Al-Amin,” *J. Pengabd. Masy. Indones.*, vol. 4, no. 4, pp. 739–744, Sep. 2024, doi: 10.52436/1.jpmi.2831.
- [10] C. G. W. Ika Febrian Kristiana, “Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus,” pp. 1–110, 2021.
- [11] Y. Y. Handakara, “Pengembangan Scrapbook Sebagai Media Karya Kreatif dan Art Therapy,” *J. Contemp. Indones. Art*, vol. 7, no. 2, pp. 105–112, 2021, doi: 10.24821/jocia.v7i2.6081.
- [12] Larasati, “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Kematangan Emosi Dengan Kebahagiaan Remaja,” *Ayan*, vol. 15, no. 1, pp. 37–48, 2024.
- [13] N. Qonitatin, S. Widyawati, and G. Y. Asih, “Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa,” *J. Psikol.*, vol. 9, no. 1, pp. 21–32, 2012, [Online]. Available: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2879>
- [14] N. Syarifani, “Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis dan Relaksasi Emosi,” *Happiness*, vol. 8, no. 1, pp. 1–11, 2024.
- [15] M. Hiillos, *Personel Managers And Crisis Situations*, no. 136. 2004.
- [16] M. M. Maramis, “Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi”, [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=bJdpEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Gangguan+Bipolar+dan+Psikoedukasi+Sebuah+Kumpulan+Materi+untuk+Petugas+Kesehatan+dalam+Melakukan+Psikoedukasi+pada+Pasien+dan+Keluarga.+&ots=vQWnJwKUHA&sig=SAL58IxRIIhcKPCWVc-df2d>
- [17] F. Z. Widafina, “Efektivitas Psikoterapi Islam Terhadap Gangguan Kecemasan: Sebuah Studi Meta-Analisis,” 2024.
- [18] N. Mahardini, “Implementasi bimbingan rohani islam dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi remaja di panti asuhan yatim muhammadiyah pekajangan,” 2021.
- [19] A. Putri and H. Halida, “Studi Kasus Penggunaan Art therapy bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi,” *J. Bimbing. Dan Konseling Ar-Rahman*, vol. 10, no. 1, p. 171, 2024, doi: 10.31602/jbkr.v10i1.14781.

- [20] C. H. S. Vindy Epivania, "KEMATANGAN EMOSI DAN PERILAKU MELUKAI DIRI PADA MAHASISWA," vol. 8, 2023.
- [21] A. Setyaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas V SD di Gugus Hasanudin Cilacap," *Uny*, vol. 01, pp. 1–23, 2016.
- [22] O. Kristiani, O. K. Sangalang, and N. Feronika, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home," *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mhs. Pascasarj. Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, vol. 6, no. 1, pp. 55–61, 2020.
- [23] E. Susanti, "Art Therapi dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM)," *Skripsi Univ. Islam Negeri Sunan Kalijaga*, pp. 1–74, 2020.
- [24] S. Rahmawati, A. Yusuf, S. Zahra, and U. Sunan Ampel Surabaya Abstract, "Peranan Teori Belajar Psikoanalisa Dalam Pembentukan Karakter Remaja," *J. Ilm. Wahana Pendidikan, Oktober*, vol. 2023, no. 19, pp. 769–778, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8418234>.
- [25] P. A. Medy, A. Siregar, U. I. Negeri, S. Utara, and L. K. Kelompok, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Prilaku Self Injury pada Siswa," pp. 1147–1159, 2024, doi: 10.47709/educendikia.v4i03.
- [26] S. N. Rokhmah and A. Sulaiman, "Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Remaja Desa Tambakrejo," *J. Pelayanan dan Pengabd. Masy.*, vol. 8, no. 3, pp. 230–237, 2024, doi: 10.52643/pamas.v8i3.4281.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.