

# Wardah Berlian Wadjudi 3

*by Psikologi Umsida*

---

**Submission date:** 22-Mar-2025 02:42PM (UTC+0100)

**Submission ID:** 2617071396

**File name:** Penelitian\_Skripsi\_Wardah\_2\_.docx (2.75M)

**Word count:** 4875

**Character count:** 32015

## Effectiveness of Expressive Writing therapy on Emotional Handling in Adolescent Girls at X Orphanage

### “Efektifitas terapi *Expressive Writing* terhadap *Emosional Handling* pada Remaja Putri di Panti Asuhan X”

Wardah Berlian Wajdi<sup>1)</sup>, Lely Ika Mariyati<sup>2)</sup>

<sup>1)2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
[Wardahberlian94@gmail.com](mailto:Wardahberlian94@gmail.com)<sup>1)</sup>, [ikalely@umsida.ac.id](mailto:ikalely@umsida.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstract.** *Adolescence 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 manage emotions (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 in 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 emotional 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 (emotional handling). 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 mengurangi emosi negatif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi *expressive writing* terhadap *emotional handling* 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 *emotional handling* sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah terapi

**Kata Kunci** - *Expressive writing, emotional handling, remaja putri, panti asuhan, terapi psikologis.*

#### I. PENDAHULUAN

Hurlock menyatakan bahwa istilah remaja berasal dari bahasa latin “*Adolescence*” yang memiliki arti berkembang dan bertumbuh menuju kedewasaan. Istilah ini menggambarkan suatu proses perkembangan yang mencakup berbagai aspek dalam diri individu meliputi tahap kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. 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. 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

8. tika memasuki usia dewasa [2]. 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 [3].

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 [4].

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. Kematangan emosi sendiri adalah kemampuan individu menyelesaikan masalah secara objektif.[21] Individu yang matang secara emosional akan mampu berpikir jernih dan mempertimbangkan solusi secara rasional tanpa terpengaruh oleh emosi sesaat. Pengendalian emosi sendiri berperan untuk membantu individu menghadapi tantangan dengan bijak dan mencegah tindakan yang gegabah.[22]

Berdasarkan penjelasan tugas perkembangan diusia remaja baik oleh Kay maupun Cole salah satunya adalah kemampuan dalam pengendalian emosi atau disebut *emotional handling* [5]. Sedangkan emosi merupakan reaksi terhadap suatu rangsangan yang dapat menyebabkan perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, sering kali diiringi dengan perasaan yang kuat dan berpotensi memengaruhi tindakan seseorang. 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 [6].

Dalam jurnalnya Saqifah dkk 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 dkk juga menyebutkan data 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 [8]. Hal ini menunjukkan bahwa kenaikan permasalahan kriminalitas pada remaja yang di sebabkan oleh kurangnya dalam pengendalian emosi atau "*Emotional Handling*" yang pada akhirnya dapat berpengaruh buruk pada kehidupan sosialnya. *Emotional Handling* merupakan keterampilan seseorang dalam mengelola pikirannya, mempertimbangkan dengan rasional, serta bertindak secara tepat untuk menghadapi emosinya, sehingga dapat diekspresikan dan disikapi dengan cara yang sehat dan sesuai [9]. 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 [10].

Hurlock berpendapat bahwa individu yang mampu mengendalikan emosinya (*Emosi handling*) dapat di lihat dari bagaimana ia menunjukkan stabilitas emosional, sikap kritis, serta perilaku yang diterima secara sosial. Pengendalian emosi ini 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 [2].

Aspek pengendalian emosi (*Emosional Handling*) 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 [19].

N.prasetio dkk dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar” 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 regulasi emosi tinggi, sedangkan 18% siswa mendapatkan skor di kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan untuk mengatur emosi secara cukup, meskipun masih terdapat sebagian yang memerlukan intervensi untuk meningkatkan keterampilan dalam mengendalikan emosi pada dirinya[23].

Dalam penelitiannya Mahardini yang berjudul” Implementasi Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Pekajangan” juga mengungkap bahwa remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Pekajangan juga mengalami hal yang sama, yakni sering marah-marrah, mengurung diri, juga berbicara kotor pada temannya mengalami kesulitan mengendalikan emosi, terlihat dari perubahan mood yang tiba-tiba, perilaku agresif, dan kecenderungan menutup diri hasil interview di lakukan oleh pihak pengurus panti dan ustadzah [12].

Fenomena yang terjadi pada peneliti sebelumnya menunjukan memiliki kesamaan dengan permasalahan yang terjadi pada panti asuhan X. Peneliti telah melakukan survei awal yang dilakukan pada saat kegiatan merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) yang dilakukan di Panti Asuhan X yang berada di daerah Sidoarjo. Melalui hasil wawancara dan observasi yang di lakukan pada tanggal 29 Oktober hingga pada tanggal 6 November tahun 2024, wawancara dengan pengurus panti; hasilnya terdapat 21 remaja perempuan memiliki permasalahan sendiri-sendiri namun terdapat 5 remaja panti yang memiliki perilaku emosi yang sulit di kendalikan seperti mengurung diri, menghiraukan perintah dan ajakan pengurus panti, marah dan juga di iringi perilaku acuh ta acuh selanjutnya peneliti melakukan observasi/pengamatan kepada 5 anak asuh di panti x hasilnya ; 1) 4 anak dapat melakukan aktifitas menulis, sedangkan satu anak belum mampu menulis. 2) dari ke 4 anak asuh cenderung menunjukkan perilaku mudah marah, mudah tersingggu, prilaku menutup diri, lalu adanya percobaan kabur dari panti asuhan, dan juga kurang taat pada peraturan. Yang artinya mereka memiliki masalah dalam pengendalian emosi pada dirinya,

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[24]. Chaplin berpendapat terapi merupakan salah satu tindakan atau perlakuan dalam pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.[25]. 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[9].

Artikel yang disusun oleh A.Putri yang berjudul “Studi Kasus Penggunaan *Art therapy* bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi” 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 [12]. 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. 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 .[10] Dalam jurnalnya Amalia & Rahmawati 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.[4]

Menurut Freud, pengendalian emosi pada remaja dipengaruhi oleh dinamika Id, Ego, dan Superego. Id mendorong individu untuk bertindak impulsif, seperti marah, sedih, atau melakukan tindakan berisiko tanpa pertimbangan. Superego berfungsi sebagai pengontrol moral yang membentuk batasan sosial atas perilaku individu. Ego berperan sebagai mediator yang menyeimbangkan dorongan Id dengan aturan yang ditetapkan oleh Superego, memungkinkan individu bertindak dengan lebih rasional. Dalam konteks remaja putri di panti asuhan, kondisi lingkungan dan pengalaman masa lalu dapat memperkuat dorongan Id dan melemahkan fungsi Ego dalam mengendalikan emosi. Ketidakseimbangan ini sering kali menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat. Oleh karena itu, terapi Expressive Writing dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja menyalurkan emosi secara lebih konstruktif. Dengan menulis, mereka dapat merefleksikan pengalaman emosional mereka, sehingga Ego dapat bekerja lebih optimal dalam mengolah perasaan dan mengurangi tekanan psikologis yang disebabkan oleh konflik antara Id dan Superego.

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[25]. 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 dialami.[8]

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<sub>1</sub>): Terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* efektif dalam meningkatkan Emotional Handling pada remaja putri di panti asuhan. Hipotesis nol (H<sub>0</sub>): Terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap Emotional Handling pada remaja putri di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* dalam meningkatkan *Emotional Handling* 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*. Menurut Sugiyono desain ini digunakan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah perlakuan, meskipun hasilnya dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal.[26] Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas terapi *Expressive Writing* dalam meningkatkan *emotional handling* 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.

Tabel 1. Rancangan eksperimen

	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 *Emosional Handling* rendah. Maka peneliti, melakukan terapi pada 5 orang saja yang mengikuti eksperimen. Instrumen yang digunakan yaitu skala *Emosional Handling* dengan jumlah 10 aitem dengan nilai reabilitas sebesar 0,753. Dapat di nyatakan sebagai tingkat reabilitas yang dapat di terima yang berdasarkan uji *t* 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 *Emosional Handling* sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan bantuan software JASP versi 0.18.3.0.

Tahapan Emotional Experience Writing (EXPRIT) dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Langkah Pelaksanaan Intervensi Emotional Experience Writing (EXPRIT)

SESI	METODE	KETERANGAN
<b>SKRINING PERILAKU PRETEST</b>	Observasi Skala Emosional Handling	- Subjek mengisi skala emotional handling
<b>SESI 1 EXPRIT TEMA: PENGALAMAN MASA KECILKU</b>	Pemberian intervensi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman emosional di masa kecil melalui tulisan.
<b>SESI 2 EXPRIT TEMA: SAYANGI AKU</b>	Pemberian intervensi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan orang-orang yang peduli, menyayangi, dan mendukung selama ini melalui tulisan.
<b>SESI 3 EXPRIT TEMA: DENGARKAN AKU</b>	Pemberian intervensi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman tentang kejadian yang membuat rasa marah, sedih, dan kecewa selama ini melalui tulisan.
<b>SESI 4 EXPRIT TEMA: GOODBYE STRESS, ANGRY, AND WORRY</b>	Pemberian intervensi	Subjek menuliskan cara-cara mengatasi perasaannya selama ini dan berani bercerita secara secara lisan.
<b>SESI 5 EXPRIT TEMA: HARAPAN DAN KEINGINANKU</b>	Pemberian intervensi	Subjek memberikan sugesti yang baik untuk dirinya menggunakan tulisan untuk mengekspresikan perasaannya ketika sulit menceritakan atau mengungkapkan secara lisan.
<b>POSTTEST</b>	Skala Emotional Handling	Subjek mengisi skala emotional handling

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data di lakukan di satu tempat yakni 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 *Emosional Handling* 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 :

5 Tabel 3. Uji Normalitas  
*Test of Normality (Shapiro-Wilk)*

		W	p
pre	post	0.855	0.241

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

17 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 *Emosional Handling* remaja panti asuhan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

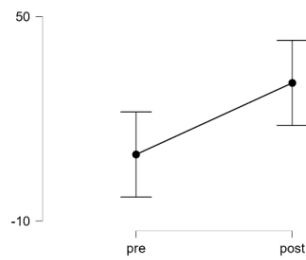
Tabel 4. Deskripsi statistic pre-test dan post- test

23

<i>Descriptives</i>					
	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

27 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 *emosional handling* sesudah diberikan terapi ( $M=30.500, SD=8.851$ ) dibandingkan skor *Emosional Handling* 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 *Emosional Handling* remaja panti asuhan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi.

Gambar 1, deskriptive plots  
**pre - post**



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. Berikut ini adalah tabel yang menampilkan hasil Uji Paired Samples T-Test.

Tabel 5. Hasil 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 *Emosional Handling* 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 Emotional Handling 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 *emosional handling* remaja laki laki dan perempuan di panti asuhan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* memiliki efektivitas dalam meningkatkan *Emotional Handling* pada remaja putri di panti asuhan. 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. Untuk melihat bagaimana terapi ini meningkatkan *emotional handling*, kita dapat merujuk pada teori psikologi yang menjelaskan mekanisme *Expressive Writing* dalam mengelola emosi.

Jurnal dengan judul "Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Remaja Desa Tambakrejo" oleh Sakinah Nur Rokhmah & Ahmad Sulaiman menunjukkan bahwa *expressive writing* membantu remaja dalam mengelola emosi secara lebih adaptif. Hasil data kuantitatifnya menunjukkan angka 42% remaja memiliki skor regulasi emosi tinggi, 42% remaja

memiliki skor regulasi emosi sedang 16% remaja memiliki skor regulasi emosi rendah teknik menulis ekspresif ini terbukti membantu remaja dalam mengungkapkan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan pemahaman diri. [27]

Adapun jurnal yang juga membahas efektivitas mengenai *Expressive Writing Therapy* dalam mengatasi dan menstabilkan emosi. Dari jurnal "Efektivitas *Expressive Writing Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home" oleh Zahrotul Jannah adalah bahwa *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan santri broken home di Pondok Pesantren Annuqayah, Sumenep. Hasil kuantitatif menunjukkan hasil dari Kelompok eksperimen yang menjalani terapi mengalami penurunan kecemasan sebesar 15.00 poin ( $p = 0.016$ ), jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya turun 4.00 poin. Lalu untuk Uji statistik membuktikan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ( $p = 0.009$ ), menegaskan efektivitas terapi ini. Terapi ini membantu santri memahami dan menerima kondisi mereka, mengurangi kecemasan, serta menstabilkan emosi mereka. *Expressive writing therapy* direkomendasikan sebagai metode pendampingan psikologis yang dapat diterapkan di pesantren dan lembaga pendidikan lainnya. [28]

Lalu dalam Jurnalnya Nur Rochmah Anggun Fauziah, Fachrur Rozie, Rukmiyati, dan Astien Diena Koesmini juga meneliti efektivitas *expressive writing* dalam membantu siswa kelas IV SDN Mlajah 2 Bangkalan mengelola emosi. Hasil studi kualitatif ini menunjukkan bahwa 70% siswa merasa lega, 30% masih sedih, dan 94% menikmati love letter, yang memperkuat dukungan sosial. *Expressive writing* terbukti sebagai media katarsis yang meningkatkan regulasi emosi dan interaksi sosial. Penelitian ini merekomendasikan integrasi *expressive writing* dalam kurikulum sekolah dasar untuk mendukung kesehatan mental dan literasi siswa. [29]

Terapi *Expressive Writing* sebagai wadah untuk membantu remaja mengekspresikan perasaan mereka melalui tulisan, yang sejalan dengan teori Pennebaker bahwa menulis dapat menjadi sarana katarsis dan pemrosesan emosi negatif. Dalam sesi terapi, remaja diberikan tema tertentu untuk menulis pengalaman dan perasaan mereka, yang memungkinkan mereka memahami, menerima, dan mengelola emosi dengan lebih baik [25]. Dengan menuliskan pengalaman emosional mereka, remaja dapat mengaktifkan fungsi Ego untuk memproses emosi secara rasional, yang pada akhirnya membantu menekan impuls dari Id dan memperkuat pengaruh Superego dalam mengontrol tindakan.

Selain itu hal ini sejalan dengan teori Freud yang membagi kepribadian manusia menjadi Id, Ego, dan Superego, yang berperan dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan regulasi emosi. Id mewakili dorongan instingtif dan bekerja berdasarkan prinsip kesenangan, sering kali muncul dalam bentuk impulsivitas seperti mudah marah atau menarik diri dari lingkungan. Ego bertindak sebagai penyeimbang antara Id dan realitas, membantu individu mengelola emosi secara rasional. Superego menginternalisasi norma sosial dan moral, membimbing individu untuk bertindak sesuai dengan nilai yang diterima lebih lanjut dalam konteks penelitian ini, terapi *Expressive Writing* memperkuat peran Ego dengan membantu remaja mengolah emosi mereka melalui tulisan. Mereka belajar memahami, mengatur, dan menyalurkan emosi dengan cara yang lebih sehat, sehingga Id dapat dikendalikan dan Superego dapat berfungsi secara optimal. Dengan demikian, terapi ini berkontribusi pada peningkatan *emotional handling*, membantu remaja lebih stabil secara emosional dan adaptif dalam lingkungan sosial mereka [26]

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan terapi ini. Faktor pendukung meliputi adanya keterlibatan aktif remaja dalam setiap sesi serta bimbingan dari fasilitator. Sementara itu, keterbatasan literasi menjadi salah satu hambatan dalam efektivitas terapi bagi peserta yang kurang mampu membaca dan menulis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sanjani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja. Uji *Paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0.05$ ), dengan nilai  $p = 0.006$  untuk laki-laki dan  $p = 0.008$  untuk perempuan. Meskipun *effect size Cohen's* tergolong rendah (0.2), terapi ini tetap direkomendasikan sebagai metode intervensi psikologis bagi remaja, terutama bagi mereka yang tinggal di panti asuhan dengan keterbatasan dukungan emosional.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang cukup besar, dengan selisih skor rata-rata mencapai 21 poin setelah intervensi. Hal ini semakin memperkuat temuan Sanjani et al. (2022), yang juga menemukan bahwa *Expressive Writing* efektif dalam membantu remaja mengelola emosi mereka. Khususnya, penelitian tersebut menunjukkan peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada remaja putri di panti asuhan.

Tak hanya itu, meskipun penelitian Sanjani et al. berfokus pada remaja secara umum, studi ini lebih menitikberatkan pada remaja putri di panti asuhan Muhammadiyah, yang memiliki karakteristik lingkungan yang berbeda. Dengan demikian, temuan ini memperkaya pemahaman mengenai efektivitas *Expressive Writing* dalam konteks yang lebih spesifik, terutama dalam membantu remaja yang menghadapi keterbatasan dukungan emosional di lingkungan tempat tinggal mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Expressive Writing (EXPRIT)* efektif dalam meningkatkan *Emotional Handling* 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. Dan diadakannya pelatihan untuk pengasuh dan staf panti untuk mengajarkan cara mendukung anak dalam mengekspresikan perasaan mereka dengan sehat, baik melalui menulis, berbicara, atau kegiatan seni lainnya.

## REFERENSI

1. Stevanus, K., & Setiarini, M. (2022). Perkembangan Emosional Remaja Yatim Piatu. *MAGENANG: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 44-53
2. 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)
3. Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).
  4. Safarina, N. A., Safuwani, 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.
  5. Khoiri, Q. (2018). Model Dan Pendekatan Pendidikan Agama Islam Bagi Remaja Di Kelurahan Tengah Padang Kota Bengkulu. *Tadrib*, 4(2), 301-318.
  6. Umami, I. (2019). Psikologi remaja.
  7. Nabila, H., Sartika, D., & Nugrahawati, E. N. (2024). Pengaruh Pemberian Expressive Writing Therapy Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi. *Proyeksi*, 19(1), 1-13.
  8. Kristiana, I. F., & Widayanti, C. G. (2021). Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus.
  9. Handakara, Y. Y. (2021). Pengembangan Scrapbook sebagai Media Karya Kreatif dan Art Therapy. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(2), 105-112.
  10. Saqifah F. A., Sumayyah, S., W, T.N., & Zulida S. N. (2024). Intervensi Pengendalian Emosi pada Santri Panti Asuhan Muhammadiyah Al-Amin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
  11. Mahardini, N. (2021). *Implementasi Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Remaja Di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Pekajangan* (Doctoral dissertation, UIN. KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
  12. 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.
  13. Pebriani, S. *pengalaman orangtua dalam mengontrol emosi ketika mendampingi anak belajar secara daring pada masa covid-29* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
  14. Lisianti, R. (2021). *Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
  15. Zuraidah, Z. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 01-21.

16. Praeknata, I. W. I., Yulastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa*. Nilacakra.
17. Mujib, A., & Sajaroh, W. S. Non-suicidal self-injury pada perempuan emerging adult dan implikasinya pada terapi perilaku dialektik islami.
18. Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, M. M. (2024). *MANAJEMEN STRESS*. Cendikia Mulia Mandiri.
19. Maramis, M. M. (2022). *Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi Sebuah Kumpulan Materi untuk Petugas Kesehatan dalam Melakukan Psikoedukasi pada Pasien dan Keluarga*. Airlangga University Press.
20. Epivania, V., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kematangan emosi dan perilaku melukai diri pada mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7337-7344.
21. Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 12-24.
22. Prasetyo, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(1).
23. Widafina, F. Z. (2024). *Efektivitas Psikoterapi Islam Terhadap Gangguan Kecemasan: Sebuah Studi Meta-analisis* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
24. Pribadi, A. P. (2023). *Dukungan Sosial Keluarga pada Pasien HIV/AIDS (ODHA) Dalam Masa Terapi ARV (Anti Retroviral) Di Poli VCT (Voluntary Counseling and Testing) RSD Kertosono* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
25. Kristiani, O., Sangalang, O. K., & Feronika, N. (2025). Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(1), 35-43.
26. Rachmad, Y. E., Lase, J. F. E., Zuhriyah, N., Ridho'i, M., Sulaiman, S., Herlina, N. H., & Nurjanah, N. (2024). *Buku Ajar Pendidikan Karakter*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
27. Rokhmah, S. N., & Sulaiman, A. (2024). Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Remaja Desa Tambakrejo. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 8(3), 230-237.
28. Hikmah, S. FILM BUDI PEKERTI: MEDIA MEMAHAMI DAMPAK CYBERBULLYING BAGI KESEHATAN MENTAL KORBAN. *Isu-isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer*, 70.

29. Fauziah, N. R. A., Rozie, F., Rukmiyati, R., & Koesmini, A. D. (2025). IMPLEMENTASI EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI SARANA REGULASI DIRI DAN PENYALURAN EMOSI PADA SISWA KELAS IV DI SDN MLAJAH 2 BANGKALAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(1), 245-256.

# Wardah Berlian Wajdi 3

## ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://journal.uui.ac.id">journal.uui.ac.id</a> Internet Source	4%
2	<a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://journal.uinsgd.ac.id">journal.uinsgd.ac.id</a> Internet Source	1%
5	Herdian Herdian, Fatin Rohmah Nur Wahidah, Imam Faisal Hamzah. "A training on the identification of academic dishonesty", Community Empowerment, 2021 Publication	1%
6	<a href="http://etd.repository.ugm.ac.id">etd.repository.ugm.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
8	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
9	<a href="http://jurnal.pabki.org">jurnal.pabki.org</a> Internet Source	<1%
10	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	<1%
11	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<1%

12	<a href="https://cmsdata.iucn.org">cmsdata.iucn.org</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="https://etheses.uingusdur.ac.id">etheses.uingusdur.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="https://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Alabanyo Brebahama, Arif Triman, Dewi Kumalasari. "Pelatihan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus Bagi Instruktur, Konselor, dan Relawan Yayasan Mitra Netra dan Persatuan Tunanetra Indonesia", JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat), 2020 Publication	<1 %
16	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
17	<a href="https://journal.kpu.go.id">journal.kpu.go.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="https://repository.trisakti.ac.id">repository.trisakti.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	Arini Sri Pebriani, Roza Eva Susanti. "Gambaran Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan di Kota Padang Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin", YASIN, 2024 Publication	<1 %
21	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1 %
22	<a href="https://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %

23	<a href="https://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="https://jt.ft.ung.ac.id">jt.ft.ung.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="https://nirmana.petra.ac.id">nirmana.petra.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	Nayla Kamilia Fithri, Fajaria Nurcandra, Nourmayansa Vidya Anggraini, Ismaya Ramadhanti et al. "Pemberdayaan Remaja Karang Taruna dalam Pelaksanaan STBM (Sanitasi Total Berbasis Masyarakat) untuk Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan di Kecamatan Beji Kota Depok", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024 Publication	<1 %
28	<a href="https://jurnal.spada.ipts.ac.id">jurnal.spada.ipts.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="https://repositori.usu.ac.id">repositori.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 10 words

Exclude bibliography  On