

Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja di SMP X Yogyakarta

Sani Putri¹, Zahro Varisna Rohmadani²

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta¹²

saniputri2909@gmail.com, zahrovarisna@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effectiveness of expressive writing therapy treatment to improve emotional regulation in adolescents. This research method uses pre-experimental with the form of One Group Pretest-Posttest design. The subjects of this study were 8 adolescents at SMP X Yogyakarta using purposive sampling techniques. Expressive writing therapy intervention with an implementation time of 40 minutes was carried out 4 days in two weeks. The data analysis method used was nonparametric statistics of the Wilcoxon Signed Rank Test technique to test the difference in the emotional regulation score of the subject group during the pretest and posttest. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed that expressive writing therapy was effective in improving emotion regulation with $p=0.012$

Keywords : *Expressive Writing Therapy, Emotion Regulation, Adolescents*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas berupa penanganan terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini adalah 8 remaja di SMP X Yogyakarta dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi terapi menulis ekspresif dengan waktu pelaksanaan selama 40 menit dilakukan 4 hari dalam dua minggu. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik non-parametrik teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan skor regulasi emosi kelompok subjek saat *pretest* dan *posttest*. Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dengan $p=0,012$

Kata Kunci: Terapi Menulis Ekspresif, Regulasi Emosi, Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa penuh gejolak dalam menghadapi banyak persoalan, tantangan, serta konflik, dalam dirinya maupun pergaulannya (Habsy, 2014). Konflik yang terjadi dapat menciptakan lingkungan yang penuh dengan ketegangan, ketidakpastian, dan stres, yang dapat mempengaruhi kemampuan remaja untuk mengatur emosinya secara efektif. Misalnya, remaja mengalami peningkatan tingkat kecemasan, kemarahan, atau kesedihan akibat konflik yang berlangsung (Zahrotul, 2022). Remaja akan mengalami puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi (Sary, 2017). Sehingga Remaja cenderung meledakkan perasaan mereka dan melampiaskan perasaan yang tidak menyenangkan kepada orang lain serta terkadang juga tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan perasaan mereka secara memadai (Santrock, 2019).

Fase remaja adalah tahap perkembangan manusia yang dimulai dengan pubertas dan berakhir ketika individu bertransisi peran dari remaja ke dewasa (Rahmadony, 2020). Data UNICEF tahun 2016 menunjukkan bahwa kekerasan pada sesama remaja di Indonesia diperkirakan mencapai 50 persen. Kemudian menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), mencatat sebanyak 141 kasus kekerasan fisik dan psikis yang dilakukan remaja (Putri, dkk., 2023). Dari sisi psikologis, motivasi utama untuk melakukan tindak kekerasan dipandang sebagai ketidakmampuan untuk menahan emosi, bahkan kekerasan digunakan media mengekspresikan perasaan seseorang seperti marah, frustrasi atau sedih (Hidayat, 2021; Rozzaqyah et al., 2021)

Menurut pendapat ahli Soegarda Poerbakawatja 1982, (dalam Azmi, 2016) emosi merupakan reaksi dari suatu rangsangan yang mengubah perilaku disertai oleh perasaan yang dalam dan kuat yang suatu saat berkemungkinan untuk meledak jika tidak dikontrol (regulasi emosi) dengan baik. Menurut Gratz & Roemer, regulasi emosi adalah usaha individu untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Hanum & Hirman, 2019). Gross dalam salah satu teori regulasi emosi mengungkapkan bahwa regulasi emosi ini merupakan bagaimana individu dapat mengontrol emosinya dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Eldesouky & Gross, 2019). Serta Kemampuan untuk menahan diri dan fokus saat mengevaluasi reaksi emosional (Rahmadhony, 2020). Sedangkan Menurut Damon dan Eisenberg, regulasi emosi sebagai salah satu faktor psikologis yang berpengaruh pada perubahan perilaku (Fitri, 2017). Kemudian menurut Kail, R. V., & Nelson problematika yang terjadi pada remaja di antaranya adalah kontrol emosi (regulasi emosi) yang rendah, kepercayaan beragama, kesehatan, ekonomi, serta problematika dalam pengelolaan waktu (Farichah dkk, 2019). Wolff & Ollendick juga mengatakan bahwa kurangnya kemampuan regulasi emosi pada remaja juga dapat berdampak pada aspek emosi dan perilaku yang mengakibatkan kecemasan, depresi, *self-injury* dan penyalahgunaan obat-obatan (Tionardhi., 2020). Situasi ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk mengenali, memahami, dan meregulasi emosi dengan baik. Selain itu, konflik juga dapat mempengaruhi interaksi sosial remaja, seperti hubungan dengan teman sebaya atau prestasi akademik mereka, yang dapat berdampak pada regulasi emosi mereka secara keseluruhan (Mellani & Rantri, 2024).

Seperti halnya dalam sebuah kasus remaja SMP melakukan perundungan akibat emosi sesaat (Sumber, Kompas 7 Januari 2021). Kasus lain remaja melakukan pengeroyokan kepada (DA), korban tewas di tempat akibat emosi yang tidak terkontrol. Menurut psikolog klinis, Syarkoni, M.Psi., "Masa remaja adalah masa penuh emosi. Terkadang, emosi seorang remaja akan labil dan mudah terpengaruh" (Sumber Kompas, 11 April 2022). Kemudian, kasus minuman keras pada remaja di SMP Negeri 3 Yogyakarta. Menurut Annisa Warastri Ketua Program Studi Psikologi UNISA Yogyakarta mengatakan "Remaja ini memang keingintahuannya lagi banyak. Perkembangan fisik, emosi, kognisi berkembang pesat" (Sumber Radar Jogja 13 Januari 2023). Kasus 76 siswa SMP sayat tangan sendiri akibat masalah emosi yang

tidak terkontrol (Sumber, 19 Oktober 2023). Kasus lain yang sempat menjadi perhatian masyarakat beberapa waktu lalu, remaja yang membunuh ayahnya, berawal dari pertengkaran hebat dengan ayahnya kemudian pelaku emosi dibacoklah korban (Sumber, Kompas 2 Januari 2024).

Berdasarkan hasil wawancara *online* dan *offline* yang dilakukan pada 7 remaja. Mereka mengaku belum bisa mengontrol emosinya sesama temannya. Individu ada yang membanting pintu, pergi dari kelas, membentak temannya, menulis apa yang dirasakan di buku, bahkan ada yang melampiaskan dengan cara merokok, memukul teman, dan meminum minuman keras. Dari Permasalahan tersebut, tentunya perlu dilakukan intervensi untuk membantu para remaja untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi atau regulasi emosi. Intervensi yang dapat diberikan berupa terapi menulis ekspresif. Terapi ini melibatkan penggunaan kata-kata tertulis untuk mengekspresikan perasaan, pemikiran, dan pengalaman emosional. Melalui menulis ekspresif individu bebas menulis untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan tanpa perlu khawatir disalahkan (Aknin dan Norton 2019). Menulis peristiwa-peristiwa yang berkesan atau traumatis berpengaruh terhadap peningkatan sistem imun, kesehatan mental, mengurangi keluhan-keluhan fisik dan strategi yang dapat dilakukan untuk menyesuaikan diri, pengelolaan emosi atau *coping* terhadap stres atau kecemasan yang dimiliki (Pennebaker, 1997). Menurut Pannebaker dan Chung terapi menulis ekspresif dapat mengembangkan kemampuan menghadapi permasalahan serta membantu regulasi emosi (Rahmawati & Marieta, 2014). Terapi menulis ini dapat digunakan untuk semua usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, White & Murray (dalam aulia, 2017). James W. Pennebaker merupakan pencetus dari teori *writing therapy* ini semenjak tahun 1980-an, terapi ini berfokus untuk menyampaikan emosi dan meregulasi emosi seseorang ke dalam sebuah cerita atau tulisan, Pannebaker 1980, (dalam Aisyah, 2020). Adapun kelebihan dari penelitian ini terletak pada Variabel terikat dan subjek penelitiannya yaitu: regulasi emosi dan remaja di SMP X Yogyakarta. Intervensi yang digunakan dalam metode ini sudah banyak diteliti oleh peneliti-peneliti lain, seperti pada penelitian yang dilakukan Rohmadani (2017), Zahrotul (2017), Siska (2021), Romia & Dewi (2020) dan Dian dkk (2022) sendiri telah menunjukkan keefektifan terapi menulis ekspresif. Namun, meskipun terapi menulis ekspresif telah terbukti efektif dalam berbagai konteks terapi, penggunaannya dalam konteks regulasi emosi pada remaja di SMP X Yogyakarta belum dilakukan. Kemampuan remaja untuk meregulasi emosi dengan cara yang sehat dan adaptif adalah faktor penting dalam perkembangan remaja. Masalah konflik yang tidak ditangani dengan baik pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi kepada remaja yang mengalami regulasi emosi rendah tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif pre-experimental. Metode pre-eksperimental adalah suatu jenis metode eksperimen yang bertujuan mencari hubungan sebab akibat *treatment* terhadap satu kelompok

penelitian. Desain eksperimen yang digunakan oleh peneliti adalah *one-group pretest-posttest design*. Artinya dalam pemberian *treatment*, hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol sebagai pembanding. Desain ini digunakan untuk melihat efektivitas dari *treatment* melalui hasil *pretest* yang diberikan di awal dan hasil *posttest* setelah *treatment* (Anggun dkk 2020).

Pretest dan *posttest* yang diberikan pada subjek penelitian sebelum dan sesudah *treatment* terapi menulis ekspresif berupa skala regulasi emosi. Pemberian *pretest* bertujuan untuk mengetahui pengukuran awal tingkat regulasi emosi yang dialami subjek. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa terapi menulis ekspresif sebagai bentuk eksperimen. Lalu dilanjutkan dengan *posttest* untuk melihat adanya pengaruh *treatment* terhadap peningkatan regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi yang digunakan adalah remaja awal di SMP X Yogyakarta. Pemilihan subjek penelitian menggunakan Teknik *purpose sampling* dengan kategori pemilihan yaitu subjek berumur 12-15 tahun, terindikasi memiliki regulasi emosi rendah, dapat menulis dan membaca serta bersedia mengikuti *treatment* terapi menulis ekspresif. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil terendah dalam penyebaran skala regulasi emosi. Dengan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan pada awal penelitian, maka keterangan mengenai sampel penelitian berdasarkan karakteristik/kriteria dapat dilihat melalui tabel berikut.

Tabel 1. Kategori dan Jumlah Subjek Dalam Regulasi Emosi

Kategori	Skor	Jumlah siswa	(%)
Rendah	0-27	8	16%
Sedang	28- 44	33	66%
Tinggi	45 - 48	9	18%
Jumlah		50	100%

Pemilihan subjek diperoleh setelah mengetahui peringkat regulasi emosi yang dialami oleh kelompok subjek. Dari tabel pengumpulan sampel yang telah diuraikan diatas, sampel yang memenuhi kriteria adalah sebanyak 8 orang.

Daftar identitas kelompok subjek yang mengikuti intervensi ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Daftar Subjek

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin
1	AT	14	Perempuan
2	LR	14	Laki-laki
3	MW	15	Laki-laki
4	KL	13	Laki-laki
5	MZN	12	Laki-laki

6	ARK	15	Laki-laki
7	PS	13	Perempuan
8	WPA	12	Perempuan

Subjek yang mengikuti terapi menulis ekspresif sesuai dengan instruksi yang diberikan peneliti pada tiap tahapan menulis. Pada Tahapan menulis pertama, yaitu *Recognition* atau *Intial Writing* subjek menuliskan perasaan dan emosinya saat ini. Seluruh subjek menuliskan bagaimana kondisinya saat ini dan emosi apa saja yang terlibat. Beberapa subjek menuliskan dengan kalimat panjang dan menjadi sebuah paragraph yang runtun. Beberapa subjek yang lain hanya menuliskan kalimat yang tidak terlalu panjang.

Pada Tahapan selanjutnya, yaitu *Examinatioan/writing exercise* subjek mengawali tulisan dengan cerita tentang kronologi, emosi yang dirasakan, dan orang-orang yang berkaitan dengan emosi yang ditimbulkan. Subjek menuliskan apa saja perubahan yang dialaminya setelah melakukan emosi yang negatif.

Pada Tahap ketiga yaitu, *juxtaposition* atau *feedback* subjek mulai berfikir dampak pengelolaan emosi yang tidak baik dalam bentuk poin-poin singkat. Subjek kemudian kembali merefleksikan tulisan tersebut dan mendiskusikan dengan psikolog untuk mengurangi dampak negativ tersebut.

Pada Tahap terakhir yaitu, *Aplication to the Self* subjek memulai tulisan dengan kalimat motivasi dan komitmen untuk memperbaiki diri. Subjek perlahan-lahn menerapkan target yang telah dituliskannya. Ketika subjek perlahan-perlahan menerapkan target yang telah dituliskannya. Ketika subjek menemukan kendala, subjek kembali menghubungi psikolog atau peneliti untuk membantu mencari solusi.

Ringkasan Hasil Penelitian

Di bawah ini merupakan tabel ringkasan hasil penelitian pemberian perlakuan terapi menulis ekspresif pada subjek yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah. Pada Tabel tersebut berisi gambaran atau kondisi masing-masing subjek sebelum mendapat perlakuan, perkembangan subjek pasca pemberian perlakuan.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Penelitian

Nama	Pra Kelakuan	Pasca Perlakuan
Subjek AT	Kesulitan memahami emosi yang dirasakan Merasa mudah tersinggung oleh hal kecil	- Lebih mampu mengontrol kemarahan - Dapat mengenali emosi dengan lebih baik
Subjek LR	- Khawatir berlebihan terhadap hasil keputusan - Merasa cemas dalam situasi yang sulit	- Lebih percaya diri menghadapi keputusan sulit - Cemas lebih terkendali
Subjek MW	- Sulit menghadapi tekanan	- Mampu berbicara tentang

	sosial - Cenderung memendam emosi	perasaan lebih terbuka - Berkurang tekanan emosional
Subjek KL	- Stres karena sering fokus pada masa lalu - Sulit menyusun prioritas emosi	- Lebih fokus pada solusi dibandingkan masalah - Mampu memprioritaskan emosi yang perlu diselesaikan
Subjek MZN	- Cenderung marah dan menyalahkan situasi - Kesulitan belajar dari kesalahan	- Lebih reflektif terhadap pengalaman negatif - Menggunakan pengalaman buruk sebagai pembelajaran
Subjek ARK	- Perasaan tertekan saat menghadapi kritik - Khawatir menjadi bahan pembicaraan negatif	- Lebih tenang menerima kritik - Berusaha lebih menerima pandangan orang lain
Subjek PS	- Sering merasa emosinya tidak divalidasi oleh orang lain - Khawatir dianggap lemah ketika menangis	- Merasa lebih dihargai setelah mengontrol emosi - Lebih mampu mengelola rasa takut pada penilaian orang
Subjek WPA	- Kesulitan memahami dan mengekspresikan emosi. - Sering menyalahkan diri sendiri atas kegagalan. - Lebih memilih menyendiri daripada melibatkan diri dalam kegiatan sosial.	- Mampu mengekspresikan perasaan dengan lebih baik/terstruktur. - Mulai terlibat dalam kegiatan sosial dengan rasa percaya diri yang meningkat seperti maju didepan kelas untuk menjawab pertanyaan.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* intervensi dengan menggunakan skala regulasi emosi, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, kelompok subjek mengalami regulasi emosi pada taraf rendah dengan skor antara 20 hingga 23. Setelah dilakukan intervensi berupa terapi menulis ekspresif, regulasi emosi meningkat, pada taraf sedang dan tinggi, yaitu antara 34 hingga 46. Peningkatan skor Tingkat regulasi emosi subjek dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Daftar Subjek Bserta Skor *Pretest* dan *Posttest* Intervensi

No.	Subjek	Skor Regulasi Emosi	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
		Skor	Tinggi

1	Subjek AT	20	Rendah	40	Tinggi
2	Subjek LR	22	Rendah	37	Sedang
3	Subjek MW	22	Rendah	34	Tinggi
4	Subjek KL	20	Rendah	38	Tinggi
5	Subjek MZN	23	Rendah	42	Sedang
6	Subjek ARK	21	Rendah	36	Tinggi
7	Subjek PS	23	Rendah	46	Tinggi
8	Subjek AT	20	Rendah	40	Tinggi
Rata-rata/ Mean		21,50		39,50	

Analisis data hasil *pretest dan posttest* digunakan untuk mengetahui Tingkat regulasi emosi yang dialami subjek sebelum dan sesudah diberikan *treatment* terapi menulis ekspresif. Analisis hipotetik dilakukan menggunakan IBM SPSS 21. Berdasarkan tabel di atas, delapan orang subjek yang diberikan perlakuan berupa terapi menulis ekspresif mengalami peningkatan skor regulasi emosi dengan gain skor antara 12-23. Dapat disimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja awal di SMP X Yogyakarta. Selain peningkatan regulasi emosi pada masing-masing subjek, peningkatan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* juga terlihat signifikan pada kedelapan subjek. Rata-rata skor *pretest* pada subjek menunjukkan angka 21,50 dan rata-rata skor *posttest* kedelapan subjek terlihat adanya peningkatan skor menjadi 39,50.

Selain itu, Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Willcoxon dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 21 for Windows untuk mengetahui efektivitas Terapi Menulis Ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi di SMP X Yogyakarta. Berikut Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesisi

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
<i>Posttest</i> Regulasi Emosi	Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
<i>Prettest</i> Regulasi Emosi	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. *Posttest* Regulasi Emosi < *Prettest* Regulasi Emosi

b. *Posttest* Regulasi Emosi > *Prettest* Regulasi Emosi

c. *Posttest* Regulasi Emosi = *Prettest* Regulasi Emosi

Test Statistics

	Posttest Regulasi Emosi Prettest Regulasi Emosi
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pada tabel diketahui bahwa Positive Ranks adalah nilai yang memperlihatkan adanya peningkatan skor *pretest* ke *posttest*. Nilai Positive Ranks pada tabel menunjukkan peningkatan skor *pretest* ke *posttest* sebanyak 8. Pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon yaitu apabila nilai sig. < 0,005 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat pada kolom sig. Nilai Signifikansi sebesar 0.012. Artinya H_0 dalam penelitian ini diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel rata-rata *pretest* dan *posttest* serta uji wilcoxon yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan parameter keberhasilan atau keefektifan terapi menulis ekspresif terlihat dari adanya peningkatan skor regulasi emosi subjek dari sebelum mendapat perlakuan dan setelah mendapat perlakuan. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja di SMP X Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang efektivitas terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat regulasi emosi subjek penelitian sebelum diberikan *treatment* terapi menulis cenderung rendah. Dari kedelapan subjek terdapat terindikasi memiliki regulasi emosi rendah. Hampir semua subjek mengalami rasa marah, emosi, cemas, dan tidak percaya diri jika berinteraksi di lingkungan sekitar. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* subjek yang menduduki kategori regulasi emosi rendah sebanyak delapan orang.

Setelah diberikannya perlakuan terapi menulis ekspresif, tingkat regulasi subjek mengalami peningkatan. Selisih skor antara nilai *pretest* dan *posttest* subjek berkisar antara 12-23 skor. Artinya terapi menulis ekspresif efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja di SMP X Yogyakarta.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,012. Nilai sig tersebut di bawah 0,005 yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian perlakuan terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi. Hal itu juga dapat dilihat dari skor *pretest* dan *posttest* yang diberikan pada subjek mengalami peningkatan.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan proses dan hasil penelitian kepada beberapa pihak yaitu :

1. Subjek Penelitian

Peneliti mengharapkan subjek dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama mengikuti rangkaian terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan atau membantu regulasi emosi yang mungkin ditimbulkan dari suatu peristiwa tertentu. Selain itu, subjek dapat menggunakan menulis sebagai media curhat ketika memiliki suatu permasalahan dalam hidupnya serta dapat mengembangkan nilai-nilai positif dalam dirinya. Peneliti juga berharap subjek dapat menyalurkan kebermanfaatannya kepada teman sebaya dan lingkungan sekitar mengenai terapi menulis ekspresif.

2. Peneliti Selanjutnya

Terapi menulis ekspresif sangat dibutuhkan oleh seseorang yang mengalami regulasi emosi yang rendah terutama untuk remaja awal yang masih belum bisa mengelola emosinya dengan baik. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjangkau lebih banyak subjek untuk mengikuti terapi menulis ekspresif dan pada akhirnya dapat meningkatkan atau membantu dalam regulasi emosi yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I. G. A. A., & Meiyuntariningsih, T. (2017). *Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Remaja dengan Albino Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110.
- Azmi, N. (2016). *Potensi emosi remaja dan pengembangannya*. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Dewi dkk. *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Hubungan Toxic Relationship*. *Jurnal Asosiatif*, 41-46. (2024)
- Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). *Emotion regulation goals: An individual difference perspective*. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12493>
- Farichah, I. N., Habsy, B. A., & Suroso, D. H. (2019). *Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP, efektifkah*. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 25-32.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). *Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah*. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Habsy, B. A. (2014). *Teori dan pendekatan konseling modern dan post modern*. Jombang: Undar Press.
- Habsy, B. A. (2017). *Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur*. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Hidayat, A. (2021). *Kekerasan terhadap Anak dan Perempuan*. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 8(1), 22–33.
- Octavianingrum, dkk., *"Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur."* *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9.6 (2022): 50-55.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experience as a therapeutic process*. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbal, M., & Muti'ah, A. (2023). *Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014-1023.
- Rahmadhony, S. (2020). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP*. *Analitika*, 12(2), 169–178.
- Rahmawati & Marieta. *"Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)"*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2.2 (2014): 276-293.
- Rohmadani, Z. V. (2017). *Relaksasi dan terapi menulis ekspresif sebagai penanganan kecemasan pada difabel daksa*. *Journal of Health Studies*, 1(1), 18-27.
- Rozzaqyah, F., Silvia, A., & Wisma, N. (2021). *Aggressive Behavior: Comparative Study on Girls and Boys in The Middle School*. 513, 416–420.
- Sary, Y. N. E. (2017). *Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal*. *J-PENGMAS (jurnal pengabdian kepada masyarakat)*, (1).

EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies

Vol 5 No 2 (2025) 1453 - 1463 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v5i2.8535

Siska, dkk., "Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di Smp Negeri 8 Bukittinggi." *Human Care Journal* 6.3 (2021): 616-627.

Tionardi dkk., "Efektivitas Pelatihan *Let's Learn to Pause & Breathe* untuk Menurunkan Kesulitan dalam Meregulasi Emosi pada Siswa Kelas XII SMA X Gresik." *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 16.2 (2020): 253-264.

Zahratol Jannah. "Efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan kecemasan santri yang mengalami *broken home*." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 5.2 (2022): 95-104.