

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK REGULASI  
EMOSI PADA REMAJA**

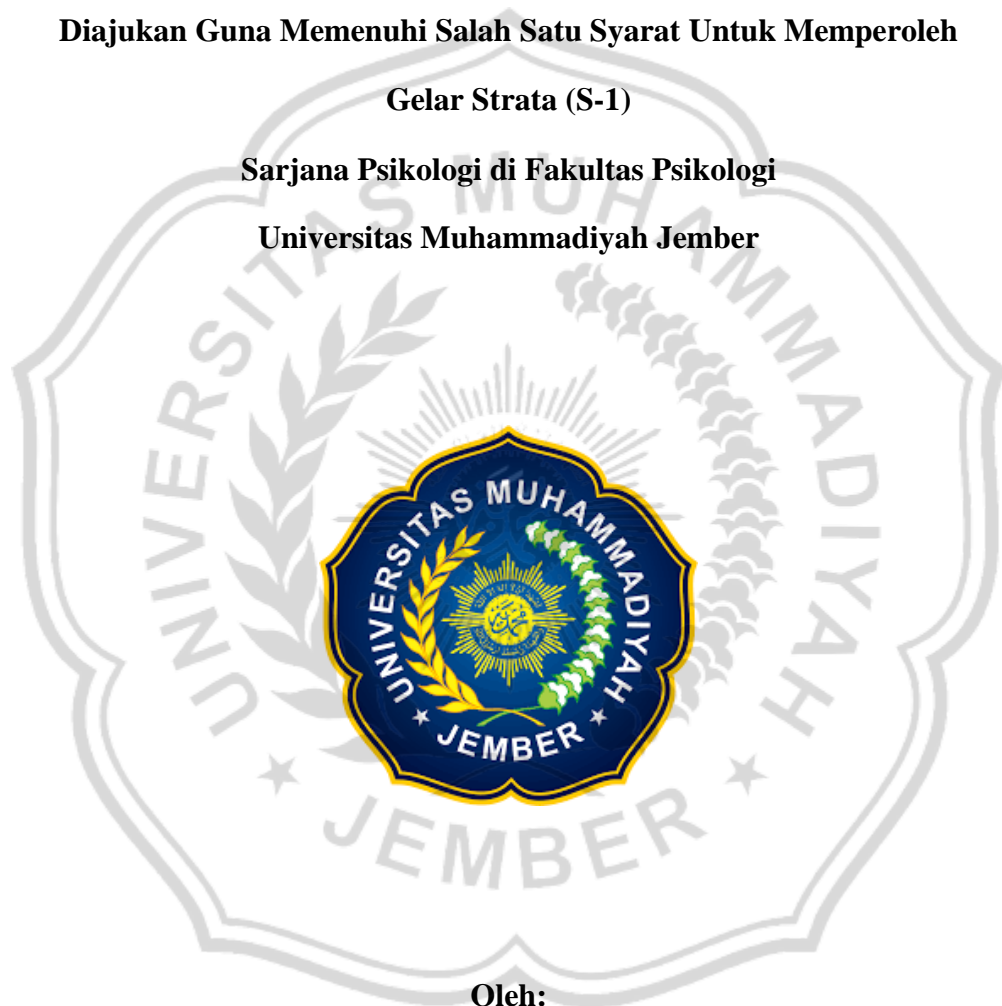
**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh**

**Gelar Strata (S-1)**

**Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi**

**Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:**

**Asiva Salma  
NIM:2010811090**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

04 November 2024

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember  
Dekan



Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si  
NIP.197505292005012001

**Dewan Penguji**

**Tanda tangan**

Istiqomah, S.Psi, M.Si, Psikolog  
NPK 19750531111312445

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Istiqomah, S.Psi, M.Si, Psikolog.

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si  
NIP 197505292005012001

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si.

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog  
NIP 197303032005012001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Asiva Salma

Nim : 2010811090

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 04 November 2024

Yang Menyatakan



Asiva Salma

2010811090

## HALAMAN PERSEMBAHAN

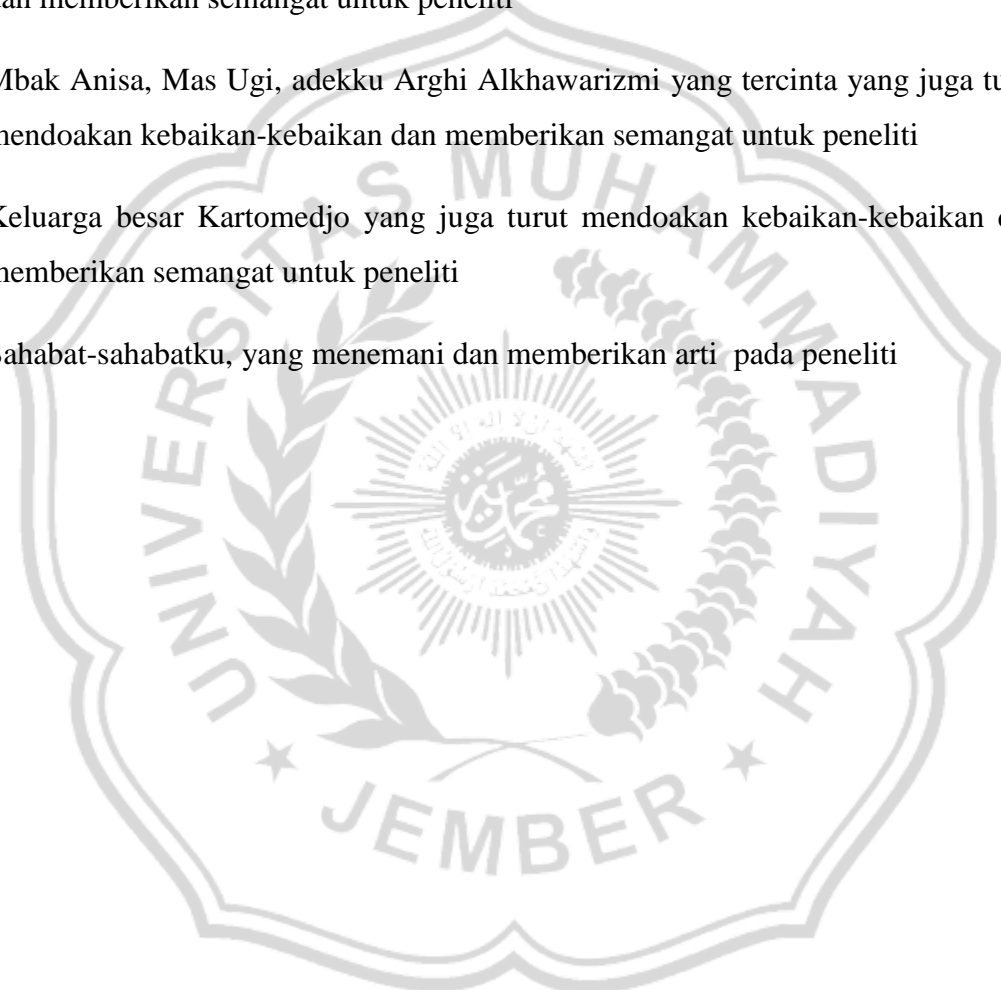
Skripsi ini saya persembahkan kepada: Bapak dan Ibu saya tercinta yang selalu memberi cinta, semangat, doa tiada henti, kepercayaan untuk Asiva bertumbuh, berkembang dan terus belajar

Mbah Kung dan Alm. Mbah Uti yang juga turut mendoakan kebaikan-kebaikan dan memberikan semangat untuk peneliti

Mbak Anisa, Mas Ugi, adekku Arghi Alkharizmi yang tercinta yang juga turut mendoakan kebaikan-kebaikan dan memberikan semangat untuk peneliti

Keluarga besar Kartomedjo yang juga turut mendoakan kebaikan-kebaikan dan memberikan semangat untuk peneliti

Sahabat-sahabatku, yang menemani dan memberikan arti pada peneliti



## MOTTO

Hasbunallah Wanikmal Wakil Nikmal Maula Wanikman Nasir, cukup Allah sebagai penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik tempat bersandar

(Q.S. Ali Imran: 173)

Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya

(Q.S. Yasin:40)

Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri

(Q.S. Ar-Ra'd:11)

Ada hal yang betul-betul di luar kendali kita sebagai manusia, tugas kita sebagai hamba adalah menjalankan sebaik-baiknya, dan menerima

(Asiva Salma)

Life isn't about being "ahead" or "behind". It's about being exactly where you're supposed to be in this very moment. It's about taking one step at a time, learning from your experiences, and embracing the journey, messy and beautiful as it is

(Haven)

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, hanya atas izin dan kasih sayangnya di mudahkan segala sesuatu yang sulit bagi manusia. Shalawat serta salam akan selalu tercurah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang membawa penulis pada proses pembelajaran komprehensif dalam tingkatan yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. Penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, dosen pembimbing 2, dosen pembimbing PKM dan sekaligus dosen pembimbing akademik, terima kasih banyak ibu karena memberikan motivasi, inspirasi, semangat untuk terus belajar, nilai-nilai dan bimbingan yang penuh dengan arti.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A. Psikolog selaku dosen pembimbing 2, sekaligus dosen pembimbing ketika pilmapres dan PKL, terima kasih banyak ibu karena membimbing dengan sabar sejak penulis pilmapres, PKL, outline sampai penyusunan skripsi, menginspirasi penulis untuk terus belajar, dan nilai-nilai hidup yang sangat berharga.
3. Ibu Istiqomah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang dengan sabar dan dukungan telah memberi masukan dan saran dalam karya ini, sehingga dapat menjadi karya yang baik.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember telah memberikan ilmunya hingga dapat penulis terapkan dalam proses penyusunan skripsi maupun dalam kehidupan.
5. Seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang turut membantu penulis dalam hal administrasi selama menempuh pendidikan.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberi cinta, semangat dan doa tiada henti.

7. Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak SMK Negeri 02 Jember, yang memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Khususnya guru BK terima kasih atas waktu luang yang diberikan dan pengalaman yang berharga bagi penulis.
8. Terima kasih untuk subjek penelitian, baik subjek untuk wawancara dan subjek kelompok eksperimen, terima kasih atas kepercayaan, menyempatkan waktunya di sela-sela praktikum dan kelas, memberikan pandangan dan pengalaman yang berharga bagi penulis.
9. Terima kasih kepada teman-teman khususnya angkatan 2020, baik kelas genap maupun ganjil, beserta rekan mahasiswa lainnya yang telah memberikan cerita dalam hidup, inspirasi dan makna.
10. Terima kasih kepada teman-teman organisasi penulis baik Ambulu Mengajar, IMM komisariat Psikologi dan BEM Fakultas Psikologi kabinet Angracana, atas pengalaman yang berharga.
11. Teman-teman dekat penulis atas segala bentuk do'a dan dukungan selama penulis menempuh hingga menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.
12. Untuk pihak-pihak yang tidak bisa penulis sebutkan, terima kasih telah memberikan dukungan dan inspirasi.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	7
C. TUJUAN PENELITIAN.....	7
D. MANFAAT PENELITIAN.....	8
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Regulasi Emosi .....	11



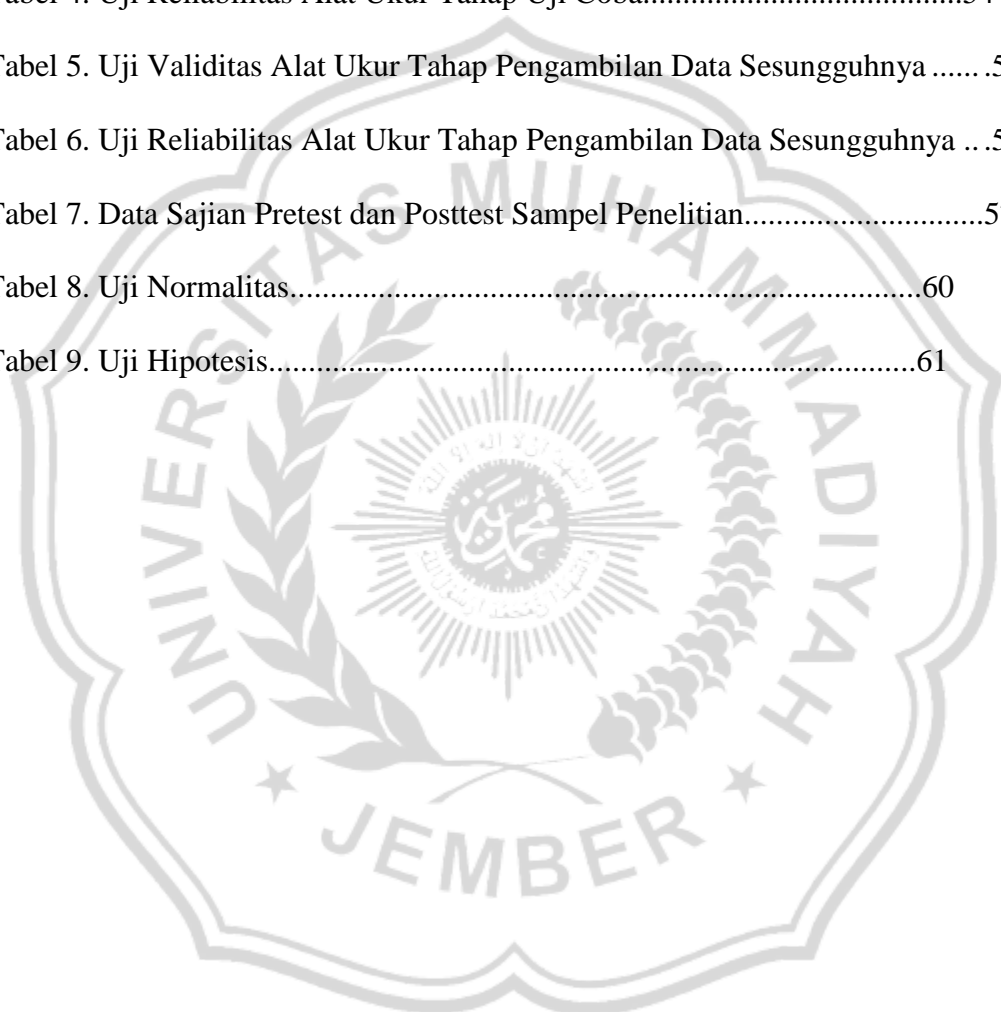
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	11
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	11
3. Strategi Regulasi Emosi .....	12
4. Proses Regulasi Emosi .....	13
B. Remaja.....	14
1. Definisi Remaja.....	14
2. Ciri-Ciri Tahap Perkembangan Remaja .....	14
3. Perkembangan Emosi Pada Remaja.....	17
C. <i>EXPRESSIVE WRITING</i> .....	19
1. Definisi <i>Expressive Writing</i> .....	19
2. Paradigma <i>Expressive Writing</i> .....	20
3. Perbedaan Prosedural yang Mempengaruhi Penulisan Ekspresif .....	21
4. Administrasi <i>Expressive Writing</i> .....	23
5. Tahapan Pelaksanaan <i>Expressive Writing</i> .....	23
D. Dinamika <i>Expressive Writing</i> Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Remaja.....	26
E. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32

1. Populasi .....	32
2. Sampling.....	32
F. Prosedur Penelitian.....	33
G. Definisi Operasional.....	34
1. <i>Expressive Writing</i> .....	34
2. Regulasi Emosi.....	36
H. Instrumen Penelitian.....	37
A. Skala Psikologi .....	37
I. Metode Analisa Data.....	39
1. Uji Keabsahan Alat Ukur .....	39
2. Uji Asumsi.....	40
3. Uji Hipotesis.....	40
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	42
1. Orientasi Kanchah .....	42
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian .....	45
1. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	45
2. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian .....	46
C. Analisa Data.....	53
1. Hasil Validitas Alat Ukur Tahap Uji Coba .....	53

2.	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Tahap Uji Coba.....	54
3.	Hasil Uji Validitas Alat Ukur Tahap Pengambilan Data Sesungguhnya	55
4.	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Tahap Pengambilan Data Sesungguhnya	56
5.	Hasil Pretest dan Posttest Penelitian Eksperimen .....	57
6.	Hasil Catatan Observasi Selama Proses Eksperimen .....	57
7.	Uji Asumsi.....	62
D.	Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		72
A.	KESIMPULAN.....	72
B.	SARAN .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....		75
LAMPIRAN.....		78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Regulasi Emosi .....	38
Tabel 2. Proses Pelaksanaan Penelitian.....	52
Tabel 3. Uji Validitas Alat Ukur Tahap Uji Coba.....	53
Tabel 4. Uji Reliabilitas Alat Ukur Tahap Uji Coba.....	54
Tabel 5. Uji Validitas Alat Ukur Tahap Pengambilan Data Sesungguhnya .....	55
Tabel 6. Uji Reliabilitas Alat Ukur Tahap Pengambilan Data Sesungguhnya ..	56
Tabel 7. Data Sajian Pretest dan Posttest Sampel Penelitian.....	57
Tabel 8. Uji Normalitas.....	60
Tabel 9. Uji Hipotesis.....	61



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mekanisme Regulasi Emosi Kognitif .....	29
Gambar 2. Skema Penelitian ... ..	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 2. Alat Ukur .....	77
Lampiran 3. Uji Validitas Alat Ukur Tahap Uji Coba.....	78
Lampiran 4. Uji Validitas Alat Ukur Tahap Pengambilan Data Sesungguhnya...	79
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Alat Ukur Tahap Uji Coba .....	80
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Alat Ukur Tahap Pengambilan Data Sesungguhnya	81
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	82
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	83
Lampiran 9. Informed Consent .....	84
Lampiran 10. Kode Etik.....	88
Lampiran 11. Modul dan Worksheet .....	89
Lampiran 12. Dokumentasi.....	122