

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK REGULASI EMOSI PADA REMAJA

Asiva Salma¹, Panca Kursistin Handayani², Nurlaela Widyarini³

asivasalma11@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi yang dapat dinilai dari perilaku yang terlihat atau tampak maupun yang ditunjukkannya. Remaja memiliki kemampuan untuk menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, tapi tidak semua remaja mampu mengekspresikan emosinya dengan baik karena pengaruh perubahan biologis, kognitif dan sosial pada remaja. Sehingga remaja membutuhkan strategi regulasi emosi. Untuk meningkatkan strategi regulasi emosi menggunakan *expressive writing* sebagai media katarsis emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang digunakan yaitu pendekatan *pre-experiment* dengan design *one-group pretest-posttest design*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 4 (2 subjek laki-laki dan 2 subjek perempuan) yang mendapatkan skor rendah pada regulasi emosi. Instrumen yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (10 aitem, $\alpha=0,664$). Peneliti menggunakan 4 tahapan *expressive writing* yaitu *recognition/initial write*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, *application to the self*. Hasil penelitian menunjukkan *expressive writing* meningkatkan regulasi emosi pada remaja ($t = -8,392$ $p < 0.05$). Hasil dari penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk pengembangan program intervensi yang bersifat preventif bagi siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

Kata Kunci : *Expressive Writing*, Regulasi Emosi, Remaja

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING FOR EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS

Asiva Salma¹, Panca Kursistin Handayani², Nurlaela Widyarini³

asivasalma11@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRACT

Emotional regulation is the ability to manage emotions which can be assessed from the behavior that is seen or shown. Adolescents have the ability to assess situations critically before reacting emotionally, but not all adolescents are able to express their emotions well due to the influence of biological, cognitive and social changes in adolescents. So teenagers need emotional regulation strategies. To improve emotional regulation strategies, use expressive writing as a medium for emotional catharsis. This research aims to determine the effectiveness of expressive writing to improve emotional regulation in adolescents. This research is quantitative research with an experimental approach used, namely a pre-experiment approach with a one-group pretest-posttest design. The number of subjects in this study was 4 (2 male subjects and 2 female subjects) who got low scores on emotional regulation. The instrument used was the Emotion Regulation Questionnaire (10 items, $\alpha=0.664$). Researchers used 4 stages of expressive writing, namely recognition/initial write, examination/writing exercise, juxtaposition/feedback, application to the self. The results showed that expressive writing increased emotional regulation in adolescents ($t= -8.392$ $p<0.05$). The results of this research can be a consideration for developing preventive intervention programs for students who have low emotional regulation.

Keywords: Expressive Writing, Emotion Regulation, Adolescents

1. Researcher
2. Supervisor I
3. Supervisor II