
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.11049

Table Of Contents

| | |
|---|---|
| Journal Cover | 1 |
| Author[s] Statement | 3 |
| Editorial Team | 4 |
| Article information | 5 |
| Check this article update (crossmark) | 5 |
| Check this article impact | 5 |
| Cite this article | 5 |
| Title page | 6 |
| Article Title | 6 |
| Author information | 6 |
| Abstract | 6 |
| Article content | 7 |

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.11049

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

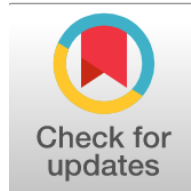
How to submit to this journal ([link](#))

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.11049

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

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

Wardah Berlian Wajdi, wardahberlian94@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Adolescence is a developmental period marked by complex emotional changes, particularly among adolescent girls living in orphanages who experience limited emotional support and environmental differences from nuclear families. **Specific Background:** Difficulties in emotional control among orphaned adolescent girls may manifest in withdrawal, irritability, and maladaptive behaviors, highlighting the need for structured psychological interventions. **Knowledge Gap:** Although expressive writing has been applied in various emotional contexts, limited empirical evidence exists regarding its application for improving emotional control among adolescent girls in orphanage settings. **Aims:** This study aims to examine the role of Expressive Writing Therapy (EXPRIT) in improving emotional control among adolescent girls residing in an orphanage. **Results:** Using a one-group pretest-posttest experimental design with four participants, statistical analysis through Paired Sample T-Test showed a significant difference between pretest ($M = 9.500$) and posttest scores ($M = 30.500$), with $p = 0.032$ ($p < 0.05$), indicating improved emotional control following intervention. **Novelty:** This study focuses specifically on adolescent girls in a Muhammadiyah-affiliated orphanage and integrates psychoanalytic catharsis theory with structured expressive writing sessions. **Implications:** Findings suggest that expressive writing therapy may serve as a structured psychological intervention to support emotional control development among vulnerable adolescents in institutional care settings.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Emotional Control, Adolescent Girls, Orphanage Setting, Psychological Intervention

Key Findings Highlights:

- Significant score increase observed after structured writing sessions.
- Statistical testing confirmed measurable emotional regulation improvement.
- Intervention demonstrated feasibility within institutional care context.

Published date: 2026-02-10

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 .

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 .

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[4]. Pengendalian emosi sendiri berperan untuk membantu individu menghadapi tantangan dengan bijak dan mencegah tindakan yang gegabah . 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 [5].

Dalam jurnalnya saqifah dan sumayyah [6] 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 [6] 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 [7]. 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 .

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 . 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 [8]. 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 [9].

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[10]. 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 [11]. Penelitian yang dilakukan 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 [12].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahardini yang berjudul "Implementasi Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Pekajangan" [13], 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 [14]. 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 [15]. Terdapat beberapa bentuk intervensi psikologi terdiri dari psikoedukasi, terapi, pelatihan, dan konseling yang memiliki dimensi kognitif, afeksi, konatif, dan perilaku [16]. Chaplin berpendapat terapi merupakan salah satu tindakan atau perlakuan dalam pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis [17]. 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 [18].

Artikel yang disusun oleh Putri A & Halida H yang berjudul "Studi Kasus Penggunaan *Art therapy* bagi Peserta Didik dengan Kesulitan Mengendalikan Emosi" [14] 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 [14]. 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 [6]. Dalam jurnalnya Safarina A & Dewi R menambahkan bahwa menulis juga adalah aktivitas yang produktif dan ekspresif, yang secara tidak langsung dapat menjadi 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.

Menurut Freud dan dihubungkan dengan teori *Expressive Writing* dari James Pennebaker berdasarkan teori psikoanalisis Freud [19], 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. .

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 [17]. 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 [7]. 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.

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.