

PENERAPAN EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI MEDIA REGULASI EMOSI PADA SISWA ISLAMIC BOARDING SCHOOL SMP UNISMUH MAKASSAR

Pertiwi Nurani^{1*}, Rukiana Novianti Putri²

^{1*2}Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia

pertiwinurani@unismuh.ac.id

rukiananoviantiputri@unismuh.ac.id

Abstract

This community service activity was carried out at the Islamic Boarding School, SMP Unismuh Makassar, with a focus on improving students' emotional regulation through expressive writing techniques. The main problem faced by students is difficulty in managing and regulating emotions, which can potentially lead to mental health disorders, such as anxiety and stress. Through expressive writing-based training, students are taught to recognize, manage, and express their emotions in a healthy way. Expressive writing is expected to help students overcome emotional problems in a more positive way, reduce stress, and increase self-acceptance. This training was attended by 18 students with emotional regulation problems out of a total of 40 students at the Islamic Boarding School, SMP Unismuh Makassar. The activities included an introduction to types of emotions, emotional management exercises, and expressive writing as a means of emotional regulation. Evaluation results showed a significant increase in students' ability to identify and manage their emotions, with a decrease in stress symptoms and an increase in emotional well-being. This activity makes an important contribution to improving the quality of student mental health in the boarding school environment and is expected to be implemented more widely in other educational institutions.

Keywords: Expressive Writing, Emotional Regulation, Mental Health, Students, Education.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Islamic Boarding School SMP Unismuh Makassar, dengan fokus pada upaya meningkatkan regulasi emosi siswa melalui teknik expressive writing. Masalah utama yang dihadapi siswa adalah kesulitan dalam mengelola dan meregulasi emosi, yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres. Melalui pelatihan berbasis expressive writing, siswa diajarkan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Expressive writing diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah emosional dengan cara yang lebih positif, mengurangi stres, serta meningkatkan penerimaan diri. Pelatihan ini diikuti oleh 18 siswa yang memiliki masalah regulasi emosi dari total 40 siswa di Islamic Boarding School SMP Unismuh Makassar. Adapun kegiatan yang dilakukan terdiri dari pengenalan jenis-jenis emosi, latihan pengelolaan emosi, dan penulisan ekspresif sebagai sarana regulasi emosi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, dengan penurunan gejala stres dan peningkatan kesejahteraan emosional. Kegiatan ini memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan kualitas kesehatan mental siswa di lingkungan boarding school dan diharapkan dapat diimplementasikan lebih luas di lembaga pendidikan lainnya.

Kata Kunci: Expressive Writing, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental, Siswa, Pendidikan.

Pendahuluan

Islamic Boarding School SMP Unismuh Makassar merupakan salah satu layanan unggulan dari SMP Muhammadiyah Makassar yang telah menyesuaikan kurikulum untuk penerapan kurikulum pondok dan kurikulum merdeka. Beberapa upaya yang dilakukan oleh kepala asrama dan guru

*Correspondent Author: pertiwinurani@unismuh.ac.id

pendamping dalam penerapan kurikulum pondok dan kurikulum merdeka yaitu dengan mengikuti berbagai pelatihan baik secara mandiri maupun yang diselenggarakan oleh dinas pendidikan. Beberapa hasil diantaranya yaitu: guru telah mampu menyusun kurikulum operasional satuan pendidikan yang berfokus pada kebutuhan sekolah, membuat modul ajar dan menentukan capaian pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa didik.

Akan tetapi terdapat beberapa permasalahan yang belum mampu diselesaikan oleh kepala asrama dan guru pendamping berkaitan dengan masalah-masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh siswa didik yang ditandai dengan kurangnya kemampuan regulasi emosi pada siswa didik. Beberapa masalah emosional siswa didik yang dikeluhkan oleh guru pendamping diantaranya kesulitan untuk mengelola dan meregulasi emosi dengan tepat sehingga mudah marah, mudah sedih, mudah takut, mudah panik dan khawatir berlebihan hingga cemas. Ketidakmampuan siswa didik dalam meregulasi emosi dengan tepat, dapat memicu munculnya berbagai masalah psikologis atau masalah mental diantaranya stres kronis, gangguan kecemasan, gangguan depresi, gangguan suasana hati, hingga munculnya pikiran bunuh diri. Kondisi tersebut telah diamati, namun guru belum mampu mengelola teknik regulasi emosi untuk diterapkan dalam keseharian.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara efektif, sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional dan tujuan tertentu. James J. Gross (2014) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dalam regulasi emosi yaitu 1) Kemampuan untuk menerima perasaan tanpa merasa malu dan bersalah, 2) keyakinan individu untuk menemukan cara yang efektif dalam mengatasi emosi negatif, 3) kemampuan mengontrol reaksi emosional dan perilaku yang ditampilkan, dan 4) kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun mengalami emosi negatif. Adapun tahapan dalam proses regulasi emosi, yaitu 1) memilih situasi yang dapat memicu emosi, 2) mengubah situasi untuk mengurangi dampak emosi negatif, 3) mengalihkan perhatian dari pemicu emosi negatif, 4) mengubah cara berpikir tentang situasi untuk mengubah dampak emosi, dan 5) mengatur ekspresi emosi agar sesuai dengan konteks sosial.

Umumnya siswa didik yang berada difase remaja memilih strategi regulasi emosi seperti *self-blame* yaitu menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpa dan *blaming others* yaitu menyalahkan orang lain atas situasi yang tidak diinginkan. Oleh karena itu regulasi emosinya dikatakan tidak tepat dan cenderung negatif. Harapannya dengan pemberian *expressive writing* dapat meningkatkan strategi regulasi emosi yang tepat dan positif yakni menerima keadaan dan perasaan yang muncul tanpa penolakan dan mengalihkan fokus pada rencana tindakan positif setelah mengalami emosi negatif.

Expressive writing merupakan media yang menggabungkan dua pendekatan psikologi yakni psikoanalisa dan kognitif. Melalui *expressive writing*, murid secara tidak langsung diminta untuk mengingat kembali kejadian traumatis yang dialami. Saat *recall* ingatan tersebut, murid akan menggunakan stimulus sensori, memori dan nilai spiritual. Melalui stimulus sensori seperti sentuhan, bau, rasa, pengelihatn dan suara, maka murid secara spontan dapat mengingat dan merasakan kejadian traumatis yang telah tersimpan dalam ingatan terdalamnya. Selain itu, murid juga akan merasakan adanya kondisi spiritual yang kuat, sehingga murid akan lebih bijak dalam menyikapi kejadian traumatis tersebut. *Expressive writing* juga hampir mirip dengan metode *exposure* pada *cognitive behavior therapy* namun lebih sederhana dikarenakan murid harus melawan ketakutan dan kecemasan serta trauma yang dialami dalam bentuk tulisan tanpa diperlihatkan secara langsung kondisi yang menimbulkan trauma (Baddeley & Pennebaker, 2009; Jackson, 2013).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurani, P (2020) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan penerimaan diri dan emosi positif pada remaja berpenyakit kronis. Dalam hal ini *expressive writing* berperan sebagai media untuk meregulasi emosi negatif menjadi positif. *Expressive writing* dapat menjadi cara yang efektif untuk mengubah reaksi emosional menjadi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Secara umum masalah regulasi emosi sering terjadi setiap fase kehidupan. Namun kondisi tersebut sering menjadi para pada usia-usia remaja atau setingkat SMP sebagai bentuk perlawanan diri terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan baik yang disebabkan oleh faktor internal ataupun eksternal.

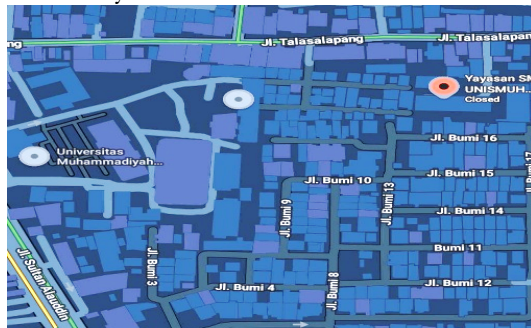
Berdasarkan hasil analisis permasalahan dari situasi tersebut maka perlu adanya suatu upaya untuk memberikan solusi alternatif media regulasi emosi pada siswa di *Islamic Boarding School* SMP Unismuh Makassar, sehingga siswa dapat menyusun alur tujuan regulasi emosi dengan memahami karakteristik kepribadian murid pada fase remaja.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah Pendidikan dan Pelatihan. Melalui metode ini, pengabdian dilakukan dengan memberikan pendidikan atau pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada siswa. Indikator Keberhasilan kegiatan yaitu

- 1) Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada siswa dengan mengaplikasikan pengetahuan baru dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Terjadi perubahan positif dalam sikap ataupun perilaku siswa yang menjadi sasaran pengabdian.
- 3) Tujuan yang telah ditetapkan dalam perencanaan pengabdian tercapai dengan baik.
- 4) Ada dampak positif dari pengabdian yang bertahan dalam jangka panjang setelah program selesai.
- 5) Tingkat partisipasi aktif dari siswa dalam program pengabdian. Indikator keenam yakni terjalin hubungan yang lebih baik antara pengabdian dengan siswa serta sekolah.

Metode evaluasi yang digunakan yaitu evaluasi formatif dengan tujuan menilai proses penerapan metode *expressive writing* secara berkelanjutan selama program berlangsung, untuk memastikan bahwa teknik tersebut efektif membantu siswa mengelola emosinya. Evaluasi ini dilakukan dengan observasi langsung terhadap siswa yang sedang melakukan kegiatan, melihat apakah siswa merasa nyaman dan bisa mengekspresikan emosinya, wawancara dan diskusi kelompok untuk mendapatkan feedback langsung dari siswa mengenai pengalaman dalam menulis ekspresif dan pemberian kuesioner untuk mengevaluasi sejauh mana siswa merasakan manfaat dari teknik dalam meregulasi emosinya.



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan dibagi dalam 3 tahapan utama, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi.

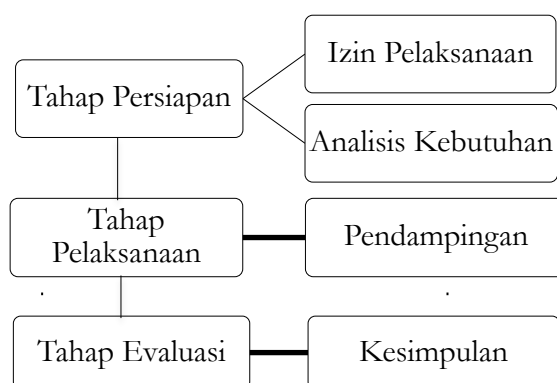


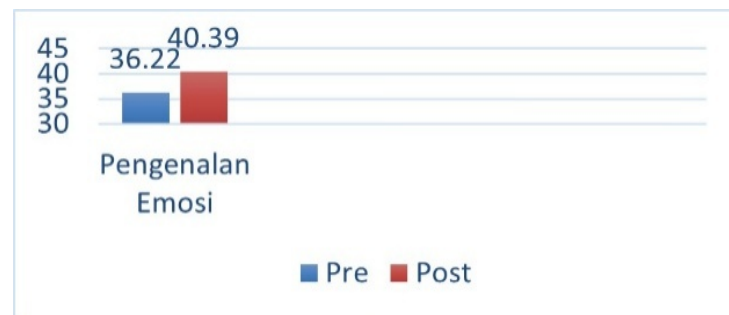
Diagram 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil pendampingan pada siswa meningkatkan pemahaman terkait pengenalan emosi.

Pada kegiatan edukasi telah diberikan materi terkait berbagai jenis emosi dan turunannya. Hal dasar yang perlu dipahami oleh siswa sebelum meregulasi emosi yaitu mengetahui jenis-jenis emosi dasar beserta turunannya dan ekspresi emosi yang tepat untuk menunjukkan emosi yang dirasakan. Wells, Hunnikin, Ash, et. al., (2021) mengemukakan bahwa anak dan remaja yang kesulitan pengenalan emosi dapat menyebabkan masalah mental hal termasuk ketidakmampuan mengenali ekspresi wajah dengan tepat. Selain itu, dengan memberikan pelatihan pengenalan emosi pada anak dan remaja, maka bisa diprediksi masalah kesehatan mentalnya di enam bulan kemudian. Tidak hanya itu, kemampuan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi dengan tepat dapat membantu siswa meregulasi emosinya dengan lebih baik.

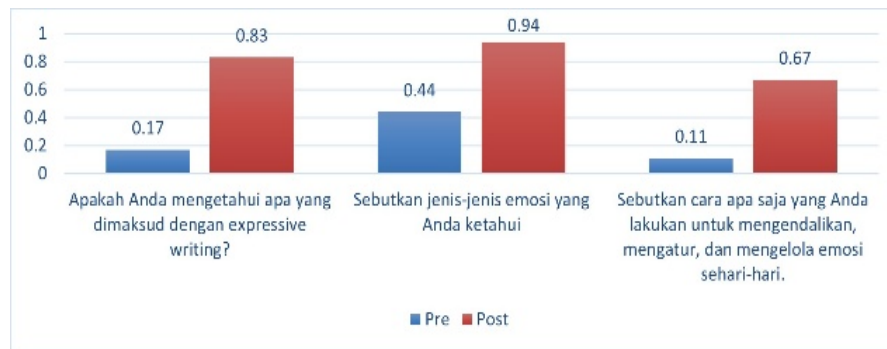
Adapun karakteristik perkembangan emosi pada remaja diantaranya: 1) ketidakstabilan emosi dan rendahnya kemampuan regulasi emosi mengacu pada kesulitan mengidentifikasi emosi sendiri dan tidak memahami cara mengelola emosi dengan baik. 2) kesulitan untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah meledak-ledak, mudah bosan, mudah cemas dan mudah sedih. Emosi negatif lebih sering dirasakan dibandingkan emosi positif seperti senang, bahagia, bangga, kuat, dan optimis. 3) Kemampuan regulasi emosi pada anak Perempuan cukup lebih baik dibandingkan anak laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh peran sosial yang perlu emban serta pandangan sosial bahwa laki-laki tidak perlu merasakan banyak emosi karena akan menghambat dirinya. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak tujuh belas siswa. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan terkait pengenalan emosi pada siswa (i). Hal ini dibuktikan dari hasil *pretest* dan *posttest* kegiatan.



Gambar 2. Hasil rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* materi pengenalan emosi

2. Pendampingan pada siswa terkait penerapan *expressive writing* sebagai media regulasi emosi.

Pada kegiatan ini siswa diberikan materi terkait 1) Mengetahui strategi regulasi emosi yang tepat; 2) Belajar mengidentifikasi masalah pribadi; 3) Aktivitas lembar kerja: Praktik *expressive writing* (a. Menulis bebas; a. Eksplorasi Pikiran dan Perasaan; dan c. Fokus pada Pengalaman Tidak Menyenangkan). Teramati bahwa siswa dapat saling berbagi pemahaman terkait kasus yang ditelaah. Adapun siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 18 orang siswa yang terbagi siswa putri sebanyak 10 orang dan siswa putra sebanyak 8 siswa. Teramati siswa antusias dalam mempelajari berbagai bentuk strategi regulasi emosi. Beberapa siswa mampu berbagai pengalaman terkait pengalamannya terkait meregulasi emosi didalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan tersebut bahwa siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan terkait dengan pemahaman tentang mengidentifikasi jenis-jenis emosi, strategi regulasi emosi, dan *expressive writing*. Hal ini dibuktikan dari hasil *pretest* dan *posttest* kegiatan.



Gambar 3. Hasil rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* materi mengidentifikasi jenis-jenis emosi, strategi regulasi emosi, dan *expressive writing*

Masa remaja sering digambarkan sebagai periode "badai dan tekanan" (*storm and stress*), dimana remaja mengalami fluktuasi emosi yang tinggi akibat perubahan fisik, hormonal, dan sosial. Proses pencarian identitas diri (*identity vs. role confusion*) menjadi fokus utama, yang dapat memicu konflik internal dan eksternal. Remaja yang tinggal di lingkungan *boarding school*, termasuk *Islamic Boarding School* SMP Unismuh Makassar, seringkali menghadapi tekanan emosional lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga. Jauh dari keluarga, tuntutan akademik, serta penyesuaian dengan budaya pondok menjadi faktor stres yang dapat memicu gangguan regulasi emosi (Gross, 2015; Aldwin et al., 2019). Salah satu pendekatan pelatihan psikologis yang terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi mereka secara sehat adalah *expressive writing*.

Arnesty dan Pedhu (2023) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi dalam berbagai situasi. Remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang sehat, mampu mengatasi stres, dan membuat keputusan yang lebih bijaksana. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat berhubungan dengan perilaku maladaptif seperti agresi, kenakalan remaja, dan gangguan mental. *Expressive writing* adalah teknik menulis ekspresif yang memungkinkan individu menuliskan pikiran dan perasaan terdalam mereka terkait pengalaman emosional yang signifikan. Penelitian Pennebaker & Smyth (2016) menunjukkan bahwa praktik ini dapat mengurangi stres psikologis, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki regulasi emosi. Selain itu, studi oleh Travagin et al. (2015) menunjukkan bahwa remaja yang rutin melakukan *expressive writing* mengalami peningkatan kemampuan reflektif dan penurunan gejala kecemasan.

Selain itu, penelitian oleh Mukhlis et al. (2020) menunjukkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada siswa baru di Pondok Pesantren Al-Falah Putri, Tanggamus. Studi ini menggunakan desain pra-ujian dan pasca-ujian, dan hasilnya menunjukkan penurunan stres yang signifikan setelah pelatihan. Selain itu, penelitian oleh Khaer (2021) di Pondok Pesantren Darul Arqam Gombara Makassar menemukan bahwa teknik menulis surat syukur, sebagai bentuk *expressive writing*, efektif dalam mengurangi tingkat stres pada siswa. Selanjutnya melakukan evaluasi pelaksanaan program kegiatan dengan memberikan lembar refleksi terkait pelaksanaan pelatihan dan manfaat yang didapatkan selama proses kegiatan. Berikut hasil yang diperoleh:

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

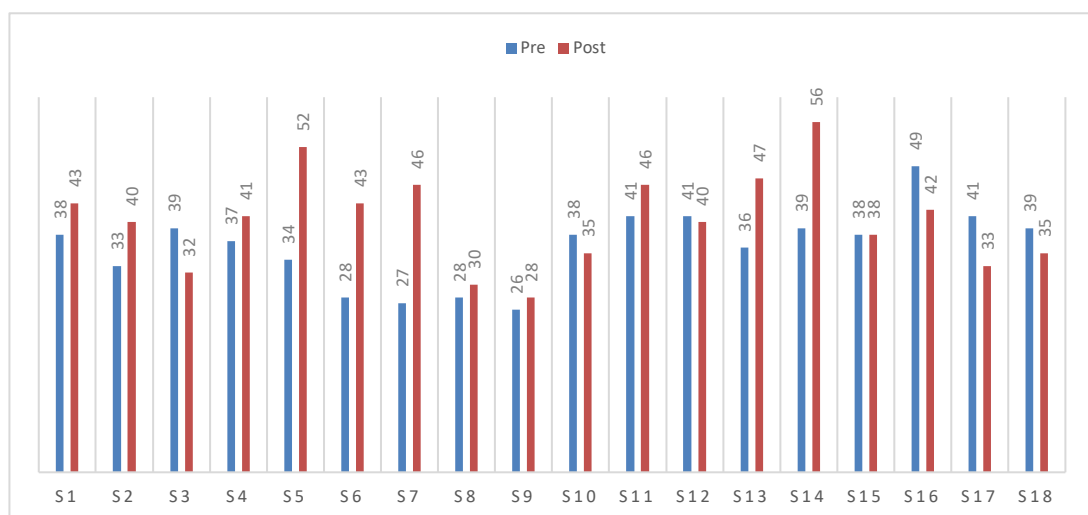
Subjek	Sebelum Kegiatan	Setelah kegiatan
	Bagaimana Persaaanmu?	
1	Mengantuk	Campur aduk
2	Bosan	Ingin terlepas dari rasa trauma
3	Bosan	Biasa saja
4	Emosi	Bisa mengenali emosi lebih baik lagi

Subjek	Sebelum Kegiatan	Setelah kegiatan
	Bagaimana Persaaanmu?	
5	Malas	Lebih mengetahui berbagai jenis emosi dan emosi yang dominan dirasakan
6	Sedih	senang
7	Emosi	jengkel
8	Emosi	bosan
9	Tidak jelas	bosan
10	Bosan	bosan
11	Bingung	Lebih mengetahui berbagai jenis emosi dan emosi yang dominan dirasakan
12	Capek	Lebih mengetahui berbagai jenis emosi dan emosi yang dominan dirasakan
13	Emosi	Senang
14	Senang	Lebih mengetahui berbagai jenis emosi dan emosi yang dominan dirasakan
15	Cemas	bosan
16	Bosan	bosan
17	Tidak jelas	Lebih mengetahui berbagai jenis emosi dan emosi yang dominan dirasakan
18	Cemas	Lebih mengetahui berbagai jenis emosi dan emosi yang dominan dirasakan

Setelah mengikuti semua rangkaian sesi pelatihan dapat diketahui bahwa siswa dapat memahami materi pelatihan dengan baik. Adapun hasil yang diperoleh melalui lembar refleksi sebagai bentuk evaluasi siswa pelatihan, yaitu:

- 1) Siswa merasa bahwa pelatihan ini menambah pengetahuannya tentang berbagai jenis emosi dasar dan turunannya serta dapat memetakan emosi diri sendiri secara jelas.
- 2) Siswa mengemukakan bahwa dalam pelatihan ini ia memperoleh keterampilan baru dalam berbagai bentuk strategi regulasi emosi salah satunya melalui *expressive writing* untuk mengelola emosi keseharian agar terhindari dari masalah mental yang lebih serius.

Selanjutnya, berikut ini merupakan grafik peserta, pra dan pasca mengikuti pelatihan:



Gambar 4. Grafik skor total pra dan pasca pelatihan

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di *Islamic Boarding School* SMP Unismuh Makassar bertujuan untuk membantu siswa dalam mengelola dan meregulasi emosi mereka dengan menggunakan metode *expressive writing*. Permasalahan utama yang dihadapi siswa adalah ketidakmampuan dalam mengelola emosi, yang berpotensi memicu gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi melalui teknik *expressive writing* dirancang untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka secara lebih positif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang berbagai jenis emosi dan bagaimana cara mengidentifikasinya. Selain itu, teknik *expressive writing* terbukti efektif dalam membantu siswa mengungkapkan perasaan dan mengurangi emosi negatif. Setelah mengikuti pelatihan, siswa melaporkan adanya peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengenali dan mengelola emosi, yang tercermin dari hasil pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan signifikan. Namun, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu yang harus disesuaikan dengan jadwal kegiatan siswa di asrama. Meskipun demikian, pelatihan berjalan dengan baik dan memenuhi tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini menjadi langkah positif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada perkembangan mental dan akademik mereka di masa depan.

Ucapan Terimakasih

Kami, tim Penerimaan Hibah RisetMu atas nama Pertiwi Nurani dan Rukiana Novianti Putri, mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Pimpinan Pusat Muhammadiyah dan *Islamic Boarding School* SMP Unismuh Makassar. Dana Pengabdian Masyarakat yang diberikan melalui Program Kerja RisetMU sangat membantu kami dalam melaksanakan program pengabdian di lapangan. Dukungan ini bukan hanya sekadar bantuan finansial, tetapi juga motivasi besar bagi kami untuk terus berinovasi dan memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dan kemajuan bagi Pimpinan Pusat Muhammadiyah dan SMP Unismuh Makassar.

Referensi

- Aldwin, C. M., Igarashi, H., Choun, S., & Spiro, A. (2019). Toward a lifespan theory of coping development. In V. L. Banyard & M. A. Prinstein (Eds.), *The Cambridge Handbook of the Development of Coping* (pp. 35–49). Cambridge University Press.
- Arnesty, A. E., & Pedhu, Y. (2023). Analisis korelasi antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja panti asuhan. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 141–150. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4879>
- Baddeley, J. L., & Pennebaker, J. W. (2009). Expressive writing. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 343–349). Wiley-Blackwell.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Jackson, Y. (2013). *Learning to cope: Trauma exposure and expressive writing interventions in youth*. Oxford University Press.
- (Catatan: jika karya ini berbeda, beri saya detailnya untuk diperbaiki.)
- Khaer, M., Mansyur, A. Y., Ridfah, A., & Ridha, A. A. (2021). The effectiveness of writing the letter of gratitude technique in reducing the stress level of Islamic boarding school student. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 79–85. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i1.4612>
- Mukhlis, H., Kristianingsih, A., Fitrianti, F., Pribadi, T., Kumalasari, D., Febriyanti, H., & Maselena, A. (2020). The effect of expressive writing technique to stress level decrease of new student at Al-Falah Putri Islamic Boarding School, Margodadi, Tanggamus. *Annals*

- of Tropical Medicine and Public Health, 23(S6), 758–766.
<https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.23624>
- Nurani, P. (2020). Expressive writing sebagai terapi untuk meningkatkan penerimaan diri dan emosi positif pada remaja (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain (3rd ed.). The Guilford Press.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Wells, A., Hunnikin, L., Ash, D., & Smees, R. (2021). Emotional understanding and mental health outcomes in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(3), 345–356.