

ABSTRAK

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Skripsi, Maret 2026

Muthia Ramadani Ihsan
14220220060

“Efektivitas *Expressive Writing* Terhadap Regulasi Emosi Dan Kesehatan Mental pada Remaja di Pesantren” dibimbing oleh Rahmawati Ramli dan Sunarti (xiii + 8 Tabel + 130 halaman + 20 Lampiran)

Regulasi emosi yang kurang baik pada remaja dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, terutama pada remaja yang tinggal di pesantren dengan berbagai tuntutan dan kehidupan berasrama. Salah satu intervensi yang dapat membantu remaja mengekspresikan serta memproses emosi secara adaptif adalah *Expressive Writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Expressive Writing* terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental remaja di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest–posttest*. Sampel penelitian berjumlah 72 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Kelompok eksperimen diberikan intervensi *Expressive Writing* selama tiga sesi, sedangkan kelompok kontrol diberikan leaflet. Analisis data dilakukan menggunakan *uji paired t-test*, *Wilcoxon*, *independent t-test*, dan *Mann Whitney U*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar remaja memiliki regulasi emosi kategori positif (97,2%) dan kesehatan mental kategori abnormal (72,2%). Terdapat perbedaan signifikan regulasi emosi sebelum dan sesudah *Expressive Writing* pada kelompok eksperimen ($p=0,000$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan ($p=0,982$). Pada variabel kesehatan mental juga ditemukan perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen ($p=0,044$), sementara kelompok kontrol tidak signifikan ($p=0,542$). Namun, setelah intervensi tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada regulasi emosi ($p=0,812$) maupun kesehatan mental ($p=0,865$).

Expressive Writing berpotensi meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja, meskipun perbedaan antar kelompok setelah intervensi belum signifikan.

Daftar pustaka: 72(2020-2026)

Kata Kunci : *Expressive Writing*, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental, Remaja, Pesantren

ABSTRACT

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Skripsi, Maret 2026

Muthia Ramadani Ihsan
14220220060

“Efektivitas *Expressive Writing* Terhadap Regulasi Emosi Dan Kesehatan Mental pada Remaja di Pesantren” Dibimbing oleh Rahmawati Ramli dan Sunarti (xiii + 8 tables + 130 pages + 20 appendices)

Poor emotion regulation can negatively affect adolescents' mental health, particularly among those living in Islamic boarding schools with various demands. Expressive Writing helps individuals express and process emotions adaptively. This study aimed to examine the effectiveness of Expressive Writing on emotion regulation and mental health among adolescents at Darul Arqam Islamic Boarding School, Makassar.

This study used a quasi-experimental two-group pretest–posttest design. The sample consisted of 72 students divided into experimental and control groups using proportionate stratified random sampling. Instruments included the Emotion Regulation Scale and Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). The experimental group received three sessions of Expressive Writing. Data were analyzed using paired t-test, Wilcoxon, independent t-test, and Mann–Whitney U test.

The results showed that before the intervention, most adolescents had positive emotional regulation (97.2%) and abnormal mental health (72.2% and 86.1%). There was a significant difference in emotional regulation before and after Expressive Writing in the experimental group ($p=0.000$), while in the control group there was no difference ($p=0.982$). A difference was also found in the mental health variable. Significant differences were also found in mental health variables in the experimental group ($p=0.044$), while the control group showed no significant differences ($p=0.542$). However, after the intervention, there were no significant differences between the experimental and control groups in emotional regulation ($p=0.812$) or mental health ($p=0.865$).

Expressive Writing may improve adolescents' emotion regulation and mental health, although no significant post-intervention differences were found between groups.

References: 72(2020-2026)

Keywords: *Expressive Writing, Emotion Regulation, Mental Health, Adolescents, Islamic Boarding School.*