

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Biodata Pondok Pesantren Darul Arqam

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arqam Kota Makassar yang berlokasi di Jl. Ir. Sutami Poros Tol, Provinsi Sulawesi Selatan. Pondok pesantren ini dipimpin oleh Dr. Ir. H. Muhammad Syaiful Saleh, M.Si. dan didirikan pada tanggal 14 April 1971. Pada tanggal 17 Desember 2008 didirikan SMP Darul Arqam yang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan dipimpin oleh Martono La Moane, S.Pd., M.Pd.I. Sekolah ini menerapkan perpaduan kurikulum Dinas Pendidikan dan Kebudayaan serta Kementerian Agama.

Secara fisik, lingkungan pondok pesantren terbagi menjadi dua area utama, yaitu area bagian depan yang diperuntukkan bagi santri putra dan area bagian belakang untuk santri putri. Fasilitas yang tersedia meliputi ruang baca, kantor, kantin, dapur yang terpisah antara santri putra dan putri, ruang kelas, serta masjid yang digunakan sebagai tempat pelaksanaan intervensi. Jumlah kelas jenjang SMP terdiri dari delapan kelas yang terbagi dalam tiga tingkat (VII, VIII, dan IX) dengan jumlah siswa yang berbeda pada masing-masing kelas, baik santri putra maupun putri.

Selain kegiatan akademik, Pondok Pesantren Darul Arqam juga menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana pengembangan minat dan bakat santri, antara lain Hizbul Wathan, Tapak Suci, Football, dan Paskibraka. Santri juga aktif dalam organisasi dan komunitas internal seperti Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM), Forum Lingkar Pena, serta Pasukan Pengibar Bendera. Selain itu, pesantren secara aktif berpartisipasi dalam berbagai perlombaan di luar lingkungan pesantren sebagai bentuk pengembangan potensi dan prestasi santri.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Arqam

a. Visi

Menjadi sekolah mandiri, maju, berkualitas, berdaya saing tinggi dan berwawasan internasional secara holistik yang berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

b. Misi

- 1) Melaksanakan penataan dan pembangunan fisik sekolah
- 2) Melaksanakan pengelolaan manajemen berstandar ISO
- 3) Melaksanakan pembelajaran sesuai standar isi dan standar kompetensi lulusan untuk menguasai dasar-dasar ilmu pengetahuan dan teknologi, seni (IPTEKS), serta ilmu pengetahuan Agama secara holistik menuju pesantren berstandar internasional
- 4) Melaksanakan pembinaan calon kader ulama teknokrat

- 5) Melaksanakan pengkajian Al-qur'an, As-sunnah, dan Kitab lainnya serta Hafidz Al-qur'an
- 6) Melaksanakan pembinaan bahasa Arab, Inggris dan bahasa Mandarin
- 7) Melaksanakan pembinaan ibadah, akhlak mulia, moral, etika, budaya, dan adab-adab lainnya yang berlandaskan Alqur'an dan As-sunah
- 8) Melaksanakan pembinaan keterampilan life skill sebagai modal dasar membangun hidup mandiri dan keluarganya yang berlandaskan Al-qur'an dan As-sunnah
- 9) Melaksanakan pembinaan kader persyarikatan Muhammadiyah
- 10) Melaksanakan pembinaan intra dan ekstrakurikuler

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Darul Arqam Makassar pada tanggal 17 Desember 2025 sampai dengan 25 Desember 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 36 siswa yang diberikan intervensi *expressive writing* dan kelompok kontrol yang diberikan leaflet. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan dalam proposal, meliputi pengumpulan data awal

(*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pemberian intervensi *expressive writing* pada kelompok eksperimen serta pemberian leaflet pada kelompok kontrol, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan. Adapun hasil penelitian yang didapatkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan usia

Karakteristik responden	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Perempuan	18	50.0	18	50.0
Laki laki	18	50.0	18	50.0
Kelas				
7 SMP	12	33.3	12	33.3
8 SMP	12	33.3	12	33.3
9 SMP	12	33.3	12	33.3
Umur				
12 tahun	9	25.0	7	19.4
13 tahun	12	33.3	12	33.3
14 tahun	11	30.6	13	36.1
15 tahun	4	11.1	4	11.1
Total	36	100	36	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 18 perempuan (50,0%) dan 18 laki-laki (50,0%), sehingga jumlahnya seimbang. Berdasarkan kelas, baik pada kelompok eksperimen maupun

kontrol, responden kelas 7, 8, dan 9 SMP masing-masing berjumlah 12 siswa (33,3%). Berdasarkan umur, pada kelompok eksperimen mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 12 siswa (33,3%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 11 siswa (30,6%), usia 12 tahun sebanyak 9 siswa (25,0%), dan usia 15 tahun sebanyak 4 siswa (11,1%). Sedangkan pada kelompok kontrol, mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 13 siswa (36,1%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 12 siswa (33,3%), usia 12 tahun sebanyak 7 siswa (19,4%), dan usia 15 tahun sebanyak 4 siswa (11,1%).

2. Analisis Univariat

a. Regulasi Emosi pada Remaja di Pesantren Darul Arqam

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah dilakukan *Ekspressive Writing* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Regulasi Emosi		Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
Kelompok Eksperimen	Positif	35	97,2	35	97,2
	Negatif	1	2,8	1	2,8
Kelompok Kontrol	Positif	35	97,2	35	97,2
	Negatif	1	2,8	1	2,8
Total		72	100	72	100

Sumber : Data Primer 2026

Tabel 5.2 menunjukkan distribusi frekuensi regulasi emosi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *expressive writing* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, sebelum intervensi (*pretest*), responden dengan kategori positif berjumlah 35 orang (97,2%), sedangkan kategori negatif berjumlah 1 orang (2,8%). Setelah intervensi

(*posttest*), responden dengan kategori positif berjumlah 35 orang (94,4%), sedangkan kategori negatif meningkat menjadi 1 orang (5,6%).

Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebelum intervensi (*pretest*) responden dengan kategori positif berjumlah 35 orang (97,2%) dan kategori negatif berjumlah 1 orang (2,8%). Setelah periode penelitian (*posttest*), jumlah responden tetap sama dengan kategori positif sebanyak 35 orang (97,2%) dan kategori negatif tetap 1 orang (2,8%)

b. Kesehatan mental Remaja di Pesantren Darul Arqam

Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah dilakukan *Ekspressive Writing* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kesehatan Mental		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		n	%	n	%
Kelompok Eksperimen	Normal	1	2.8	6	16,7
	Borderline	7	19.4	4	11,1
	Abnormal	28	77,8	24	72,2
Kelompok Kontrol	Normal	1	2,8	1	2.8
	Borderline	10	27,8	4	11.1
	Abnormal	25	69.4	31	86.1
Total		72	100	72	100

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 5.3 menunjukkan distribusi frekuensi kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi expressive writing pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada kelompok eksperimen, sebelum intervensi (*pretest*), sebagian besar responden berada pada kategori abnormal yaitu sebanyak 28 orang (77,8%), kategori borderline

sebanyak 7 orang (19,4%), dan kategori normal sebanyak 1 orang (2,8%). Setelah diberikan intervensi (*posttest*), terjadi peningkatan pada kategori normal menjadi 6 orang (16,7%) dan penurunan pada kategori borderline menjadi 4 orang (11,1%). Sementara itu, kategori abnormal menurun menjadi 24 orang (72,2%).

Pada kelompok kontrol, sebelum penelitian (*pretest*), responden dengan kategori abnormal berjumlah 25 orang (69,4%), borderline 10 orang (27,8%), dan normal 1 orang (2,8%). Setelah periode penelitian (*posttest*), kategori normal tetap sebanyak 1 orang (2,8%), kategori borderline menurun menjadi 4 orang (11,1%), namun kategori abnormal meningkat menjadi 31 orang (86,1%).

3. Analisis Bivariat

Penelitian mengenai efektivitas *expressive writing* terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental pada remaja di Pesantren Darul Arqam Kota Makassar dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* dan uji alternatif *Wilcoxon*, serta independent *t-test* dan uji alternatif *Mann Whitney*. Pemilihan uji tersebut dilakukan setelah hasil uji normalitas dan uji homogenitas menunjukkan bahwa sebagian data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji nonparametrik sebagai alternatif. Hasil analisis statistik selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel berikut:

a. Perbedaan Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 5.4 Hasil *Uji Paired Sampel T-Test Ekspressive Writing* terhadap Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Regulasi Emosi	n	Mean		Sig. (2-tailed)
		<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	
Eksperimen	36	92,31	97,97	0.000
Kontrol	36	97,39	97,28	0.926

Sumber : Data Primer 2026

Tabel 5.4 menunjukkan hasil uji paired sample t-test terhadap regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi expressive writing. Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan rata-rata skor regulasi emosi dari 92,31 (*pretest*) menjadi 97,97 (*posttest*) dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Sebaliknya, pada kelompok kontrol rata-rata skor pretest 97,39 dan posttest 97,28 dengan nilai signifikansi 0,982 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah.

b. Perbedaan Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 5.5 Hasil *Wilcoxon Ekspressive Writing* terhadap Kesehatan Mental Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kesehatan Mental	Z	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	-2.010	0.044
Kontrol	-0.610	0.542

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang bermakna antara kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan intervensi *expressive writing* ($p = 0,044$).

Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kesehatan mental sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,542$).

c. Perbedaan Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental antar Kelompok

- 1) Perbedaan Regulasi Emosi antar Kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel 5.6 Hasil *Independent Sampe T Test* Regulasi Emosi antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol setelah Pemberian Intervensi

Regulasi Emosi	n	Mean	SD	Sig (2-tailed)
Eksperimen	36	97,97	10,391	0.978

Kontrol	36	97,28	11,299
---------	----	-------	--------

Sumber : Data Primer 2026

Hasil *uji independent sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi expressive writing ($p = 0,812$). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik, skor regulasi emosi kedua kelompok setelah intervensi tidak berbeda signifikan.

2) Perbedaan Kesehatan Mental antar Kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel 5.7 Hasil Uji *Mann Whitney* Kesehatan Mental antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol setelah Pemberian Intervensi

Kelompok	Mean Rank	z	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	36,92	-0,169	0,865
Kontrol	36,08		

Sumber : Data Primer 2026

Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada kesehatan mental antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi expressive writing ($p = 0,865$). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik, skor kesehatan mental kedua kelompok setelah intervensi tidak berbeda signifikan

C. Pembahasan

1. Regulasi Emosi Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi *Expressive Writing* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar memiliki regulasi emosi yang positif baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebelum intervensi *expressive writing* diberikan. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan pesantren yang berperan dalam membentuk regulasi emosi remaja. Aturan yang jelas, jadwal kegiatan yang teratur, serta aktivitas keagamaan membantu siswa belajar bersabar, disiplin, dan mengendalikan emosi seperti marah atau sedih.⁵⁷

Berdasarkan hasil tulisan yang dilakukan kepada remaja, ditemukan bahwa mereka menghadapi berbagai permasalahan selama menjalani kehidupan di pesantren, seperti banyaknya hafalan, padatnya kegiatan, kejenuhan terhadap aktivitas yang berulang, konflik dengan teman sebaya, kesempatan lomba yang dianggap tidak merata, serta perasaan rindu dan khawatir terhadap keluarga.

Pada remaja kelas 7, permasalahan yang muncul lebih banyak berkaitan dengan proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren yang masih baru, termasuk kesulitan menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berbeda dari sekolah sebelumnya.

Sementara itu, pada remaja kelas 8 muncul perasaan jenuh terhadap aktivitas pesantren yang dilakukan secara berulang, adanya tekanan tugas sekolah dan tugas dari OSIS, serta konflik dengan teman sebaya dan pada remaja kelas 9, tekanan lebih banyak berasal dari meningkatnya tuntutan kegiatan, banyaknya hafalan, serta adanya sistem senioritas di lingkungan pesantren.

Berbagai permasalahan tersebut berpotensi memunculkan emosi negatif seperti stres, lelah, marah, maupun kesepian yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan kehidupan sosial di pesantren. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki regulasi emosi dalam kategori positif. Hal ini terlihat dari cara santri dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan tersebut. Berdasarkan hasil tulisan remaja, mereka menyalurkan emosi dengan cara yang relatif adaptif seperti menyendiri untuk menenangkan diri, tidur atau beristirahat, bercerita kepada teman yang dipercaya, serta berkonsultasi dengan musyrifah untuk mendapatkan nasihat atau solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, beberapa santri juga melakukan aktivitas lain untuk mengurangi stres seperti berjalan jalan di sekitar lingkungan pondok, membeli jajanan di kantin, membaca buku motivasi atau novel, serta melakukan aktivitas rekreasi seperti bermain catur atau futsal. Cara-cara tersebut menunjukkan bahwa remaja di Pesantren Darul Arqam Makassar

memiliki strategi koping adaptif dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik maupun sosial di lingkungan pesantren.⁵⁸

Di sisi lain, Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 12–15 tahun yang termasuk fase remaja awal hingga pertengahan. Pada fase ini, remaja berada pada fase perkembangan kompleks, ditandai oleh perubahan yang signifikan pada aspek fisik, interaksi sosial, kognitif, emosional, dan moral serta remaja mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencapaian akademik, perluasan relasi sosial, serta proses pencarian dan pembentukan identitas diri.⁵⁹ Dimana Kemampuan berpikir mulai berkembang lebih kompleks, sementara kontrol diri dan pengelolaan emosi mulai terbentuk meskipun belum sepenuhnya matang.⁶⁰

Temuan ini sejalan dengan penelitian Endang Prastuti, 2022 yang menunjukkan bahwa peningkatan usia berkorelasi dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena remaja semakin mampu merefleksikan pengalaman dan mengontrol respons emosionalnya.⁶¹ Demikian pula penelitian Neni et al., 2022 melaporkan bahwa semakin bertambah usia individu, semakin baik pula kemampuan dalam mengontrol emosi, membangun kelekatan dengan orang tua, serta mengembangkan komunikasi interpersonal.⁵⁷

Dengan demikian, dominannya regulasi emosi positif pada remaja dalam penelitian ini konsisten dengan teori perkembangan emosi yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan hasil interaksi antara kematangan usia, pengalaman sosial, pola asuh keluarga, dan lingkungan pendidikan.¹⁵ Intervensi *expressive writing* yang diberikan berfungsi sebagai sarana tambahan untuk membantu siswa mengenali dan merefleksikan pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam.

2. Kesehatan Mental Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Expressive Writing pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja pada kelompok eksperimen mengalami perbaikan setelah diberikan intervensi *Expressive Writing*, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti, karena karakteristik responden pada kedua kelompok relatif seimbang dari segi usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas.

Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kategori normal dan menurunnya kategori borderline serta abnormal pada kelompok eksperimen. Meskipun meningkatnya kategori normal, tetapi mayoritas remaja memiliki kategori abnormal karena disebabkan oleh proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren yang memiliki tuntutan akademik tinggi, kegiatan yang padat, serta keterpisahan dengan keluarga. Kondisi tersebut dapat meningkatkan stres

akademik dan tekanan emosional pada remaja sehingga mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian ruang ekspresi emosional yang terstruktur memiliki kontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *Expressive Writing* yang dikembangkan oleh Pennebaker, yang menyatakan bahwa menulis pengalaman emosional membantu individu mengorganisasi pikiran dan perasaan yang sebelumnya tidak terstruktur. Proses ini memungkinkan terjadinya integrasi kognitif dan emosional sehingga individu mampu memahami pengalaman stres secara lebih rasional dan adaptif.⁶² Ketika remaja menuliskan pengalaman terkait konflik teman sebaya, senioritas, atau rasa ketidakadilan dalam kesempatan lomba, mereka tidak hanya mengekspresikan emosi negatif, tetapi juga melakukan refleksi dan pemaknaan ulang. Mekanisme inilah yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan psikologis dan peningkatan kesehatan mental pada kelompok eksperimen.

Ditinjau dari jenis kelamin, komposisi responden yang seimbang memperlihatkan bahwa intervensi ini relevan bagi laki-laki maupun perempuan. Namun, penelitian Supini et al., 2024 menjelaskan bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap tekanan emosional dan *overthinking*, sementara laki-laki seringkali kurang terbiasa mengekspresikan emosi secara terbuka.

Dalam konteks ini, *Expressive Writing* menjadi metode yang netral dan personal, sehingga kedua kelompok gender dapat menyalurkan emosi tanpa tekanan sosial. Perempuan mungkin lebih mudah menuangkan perasaan, sedangkan laki-laki mendapat ruang aman untuk mengekspresikan emosi tanpa stigma.⁶³

Berdasarkan tingkat kelas, distribusi siswa kelas VII, VIII, dan IX yang merata menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sosial berbeda pada setiap jenjang. Berdasarkan hasil tulisan remaja, kelas 7 lebih banyak mengalami stres karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang baru, kelas 8 lebih banyak mengalami kejenuhan, konflik sosial dengan teman, dan tekanan tugas sekolah, dan kelas 9 lebih banyak mengalami tekanan akibat peningkatan tuntutan akademik, senioritas, dan tanggung jawab yang lebih besar. Temuan ini sejalan dengan supini et al., 2024 menunjukkan tekanan akademik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.⁶³ Melalui *Expressive Writing*, remaja dari berbagai tingkat kelas dapat merefleksikan pengalaman stres akademik maupun konflik sosial, sehingga mampu membangun respons emosional yang lebih adaptif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Anggun Fauziah et al., 2025 yang menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat menjadi sarana untuk membantu individu menyalurkan emosi yang sulit diungkapkan

secara verbal, yang selanjutnya dapat mendukung kesejahteraan psikologis secara umum.⁶² Begitupun dengan penelitian Katuuk et al, 2024 yang melaporkan bahwa intervensi *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah remaja diberikan sesi *expressive writing* secara terstruktur, terjadi penurunan skor gangguan mental emosional serta perbaikan pada beberapa domain seperti masalah emosi dan hubungan teman sebaya.

Konsistensi hasil ini memperkuat bahwa intervensi menulis ekspresif memiliki dasar empiris yang kuat dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, intervensi ini terbukti relevan dan efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah maupun pesantren.

3. Menganalisis Perbedaan Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Expressive Writing pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Expressive Writing* ($p = 0,000$). Rata-rata skor meningkat dari 92,39 menjadi 97,97. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ($p = 0,982$), dengan skor yang relatif tetap.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *Expressive Writing* berpengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi remaja di SMP Darul Arqam Makassar. Meskipun peningkatan tersebut signifikan secara statistik, selisih skor *pretest* dan *posttest* tidak terlalu besar. Hal ini dapat dipahami karena sejak awal sebagian besar remaja sudah memiliki regulasi emosi yang positif. Dengan kata lain, intervensi diberikan pada remaja yang secara umum telah memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup baik. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi lebih bersifat penguatan dan pendalaman kemampuan refleksi emosional, bukan perubahan yang sangat drastis.

Kondisi regulasi emosi yang relatif tinggi sejak awal tidak terlepas dari faktor lingkungan. lingkungan pesantren turut memperkuat stabilitas emosi remaja. Sistem yang terstruktur, jadwal kegiatan yang konsisten, aktivitas religius yang rutin, serta pembinaan karakter yang berkelanjutan membentuk kebiasaan disiplin dan pengendalian diri.⁶⁴ Lingkungan seperti ini melatih remaja untuk bersabar, menaati aturan, serta mengelola konflik sosial secara lebih adaptif.

Pada penelitian ini, isi tulisan remaja menunjukkan adanya pengungkapan keluhan seperti tekanan nilai, hafalan yang menumpuk, kejenuhan aktivitas, serta dinamika pertemanan. Namun, dalam penulisan itu juga terdapat upaya refleksi dan cara mengatasi masalah tersebut. Namun, dalam penulisan tersebut juga

terlihat adanya upaya refleksi dan cara mengatasi masalah yang dihadapi. banyak siswa menuliskan pernyataan seperti “emosi saya jadi lebih terkendali”, “saya merasa terbantu”, “bisa bercerita lewat tulisan”, dan “merasa lebih lega setelah menulis”. Ungkapan ungkapan ini menunjukkan bahwa kegiatan *expressive writing* memberi ruang aman bagi mereka. Remaja bukan hanya mengeluarkan emosi, tapi juga belajar memahami dan mengatur perasaannya dengan lebih baik.

Hal ini sesuai dengan teori regulasi emosi dari James Gross yang menjelaskan bahwa seseorang perlu mengenali dan memahami emosinya dulu sebelum bisa mengendalikannya.¹⁵ Selain itu, secara teori *expressive writing* merupakan menulis pengalaman emosional atau menekan bisa membantu pikiran jadi lebih rapi dan hati terasa lebih lega.⁶⁵

Penelitian ini sejalan dengan temuan Sani Putri dan Rohmadani (2025) yang menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja sekolah menengah.⁶⁶ Selain itu, penelitian Fauziah et al., 2025 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif sebagai sarana penyaluran emosi dan membantu regulasi diri siswa sekolah.⁶² Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berfungsi sebagai media pendalaman kesadaran emosional, sehingga regulasi emosi yang sudah baik menjadi semakin terstruktur.

4. Menganalisis perbedaan Kesehatan Mental Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Expressive Writing pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi. *Expressive Writing* pada kelompok eksperimen ($p = 0,044$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap perubahan kondisi kesehatan mental remaja. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ($p = 0,542$), yang berarti tanpa pemberian intervensi *Expressive Writing* tidak terjadi perubahan yang bermakna pada kesehatan mental responden.

Kemampuan remaja untuk mengenali, mengekspresikan, serta mengatur emosinya berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis secara umum. Kondisi kesehatan mental yang baik ditandai oleh kemampuan untuk mengatasi tekanan psikologis, memahami respons emosional diri sendiri, dan menetapkan strategi koping yang adaptif.⁶⁷ Pada remaja pesantren, tekanan psikososial dapat muncul akibat tuntutan akademik, dinamika hubungan sosial di lingkungan asrama, serta perubahan identitas selama masa transisi. Intervensi seperti *Expressive Writing* membantu membuka ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi pengalaman personal

mereka secara tertulis, yang kemudian berfungsi sebagai bentuk refleksi diri dan pengolahan emosi.⁶⁸

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursan Junita (2023) menunjukkan bahwa terapi *Expressive Writing* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, karena kemampuan teknik ini dalam mengekspresikan dan memproses emosi negatif secara tertulis mampu mengurangi beban psikologis yang dirasakan.⁶⁹ Selain itu, studi di *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* menunjukkan bahwa *Expressive Writing* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memperbaiki keterampilan komunikasi dan kesadaran emosional pada remaja, yang merupakan bagian dari fungsi kesehatan mental yang lebih luas.⁷⁰ Penelitian lain berupa psikoedukasi *Expressive Writing* di sekolah menengah atas juga menunjukkan kontribusi intervensi terhadap pengelolaan stres akademik, yang merupakan salah satu faktor risiko utama masalah kesehatan mental remaja. Penelitian lain berupa psikoedukasi *Expressive Writing* di sekolah menengah atas juga menunjukkan kontribusi intervensi terhadap pengelolaan stres akademik, yang merupakan salah satu faktor risiko utama masalah kesehatan mental remaja.⁷¹

5. Menganalisis Pengaruh Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Pemberian Intervensi

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada variabel regulasi emosi maupun kesehatan mental setelah pemberian intervensi. Hasil uji *independent sample t-test* pada variabel regulasi emosi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,812 ($p > 0,05$), sedangkan uji *Mann-Whitney U* pada variabel kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,865 ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi *expressive writing* belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja.

Ketidaksignifikan hasil tersebut dapat dijelaskan dari beberapa aspek. Pertama, karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan tingkat homogenitas yang sangat tinggi. Distribusi jenis kelamin pada kedua kelompok sama persis, yaitu masing-masing 50% laki-laki dan 50% perempuan. Distribusi kelas (VII, VIII, dan IX) juga identik, masing-masing sebesar 33,3%. Selain itu, rentang usia responden (12–15 tahun) relatif seimbang. Homogenitas ini memang memperkuat validitas internal penelitian karena kedua kelompok berada dalam kondisi yang setara sejak

awal. Namun, di sisi lain, variasi antar kelompok menjadi sangat kecil sehingga perubahan yang terjadi akibat intervensi sulit terdeteksi secara statistik.

Kedua, kondisi awal responden yang relatif stabil secara psikologis juga berpotensi menyebabkan ruang perubahan menjadi terbatas. Jika sejak awal tingkat regulasi emosi dan kesehatan mental berada pada kategori cukup baik, maka peningkatan yang mungkin terjadi setelah intervensi menjadi kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Andrea N. Niles et al, 2014 yang menemukan bahwa *expressive writing* tidak menghasilkan perubahan signifikan pada kecemasan, depresi, maupun keluhan fisik pada dewasa muda yang sehat. Penelitian tersebut menegaskan bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh kondisi awal individu dan tingkat distress yang dialami. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Carolin Mogk et al 2006 yang menganalisis 30 *randomized controlled trials* dan menemukan bahwa *expressive writing* tidak menunjukkan efek signifikan terhadap kesehatan psikologis maupun somatik, dengan ukuran efek yang sangat kecil. Secara teoretis, *expressive writing* bekerja melalui mekanisme pengurangan inhibisi emosi dan restrukturisasi kognitif sebagaimana dikemukakan oleh James W. Pennebaker.⁴⁸ Namun, proses tersebut tidak selalu terjadi secara otomatis pada semua

individu. Pada remaja, kemampuan refleksi diri, pemahaman emosi, dan regulasi emosi masih dalam tahap perkembangan. Tidak semua remaja memiliki kesiapan kognitif dan emosional untuk mengeksplorasi pengalaman emosional secara mendalam melalui tulisan. Akibatnya, proses internalisasi dan pemaknaan yang diharapkan dari intervensi belum berlangsung secara optimal, sehingga dampaknya terhadap regulasi emosi dan kesehatan mental menjadi tidak signifikan.

Dengan demikian, ketidaksignifikan hasil penelitian ini bukan berarti *expressive writing* sepenuhnya tidak bermanfaat, melainkan menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh karakteristik populasi, kondisi awal psikologis, tingkat kesiapan emosional, serta variasi individu dalam mengekspresikan emosi.

Pada populasi remaja yang relatif homogen dan berada dalam kondisi psikologis stabil, dampak intervensi cenderung kecil sehingga sulit terdeteksi secara statistik. Temuan ini memberikan implikasi bahwa penerapan *expressive writing* pada remaja mungkin memerlukan modifikasi atau pendampingan tambahan agar lebih sesuai dengan tahap perkembangan emosional mereka.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan temuan yang diperoleh. Pertama, karakteristik lingkungan pesantren yang terstruktur, disiplin,

dan berorientasi pada pembinaan karakter dapat berkontribusi terhadap kestabilan emosi remaja. Kondisi ini memungkinkan hasil penelitian tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada remaja di sekolah umum atau lingkungan sosial yang berbeda. Selain itu, pelaksanaan intervensi dalam waktu yang relatif singkat serta adanya penyesuaian jadwal selama proses penelitian di lapangan berpotensi memengaruhi kedalaman proses refleksi emosional yang dialami responden. Faktor tersebut dapat membatasi optimalisasi dampak intervensi yang diberikan. Terakhir, ketiadaan pengukuran lanjutan (follow-up) setelah intervensi menjadi keterbatasan tersendiri, karena penelitian ini belum dapat memastikan apakah perubahan yang terjadi bersifat sementara atau berkelanjutan dalam jangka waktu yang lebih panjang.