

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI SISWA SMP

Firly Septiana Putri^{1*}, Yessy Elita², Adif Jawadi Saputra³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: firlyseptianaputri@gmail.com

ABSTRAK

Pengendalian emosi merupakan keterampilan penting bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Namun, banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa SMP. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari 10 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mendapat intervensi konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, sedangkan kelompok kontrol hanya mengikuti konseling kelompok biasa. Pengumpulan data dilakukan melalui skala pengendalian emosi sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan Independent Sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan pengendalian emosi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan *expressive writing* efektif digunakan untuk membantu siswa dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan alternatif intervensi oleh guru BK untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Kata kunci: *konseling kelompok, expressive writing, pengendalian emosi, siswa*

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUE TO IMPROVE STUDENTS' EMOTIONAL REGULATION ABILITY

ABSTRACT

Emotional regulation is a crucial skill for students in dealing with academic and social pressures. However, many students still struggle to manage their emotions effectively. This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the expressive writing technique in improving emotional regulation among junior high school students. The research employed a quantitative method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 10 students divided into two groups: experimental and control. The experimental group received group counseling with the expressive writing technique, while the control group participated in group counseling without the technique. Data were collected using an emotional regulation scale administered before and after the intervention and analyzed using an Independent Sample T-test. The results showed a significant improvement in emotional regulation in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$). These findings indicate that group counseling with

Putri, Elita, Saputra

expressive writing is an effective strategy to help students manage their emotions. Therefore, this technique can be recommended as an alternative intervention for school counselors to enhance students' emotional well-being.

Keywords: *Group Counseling, expressive writing, emotion regulation, students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan adanya perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial serta emosional. Salah satu aspek yang sangat menonjol pada fase ini adalah perkembangan emosi yang intens dan fluktuatif. Remaja dihadapkan pada tantangan untuk mengenali, memahami serta mengelola emosi yang muncul akibat dinamika dan tekanan lingkungan (Santrock, 2013). Apabila tidak diiringi dengan kemampuan pengendalian emosi yang memadai, remaja rentan mengalami gangguan dalam hubungan sosial, kesulitan akademik, hingga perilaku agresif atau merugikan diri sendiri (Ramadia & Ekaputri, 2025).

Goleman (2024) mendefinisikan pengendalian emosi sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami dan mengatur emosi dengan cara yang sehat, sehingga respon yang ditunjukkan sesuai dengan tuntutan lingkungan. Pengendalian emosi tidak dimaknai sebagai upaya menekan atau meniadakan emosi, melainkan proses pengelolaan emosi agar tidak membahayakan diri sendiri amupun orang lain. Dalam konteks pendidikan, pengendalian emosi yang baik menjadi landasan penting bagi terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan kondusif (Gross & Jazaieri, 2014). Hal ini diperkuat oleh data dari Simfoni-Ppa tahun 2025 yang menunjukkan bahwa remaja usia 13-17 tahun merupakan kelompok usia dengan tingkat kekerasan tinggi, dimana siswa SMP menjadi salah satu kelompok korban terbanyak setelah siswa SMA (Kemenppa, 2025).

Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di salah satu SMP di Kota Bengkulu mengungkapkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, bahkan hingga terlibat konflik fisik dengan teman sebaya. Kondisi ini mencerminkan lemahnya keterampilan pengendalian emosi yang berdampak pada gangguan interaksi sosial dan proses belajar. Selain itu, kasus dugaan bunuh diri remaja di Bekasi (Kompas.id, 2024) turut memperkuat bahwa ketidakmampuan mengelola tekanan emosional dapat berujung pada tindakan ekstrem.

Seiring meningkatnya perhatian terhadap kesejahteraan emosional remaja, berbagai pendekatan intervensi mulai dikembangkan dalam ranah pendidikan, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dinilai sebagai metode efektif karena memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaan secara terbuka, saling berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok lainnya (Lumongga, 2017). Dalam praktik konseling kelompok, penggunaan teknik yang tepat sangat menentukan keberhasilan intervensi, dan salah satu teknik yang relevan serta kontekstual adalah *expressive writing*.

Expressive writing merupakan teknik menulis yang fokus pada pengungkapan pikiran dan perasaan mendalam secara jujur dan terbuka, yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis serta memperjelas makna dari pengalaman emosional (Thompson, 2015). Berbagai studi empiris turut mengonfirmasi efektivitas teknik ini, penelitian dari Sari et al (2023) membungktikan bahwa *expressive writing* dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi. Sementara Yuwankan et al (2024) juga menunjukkan bahwa teknik ini berhasil dalam menurunkan stress akademik pada siswa dengan karakter introvert. Kendati demikian, penelitian mengenai penerapan teknik *expressive writing* dalam konteks konseling kelompok, khususnya pada siswa SMP, masih terbatas. Padahal, teknik ini sangat potensial untuk dilakukan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam

meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa SMP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta menjadi acuan dalam merancang strategi yang tepat untuk membantu siswa mengelola emosi dengan lebih baik sesuai kebutuhannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bengkulu yang berjumlah 79 orang. Dari jumlah tersebut, diambil sampel sebanyak 10 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diperoleh partisipan yang sesuai dengan kebutuhan intervensi yang dirancang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengendalian emosi yang disusun menggunakan metode Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang terdiri atas 60 item pernyataan. Sebelum digunakan pada subjek penelitian, instrumen ini terlebih dahulu diuji coba kepada responden uji coba untuk menilai validitas setiap item pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebanyak 31 item dinyatakan valid, sementara 29 item lainnya gugur. Setelah uji validitas, dilakukan uji reliabilitas untuk mengukur konsistensi internal instrumen. Nilai reliabilitas sebelum pengguguran item adalah 0,878 yang menunjukkan bahwa instrumen termasuk dalam kategori reliabel. Setelah item yang tidak valid dihilangkan, nilai reliabilitas meningkat menjadi 0,912 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut sangat layak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk analisis parametrik. Uji hipotesis

yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T (Independent Sample Test) dengan nilai t adalah 8 dan taraf signifikansinya 0,006 yang berarti terdapat perbedaan kemampuan pengendalian emosi antara kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok dengan *expressive writing* dengan kelompok kontrol yang menerima konseling kelompok tanpa *expressive writing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025, tepatnya mulai tanggal 28 April hingga 6 Juni 2025. Sebelum angket *pretest* dibagikan kepada siswa yang termasuk dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan pada kelompok uji coba untuk melihat validitas setiap item. Setelah dilakukan analisis dan diketahui item gugur, angket yang telah dinyatakan valid kemudian diberikan kepada seluruh siswa yang menjadi bagian dari populasi penelitian. Setelah memperoleh hasil *pretest*, peneliti kemudian melakukan kategorisasi data untuk menentukan siswa yang termasuk ke dalam kriteria sampel penelitian.

Tabel 1. Distribusi Skor Penilaian Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa

Skor	Kategorisasi
$X > 137$	Sangat Tinggi
$121 < X \leq 136$	Tinggi
$105 < X \leq 120$	Sedang
$90 < X \leq 104$	Rendah
$X \leq 89$	Sangat Sendah

Tabel 1 menyajikan rentang skor yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan peserta yang layak menerima intervensi konseling kelompok dalam penelitian ini. Intervensi diberikan kepada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, dan kelompok kontrol yang menerima konseling kelompok tanpa teknik tersebut. Jumlah sampel yang terpilih sebanyak 10 siswa. Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kategori rendah dalam hal kemampuan pengendalian emosi berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*). Setelah proses intervensi selesai, kedua kelompok diberikan angket yang sama

seperti pada saat *pretest* untuk mengukur hasil *posttest* dan melihat perubahan tingkat kemampuan pengendalian emosi masing-masing kelompok.

Tabel 2. Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen					
No	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Gain Score
1	80	Rendah	118	Tinggi	38
2	83	Rendah	100	Sedang	17
3	80	Rendah	103	Tinggi	23
4	86	Sedang	103	Tinggi	17
5	81	Rendah	107	Tinggi	26
Jumlah	410		531		121
Rata - rata	82	Rendah	106,2	Tinggi	24,2

Berdasarkan Tabel 2, hasil *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan skor rata-rata sebesar 82, yang tergolong dalam kategori rendah. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara, yang mengungkapkan bahwa siswa kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, terlibat konflik, bersikap acuh, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut mencerminkan adanya hambatan dalam mengenali dan mengendalikan emosi, yang dapat mengganggu perkembangan pribadi dan sosial siswa. Hal ini sejalan dengan Sinthia et al. (2023), yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah cenderung rentan terhadap frustrasi dan perilaku agresif.

Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor yang signifikan. Berdasarkan Tabel 2, tercatat adanya kenaikan sebesar 24,2 poin dari skor rata-rata *pretest*. Peningkatan ini mencerminkan bahwa *expressive writing* efektif dalam membantu siswa menyalurkan serta mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fauziah et al. (2025), yang menyatakan bahwa *expressive writing* merupakan media yang efektif dalam mendukung proses regulasi diri dan refleksi emosional. Penelitian serupa oleh Amelia dan Rahmawati (2024) juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti intervensi berbasis *expressive writing* mengalami penurunan gejala kecemasan sekaligus peningkatan kesadaran emosional secara signifikan. Berdasarkan hasil-hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi melalui konseling kelompok

dengan teknik *expressive writing* terbukti mampu meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa secara sistematis, terarah, dan bermakna.

Individu yang memiliki kemampuan pengendalian emosi yang baik cenderung mampu merespons situasi secara tenang, berpikir rasional dalam menghadapi tekanan, serta menjalin hubungan sosial yang positif dan harmonis. Goleman (2007:58–59) menyatakan bahwa ada beberapa kemampuan yang dimiliki individu dengan pengendalian emosi yang baik: (1) Kesadaran Diri, yaitu kemampuan mengenali emosi diri sendiri; (2) Pengelolaan Diri, yaitu kemampuan untuk mengatur reaksi emosional; (3) Motivasi Intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan secara positif; (4) Empati, yaitu kemampuan memahami perasaan orang lain; dan (5) Keterampilan Sosial, yakni kemampuan menjalin interaksi sosial yang sehat dan efektif.

Tabel 3. Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol					
No	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Gain Score
1	83	Rendah	97	Sedang	14
2	83	Rendah	86	Sedang	3
3	79	Rendah	85	Sedang	6
4	82	Rendah	89	Sedang	7
5	85	Sedang	96	Sedang	11
Jumlah	412		453		41
Rata - rata	82,4	Rendah	90,6	Sedang	8,2

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan pengendalian emosi pada kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik *expressive writing* tergolong rendah. Meskipun terjadi sedikit peningkatan skor *posttest* dibandingkan *pretest*, perubahan tersebut tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak seperti kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak mempunyai media khusus untuk mengekspresikan emosi secara bebas dan mendalam, sehingga cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosinya secara optimal. Dengan demikian, intervensi yang diberikan pada kelompok ini belum mampu memberikan dampak yang berarti terhadap peningkatan kemampuan pengendalian emosi.

Hasil uji hipotesis yang didapatkan melalui aplikasi SPSS, adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji *Independet Sample T-Test*

<i>Independent Samples Test</i>						
		F	Sig	t	df	Sig (2-tailed)
<i>gain_score</i>	<i>Equal variances assumed</i>	1.309	0.286	3.702	8	.006
	<i>Equal variances not assumed</i>			3.702	5.89	.010

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* diperoleh nilai F = 1.309 dengan signifikansi sebesar 0.286 ($p > 0.05$), yang menunjukkan bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Selanjutnya, uji-t independen menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.006 ($p < 0.05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal kemampuan pengendalian emosi, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa sekolah menengah pertama.

Efektivitas pendekatan ini didukung oleh temuan sebelumnya, Faizah et al. (2025) menyatakan bahwa *expressive writing* mampu memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan emosi yang sulit disampaikan secara verbal, terutama pada individu dengan kecenderungan *alexithymia* (kondisi dimana seseorang kesulitan dalam menggambarkan perasaan). Dalam konteks ini, proses menulis memberikan alternatif ekspresi yang tidak mengandalkan komunikasi lisan, melainkan membuka ruang reflektif yang aman untuk mengakses, memahami, dan mengurai emosi yang selama ini terpendam.

Demikian pula, penelitian Rahayu et al. (2025) menegaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan menulis ekspresif secara konsisten berdampak positif terhadap peningkatan *self-confidence*, yang pada gilirannya turut memperkuat keterampilan regulasi emosi. Melalui eksplorasi pengalaman emosional dalam bentuk tulisan, siswa belajar mengorganisasi perasaan dengan lebih sistematis dan

sadar, yang merupakan fondasi penting dalam pembentukan regulasi emosi yang adaptif.

Teknik *expressive writing* berfungsi tidak hanya sebagai media ekspresi emosional, tetapi juga sebagai mekanisme katarsis dalam konteks psikologis. Freud (dalam Aminanty et al., 2024) menjelaskan bahwa katarsis merupakan proses pelepasan emosi atau energi psikis yang selama ini ditekan, yang apabila difasilitasi dengan tepat, dapat mereduksi ketegangan internal dan mengembalikan keseimbangan afektif individu. Dalam praktik konseling, *expressive writing* memberikan ruang reflektif yang aman bagi individu untuk mengekspresikan konflik emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Faturahman et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan buku harian sebagai bentuk *expressive writing* terbukti efektif dalam menurunkan emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik *expressive writing* dapat berfungsi ganda, baik sebagai alat terapeutik maupun sebagai strategi penguatan regulasi emosi dalam layanan konseling kelompok.

Dalam penelitian ini, peningkatan skor kemampuan pengendalian emosi terpantau pada kedua kelompok, baik eksperimen maupun kontrol. Namun, peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen jauh lebih signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun konseling kelompok pada dasarnya memberikan kontribusi terhadap perkembangan emosional, pengintegrasian teknik *expressive writing* di dalamnya memperkuat efektivitas intervensi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Hasanah et al. (2025), yang menyatakan bahwa setiap tahap dalam konseling kelompok berpotensi meningkatkan kepercayaan diri dan kesadaran emosional siswa secara bertahap.

Konseling kelompok sendiri merupakan bentuk layanan yang mengedepankan interaksi dinamis antaranggota dalam suasana yang terbuka, suportif, dan terstruktur (Latipun, 2020). Dalam suasana ini, peserta tidak hanya mendapat ruang untuk berbagi dan mengeksplorasi pengalaman pribadi, tetapi juga memperoleh umpan balik sosial yang konstruktif. Ketika teknik *expressive writing* disisipkan ke dalam dinamika kelompok, proses refleksi menjadi lebih mendalam

dan bermakna, karena peserta tidak hanya mengungkapkan secara lisan, tetapi juga menyusun narasi emosional secara tertulis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok berbasis *expressive writing* merupakan pendekatan yang strategis dan relevan dalam konteks pendidikan modern. Teknik ini mampu mendorong siswa untuk menjadi individu yang lebih reflektif, memiliki kesadaran emosi yang tinggi, serta mampu mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat dan adaptif. Hal ini diperkuat oleh temuan Rokhmah & Sulaiman (2024) yang menekankan bahwa *expressive writing* merupakan strategi efektif dalam membentuk mekanisme regulasi emosi yang berkelanjutan dan responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik.

Selain memperkaya intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling, temuan ini juga memberikan kontribusi teoritis terhadap pemahaman efektivitas teknik *expressive writing* dalam konteks kelompok dan pengendalian emosi. Implikasi praktisnya, pendidik dan konselor dapat mengintegrasikan teknik ini secara sistematis dalam program pembinaan emosi siswa sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpotensi menjadi salah satu intervensi utama dalam pengembangan kecerdasan emosional peserta didik di masa kini.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat pengendalian emosi siswa pada kedua kelompok berada dalam kategori rendah. Setelah perlakuan, terjadi peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen hingga kategori tinggi, sementara kelompok kontrol hanya meningkat hingga kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa dibandingkan tanpa teknik tersebut. Oleh karena itu, disarankan agar teknik ini diintegrasikan lebih luas dalam layanan bimbingan sekolah. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi bentuk *expressive writing*

yang lebih kreatif, seperti puisi, cerpen, atau pantun, untuk memperdalam refleksi emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Faizah, H. N., Suhartono, S., Fahedy, A. R., Saputro, A. H., & Claudiasari, R. (2025). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap *alexithymia* pada siswa. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 13(1), 183–198.
- Fauziah, N. R. A., Rozie, F., Rukmiyati, R., & Koesmini, A. D. (2025). Implementasi *expressive writing* sebagai sarana regulasi diri dan penyaluran emosi pada siswa kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(1), 245–256.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosional: Mengapa EQ lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2024). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2025). Korban Kekerasan - SIMFONI-PPA. Diakses dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Kompas.id. (2024, Oktober 24). Remaja bunuh diri di Bekasi, gambaran kerapuhan mental generasi muda. <https://www.kompas.id/>
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Rahayu, K. H., Asrifa, R., Cahyani, I., & Azra, W. N. (2025). Efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan *self-confidence* mahasiswa baru angkatan 2024 Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 2(1), 78–88.
- Ramadia, A., & Ekaputri, M. (2025). Implementasi terapi kelompok terapeutik pada emosional remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(3), 1434–1442.
- Rokhmah, S. N., & Sulaiman, A. (2024). Menulis ekspresif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada remaja Desa Tambakrejo. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*, 8(3), 230–237.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Erlangga.
- Sari, F. P., & Saparahaningsih, S. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* bentuk katarsis terhadap peningkatan pengendalian emosi pada siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1–8.
- Thompson, K., Adams, K., & Baldwin, C. (2015). *Expressive writing: Counseling and healthcare*. Rowman & Littlefield.
- Yuwanka, M., Dharmayana, I. W., & Afriwilda, M. T. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik pada siswa introvert. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 34–42.

Aminanty, A., Herman, A. L., Ginanty, A. H., Wati, Y. W., & Devianti, U. (2024). Quotes of the day: Media Expressive Writing untuk melatih kemampuan katarsis dalam mengekspresikan diri pada siswa kelas 7 dan 8 Boarding SMPIT Darul Fikri Makassar. *Jurnal Riset Sains dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 71-76.