

EXPRESSIVE WRITING DAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI NARAPIDANA REMAJA DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK

Amatul Firdausya Achmad Nur¹, Sitti. Murdiana², Ahmad Ridfah³

Universitas Negeri Makassar

amatulfirdausya37@yahoo.com, st.murdiana@unm.ac.id, ahmad.ridfah@unm.ac.id.

ABSTRACT

Juvenile inmates who are in prison or coaching institutions do not have a place to express their emotions or feelings, cannot explore, channel their hobbies, and share their feelings while being inmates, so they tend to hide their emotions. Expressive writing is expected to be a place for juvenile prisoners to express their emotions. This study aims to determine the effect of expressive writing in improving emotional abilities in adolescents. This study used the one-group pretest-posttest design experimental research design. The participants in this study were 5 male juvenile inmates aged 19-21 years with maladaptive emotion regulation. The measuring instrument used in this study is the Difficulties of Emotion Regulation Scale 18 (DERS-18) which has been adapted into Indonesian, where the lower the DERS-18 score, the better emotion regulation. The data analysis technique used the Wilcoxon test. The results showed that expressive writing had an effect on improving the emotional regulation ability of adolescents in LPKA Class II Maros ($p=0.0215$) with a mean pretest value of 53.60 and a mean posttest of 38.40. The implication of this research is that expressive writing can be used as a forum to improve the emotional regulation ability of juvenile prisoners.

Keywords: *Adolescents, emotional regulation, expressive writing, juvenile inmates*

ABSTRAK

Narapidana remaja yang berada di penjara ataupun lembaga pembinaan tidak memiliki wadah untuk meluapkan emosi atau perasaan yang dirasakan, tidak dapat mengeksplor, menyalurkan hobinya, dan menceritakan perasaannya selama menjadi narapidana, sehingga cenderung menyembunyikan emosi yang dirasakan. Expressive writing diharapkan dapat menjadi wadah bagi narapidana remaja untuk meluapkan emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh expressive writing dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada narapidana remaja. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen the one-group pretestt-posttest design. Partisipan dalam penelitian ini adalah 5 narapidana remaja laki-laki berusia 19-21 tahun dengan regulasi emosi yang maladaptif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Difficulties of Emotion Regulation Scale 18 (DERS-18) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, dimana semakin rendah skor DERS-18, maka regulasi emosi semakin baik. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa expressive writing berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja di LPKA Kelas II Maros ($p=0,0215$) dengan nilai mean pretest 53,60 dan mean posttest 38,40. Implikasi dari penelitian ini adalah expressive writing dapat digunakan sebagai salah satu wadah untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja.

Kata Kunci: *Expressive writing, narapidana remaja, regulasi emosi, remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah perpindahan perkembangan antara kanak-kanak dengan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Masa remaja dikenal dengan pemberontakan dimana anak-anak yang telah memasuki pubertas akan mengalami berbagai gejala emosi, yaitu dengan cara menarik diri dari keluarga serta mengalami banyak bentuk masalah, diantaranya permasalahan di rumah maupun di lingkungan pertemanannya (Unayah & Sabarisman, 2015). Saarni mengemukakan bahwa remaja belum mampu melakukan kontrol emosi dengan baik dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat (Santrock, 2007).

Remaja yang ditetapkan sebagai narapidana dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya yang baru. Remaja yang berada di lapas akan mengalami banyak perubahan hidup diantaranya hilangnya kebebasan, hak-hak yang semakin terbatas, dan perolehan label penjahat (Agripinata & Dewi, 2014). Remaja narapidana yang dididik di lapas-lapas khusus untuk anak dan remaja, dapat mengalami berbagai

tekanan dan proses penyesuaian diri. Rutinitas kehidupan sosial bersama dengan narapidana lain dapat menimbulkan keributan, pemerasan dan tindak kekerasan sehingga menjadi suatu penderitaan lain disamping hukuman itu sendiri (Utami & Asih, 2016).

Gangguan dalam regulasi emosi dan relasi sosial yang kurang karena adanya pembatasan untuk bergaul dengan individu di luar merupakan dampak negatif yang muncul pada anak yang dibesarkan di lembaga (Zeanah dkk, 2008). Hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas merupakan salah satu perubahan yang dialami oleh remaja selama menjalani pembinaan dan berada di lapas. Faktor utama dari perkembangan emosi dan regulasi pada anak adalah kualitas hubungan dan interaksi pada orang tua dan anak (Agripinata & Dewi, 2014).

Data pada Direktorat III Tindak Pidana Umum Bareskrim Mabes Polri, terdapat 967 kasus anak yang berhadapan dengan hukum pada tahun 2011, diantaranya yaitu kasus tindakan penganiayaan, pencurian, pencabulan, pengeroyokan, pencurian dengan kekerasan, dan pemerkosaan (Mys, 2012 dalam media Hukum Online.com). Data narapidana Lembaga Perasyarakatan Khusus Anak Kelas II Maros menunjukkan kasus narapidana

remaja dengan rentang usia mulai dari usia 15 hingga 22 tahun sebanyak 83 orang dari total 286 orang dengan kasus pembunuhan, perlindungan, pencurian, narkoba, kesusilaan, pemerkosaan, kesehatan, penganiayaan, ketertiban, dan tanpa keterangan. Peneliti melakukan survey pada empat narapidana remaja di LPKA Kelas II Maros. Hasil survey menunjukkan bahwa banyak kegiatan positif yang mereka lakukan di lapas, seperti mengaji, sholat bersama, mengaji bersama, mengajar, membersihkan, dll. Responden juga mengaku apabila sedang stress di dalam sel, ia akan membaca istighfar guna menenangkan diri, namun seluruh kegiatan positif tersebut tetap membuatnya merasa sedih, rindu dengan orang tua, dan sering melamun hingga menangis sendirian karena tidak memiliki teman cerita.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan (Campos dkk., 2011). Regulasi emosi merupakan proses yang berada di dalam dan di luar diri individu yang berguna untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan (Thompson, 1994). Kemampuan regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang mengatur emosi baik dari dalam diri atau dari diri (Gross & Thompson, 2007).

Regulasi emosi dapat berpengaruh pada proses mental (ingatan, pengambilan keputusan) dan perilaku nyata (menolong, penggunaan obat-obatan). Regulasi emosi merupakan dasar untuk membentuk kepribadian dan memunculkan sumber penting dari perbedaan individual (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menggunakan strategi dalam mengendalikan respon emosi ketika dibutuhkan dan juga meliputi kesadaran, pemahaman, dan penerimaan dari emosi, serta kemampuan untuk mengontrol perilaku dalam konteks tekanan emosional (Grazt & Roemer, 2004). Aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

- 1) Tidak menerima respon emosional (*nonacceptance*). Individu memiliki respon negatif terhadap emosi negatif seseorang atau tidak menerima terhadap kesusahan seseorang.
- 2) Kesulitan terlibat pada perilaku yang mengarah pada tujuan (*goals*). Individu cenderung sulit berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif.
- 3) Kesulitan mengontrol impuls (*impulse*). Individu sulit untuk mengendalikan perilaku ketika mengalami emosi negatif.
- 4) Kurangnya kesadaran emosional

(*awareness*). Individu cenderung kurang perhatian dan sadar akan respon emosional.

- 5) Akses terbatas ke strategi regulasi emosi (*strategies*). Individu yakin bahwa hanya sedikit yang dapat dilakukan untuk mengatur emosi secara efektif ketika sedang marah.
- 6) Kurangnya kejelasan emosional (*clarity*). Sejauh mana individu mengetahui emosi yang dialami (Gratz & Roemer, 2004).

Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu narapidana remaja dalam mengurangi perasaan menyalahkan diri sendiri, reaksi emosional, dan pandangan negatif akibat pengalaman emosional. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengeluarkan reaksi yang positif, apabila keterampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang muncul pun berupa tindakan yang negatif dan agresif (Anggraini, 2015). Narapidana yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik dan adaptif, maka ia tidak bersikap agresif. Narapidana yang belum mampu meregulasi emosi dengan baik, cenderung sering meratap karena belum mampu mengikhlaskan, sering melamun dan pesimis mengenai masa depan, agresif, dan suka bertengkar (Anggraini, 2015).

Peneliti memilih menggunakan intervensi *expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja. *Expressive writing* adalah metode yang dapat membantu individu dalam mengungkapkan pergolakan batin yang dialaminya dengan melepaskan, memikirkan dan merasakan kembali masalah yang ia alami, sehingga aspek kognitif dan afeksi individu terstimulasi ke arah yang lebih positif (Pennebaker & Chung, 2012). Menulis tentang stres atau kejadian emosional menghasilkan perbaikan kesehatan fisik dan psikologis, hal ini dikarenakan dengan menulis individu benar-benar melepaskan dan mengeksplorasi emosi dan pikirannya. Terapi ini akan berhasil apabila melibatkan emosional katarsis dan pemrosesan kognitif (Baikie & Wilhelm, 2005).

Expressive writing bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pada diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi atau katarsis, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah (Malchiodi, 2005). *Expressive writing therapy* dapat membantu individu dalam

memahami dirinya lebih baik, menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Bolton, 2011). *Expressive writing* berguna untuk individu yang sulit mengungkapkan permasalahannya secara verbal dan bagi individu yang mengalami stres, gelisah, kecemasan ringan, serta depresi ringan, hal tersebut dikarenakan selama menulis, individu dapat meluapkan ekspresi emosinya (Niman dkk., 2019). *Expressive writing* dilakukan selama 20 menit setiap harinya selama 4 hari berturut-turut. Hal ini sesuai dengan prinsip *expressive writing* yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Evans (2014), yaitu individu harus menulis minimal 20 menit perhari selama 4 hari berturut-turut dengan topik tulisan yang personal dan penting bagi individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa narapidana remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang maladaptif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi *expressive writing* kepada narapidana remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi maladaptif

METODE

Regulasi emosi adalah kemampuan narapidana untuk mengendalikan emosi

yang mereka rasakan seperti sedih, marah, dan merasa tertekan berdasarkan suatu permasalahan agar tidak terpengaruh oleh emosi negatif secara berlebihan dan dapat menerima serta menemukan solusi agar dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Regulasi emosi diukur menggunakan skala *Difficulties of Emotion Regulation* 18 (DERS-18) yang dikembangkan oleh Sarah Victor dan David Klonsky berdasarkan aspek dan skala DERS orisinal yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004). Semakin tinggi skor DERS-18 individu, maka semakin buruk regulasi emosinya.

Expressive writing adalah wadah narapidana remaja untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan emosinya di atas suatu media seperti kertas ataupun buku. Narapidana diminta untuk menulis perasaan atau emosi yang dirasakan selama di lapas dan menulisnya empat hari berturut-turut masing-masing minimal 20 menit perhari. *Expressive writing* dilaksanakan berdasarkan teori Pennebaker dan Evans (2014).

Usia adalah waktu yang terhitung sejak seseorang dilahirkan. Rentang usia yang digunakan dalam penelitian ini adalah usia remaja akhir, yaitu usia 19-21 tahun.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental *The One-Group Pretestt-Posttest Design*. Desain penelitian

ini yaitu melakukan *pretest* kepada partisipan penelitian sebelum diberikan perlakuan, setelah itu responden akan diberikan *posttest* menggunakan skala yang sama (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Partisipan diminta untuk menuliskan perasaan dan pikiran mereka mengenai topik apapun dan secara berulang dengan durasi minimal 20 menit selama empat hari berturut-turut. Peneliti memberikan *posttest* kepada partisipan pada hari terakhir intervensi dilaksanakan. Penelitian dilaksanakan di Lembaga Perlindungan Khusus Anak Kelas II Maros.

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

Pre	Perlakuan	Post
O ₁	X	O ₂

Partisipan dalam penelitian ini adalah lima narapidana remaja berusia 19-21 tahun di LPKA Kelas II Maros, berjenis kelamin laki-laki, memiliki kemampuan regulasi emosi yang maladaptif, dan mampu menulis serta membaca.

Penelitian ini menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* 18 (DERS) yang disusun oleh Sarah Victor dan David Klonsky (2016) kemudian diadaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan teori Beaton, Bombardier, Guillemin, dan Feras (2000). Alat ukur DERS disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gratz

dan Roemer (2004), yaitu menerima respon emosional, terlibat pada perilaku mengarah pada tujuan, mengontrol impuls, menyadari emosi, memiliki strategi regulasi emosi, dan kejelasan emosional. Responden menjawab masing-masing aitem pertanyaan dengan 5 pilihan, dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu). Jawaban dari responden akan dihitung skor total dengan menambahkan keseluruhan jawaban. Individu dengan skor yang tinggi menunjukkan masalah yang lebih besar dalam meregulasi emosi.

Nilai validitas DERS-18 dalam bahasa Inggris (Victor & Klonsky, 2016) memiliki nilai rata-rata 0,94. Validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas *Aiken's V*. Hasil validitas DERS-18 versi bahasa Indonesia memiliki nilai yang berkisar antara 0,700 hingga 0,800.

DERS-18 versi bahasa Inggris milik Victor dan Klonsky memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,91. Hasil uji reliabilitas DERS-18 versi bahasa Indonesia memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,815. Reliabilitas skala pada penelitian ini dihitung menggunakan Cronbach's Alpha pada SPSS 22.00 for Windows.

Teknik analisis data yang digunakan

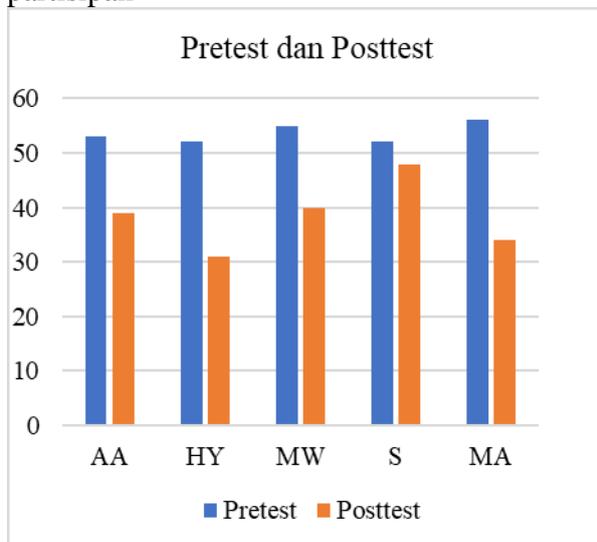
dalam penelitian menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada sekelompok responden. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 22.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Partisipan penelitian

No	Inisial	Usia	Status	Kasus
1	AA	21	Narapidana	Narkoba
2	HY	21	Narapidana	Narkoba
3	MW	21	Narapidana	Pencurian
4	S	21	Narapidana	Pencurian
5	MA	20	Narapidana	Narkoba

Gambar 1. Grafik *pretest* dan *posttest* partisipan



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor regulasi emosi, yang berarti semakin rendah skornya, maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis dengan uji Wilcoxon

Mean Pretest	Mean Posttest	Nilai Signifikansi	Keterangan
53,60	38,40	0,043	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p=0,0215$ ($p<0,05$), mean *pretest* 53,60 dan mean *posttest* 38,40, yang berarti ada perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu *expressive writing* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja di LPKA kelas II Maros.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja di LPKA Kelas II Maros. Partisipan penelitian ini adalah narapidana remaja laki-laki yang berusia 19-21 tahun yang berada di LPKA Kelas II Maros dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang maladaptif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif ditemukan bahwa partisipan penelitian memiliki kemampuan regulasi emosi yang maladaptif. Partisipan AA mengaku memiliki rasa rindu, kesal, dan benci terhadap keluarga, teman di luar penjara, dan teman di dalam penjara. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Unayah dan Sabarisma (2015) bahwa masa remaja

dikenal dengan masa pemberontakan dimana mereka akan mengalami berbagai gejala emosi, yaitu dengan cara menarik diri dari keluarga serta mengalami berbagai macam bentuk permasalahan di rumah maupun di lingkungan pertemanannya. Partisipan HY diketahui bahwa ia menyesali perbuatan yang ia lakukan hingga harus masuk penjara karena hal tersebut. Partisipan seringkali merasakan rindu berkumpul dengan keluarganya. Hal tersebut sesuai dengan teori Utami dan Asih (2016) bahwa remaja sebagai narapidana di lapas khusus anak akan mengalami berbagai tekanan dan proses penyesuaian diri. Partisipan S mengatakan bahwa ia kerap kali mendapat tekanan dari teman sekamarnya di penjara hingga dipanggil dengan sebutan nama hewan. Utami dan Asih (2016) mengemukakan bahwa kehidupan sosial di penjara bersama narapidana lain dapat menimbulkan keributan, pemerasan, dan tindak kekerasan yang menjadi penderitaan bagi narapidana tersebut.

Berdasarkan hasil tulisan partisipan MW, diketahui bahwa ia masih menyimpan dendam terhadap teman yang menjadi penyebab ia di penjara dan mengaku ingin membalaskan dendam kepada temannya. Anggraini (2015) mengatakan bahwa narapidana yang belum mampu meregulasi emosi

dengan baik, cenderung sering meratap karena belum mampu mengikhhlaskan, sering melamun, dan pesimis mengenai masa depan, agresif, dan suka bertengkar. Namun, setelah ia menumpahkan perasaannya di atas kertas, partisipan mengaku sudah cukup merasa lega. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Chung (2012) bahwa *expressive writing* dapat membantu individu untuk mengungkapkan pergolakan batin yang dialaminya, sehingga individu tersebut dapat melepaskan permasalahan yang dialami serta memikirkan dan merasakan kembali masalah tersebut dan dapat kembali ke arah yang lebih positif. Berdasarkan hasil tulisan partisipan MA, diketahui bahwa ia merasa kecewa dengan keluarga yang jarang membesuk. Hal tersebut berhubungan dengan tidak didapatkannya tugas perkembangan remaja yaitu emansipasi dari kontrol keluarga yang tidak didapatkan ketika berada dalam penjara (Saputro, 2018).

Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi $p=0,0215$ ($p<0,05$), yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa *expressive writing* pada remaja terbukti efektif sebagai salah satu cara regulasi emosi (Horn dkk., 2011). Hal

ini sejala dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhuda (2017) bahwa metode *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi remaja.

Expressive writing dilakukan selama 20 menit setiap harinya selama 4 hari berturut-turut. Hal ini sesuai dengan prinsip *expressive writing* yang dikemukakan oleh Pennebaker dan Evans (2014), yaitu individu harus menulis minimal 20 menit perhari selama 4 hari berturut-turut dengan topik tulisan yang personal dan penting bagi individu. Perubahan skor DERS-18 pada partisipan penelitian dikarenakan partisipan mampu meluapkan emosi dan perasaan yang mereka rasakan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Baikie dkk (2006) bahwa menulis mengenai pengalaman emosional membuat individu untuk menghadapi emosi dan pikirannya sehingga terjadi proses kognitif emosional pada individu tersebut. Pada hari pertama hingga hari keempat, partisipan menuliskan perasaan rindu, kesal, dan penyesalan berkaitan dengan pengalamannya selama di penjara.

Partisipan mengaku merasa lega dan tenang setelah menuliskan perasaan dan emosinya di atas kertas. Hal ini sejalan dengan manfaat *expressive writing* yang dapat memberi pemahaman baru mengenai perasaan atau emosional yang dirasakan

oleh individu, sehingga masalah yang tampak rumit akan menjadi lebih mudah untuk ditangani setelah dituliskan di atas kertas (Dewi dkk., 2020). Glass dkk (2009) mengemukakan bahwa *expressive writing* telah terbukti dapat meningkatkan emosi dan fisiologis kesehatan pada populasi dengan konteks klinis maupun non klinis.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada partisipan penelitian, kriteria partisipan, dan alat ukur yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhuda (2017) adalah siswa SMP kelas VIII. Alat ukur yang digunakan oleh Nurhuda (2017) berdasarkan pada empat aspek yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004). Kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan kontrol terhadap tingkat pendidikan partisipan yang dapat memiliki pengaruh terhadap proses intervensi *expressive writing*, tidak adanya fasilitator yang pernah membawakan *expressive writing* agar penyampaian tujuan dan manfaat dari intervensi ini dapat tersampaikan dengan baik serta mengurangi terjadinya validasi internal, dan peneliti tidak menggali jenis dan kekambuhan trauma yang merupakan salah satu faktor *expressive writing*. Kelebihan utama dalam penelitian ini adalah *expressive writing* merupakan

intervensi sederhana dengan instruksi yang mudah untuk dipahami. Selain itu, intervensi ini merupakan intervensi dengan hemat biaya karena hanya membutuhkan peralatan berupa kertas dan pulpen.

PENUTUP

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa intervensi *expressive writing* berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada narapidana remaja di LPKA Kelas II Maros. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $\rho=0,0215$ ($\rho<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Penurunan mean skor pada pengukuran *pretest* sebesar 53,6 dan mean skor *posttest* adalah 38,4.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi partisipan penelitian. Partisipan penelitian diharapkan dapat menggunakan *expressive writing* sebagai wadah untuk meluapkan perasaan dan pikiran terdalam agar dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi.
2. Bagi staff LPKA Kelas II Maros, diharapkan adanya tindak lanjut bagi beberapa partisipan yang membutuhkan layanan konseling

lanjutan berdasarkan hasil tulisan partisipan.

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan melibatkan bantuan professional sebagai fasilitator intervensi *expressive writing*.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol tingkat pendidikan ataupun lama tahanan partisipan.
 - c. Peneliti selanjutnya diharapkan meminta feedback narapidana mengenai kekurangan selama penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agripinata, D., & Dewi, K. S. (2014). Pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi pada peningkatan optimisme masa depan. *Empati*, 2(3), 330–336.
- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bulu Semarang. *Jurnal THEOLOGIA*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of *expressive writing*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Baikie, K. A., Wilhelm, K., Johnson, B., Boskovic, M., Wedgwood, L., Finch, A., & Huon, G. (2006). *Expressive writing* for high-risk drug dependent patients in a primary care clinic: A

- pilot study. *Harm Reduction Journal*, 3, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1477-7517-3-34>
- Bolton, G. (2011). *Write yourself: Creative writing and personal development* (1st ed.). Jessica Kingsley Publishers.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Dewi, E. M. P., Ridfah, A., & Ustayanti. (2020). *The Effectiveness of Expressive writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate*. 481(Icest 2019), 45–49. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.009>
- Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). *Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34(December 2018), 240–246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Eds.) *Handbook of Emotion Regulation*, January 2007, 3–24.
- Horn, A. B., Pössel, P., & Hautzinger, M. (2011). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence: A school-based programme. *Journal of Health Psychology*, 16(2), 258–273. <https://doi.org/10.1177/1359105310372814>
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive herapies* (C. A. Malchiodi (ed.); 1st ed.). The Guilford Press.
- Mys. (2012). Empat perkara yang paling banyak menyeret anak. Diakses pada 20 April 2021, dari <https://www.hukumonline.com/berita/a/empat-perkara-yang-paling-banyak-menyeret-anak-lt4f3a36c521913>.
- Niman, S., Saptiningsih, M., Tania, C., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borromeus, S. (2019). Kecemasan remaja korban bullying effect of expressive writing therapy towards the level of anxiety analysis of victims of bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7, 179–184. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>
- Nurhuda, R. (2017). Peningkatan regulasi emosi melalui metode expressive writing pada siswa smp. *Journal Student UNY*, 3(7), 353–367.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). *Expressive writing: Connections to physical and mental health*. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 78712. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. (2014). *Expressive writing: Words That Heal*. Arbor, Inc.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja edisi 11 jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., Campbell, D. T. (2002). Experimental and designs for generalized causal inference chapters 1-2-3-8. In *Experimental and*

quasi-experimental design for causal inference (Issue 814).

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). the Phenomenon of Juvenile Delinquency and Criminality. *Sosio Informa*, 1(2), 121–140.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.6959>
- Utami, R. R., & Asih, M. K. (2016). Konsep Diri Dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas Iia Kutoarjo. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 84–91.
<https://doi.org/10.26623/jdsb.v18i1.563>
- Zeanah, C. H., Smyke, A. T., & Settles, L. D. (2008). Orphanages as a Developmental Context for Early Childhood. *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*, 424–454.
<https://doi.org/10.1002/9780470757703.ch21>