PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.4, No.5, Agustus 2025

Perbedaan Emotional Handling Ditinjau Dari Hasil Intervensi Emotional Experience Writing Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Di SMP 21 Makassar

Ainun Mardiah Amran[1], Nur Shofiyah Jafni[2], Nur Indah Nabila[3], Muhammad Taufiq Dahri[4], Rohmah Rifani[5]
[1,2,3,4,5]Pascasarjana Universitas Negeri Makassar
E-mail: ainunmardiiahh26@gmail.com[1], nurshofiyahj@gmail.com[2], nurindahnabila96@gmail.com[3], muhtaufiqdahri@gmail.com[4], rifanirohmah72@gmail.com[5]

Article History:
Received: 25 Mei 2025
Revised: 04 Juni 2025
Accepted: 12 Juni 2025

Keywords: *Emotional Handling, Emotional Experience Writing*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan pengendalian emosi antara remaja laki-laki dan perempuan di SMPN 21 Makassar setelah mengikuti intervensi Emotional Experience Writing (EXPRIT). Latar belakang penelitian ini berfokus pada fluktuasi emosional yang dialami remaja, terutama yang berstatus yatim dan piatu. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-experimental berupa one-group pretest-posttest, melibatkan 14 subjek yang terdiri dari 7 remaja laki-laki dan 7 remaja perempuan. Data dikumpulkan melalui skala pengendalian emosi yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan skor pengendalian emosi pada kedua kelompok, meskipun tidak signifikan secara statistik. Rata-rata skor laki-laki meningkat dari 16.00 menjadi 19.00, sedangkan perempuan dari 15.29 menjadi 20.43. Meskipun peningkatan ini tidak signifikan, intervensi menunjukkan potensi untuk membantu remaja dalam mengelola emosi mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan perbedaan gender dalam merancang intervensi kesehatan mental bagi remaja. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar.*

PENDAHULUAN

Masa remaja sering dianggap sebagai periode yang labil, ditandai oleh fluktuasi emosional dan perubahan identitas yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memicu ketidakpastian dan kebingungan. Emosi mereka sering kali berubah dengan cepat, dari kebahagiaan hingga kecemasan atau bahkan kemarahan, yang disebabkan oleh tekanan dari lingkungan, teman sebaya, dan harapan orang tua. Selain itu, remaja sedang dalam proses mencari identitas diri, yang dapat menyebabkan konflik internal dan ketidakstabilan. Ketidakpastian mengenai masa depan, hubungan sosial yang kompleks, dan kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya juga berkontribusi pada sifat labil masa remaja.

Remaja yang sedang mencari identitas diri sering mengalami kebingungan dan

pemberontakan. Mereka membutuhkan pengakuan sebagai individu mandiri untuk membantu memahami perubahan yang terjadi dalam diri mereka. Proses ini berdampak langsung pada aspek emosional mereka, menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial sangat penting dalam membantu mereka menavigasi fase perkembangan ini (Stevanus & Setiarini, 2022).

Perkembangan emosional remaja, baik perempuan maupun laki-laki, memiliki beberapa perbedaan dan kesamaan yang penting. Remaja perempuan cenderung lebih fokus pada hubungan interpersonal dan membangun identitas melalui koneksi sosial, sementara remaja laki-laki lebih berorientasi pada pencapaian pribadi dan prestasi. Dalam hal perubahan emosional, remaja perempuan lebih rentan terhadap perubahan suasana hati dan dapat mengalami kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan remaja laki-laki mungkin mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih agresif, sering kali melalui kemarahan. Hubungan sosial juga berbeda; remaja perempuan mengembangkan hubungan yang lebih mendalam dan intim, sementara remaja laki-laki lebih sering terlibat dalam hubungan kompetitif yang berbasis aktivitas. Keduanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti keluarga dan teman, yang membentuk cara mereka mengelola emosi. Dalam hal kemandirian emosional, remaja perempuan mungkin lebih lambat mencapainya karena ketergantungan pada hubungan, sementara remaja laki-laki cenderung lebih cepat dalam mencarinya, meskipun mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi (Hurlock, 2010).

Ketika orang tua tidak ada atau tidak terlibat dalam kehidupan remaja, dampaknya terhadap perkembangan emosional bisa sangat signifikan. Remaja yang kehilangan orang tua sering merasakan kehilangan mendalam dan kesepian, yang dapat mengakibatkan perasaan hampa dan ketidakstabilan emosional. Mereka mungkin kesulitan mengatasi stres dan tantangan tanpa dukungan emosional yang diperlukan, merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan dan masalah. Ketiadaan orang tua juga dapat menghambat proses pencarian identitas, membuat remaja merasa bingung tentang siapa diri mereka dan nilai-nilai yang harus mereka pegang. Selain itu, tanpa bimbingan yang tepat, mereka lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku berisiko sebagai cara untuk mengatasi kekosongan emosional yang dirasakan. Keluarga berperan sebagai lingkungan utama yang signifikan dalam pembentukan dan perkembangan diri anak. Interaksi dan pengalaman yang diperoleh dalam keluarga membentuk dasar kepribadian dan emosional anak, menjadikannya faktor krusial dalam proses pertumbuhan mereka (Stevanus, 2018). Hubungan sosial mereka pun bisa terganggu, karena kurangnya contoh yang baik dari interaksi dalam keluarga, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Pengendalian emosi (*Emotional handling*) yang terarah merupakan salah satu kriteria penting dalam menilai kematangan emosional remaja (Hurlock, 2010).

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanjani, Jati, Trisnawati, & Lestari (2022) terkait bahwa terdapat pengaruh signifikan dari intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) terhadap kemampuan pengendalian emosi remaja laki-laki dan perempuan di panti asuhan. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung menggunakan model pengendalian emosi berbasis *cognitive adjustment*, sedangkan remaja perempuan lebih cenderung menggunakan model *displacement*. Kedua kelompok menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan pengendalian emosi setelah mengikuti intervensi selama lima sesi. Nilai *t-test* yang lebih tinggi dari *t-table* pada kedua kelompok mengindikasikan bahwa model EXPRIT efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan perbedaan gender dalam merancang intervensi untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Pengalaman stres dan emosi yang dialami remaja dapat dikelola dengan lebih baik melalui teknik penulisan ekspresif. Sebagaimana dijelaskan oleh Nurmaliza (2022), menuliskan perasaan

dan pengalaman pribadi membantu remaja memahami dan mengatasi emosi mereka. Salah satu metode yang efektif adalah *Emotional Experience Writing* (EXPRIT), yang sering digunakan dalam konseling dan psikoterapi. Dengan mengekspresikan perasaan secara tertulis, remaja dapat meredakan tekanan emosional, meningkatkan kesehatan mental, dan menemukan cara untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Teknik ini menunjukkan bahwa menulis bukan hanya sekadar aktivitas, tetapi juga alat yang kuat untuk penyembuhan dan pertumbuhan pribadi.

Emotional handling atau pengendalian emosi merupakan keterampilan penting bagi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan emosional. Pengendalian emosi merupakan proses dalam mengatur perasaan yang terjadi dalam batin individu (Amanullah, 2022). Perbedaan gender dapat memengaruhi cara remaja dalam mengelola emosi mereka. Remaja perempuan cenderung lebih ekspresif, sedangkan remaja laki-laki sering kali lebih menahan perasaan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan dalam kemampuan pengendalian emosi yatim dan piatu antara remaja laki-laki dan perempuan di SMPN 21 Makassar setelah mengikuti program intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT). Dengan menganalisis hasil intervensi ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mendukung pengelolaan emosi pada kedua kelompok remaja tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-experimental* berbentuk *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) pada remaja di SMPN 21 Makassar. Melalui teknik *purposive sampling*, subjek yang diikutsertakan terdiri dari 7 remaja laki-laki dan 7 remaja perempuan yang memenuhi kriteria tertentu yaitu, berusia 12 – 18 tahun dan seorang yatim atau piatu

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan dengan memberikan perlakuan yang sama berupa *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) kepada kedua kelompok, yaitu remaja laki-laki dan perempuan. Proses ini melibatkan penggunaan skala *emotional handling* yang diukur dua kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired t-test*, yang diterapkan pada data berpasangan dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok remaja yatim/piatu laki-laki dan perempuan.

Prosedur Intervensi

Tabel 1. Prosedur Intervensi

Sesi	Metode	Keterangan
Skrining perilaku *Pretest*	Observasi	
	Skala *Emotional Handling*	Subjek mengisi skala *emotional handling*
Rapport-Building	*Ice Breaking session*	• Subjek mengenalkan diri • Menjelaskan tujuan kegiatan • Menjelaskan tentang *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) • Tanya jawab
Sesi 1 EXPRIT **Tema : Pengalaman membuat marah/sedih**	Observasi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman membuat marah/sedih

Sesi 2 EXPRIT **Tema : Pengalaman membuat bahagia**	Observasi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman membuat bahagia
Sesi 3 EXPRIT **Tema : Permasalah di lingkungan sekitar**	Observasi	Subjek menceritakan situasi permasalahan antara dirinya dengan keluarga ataupun teman
Sesi 4 EXPRIT **Tema : Perubahan hidup**	Observasi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman dalam perubahan hidup
Posttest	Skala *Emotional Handling*	Subjek mengisi skala *emotional handling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMP Negeri 21 Makassar. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025. Jumlah subjek sebanyak 14 siswa/siswi di SMP Negeri 21 Makassar terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 7 siswa Perempuan.

Tabel. 2 Distribusi frekuensi karakteristik subjek di SMP Negeri 2 Makassar (n=14)

Karakteristik	Kelompok	
	Frekuensi	**Persentase**
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	**7**	50%
Perempuan	**7**	50%
Status		
Yatim Piatu	**-**	-
Yatim	**8**	57.14%
Piatu	**6**	42.86%

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan menggunakan teknik *paired t test* pada data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* terdapat pengaruh intervensi *Emosional Experience Writing* pada kelompokk remaja laki-laki dan Perempuan.

Tabel 3. Perbandingan Kenaikan Rata-Rata Skor *Pretest* dan *Posttest* antara Siswa/Siswi SMP Negeri 21 Makassar

Kelompok	N	Sumber data	Mean	Std. Deviation	*t- value*	Sig (2- tailed)	Effect Size Cohen's d
Laki-Laki	7	*Pretest*	16.00	2.000	0. 395	0.700	- 0.916 (sedang-tinggi)
		Posttest	19.00	3.367		0.669	
Perempuan	7	*Pretest*	15.29	4.348	0. 395	0.703	
		Posttest	20.43	7.955		0.673	

Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi *emotional writing*, terjadi peningkatan skor pengelolaan emosi pada peserta laki-laki dan perempuan. Pada kelompok laki-laki, rata-rata skor pretest meningkat dari 16.00 menjadi 19.00, sedangkan pada kelompok perempuan meningkat dari 15.29 menjadi 20.43. Artinya, secara umum, peserta lebih mampu mengelola emosi mereka setelah intervensi. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa

peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik, baik pada kelompok laki-laki (p = 0.700) maupun perempuan (p = 0.703). Ini berarti bahwa perubahan yang terjadi bisa saja disebabkan oleh faktor kebetulan atau variasi alami antarindividu, bukan semata-mata karena intervensi.

Meskipun begitu, ukuran pengaruh atau *effect size* pada kelompok laki-laki tergolong besar, yaitu sebesar *Cohen's d* = -0.916. Nilai ini menunjukkan bahwa intervensi *emotional writing* tetap memiliki dampak yang cukup kuat dalam praktik, meskipun secara statistik belum terbukti signifikan. Arah negatif pada nilai *effect size* kemungkinan besar disebabkan oleh cara penghitungan data, bukan karena efek buruk dari intervensi. Pada kelompok perempuan, meskipun peningkatan skornya lebih tinggi, data menunjukkan bahwa variasi antar peserta sangat besar, yang berarti tidak semua peserta mengalami manfaat yang sama dari intervensi ini.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa *emotional writing* berpotensi membantu remaja dalam mengelola emosi, tetapi belum dapat disimpulkan secara pasti karena jumlah peserta yang masih sedikit. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasilnya bisa lebih kuat dan meyakinkan. Skala *emotional handling* terdiri dari 10 aitem yang telah disusun dari 3 indikator yang merupakan model pengendalian emosi menurut Hude (2006) yaitu : (a) *Displacement* atau DP, (b) *Cognitive adjustment* atau CA dan (c) *Coping Strategi* atau CS. Skala ini diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebagai *pretest* dan *post test* dengan hasil skor sebagai berikut:

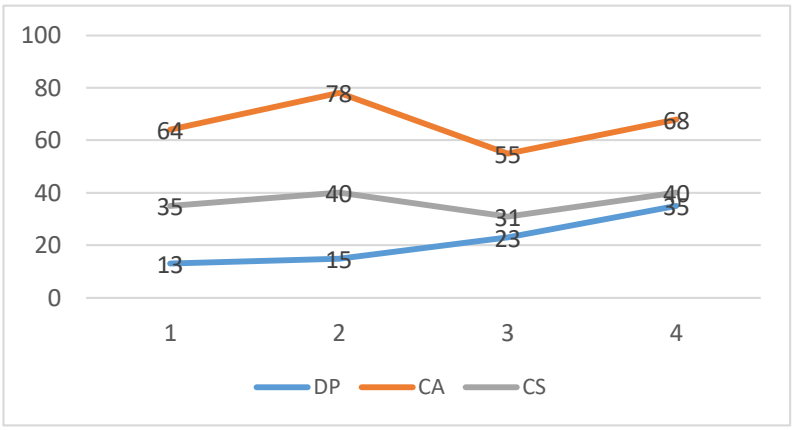
Tabel 4. Skor *Pretest* dan *Post test* Subjek Siswa Laki-laki SMP Negeri 21 Makassar (n=7)

Subjek	Hasil					
	Pretest			*Post Test*		
	DP	CA	CS	DP	CA	CS
1	3	8	4	3	11	6
2	3	9	4	3	12	7
3	1	6	5	1	7	4
4	1	9	8	2	12	8
5	1	11	5	1	12	6
6	1	14	2	3	14	2
7	3	7	7	2	10	7
TOTAL	13	64	35	15	78	40

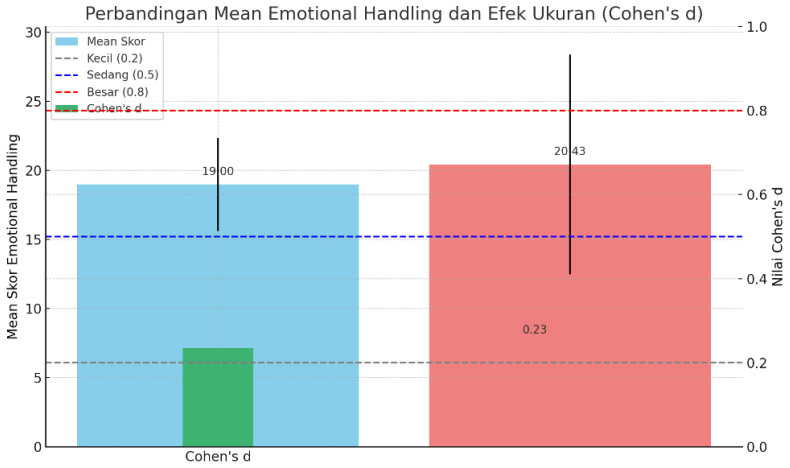
Tabel 5. Skor Pretest dan Post test Subjek Siswa Perempuan SMP Negeri 21 Makassar (n=7)

Subjek	Hasil					
	Pretest			*Post Test*		
	DP	CA	CS	DP	CA	CS
8	6	9	6	7	16	11
9	4	7	2	4	7	1
10	3	11	5	8	11	5
11	2	8	6	3	12	11
12	2	13	2	4	9	0
13	1	2	5	5	4	7

14	5	5	5	4	9	5
TOTAL	23	55	31	35	68	40



Gambar 1. Dinamika Skor Pretest dan Post test Subjek Siswa/Siswi Negeri 21 Makassar (n=14)



Gambar 2. *Effect Cohen's d* Berdasarkan *Mean Emotional Handling* dari dua kelompok siswa/siswi SMP Negeri 21 Makassar.

Dari data pada Tabel 4 dan Tabel 5, terlihat adanya peningkatan skor sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pada tiga aspek pengelolaan emosi, yaitu *distancing position* (mengatur jarak emosional), *cognitive appraisal* (menilai kembali emosi), dan *coping strategy* (cara mengatasi emosi), baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Ini menunjukkan bahwa intervensi *emotional writing* memberikan dampak positif bagi siswa dalam mengelola emosinya. Pada siswa laki-laki, skor *distancing position* naik sedikit dari 13 menjadi 15, *cognitive appraisal* naik dari 64 menjadi 78, dan *coping strategy* juga naik dari 35 menjadi 40. Kenaikan terbesar ada pada *cognitive appraisal*, yang berarti siswa laki-laki lebih mampu menilai dan mengatur emosinya secara lebih baik setelah mengikuti intervensi.

Sementara itu, pada siswa perempuan, skor *distancing position* meningkat cukup banyak dari 23 menjadi 35, *cognitive appraisal* naik dari 55 menjadi 68, dan *coping strategy* naik dari 31 menjadi 40. Peningkatan terbesar pada siswa perempuan terjadi pada *distancing position*, artinya

mereka jadi lebih pandai menciptakan jarak emosional supaya tidak terlalu terbebani dengan masalah yang mereka hadapi. Grafik 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest dan posttest pada seluruh siswa meningkat di semua aspek pengelolaan emosi. Ini berarti intervensi *emotional writing* berhasil membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi mereka. Grafik 2 memperlihatkan bahwa efek intervensi ini berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan. Pada siswa perempuan, efek paling besar ada pada *distancing position*, sedangkan pada siswa laki-laki, efek terbesar ada pada *cognitive appraisal*. Untuk *coping strategy*, kedua kelompok mengalami peningkatan yang hampir sama. Nilai Cohen's d menunjukkan bahwa intervensi ini cukup efektif dalam membantu siswa mengelola emosi, meskipun cara pengaruhnya berbeda berdasarkan jenis kelamin.

Tipe dan Model *Emotional Handling Ability* Pada subjek

Dalam penelitian ini, sumber data kualitatif diperoleh dari tulisan para subjek selama empat sesi intervensi. Untuk mengungkap pola kemampuan pengelolaan emosi siswa dan siswi SMP Negeri 21 Makassar, peneliti menggunakan teknik pengkodean (koding). Pengkodean ini didasarkan pada tiga model pengendalian emosi yang dikemukakan oleh Hude (2006), yaitu *displacement* (DL), *cognitive adjustment* (CA), dan *coping strategy* (CS). *Displacement* merupakan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada objek lain. *Cognitive adjustment* adalah proses menilai atau memaknai situasi sesuai dengan paradigma dan pemahaman individu. Sedangkan *coping strategy* adalah tindakan yang diambil seseorang untuk menghadapi, menerima, atau mengendalikan kondisi yang tidak diharapkan atau masalah yang dialami.

Tabel 6. Koding *Emotional Handling*

Strategi *Emotional Handling*	**Deskripsi**	**Pernyataan**
Ekspresi Emosi Negatif	Pengakuan atas emosi sedih, marah, kecewa secara terbuka	"Saya merasa hancur", "Saya sangat sedih", "Saya kecewa sekali"
Emotional Expression	Melakukan aktivitas lain untuk mengurangi tekanan emosi	"Saya main game", "Saya menyibukkan diri supaya tidak terpikirkan"
Self-Talk Positif / Motivasi Diri	Menguatkan diri melalui pemikiran positif atau dorongan dari dalam diri	"Saya harus kuat", "Saya bisa melalui ini", "Saya ingin tetap semangat"
Pencarian Dukungan Emosional	Mencari tempat bercerita, empati, atau penghiburan dari orang lain	"Saya cerita ke ibu", "Saya merasa lebih baik setelah bicara dengan teman"

Berdasarkan hasil analisis terhadap metode *emotional experience writing*, ditemukan bahwa mereka menggunakan berbagai cara dalam mengelola dan menghadapi tekanan emosional yang mereka alami. Pada tahap awal, banyak subjek menunjukkan emosi negatif seperti kesedihan mendalam, kekecewaan, hingga kemarahan. Perasaan ini mereka ungkapkan secara langsung, yang mencerminkan bahwa mereka tidak menekan emosi tersebut, melainkan mengakuinya sebagai bagian dari pengalaman yang perlu dilalui.

Beberapa subjek mencoba meredakan tekanan dengan cara mengalihkan perhatian, seperti melakukan aktivitas yang menyenangkan atau menyibukkan diri. Strategi ini tergolong sebagai bentuk pengalihan emosi yang dapat membantu meredakan ketegangan secara sementara. Di sisi

lain, ada pula yang mengandalkan motivasi dari dalam diri melalui dialog internal yang positif. Mereka memberi semangat kepada diri sendiri dan berusaha membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi kesulitan yang sedang dialami. Ini mencerminkan strategi penguatan diri yang fokus pada pengelolaan emosi secara mandiri. Selain itu, dukungan emosional dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman terbukti memainkan peran penting. Beberapa subjek menyampaikan bahwa mereka merasa lebih lega setelah bercerita kepada orang terdekat, khususnya ibu atau sahabat. Hal ini menegaskan bahwa dukungan dari orang lain dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengatasi tekanan emosional. Seiring waktu, sebagian subjek juga menunjukkan proses refleksi terhadap situasi yang mereka hadapi. Mereka mulai menerima emosi yang muncul dan memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pendewasaan dan penguatan diri. Tahap ini menandakan adanya pemahaman dan pengolahan emosi yang lebih matang.

Secara keseluruhan, strategi *emotional handling* yang digunakan oleh para subjek menunjukkan perkembangan yang beragam. Mulai dari pengungkapan emosi, pengalihan perhatian, pemanfaatan motivasi diri, pencarian dukungan sosial, hingga penerimaan dan pemaknaan terhadap pengalaman emosional. Hal ini menggambarkan bahwa para subjek memiliki kemampuan untuk beradaptasi secara emosional dan menunjukkan potensi resiliensi dalam menghadapi tekanan yang mereka alami.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Adapun hasil statistik tidak menunjukkan nilai signifikansi yang kuat, terdapat peningkatan skor pengelolaan emosi yang menunjukkan bahwa teknik penulisan ekspresif dapat membantu remaja dalam memahami dan mengatasi emosi mereka. Perbedaan gender juga terlihat dalam cara remaja mengelola emosi, di mana laki-laki lebih cenderung menggunakan model *cognitive adjustment*, sedangkan perempuan lebih banyak menggunakan model *displacement*.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam untuk memperoleh hasil yang lebih akurat. Selain itu, dapat mengembangkan metode intervensi yang lebih beragam dan adaptif sesuai dengan kebutuhan emosional remaja dapat dilakukan. Peneliti juga disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi pengelolaan emosi, seperti latar belakang keluarga dan lingkungan sosial.

DAFTAR REFERENSI

Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(1), 1–13. https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549

Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Nurmaliza, T. H. (2022). Emotional experience writing to increase resilience to stress in adolescents. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 8*(1), 35. Doi: https://doi.org/10.22146/gamajpp.73 566

Sanjani, R.R., Jati, S.N., Trisnawati, E., & Lestari, W. (2022). Perbedaan *emotional handling* ditinjau dari hasil intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) antara remaja laki-laki dan perempuan di Pantu Asuhan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *14*(2), 81-94. doi :10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss2.art1

Stevanus, K. (2018). Tujuh kebajikan utama untuk membangun karakter kristiani anak. BIA : *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*, *1*(1), 79–95.

Stevanus, K., & Setearini. (2022). Perkembangan emosional remaja yatim piatu. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, *3*(1), 44-43.