

**PENGEMBANGAN METODE JURNAL KATARSIS BERBASIS
EXPRESSIVE WRITING DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
REMAJA *BROKEN HOME***

SKRIPSI



OLEH

LULLY MUJI LESTARI

NIM.2202103068

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2026**

HALAMAN JUDUL

**PENGEMBANGAN METODE JURNAL KATARSIS BERBASIS
EXPRESSIVE WRITING DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
REMAJA *BROKEN HOME***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH :

LULLY MUJI LESTARI

NIM.2202103068

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

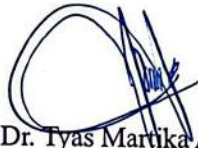
2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Lully Muji Lestari telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 08 Juli 2026

Pembimbing 1

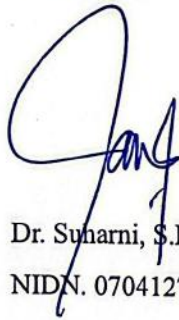


Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi, M.Pd.

NIDN. 0730038504

Madiun, 08 Juni 2026

Pembimbing 2



Dr. Sunarni, S.Pd., M.Psi.

NIDN. 0704127804

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Lully Muji Lestari ini telah dipertahankan di depan panitian penguji pada hari
Senin, 13 Juli 2026.

Panitia Penguji,

Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris

Dr. Tyas Marika Anggriana, S. Psi., M. Pd.
NIDN. 0704118503

Anggota

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Anggota

Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.
NIDN. 0719108601

Anggota

Mengetahui
Dekan FKIP,



Dr. Muh Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0725028401

Mengesahkan,
Kaprod Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi., M.Pd. Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Lully Muji Lestari
Nim : 2202103068
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
Falkutas : Falkutas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun ,08 Juli 2026

Yang Membuat pernyataan



Lully Muji Lestari

Nim.2022103068

MOTTO

MOTTO:

“Sesungguhnya Allah Tidak Mengubah Keadaan Suatu Kaum Sampai Mereka Mengubah Keadaan Diri Mereka Sendiri.” Qs.Ar-Rad:11

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Bapak, atas setiap peluang dan kepercayaan tanpa batas yang telah diberikan
selama masa perkuliahan ini.

Tante, sosok berhati emas yang telah tulus menjadi donatur beasiswa dan
menyokong penuh pendidikan saya.

Diri saya sendiri, yang terus melangkah maju dengan semangat yang menolak
menyerah.

Partner saya yang ikut andil membantu segenap hati dan isi rekening.

Adik, sosok inspirasi utama di balik pemilihan tema karya ini.

Serta semua orang baik yang telah tulus membantu jalannya penelitian ini dari
awal hingga akhir.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengembangan Metode Jurnal Katarsis Berbasis Expressive Writing Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Broken Home”

Penyusunan skripsi ini didukung oleh beberapa pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang membantu penyusunan skripsi ini antara lain kepada:

1. Bapak Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Bapak Dr. Muh. Waskito Ardi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.
3. Ibu Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
4. Ibu Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi dalam menyusun skripsi hingga dapat selesai dengan baik.
5. Ibu Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi dalam menyusun skripsi hingga dapat selesai dengan baik.
6. Bapak Supardi, SPd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Poncol Kabupaten Magetan yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Poncol.
7. Ibu Bungsu Sri Lestari, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Poncol yang telah membantu jalannya penelitian di SMP Negeri 1 Poncol.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Poncol atas partisipasi dan kerjasamanya dalam mendukung kelancaran penelitian ini.

9. Kepada bapak dan tante saya yang telah memberi kesempatan saya di umur yang tidak ideal untuk memulai kuliah.
10. Kepada patner saya yang membantu saya segenap jiwa, raga, dan juga isi rekeningnya.
11. Seluruh warga kencana jaya yang selalu membantu memberikan motivasi
12. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan semangat dan waktu untuk bertukar pikiran.

Penulis menyadari bahwasanya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran guna kesempurnaan dalam penyusunan tugas akhir ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi pengembangan ilmu pendidikan khususnya dalam program studi bimbingan dan konseling.

Madiun 08 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Spesifikasi Produk.....	10
F. Pentingnya Pengembangan	11
G. Definisi Istilah.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori.....	15
1. Metode Jurnal Katarsis.....	15
2. Teknik Expressive Writing	19
3. Regulasi Emosi	22
4. Remaja <i>Broken Home</i>	25
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Sumber Data.....	40
D. Populasi Dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Prosedur Penelitian Dan Pengembangan	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pengembangan Produk.....	49
1. Penelitian dan Pengumpulan Data	50
2. Perencanaan.....	51
3. Pengembangan Draf Produk	53
4. Uji Coba Lapangan	62
5. Revisi Hasil Uji Coba	64
BAB V PEMBAHASAN	65
A. Kebutuhan Remaja <i>Broken Home</i> terhadap Pengembangan Metode Jurnal Katarsis Berbasis <i>Expressive Writing</i> untuk Meningkatkan Regulasi Emosi ...	65
B. Prosedur Pengembangan Metode Jurnal Katarsis Berbasis <i>Expressive Writing</i> untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja <i>Broken Home</i>	66
C. Efektivitas Metode Jurnal Katarsis Berbasis <i>Expressive Writing</i> untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja <i>Broken Home</i>	70
BAB VI PENUTUP	75
A. Simpulan	75
B. Keterbatasan Produk	76
C. Implikasi Hasil Penelitian	77
D. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1.	Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 3. 2.	Skor Jawaban Responden.....	44
Tabel 3. 3.	Kisi -Kisi Angket regulasi Emosi.....	45
Tabel 3. 4.	Hasil uji reabilitas.....	46
Tabel 4. 1.	Distribusi Frekuensi	50
Tabel 4. 2.	Kisi -Kisi Intsrument Validasi Ahli Bimbingann Konseling	55
Tabel 4. 3.	Kisi -Kisi Intsrument Validasi Ahli Bahasa.....	56
Tabel 4. 4.	Kisi -Kisi Intsrument Validasi Praktisi Guru Bk.....	57
Tabel 4. 5.	Kriteria validitas	58
Tabel 4. 6.	Perolehan Validitas Kelayakan.....	60
Tabel 4. 7.	Rekapitulasi Hasil Uji Lapangan.....	63
Tabel 4. 8.	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1	Daftar Nama Siswa Uji Validitas	85
Lampiran 2	Angket Regulasi Emosi	86
Lampiran 3	Tabulasi Data Uji Coba.....	90
Lampiran 4	Tabulasi Data Uji Validitas	83
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas Spss	85
Lampiran 6	Hasil Uji Reabilitas Spss	89
Lampiran 7	Hasil Validitas Instrument Angket.....	90
Lampiran 8	Hasil Validasi Ahli Bimbingan Konseling.....	91
Lampiran 9	Hasil Validasi Bahasa	94
Lampiran 10	Hasil Validasi Praktisi Bk.....	97
Lampiran 11	Uji Wilcoxon.....	100
Lampiran 12	Rancangan Produk.....	101
Lampiran 14	Dokumentasi.....	113
Lampiran 15	Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 16	Surat Balasan Izin Penelitian.....	115
Lampiran 18	Daftar Riwayat Hidup.....	116