

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Metode Jurnal Katarsis

a. Konsep Dasar Katarsis

Konsep dasar katarsis merupakan sebuah proses yang mengintegrasikan aspek emosional, kesehatan, kognitif, dan perilaku. Dalam pandangan teori psikoanalisis, katarsis dipahami sebagai mekanisme pertahanan dan penyembuhan yang berkaitan erat dengan struktur energi psikis manusia. Mengacu pada pemikiran Sigmund Freud, manusia digerakkan oleh naluri *eros* (konstruktif) dan *thanatos* (destruktif), di mana katarsis berfungsi sebagai penyaluran emosi yang tertahan (*repressed emotion*) agar energi destruktif tersebut tidak meledak di dalam diri dan justru memberikan efek terapeutik menurut Corsini & Wedding dalam (wahyuningsih 2017). Sejalan dengan hal tersebut, dalam psikologi kesehatan, katarsis berperan sebagai instrumen fungsional untuk reduksi stres dan penenangan jiwa. Melepaskan emosi secara konstruktif dipercaya dapat mengubah kebiasaan buruk menjadi sugesti positif yang mendukung stabilitas kesehatan mental individu (Hartono et al., 2024). Bagi remaja khususnya mereka yang mengalami *broken home* katarsis merupakan proses pelepasan emosi negatif yang mereka dapat dari luar dengan tujuan dapat mereka proses menjadi emosi positif untuk kehidupan mereka dan di masa mendatang.Mmembantu mereka dapat mennutaskan tugas

perkembangan mereka secara optimal.

Selain itu katarsis tidak hanya berhenti pada luapan emosi, melainkan menyentuh aspek psikologi kognitif dan perkembangan. Menurut Rahmawati (2020), katarsis adalah momen disosiasi yang mampu membangkitkan kesadaran baru akan perubahan internal, di mana proses ini merupakan bagian dari kemampuan *self-healing* alami bagi perkembangan individu. Teori katarsis dapat divariasikan ke dalam metode *journaling* sebagai instrumen untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa *broken home*. Jurnal berperan sebagai media aman yang memfasilitasi proses pelepasan beban emosional (katarsis) secara terstruktur.

b. Tahapan Katarsis

Pada penelitian Hartono dkk. (2023), Menulis dapat memberikan pengalaman emosional yang memungkinkan seseorang mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis melalui proses katarsis. Pandangan ini diperkuat dengan tahapan katarsis dalam terapi menulis ekspresif berperan dalam regulasi emosi memungkinkan individu untuk mengidentifikasi, mengeksplorasi, dan mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam. Melalui pendekatan ini menulis ekspresif membantu individu, khususnya mereka yang mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi untuk mengelola emosinya secara adaptif dan konstruktif.

Fokus yang akan dilakukan dalam pengembangan metode ini adalah mengarahkan individu untuk melakukan proses menulis bebas mengenai pengalaman emosional guna mengalirkan emosi negatif secara aman dan terstruktur. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan risiko ledakan emosional yang tidak terkendali. Selanjutnya, intervensi ini akan menekankan pada aspek refleksi terhadap hasil tulisan untuk membantu individu memahami sumber emosi serta pola reaksi yang muncul. Dengan demikian, pengembangan metode jurnal ini tidak hanya difungsikan sebagai media pelepasan emosi sesaat, tetapi secara fokus diarahkan sebagai sarana regulasi emosi yang efektif untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

c. Konsep Dasar *Journaling*

Menurut Bradley (dalam Turnip, 2023) *journaling* adalah kegiatan menulis catatan harian untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi. Erford (2016) menambahkan bahwa melalui jurnal, klien dapat mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan yang biasanya hanya disimpan secara internal. Teknik ini berubah menjadi terapi ketika dibawa ke dalam sesi konseling, didiskusikan secara terbuka bersama konselor, dan menjadi penggerak proses terapeutik. Dalam penelitian ini *journalling* di gunakan sebagai intervensi teknik dan juga media dalam meregulasi emosi remaja broken home. Selain itu dalam penelitian ini *journalling* yang di maksud tetap di berikan

akses secara privat kepada siswa dengan pengawasan konselor di sekolah.

d. Tahapan *Journaling*

Dalam buku Erford, 2016 menyarankan agar jurnal ditulis setiap hari sesuai kebutuhan, dengan pedoman yang disepakati bersama. Langkah umum dalam penerapan *journaling* meliputi: 1) Menjelaskan maksud dan isi jurnal 2) Melakukan kegiatan menulis 3) Memeriksa kemajuan serta mendiskusikan isi jurnal dan 4) Memberikan semangat serta memodifikasi kegiatan jika diperlukan. Dalam penelitian ini tahapan *journaling* di berikan secara baku dalam petunjuk penggunaan jurnal katarsis.

e. Manfaat *Journaling*

Journaling bukan sekadar menulis, melainkan aktivitas strategis yang memberikan manfaat luas bagi kesehatan mental, pengembangan diri, dan hubungan sosial. Secara emosional, praktik ini berperan sebagai sarana katarsis untuk meredakan stres, kecemasan, serta memutus siklus pemikiran obsesif melalui penataan emosi dan pikiran ke dalam bentuk tulisan yang terstruktur (Dwitama, 2023). Dalam penelitian (saidah dkk, 2026) metode ini tidak *expressive writing* hanya menjadi sarana katarsis emosional yang membantu individu mengorganisasi pikiran menjadi narasi bermakna, tetapi juga mendukung regulasi emosi. Karena sifatnya yang fleksibel, ekonomis, dan praktis.

2. Teknik *Expressive Writing*

a. Konsep Dasar *Expressive Writing*

Menurut Pennebaker & Chung (2007) *Expressive Writing* adalah teknik intervensi psikologis yang mengajak seseorang untuk menuliskan secara bebas, mendalam, dan tanpa batasan pikiran, perasaan, serta makna pribadi dari pengalaman emosional, peristiwa menyakitkan, konflik hidup, atau perubahan besar dalam kehidupannya. *Expressive writing* merupakan bentuk terapi menulis yang berfokus pada pelepasan emosi untuk membantu remaja mengembangkan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, serta keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat. Melalui proses penulisan mengenai peristiwa yang sangat emosional, individu dapat mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman mereka sebagai sarana pengembangan diri (Iskandar L., 2022 dalam Medy & Siregar, 2024).

Menulis memiliki kekuatan tersendiri karena menjadi bentuk eksplorasi area pemikiran, emosi, dan spiritual yang berfungsi untuk berkomunikasi dengan diri sendiri serta meningkatkan kesadaran akan suatu peristiwa (Novianti, 2023 dalam Medy & Siregar, 2024). metode ini memungkinkan individu untuk mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita. Penggunaan

teknik *expressive writing* dalam layanan bimbingan dan konseling di kuatkan dalam penelitian salah satunya dalam membantu menurunkan perilaku *self-injury* atau perilaku menyakiti diri sendiri pada siswa (Medy & Siregar, 2024). Dengan demikian, aktivitas menulis ini bukan sekadar menyusun kata, melainkan sebuah intervensi psikologis untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih stabil.

b. Tahapan Dan Teknik Menulis Ekspresif

Proses terapi menulis ekspresif mengikuti empat tahapan sistematis yang dikembangkan oleh Hynes dan Thompson untuk membantu pemulihan emosional. Tahap pertama adalah *recognition*, di mana individu menulis secara bebas untuk membuka imajinasi dan menghilangkan hambatan diri (Amalia, 2020). Selanjutnya, individu memasuki tahap *examination* untuk menggali lebih dalam reaksi mereka terhadap situasi emosional yang mengusik pikiran (Qolbi,dkk.2020).

Pada tahap ketiga, yaitu *juxtaposition*, tujuannya adalah agar individu memperoleh persepsi serta gagasan baru terhadap sikap dan perilakunya dalam menghadapi masalah (Amalia, 2020). Tahap terakhir adalah *application to the self*, di mana individu mengorganisasikan hal-hal yang telah dipelajari untuk diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari (Qolbi dkk.2025). Secara teknis, setiap tahapan dalam proses ini dilakukan secara konsisten dengan durasi selama 20 menit untuk mencapai hasil yang optimal.

c. Mekanisma Psikologi Menulis Ekspresif

Mekanisme menulis ekspresif dalam pandangan psikologi bekerja melalui beberapa proses fundamental yang saling terintegrasi untuk mengubah cara individu memproses pengalaman emosionalnya. Secara kognitif, teknik ini menuntut seseorang untuk mengubah pikiran dan perasaan yang abstrak serta tidak terstruktur menjadi bentuk bahasa yang logis dan runtut, sehingga otak dipaksa membangun narasi yang koheren tentang suatu peristiwa guna mengurangi beban pikiran yang muncul secara acak atau *intrusive thoughts* (Ruini & Mortara, 2022). Selain itu, melalui pengungkapan diri atau *self-disclosure*, individu melepaskan beban inhibisi atau tekanan batin yang selama ini terpendam, sehingga menciptakan kelegaan emosional dan mengurangi beban fisiologis yang berat akibat menyimpan rahasia traumatis (Pennebaker, dalam Ruini & Mortara, 2022).

Proses ini juga memfasilitasi regulasi emosi dengan cara menciptakan jarak psikologis, di mana individu bertindak sebagai pengamat atas pengalamannya sendiri sehingga mampu mengelola intensitas perasaan tanpa merasa kewalahan. Dengan memindahkan fokus dari masalah yang tidak relevan menuju pemecahan masalah dan pencapaian tujuan hidup yang lebih bermakna, menulis ekspresif membantu individu mencapai keseimbangan batin. Terakhir, melalui

penulisan yang dilakukan secara berulang, terjadi proses habituasi dan adaptasi psikologis yang secara bertahap mengurangi intensitas respons emosional negatif, seperti rasa takut atau sedih yang berlebihan, seiring dengan semakin terintegrasinya ingatan traumatis tersebut ke dalam pemahaman diri yang baru.

3. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan cara yang dilaksanakan secara sadar ataupun tidak sadar untuk melindungi, mendukung, atau mengurangi satu atau lebih perspektif dari respon emosi yaitu pengalaman emosi atau watak. Manfaat regulasi emosi bagi remaja akhir yaitu dengan belajar mengendalikan dan mengontrol emosi negatif dan membentuk emosi positif (dalam Soetjiningsih, 2024)

Sejalan dengan hal tersebut, Thompson (1994) menekankan bahwa kemampuan ini terdiri dari proses pemantauan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu, terutama dalam mengelola intensitas dan durasi emosi yang muncul. Lebih lanjut, Gratz dan Roemer (2004) memperluas pandangan ini dengan menyatakan bahwa regulasi emosi bukan sekadar upaya mengendalikan emosi negatif, tetapi juga mencakup pemahaman dan penerimaan terhadap emosi tersebut, serta kemampuan individu untuk tetap bertindak secara adaptif sesuai dengan tujuannya meskipun sedang merasakan emosi yang kuat.

Pandangan Gratz dan Roemer mengenai penerimaan emosi menjadi sangat relevan bagi remaja *broken home* yang sering kali memiliki masalah kepercayaan (*trust issues*) akibat ketidakharmonisan di rumah. Paparan konflik keluarga yang terus-menerus membuat remaja cenderung menutup diri karena merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk bercerita dan belajar mengelola emosi.

b. Aspek -Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004) terdiri dari empat aspek utama yang saling berkaitan dalam membantu individu mengelola perasaan mereka secara adaptif. Aspek pertama adalah strategi regulasi emosi (*strategies*), yang merujuk pada keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan tertentu guna meredakan emosi negatif dan memulihkan kondisi perasaan mereka. Selanjutnya, terdapat aspek keterlibatan dalam perilaku bertujuan (*goals*), yaitu kemampuan seseorang untuk tetap menjaga fokus dan menuntaskan tugas atau tujuan yang telah direncanakan meskipun sedang berada di bawah pengaruh emosi negatif.

Aspek ketiga adalah kontrol impuls (*impulse*), yang menekankan pada kemampuan individu untuk tetap mengendalikan perilakunya agar tidak bertindak secara gegabah atau impulsif saat merasakan emosi yang sangat kuat. Terakhir, kesadaran emosional (*awareness*) menjadi aspek

krusial yang melibatkan kemampuan individu untuk mengakui, memahami, dan menerima emosi yang sedang dirasakan secara jujur tanpa memberikan penilaian buruk atau menghakimi perasaan tersebut. Melalui keempat aspek ini, individu diharapkan mampu menghadapi tekanan emosional dengan cara yang lebih sehat dan terarah.

c. Faktor Mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, salah satunya adalah kondisi keluarga yang mencakup pola asuh serta tingkat keharmonisan di dalam rumah. Remaja yang berasal dari latar belakang keluarga *broken home* sering kali menghadapi tantangan yang lebih kompleks dalam mengelola emosinya akibat minimnya dukungan emosional maupun kurangnya figur teladan dalam meregulasi perasaan dari orang tua (Jiddan & Setiawati, 2024). Selain faktor keluarga, perkembangan kognitif juga memegang peranan penting, terutama sejauh mana seorang individu mampu melakukan penilaian ulang atau *reappraisal* terhadap peristiwa yang memicu luapan emosinya agar dapat disikapi secara lebih positif (Putri dkk2022)

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah usia dan tahap perkembangan, di mana masa remaja menjadi fase transisi yang rentan karena adanya perubahan hormonal serta perkembangan saraf otak yang secara langsung memengaruhi stabilitas emosi. Di samping itu, lingkungan sosial yang mencakup dukungan dari teman sebaya dan

suasana di lingkungan sekolah turut menjadi sarana penting bagi individu untuk belajar dan melatih keterampilan mengelola emosi dalam interaksi sehari-hari (Putri dkk, 2022). Integrasi dari dukungan sosial, kematangan kognitif, dan lingkungan yang stabil sangat menentukan keberhasilan individu dalam mencapai regulasi emosi yang adaptif.

4. Remaja *Broken Home*

a. Pengertian Remaja

Menurut Rice (dalam Hikmandayani Dkk.2023) Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal yang penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan. Dan kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*). Dalam perspektif teori Erikson, pembentukan identitas diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh peran keluarga. Keluarga berfungsi sebagai basis rasa aman bagi remaja, yang memberikan landasan penting agar mereka dapat menapaki dunia luar dengan penuh kepercayaan diri (Fajriah, 2023). Dalam perkembangan remaja, fase ini adalah masa transisi menuju kematangan yang penuh gejolak emosional (*storm and stress*), di mana keluarga memegang peran sebagai basis rasa aman untuk pembentukan identitas diri. Namun,

pada kondisi *broken home*, hilangnya dukungan atau keharmonisan keluarga dapat membuat remaja kehilangan landasan aman tersebut, sehingga mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mencari jati diri yang stabil

b. Pengertian *Broken Home*

Broken home yakni sebuah unit keluarga yang memiliki keretakan atau pecahnya suatu struktur peranan dari salah satu maupun beberapa dari anggota keluarga, sehingga tidak lagi dapat menjalankan peranan seutuhnya (jiddan & setiawati ,2025). Keluarga *broken home* merupakan kondisi ketika keluarga mengalami perpecahan, baik karena perceraian maupun ketidakhadiran salah satu orang tua, sehingga fungsi keluarga sebagai sumber kasih sayang, keamanan, dan bimbingan bagi anak menjadi terganggu (Harisul ,2025). *Broken home* adalah kondisi keretakan atau pecahnya struktur keluarga yang disebabkan oleh perceraian atau hilangnya salah satu peran orang tua, sehingga keluarga tidak lagi mampu menjalankan fungsinya sebagai wadah utama dalam memberikan kasih sayang, rasa aman, serta bimbingan yang optimal bagi anak.

Menurut Willis (2009), keluarga dapat dikategorikan sebagai *broken home* berdasarkan dua kriteria utama, yaitu keluarga yang tidak utuh akibat perceraian atau kematian, serta keluarga yang secara struktur tampak utuh namun kekurangan kehangatan dan keharmonisan. Pandangan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Yusuf (dalam

Berna Detta & Sri Muliati Abdullah, 2017) yang memperluas klasifikasi *broken home* ke dalam enam kriteria: (1) *death of parents* atau kematian salah satu maupun kedua orang tua; (2) *divorce* atau perceraian; (3) *poor marriage* di mana keluarga tetap tinggal serumah namun sering terjadi konflik; (4) *poor parent-children relationship* atau hubungan yang tidak harmonis antara orang tua dan anak; (5) *high tensions and low warmth* di mana keluarga tampak lengkap namun minim komunikasi dan kedekatan; serta (6) *personality psychological disorder* apabila salah satu anggota keluarga memiliki gangguan kejiwaan (Jiddan & Setiawati, 2025). *Broken home* tidak hanya terbatas pada kondisi fisik keluarga yang terpecah akibat perceraian atau kematian salah satu orang tua, tetapi juga mencakup kondisi keluarga yang secara struktur terlihat utuh namun mengalami disfungsi secara emosional. *broken home* merupakan kondisi di mana keluarga gagal menjalankan fungsinya sebagai sistem pendukung yang memberikan rasa aman dan bimbingan bagi perkembangan anak.

Individu yang mengalami kondisi keluarga *broken home* biasanya akan mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, yaitu stress, cemas dan depresi. Perkembangan seorang anak berawal dari keluarga, anak mempelajari berbagai macam hal seperti cara anak berinteraksi dengan orang lain, cara anak mengekspresikan emosi adalah dari keluarga. Oleh karena itu, setiap individu tentu perlu memiliki pengendalian emosi atau kontrol emosi. Pengendalian emosi

atau kontrol emosi inilah merupakan bentuk dari regulasi emosi (kurniasih, 2021). Pada remaja dengan latar belakang keluarga *broken home*, proses keterbukaan dengan orang tua seringkali menjadi sulit dilakukan. Konflik keluarga, ketegangan emosional, dan kurangnya rasa aman dalam komunikasi dapat menyebabkan remaja memilih untuk menarik diri, memendam masalah, dan lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya atau pihak luar dibandingkan kepada orang tua. Akibatnya, hubungan emosional antara remaja dan orang tua semakin menjauh (lestari dkk, 2026). bahwa keluarga memiliki peran krusial dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak. Namun, kondisi *broken home* sering kali menciptakan hambatan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang kemudian memicu kecenderungan remaja untuk menarik diri dari orang tua. Akibat kurangnya rasa aman dan tingginya ketegangan dalam komunikasi keluarga, remaja akhirnya lebih memilih untuk melakukan *self-disclosure* atau keterbukaan kepada pihak di luar keluarga

c. Dinamika Emosi Remaja *Broken Home*

Dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi remaja yang memiliki keluarga *broken home*, pengembangan kemampuan dan ketahanan emosional pada remaja penting dilakukan untuk menghadapi kesulitan dan permasalahan dan mengubahnya menjadi hal yang positif, hal ini dapat dicapai dengan kemampuan resiliensi. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga *broken home* mengalami dinamika

emosi yang kompleks karena adanya fluktuasi perasaan yang signifikan, seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan rasa tidak aman. Kondisi ini sering kali membuat remaja kesulitan dalam mengelola emosi dan cenderung menggunakan mekanisme koping yang tidak sehat, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau menyalahkan diri sendiri (anisaa dkk 2024).

Kemampuan resiliensi penting bagi remaja dari keluarga *broken home* sebagai upaya untuk mengubah tantangan emosional menjadi hal yang positif. Meskipun remaja dalam kondisi ini sering mengalami dinamika emosi yang kompleks seperti fluktuasi kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan rasa tidak aman. Kemampuan resiliensi memungkinkan mereka untuk membangun ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Dengan meningkatkan resiliensi, remaja diharapkan mampu beralih dari mekanisme koping yang tidak sehat, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau menyalahkan diri sendiri, menuju pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Melalui ketahanan ini, remaja mampu mengalihkan mekanisme koping negatif, seperti menarik diri atau menyalahkan diri sendiri, menjadi strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat dan adaptif. Selain berfungsi sebagai pelindung yang menjaga kestabilan emosi di tengah tekanan konflik keluarga, resiliensi juga memfasilitasi proses pemaknaan pengalaman trauma.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Kajian pertama oleh Falia Nur Arviani & Kholil Lur Rachman (2024) dalam artikelnya yang berjudul *"Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Media Katarsis dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review"* menyimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif terbukti efektif dan bermanfaat sebagai media penyaluran emosi (katarsis) bagi individu yang mengalami kecemasan. Menulis ekspresif memungkinkan individu untuk mengeluarkan beban pikiran dan perasaan yang mengganggu, sehingga membantu proses penyembuhan mental dan memberikan rasa lega secara psikologis. Penelitian ini menjadi dasar kuat bagi pengembangan metode jurnal katarsis karena menunjukkan bahwa menulis ekspresif adalah metode utama yang efektif untuk memfasilitasi pelepasan beban emosional pada remaja yang mengalami tekanan batin.

Kajian kedua oleh Hikmah Ilmiyana (2020) dalam artikel *"Pengembangan Paket Pelatihan Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis Kecemasan Siswa Introvert di SMA"* menunjukkan bahwa pengembangan paket pelatihan menulis ekspresif layak secara kriteria kegunaan dan ketepatan. Hasil uji operasional membuktikan adanya perbedaan tingkat kecemasan siswa yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menulis ekspresif sebagai media katarsis. Penelitian ini memberikan landasan teknis yang sangat penting mengenai bagaimana menyusun prosedur latihan atau intervensi menulis

ekspresif secara terstruktur sebagai sebuah instrumen yang valid untuk menurunkan kecemasan remaja.

Kajian ketiga dari Adam Mubarak, Raffindra Farouq Al Barru, Zulmi Nia Jelita, & Islakhul Muttaqin (2022) dalam artikel "*Efektivitas Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa dengan Orang Tua Tunggal*" menjelaskan bahwa pelatihan menulis ekspresif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri (*self-esteem*) subjek penelitian dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini memberikan dukungan kontekstual yang kuat bagi penelitian ini, mengingat subjek dalam kajian tersebut memiliki latar belakang keluarga yang sangat relevan dengan kondisi psikologis remaja yang tumbuh dalam keluarga retak atau *broken home*.

Kajian keempat oleh Ilham Khairi Siregar & Ifit Novita Sari (2021) dalam artikel "*Reducing Academic Stress with Journaling Techniques: A Review*" menyimpulkan bahwa teknik *journaling* yang diintegrasikan sebagai bagian dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sangat efektif sebagai alternatif pengobatan untuk mengurangi stres dan kesenjangan kognitif pada individu yang mengalami tekanan psikologis besar. Hal ini memperkuat posisi teknik menulis sebagai bentuk intervensi kognitif-perilaku yang efektif untuk menangani kesenjangan emosional sekaligus membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja.

Kajian kelima oleh Angela MacIsaac, Aislin R. Mushquash, & Christine Wekerle (2023) dalam artikel "*Writing Yourself Well: Dispositional Self-*

Reflection Moderates the Effect of a Smartphone App-Based Journaling Intervention on Psychological Wellbeing Across Time" menemukan bahwa intervensi menulis melalui jurnal mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu seiring berjalannya waktu. Penelitian ini menekankan pentingnya aspek refleksi diri dalam mengontrol kecenderungan emosional negatif, yang kemudian menjadi landasan penting dalam perancangan materi serta evaluasi berkala pada metode jurnal katarsis.

Kajian keenam oleh Chiara Ruini & Cristina C. Mortara (2022) dalam artikel *"Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review"* menegaskan bahwa teknik menulis merupakan instrumen yang sangat berguna untuk penyelidikan pikiran dan perasaan pribadi guna mempromosikan penyembuhan diri (*self-healing*) dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini menjadi acuan teoretis menyeluruh bahwa menulis ekspresif memiliki fleksibilitas tinggi untuk diintegrasikan dalam berbagai pendekatan psikoterapi dan pengembangan media bimbingan, guna membantu remaja *broken home* mencapai pemulihan serta kemandirian emosional yang adaptif.

C. Kerangka Berpikir

Pada tahap awal, secara umum remaja diidentifikasi sebagai individu yang berada pada fase transisi penuh pergolakan (*storm and stress*), di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional (Giri Wiarto, 2022; Santrock, 2003). Karakteristik emosi remaja yang belum stabil ini secara

husus akan menjadi jauh lebih rentan dan kompleks apabila mereka dihadapkan pada situasi keluarga *broken home*. Remaja dengan latar belakang *broken home* sering kali kehilangan salah satu dukungan sosial terpenting mereka, yaitu keharmonisan dan hubungan yang hangat dengan orang tua, sehingga mereka lebih rentan mengalami krisis harga diri, kecemasan, serta tekanan batin yang mendalam (Santrock, 2003).

Kondisi psikologis yang rapuh tersebut berkelindan dengan fenomena nyata yang ditemukan peneliti di lapangan melalui kegiatan observasi dan wawancara di sekolah. Ditemukan data bahwa terdapat sekitar 10% dari total siswa SMP 1 poncol terindikasi berasal dari keluarga *broken home*. Fenomena ini tampak dari kelompok ini adalah adanya hambatan berat dalam kemampuan regulasi emosi yang dimanifestasikan melalui perilaku maladaptif. Alih-alih mengomunikasikan luka batinnya, mereka secara sadar memilih strategi pertahanan emosional berupa menarik diri dari interaksi sosial, menutup diri, dan enggan berbagi cerita (Harter dalam Santrock 2003). Sikap diam dan penarikan diri ini mengindikasikan rendahnya kemampuan siswa dalam menerima emosi negatif, mengontrol respons emosional, serta menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif (Gratz & Roemer, 2004).

Melihat urgensi permasalahan tersebut, peneliti menawarkan intervensi berupa Pengembangan Metode Jurnal Katarsis Berbasis *Expressive Writing*. Intervensi ini dirancang dalam bentuk jurnal fisik privat yang bertindak sebagai *emotional first aid* (pertolongan pertama emosional) yang portabel dan privat. Melalui teknik *expressive writing*, remaja *broken home* diberikan ruang aman

untuk menembus benteng pertahanan dirinya yang tertutup melalui katarsis pelepasan emosi terpendam secara jujur tanpa takut dihakimi. Proses menulis terstruktur ini membantu mereka mengintegrasikan aspek kognitif dan afektif guna mereduksi ketegangan psikis serta meningkatkan kemampuan regulasi emosinya (Saputri, 2022; MacIsaac et al., 2023).

Guna mewujudkan media intervensi yang valid, reliabel, dan layak pakai, proses perancangan Jurnal Katarsis ini ditempuh melalui metodologi penelitian pengembangan (R&D) model *Borg and Gall* yang dibatasi pada lima tahap awal. Prosedur ini diawali dengan (1) analisis kebutuhan dan masalah berdasarkan studi literatur dan temuan fenomena mengenai siswa yang terindikasi memiliki latar belakang *broken home*, (2) perencanaan rumusan tujuan intervensi dan persiapan uji ahli (3) pengembangan bentuk awal produk berupa prototipe fisik jurnal, buku petunjuk dan angket validasi dengan uji ahli. Selanjutnya, dilakukan (4) uji lapangan awal pada remaja *broken home* yang diimplementasikan dan dievaluasi secara mendalam melalui layanan Konseling Kelompok, dan diakhiri dengan (5) melakukan revisi produk utama berdasarkan lembar evaluasi layanan bimbingan, catatan observasi peneliti, serta umpan balik emosional tertulis dari subjek.

Data kualitatif berupa saran dan respon emosional siswa inilah yang digunakan sebagai acuan konkret untuk menyederhanakan instruksi yang rumit serta memperbaiki materi jurnal yang berpotensi memicu trauma psikologis berlebih, sehingga dihasilkan produk akhir Jurnal Katarsis yang aman, valid, dan siap digunakan secara mandiri. Melalui rangkaian metodologi ini,

diharapkan dihasilkan produk Jurnal Katarsis yang efektif untuk membantu remaja *broken home* keluar dari penarikan diri dan mencapai regulasi emosi yang adaptif.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan bagian esensial dalam penelitian yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang telah ditetapkan. Menurut Yam dan Taufik (2021), hipotesis dikatakan sebagai jawaban sementara karena pernyataan yang diajukan baru didasarkan pada teori-teori yang relevan dan belum dibuktikan melalui fakta-fakta empiris di lapangan. Selain itu, hipotesis berperan strategis sebagai pemandu atau kompas jalan penelitian agar proses pengumpulan data tetap fokus pada tujuan utama yang ingin dicapai.

Dalam konteks penelitian pengembangan ini, hipotesis yang diajukan mencakup dua aspek utama, yaitu aspek kelayakan produk dan aspek keefektifan tindakan. Pertama, peneliti mengajukan hipotesis bahwa metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* yang dikembangkan dinilai layak dan valid untuk digunakan sebagai media intervensi Bimbingan dan Konseling bagi remaja *broken home* di SMP 1 Poncol Kabupaten Magetan berdasarkan penilaian ahli materi dan ahli media. Kedua, penggunaan metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* ini diduga efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja *broken home* di lokasi penelitian tersebut. Dengan demikian, hipotesis-hipotesis ini akan diuji kebenarannya

melalui serangkaian tahap uji coba dan analisis data dalam prosedur penelitian pengembangan ini.