



Efektivitas Latihan Menulis Ekspresif terhadap Kemampuan Interaksi Sosial dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Sekolah Menengah Pertama

The Effectiveness of Expressive Writing Exercises on Social Interaction Skills in Supporting the Mental Health of Junior High School Adolescents

Tiara Lani^{1*}, Martini Nur Sukmawaty², Raziansyah³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding Author: Tiara Lani, tiaralani.stikesintan@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi sosial, termasuk komunikasi, kerja sama, empati, dan penyelesaian konflik. Kemampuan ini penting untuk membangun hubungan yang harmonis. Kegagalan beradaptasi menyebabkan masalah sosial dan menjadi stressor, yang memicu perasaan cemas, takut, atau khawatir terhadap lingkungan sekitar, sehingga timbul kecemasan sosial. **Tujuan:** Penelitian ini menganalisis efektivitas Latihan Menulis Ekspresif Dalam Meningkatkan keterampilan sosial Remaja sekolah menengah. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen*, penelitian ini menggunakan kuesioner *Social Skills Rating System* (SSRS) dengan *Pre-test and post-test one group*, sampel dalam penelitian berjumlah 32 remaja kelas VII di SMPN 2 Martapura dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Paired T-Test (*multivariate analysis of variance*). **Hasil:** Penelitian ini didapatkan hasil latihan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja dengan nilai hasil menggunakan Paired T-Test sebesar $p = 0.002$ yang berarti kurang dari $p < 0.05$. **Kesimpulan:** Latihan menulis ekspresif merupakan intervensi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan keterampilan sosial remaja sekolah menengah, Intervensi ini bekerja melalui peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta penguatan harga diri yang pada akhirnya berdampak pada kualitas interaksi sosial.

Info Artikel:
Dikirim:
08-04-2026
Direvisi:
28-05-2026
Diterima:
04-06-2026
Diterbitkan:
30-06-2026

Kata Kunci:
Menulis Ekspresif,
keterampilan sosial,
Remaja, Sekolah

ABSTRACT

Introduction : *Social skills are an individual's ability to interact effectively in a variety of social situations, including communication, cooperation, empathy, and conflict resolution. This ability is important for building harmonious relationships. Failure to adapt causes social problems and becomes a stressor, which triggers feelings of anxiety, fear, or worry about the surrounding environment, resulting in social anxiety.* **Aim :** *This study analyzes the effectiveness of Expressive Writing Exercises in Improving the social skills of high school adolescents.* **Method :** *The research design used in this study is a quantitative research type with a quasi-experimental design, This study used the Social Skills Rating System (SSRS) questionnaire with a pre-test and post-test one group design. The sample in the study was 32 seventh grade adolescents at SMPN 2 Martapura with a purposive sampling technique. The analysis used in this study was the Paired T-Test (multivariate analysis of variance).* **Results :** *This study obtained the results of expressive writing exercises that were effective in improving adolescents' social skills with a result value using the Paired T-Test of $p = 0.002$, which means less than $p < 0.05$.* **Conclusion :** *Expressive writing exercises are an effective and relevant intervention to improve the social skills of high school adolescents. This intervention works by increasing self-awareness, managing emotions, and strengthening self-esteem, which ultimately impacts the quality of social interactions.*

Keywords:
*Expressive Writing,
Social Skills,
Adolescents, School*

Cite this article as: Lani, T., Sukmawaty, M.N., & Raziansyah, A. (2026). Efektivitas Latihan Menulis Ekspresif terhadap Kemampuan Interaksi Sosial dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 14 (1), 44-48. <https://doi.org/10.54004/jikis.v14i1.504>

PENDAHULUAN

Keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi sosial, termasuk komunikasi, kerja sama, empati, dan penyelesaian konflik (Sutarman, 2022). Kemampuan ini penting untuk membangun hubungan yang harmonis dan mendukung keberhasilan di lingkungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat (Lani, 2024). Namun keterampilan sosial masih terdapat kesenjangan penelitian, terutama terkait faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan keterampilan sosial serta strategi intervensi yang efektif (Sarwono, 2022). Kegagalan beradaptasi menyebabkan masalah sosial dan menjadi stressor, yang memicu perasaan cemas, takut, atau khawatir terhadap lingkungan sekitar, sehingga timbul kecemasan sosial. (Mardatari, 2024)

Survey on Social and Emotional Skills (SSES) tahun 2023 oleh *Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)* yang melibatkan lebih dari 70.000 siswa usia 10 dan 15 tahun di 16 lokasi global menunjukkan penurunan signifikan pada kreativitas dan rasa ingin tahu, terutama di kalangan remaja Asia, berdasarkan data Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan 86 remaja dari 13 kabupaten/kota mengalami penurunan keterampilan sosial sepanjang tahun 2024 (DinSos Kalsel, 2024). Penurunan keterampilan sosial disebabkan oleh berbagai faktor, seperti gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan autisme, yang membuat individu cenderung menghindari interaksi sosial. Penurunan keterampilan dapat disebabkan lingkungan yang tidak mendukung, seperti keluarga yang kurang komunikatif atau konflik interpersonal. Ketergantungan pada media sosial mengurangi interaksi langsung, sehingga kemampuan membaca ekspresi dan empati menurun. Selain itu, faktor neurologis seperti demensia atau cedera otak juga dapat melemahkan fungsi sosial (Sari, 2023). Penurunan keterampilan sosial berdampak pada aspek psikologis dan sosial individu. Secara psikologis, hal ini dapat menimbulkan rasa kesepian, rendah diri, serta meningkatkan risiko kecemasan, individu cenderung terisolasi, sulit beradaptasi, dan kurang mampu berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, yang memengaruhi hubungan interpersonal, kondisi ini juga menghambat kemampuan mengelola emosi, empati, dan penyelesaian konflik, sehingga dibutuhkan intervensi seperti pelatihan atau dukungan sosial (Hadi, 2022).

Keterampilan sosial memerlukan pendekatan multidimensional, meliputi intervensi pada individu, keluarga, dan lingkungan, keterampilan sosial terstruktur seperti *Social Skills Training (SST)*, *role-playing*, terapi kognitif dan konseling kelompok (Rahmawati, 2023). Tidak hanya itu intervensi yang dapat meningkatkan keterampilan sosial pada remaja adalah dengan memberikan intervensi seperti terapi menulis yang merupakan intervensi efektif untuk mengekspresikan emosi dan mengembangkan keterampilan adaptif, kegiatan menulis seperti jurnal harian atau cerita fiksi membantu anak mengenali emosi, membangun kepercayaan diri, dan mengatasi konflik sosial (Hidayat, 2022; 2023). Terapi menulis mudah dilakukan oleh remaja, dan dapat diterapkan di sekolah, tidak hanya itu dengan menulis remaja diberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang sulit disampaikan secara verbal.

Berdasarkan latar belakang dan kasus di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Efektivitas latihan menulis ekspresif terhadap kemampuan interaksi sosial dalam mendukung kesehatan mental remaja sekolah menengah pertama.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* yaitu penelitian yang memberikan perlakuan atau intervensi pada subyek penelitian kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test and post-test one group design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil pemberian intervensi Latihan Menulis Ekspresif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja sekolah menengah yang akan diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan kuesioner *Social Skills Rating System (SSRS)*. Sampel dalam penelitian berjumlah 32 remaja kelas VII di SMPN 2 Martapura pada tanggal 11 Februari 2026, dengan teknik sampling *purposive sampling* yang mana sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi 1) Siswa kelas VII, 2) kooperatif dan 3) menyelesaikan terapi sampai dengan selesai. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Paired T-Test (*multivariate analysis of variance*) dengan menggunakan bantuan *software SPSS 16*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan menulis ekspresif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja sekolah menengah.

Terapi ini dilakukan dalam 3 tahapan selama 1 minggu, dalam latihan menulis ekspresif responden diarahkan menulis tentang pengalaman pribadi yang dituangkan kedalam tulisan, peneliti telah menyediakan *barcode* atau link yang dapat responden akses dengan menggunakan media laptop atau *handphone* pribadi untuk menulis dan mencurahkan emosi dan pengalaman baik yang menyenangkan atau tidak, tahap 1 penjelasan latihan menulis ekspresif, tahap 2 responden diberi instruksi dalam latihan menulis ekspresif selama lima hari berturut-turut dan diberikan kuesioner sebagai *post test*, tahap 3 *post test* responden kembali diberikan kuesioner terkait keterampilan sosialnya setelah latihan menulis ekspresif selama lima hari.

HASIL**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin**

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
12 Tahun	6	18,7
13 Tahun	23	71,9
14 Tahun	3	9,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	19	59,4
Laki-laki	13	40,6
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1 mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 13 tahun sebanyak 23 responden atau sebesar 71,9% dan karakteristik berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 19 responden atau sebesar 59,4%.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Pre Test	.096	32	.200*	.973	32	.808
	Post Test	.137	32	.200*	.932	32	.172

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap data *Pre-Test* dan *Post-Test* menggunakan dua metode, yaitu uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi masing-masing lebih besar dari 0,05. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *Pre-Test* dan *Post-Test* berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Intervensi	Based on Mean	.795	1	38	.378
	Based on Median	.853	1	38	.361
	Based on Median and with adjusted df	.853	1	32.927	.362
	Based on trimmed mean	.844	1	38	.364

Berdasarkan hasil uji homogenitas (*Test of Homogeneity of Variance*) terhadap data hasil intervensi, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) dari beberapa pendekatan, yaitu berdasarkan mean sebesar 0,378, berdasarkan median sebesar 0,361, berdasarkan median dengan adjusted df sebesar 0,362, dan berdasarkan trimmed mean sebesar 0,364. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen.

Tabel 4 Hasil Uji Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post test	-6.15000	15.59445	3.48702	-13.44843	1.14843	-1.764	19	.002

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Paired Samples Test*, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.002 yang mana hasil tersebut *P value* < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa Latihan Menulis Ekspresif efektif dalam Meningkatkan keterampilan sosial Remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja dengan nilai hasil menggunakan Paired T-Test sebesar $p = 0.002$ yang berarti kurang dari $p < 0.05$, hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Smith, 2023) yang menyatakan bahwa latihan menulis ekspresif tidak hanya meningkatkan kemampuan ekspresi diri, tetapi juga memfasilitasi proses pengolahan emosi yang kompleks. Keterampilan bersosial bagi remaja merupakan hal yang penting karena kemampuan tersebut adalah merupakan keterampilan dalam menjalin hubungan interpersonal, memahami emosi orang lain, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Lani, 2025).

Melalui kegiatan menulis, seseorang dapat mengorganisasi dan merefleksikan pengalaman emosional secara lebih terstruktur sehingga dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan pemahaman terhadap perasaan pribadi. Selain itu, seseorang juga dapat berinteraksi dengan mengungkapkan perasaan positif maupun negatif tanpa rasa takut dihakimi oleh orang lain (Lani, 2025). Terapi menulis dapat membantu proses kognitif dan emosional yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan individu, terutama keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah, ekspresi tulisan memungkinkan seseorang untuk mengorganisasi pengalaman emosional dan kognitif secara lebih teratur sehingga mengurangi beban stres dan meningkatkan fungsi mental. Hal ini selaras dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa pengolahan informasi yang efektif dapat memperbaiki kemampuan belajar dan keterampilan (Beck, 2021).

Menulis merupakan kegiatan produktif dan ekspresif, individu tidak menyadari bahwa ketika seseorang menulis sesungguhnya individu sedang melakukan terapi pada dirinya, sebagai bentuk eksplorasi dan ekspresi diri, terapi menulis juga memiliki manfaat diantaranya menurunkan cemas, perasaan tertekan, ketakutan hingga membantu menyesuaikan diri dalam perubahan hidup (Hartini, 2021), selain itu menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan harga diri siswa, khususnya pada remaja dengan latar belakang keluarga orang tua tunggal (Mubarak, 2025). Peningkatan harga diri tersebut memiliki keterkaitan erat dengan keterampilan sosial, karena individu dengan harga diri yang baik cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi, mampu mengekspresikan pendapat, serta lebih mudah menjalin hubungan interpersonal yang positif. Dengan demikian, latihan menulis ekspresif tidak hanya berdampak pada aspek intrapersonal, tetapi juga pada kemampuan sosial remaja. Selain itu, penelitian (Isni, 2021) menekankan bahwa keterampilan sosial remaja sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi yang berkembang, terutama di era digital. Remaja saat ini cenderung lebih banyak berinteraksi melalui media digital, yang dalam beberapa kasus dapat menghambat kemampuan komunikasi langsung (*face-to-face*). Dalam konteks ini, latihan menulis ekspresif menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan, karena dapat melatih kemampuan menyusun pikiran secara sistematis, mengungkapkan perasaan, serta meningkatkan kepekaan terhadap perspektif orang lain. Hal ini pada akhirnya dapat memperbaiki kualitas komunikasi interpersonal remaja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Peningkatan keterampilan sosial melalui menulis ekspresif juga dapat dijelaskan melalui mekanisme katarsis emosional. Ketika remaja menuliskan pengalaman atau emosi yang selama ini terpendam, terjadi proses pelepasan emosi (*emotional release*) yang dapat mengurangi beban psikologis. Kondisi emosional yang lebih stabil memungkinkan remaja untuk lebih terbuka, empatik, dan responsif dalam interaksi sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan menulis ekspresif merupakan intervensi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan keterampilan sosial remaja sekolah menengah, Intervensi ini bekerja melalui peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta penguatan harga diri yang pada akhirnya berdampak pada kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, latihan menulis ekspresif dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi dalam program bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung perkembangan sosial remaja.

SARAN

Latihan menulis ekspresif dapat dijadikan sebagai program rutin, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling. Kegiatan ini dapat dilakukan secara terjadwal, misalnya satu kali dalam seminggu, dengan tema-tema yang berkaitan dengan pengalaman sosial siswa seperti pertemanan, kepercayaan diri, dan cara mengatasi konflik. Program ini dapat sebagai ruang aman dan tidak menghakimi siswa, dan agar siswa merasa nyaman dalam mengekspresikan diri. Selain itu, hasil tulisan tidak perlu dinilai secara akademik, melainkan difokuskan pada proses refleksi diri siswa. Dengan penerapan yang konsisten, latihan menulis ekspresif

Lani, T., Sukmawaty, M.N., & Raziansyah, A. (2026). Efektivitas Latihan Menulis Ekspresif ... diharapkan dapat menjadi strategi praktis yang efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Selatan. (2024). *PPRSAR Mulia Satria Membuka Program Rehabilitasi Sosial Angkatan VI Tahun 2024*. Media Center Provinsi Kalimantan Selatan.
- Hadi, A. (2022). *Dampak psikologis dari penurunan keterampilan sosial pada remaja*. Yogyakarta: Pustaka Psikologi Nusantara.
- Hidayat 2022. *Terapi Menulis untuk Kesehatan Mental dan Pengembangan Diri*. Jakarta: Pustaka Sehat.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). *Social and Emotional Skills for Better Lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. OECD Publishing.
- Rahmawati, T. (2023). *Efektivitas Social Skills Training (SST) dalam meningkatkan kemampuan interaksi sosial*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- Sari, D., & Pranata, B. (2023). *Faktor penyebab penurunan keterampilan sosial pada remaja*. Malang: Literasi Psikologi Press.
- Sarwono, S. W. (2022). *Perkembangan remaja: Perspektif medis dan psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Smith, A., Brown, T., & Lee, J. (2023). Writing therapy and emotional expression: Impact on communication skills. *International Journal of Mental Health*, 18(1), 45-60.
- Subekti, A., & Fajri, M. (2023). Pengaruh Terapi Menulis terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 5(2), 101–110.
- Sutarman. (2022). Pengaruh Kegiatan Kelompok Terhadap Keterampilan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 45–52.
- Hartini, S. Dkk. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*. Volume 9 No 2 | Juni 2021: 440-451 DOI: 10.30872/psikoborneo. e-ISSN : 2477-2674
- Mardatari, dkk. (2024). Efektivitas terapi menulis ekspresif pada mahasiswa rantau fakultas psikologi unmer malang yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial. *Jurnal Abdimas PeKA*. Vol. 7 No. 2 Tahun 2024. DOI: 10.33508/peka.v7i2.5853.
- Lani, T. Raziansyah (2025). Pengaruh *milieu therapy: plant therapy* terhadap peningkatan interaksi sosial pasien skizofrenia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* Vol .13 Nomor 2. ISSN : 2807-2693
- Lani, T. Yohana A S (2024). *Family Support in Fulfilling Activities of Daily Living and the Level of Personal Hygiene - Bathing in Schizophrenia Patients*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. Volume 10 Issue 1 January 2024. e-ISSN: 2598 8727
- Lani, T, Sitanggang YA. (2025). Analisis perilaku korban bullying terhadap kemampuan sosial remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 13(1),80-85.
- Mubarak, A. dkk (2025). Efektivitas Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Dengan Orang Tua Tunggal. *Prosiding Seminar Psikologi*. Volume 2, No.1, 2025. e-ISSN: 3064-3716.
- Isni, K. dkk. (2021). Pola Komunikasi dan Keterampilan Sosial Remaja di Era Digital. *Jurnal Panrita Abdi*, Oktober 2021, Volume 5, Issue 4.