

## **Peningkatan Regulasi Diri Melalui Journaling: Studi Pada Remaja Perempuan**

**Muh. Nur Haq I. S. Mannesa<sup>1</sup>, Imam Dedikasi Malik Nur<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada,  
Jl. Sosio Yustisia No. 1, Bulaksumur, Yogyakarta, Indonesia 55281

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga,  
Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan, Surabaya, Indonesia 60286

[muhnurhaqismannesa@mail.ugm.ac.id](mailto:muhnurhaqismannesa@mail.ugm.ac.id)

### **Abstract**

This study focuses on the effectiveness of journaling in enhancing self-regulation among female adolescents. The research employed a pre-experimental design with a single-group pretest-posttest approach, involving 14 female participants aged 19 to 21 years. The instrument used was the Self-Regulation Questionnaire (SRQ), adapted by Puspawardani (2019). The journaling intervention was conducted over 14 days using a guided journal book, followed by pre-test and post-test measurements. Analysis using a paired samples t-test revealed a significant improvement in participants' self-regulation ( $p < 0.001$ ), with the mean pre-test score of 42.36 increasing to 57.86 in the post-test (Cohen's  $d = 2.34$ ). These findings indicate that journaling is effective in improving emotional management, impulse control, and future planning. Therefore, journaling is recommended as a practical method for self-development and emotional regulation among female adolescents.

**Keywords:** *adolescent girls; journaling; self-regulation; personal development; psychological intervention.*

### **Abstrak**

Penelitian ini berfokus pada efektivitas journaling dalam meningkatkan regulasi diri pada remaja perempuan. Penelitian dilakukan dengan desain pre-eksperimen menggunakan satu kelompok pretest-posttest yang melibatkan 14 remaja perempuan berusia 19 hingga 21 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Self-Regulation Questionnaire (SRQ) yang diadaptasi oleh Puspawardani (2019). Intervensi journaling dilakukan selama 14 hari dengan panduan buku jurnal, diikuti oleh pengukuran pre-test dan post-test. Hasil analisis menggunakan paired samples t-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam regulasi diri partisipan ( $p < 0,001$ ), dengan rata-rata skor pre-test 42,36 meningkat menjadi 57,86 pada post-test (Cohen's  $d = 2,34$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa journaling efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi, pengendalian impuls, dan perencanaan masa depan. Oleh karena itu, journaling direkomendasikan sebagai metode praktis untuk pengembangan diri dan regulasi emosi pada remaja perempuan.

**Kata kunci:** remaja perempuan; journaling; regulasi diri; pengembangan diri; intervensi psikologis

### **PENDAHULUAN**

Berdasarkan data nasional oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34,9%) atau sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Namun, hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mengakses layanan konseling untuk masalah emosi dan perilaku (Kuper dkk., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan juga lebih sering terpapar pada bullying baik secara langsung maupun melalui media sosial, yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental (Blanchard dkk., 2023). Tekanan mengenai citra tubuh, terutama yang dipengaruhi oleh konten media tentang tubuh ideal, berkontribusi pada meningkatnya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan pada remaja perempuan (Siegel dkk., 1999). Remaja perempuan cenderung memiliki citra tubuh

yang lebih negatif, yang berhubungan langsung dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan (Murray dkk., 2011).

Perkembangan emosional yang tidak stabil pada remaja, terutama pada remaja perempuan, berpengaruh pada kemampuan mereka mengelola diri. Kecemasan, stres, dan kepercayaan diri yang rendah dapat mempengaruhi perilaku remaja, yang seringkali berujung pada tindakan negatif. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri menjadi penting untuk membantu remaja mengelola emosi dan mencapai kestabilan (Gilbert & Irons, 2008).

Dalam konteks remaja perempuan, kemampuan untuk mengatur emosi mereka dapat membantu mereka menghadapi tantangan sosial dan akademis yang sering kali muncul selama masa remaja. Penelitian oleh Hsu (2022) menunjukkan bahwa komunikasi kognitif dapat membantu siswa dalam mengatur emosi mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterlibatan individu dalam pembelajaran. Regulasi emosi tidak hanya penting untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk interaksi sosial yang sehat. Martinez-González dkk. (2021) menemukan bahwa individu dengan keterampilan komunikasi sosial yang lebih baik menunjukkan stabilitas emosional yang lebih tinggi, yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dan kemampuan sosial.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan pikiran dalam mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Kemampuan ini sangat penting, terutama bagi remaja perempuan yang sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan sosial, perubahan identitas, dan masalah kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap masalah emosional dibandingkan dengan remaja laki-laki, sehingga pengembangan regulasi diri menjadi hal penting dalam mendukung kesejahteraan mereka (Steinberg, 2014). Peningkatan regulasi diri di kalangan remaja perempuan merupakan hal penting, mengingat tantangan yang mereka hadapi, seperti tekanan dari standar kecantikan dan ekspektasi sosial yang mempengaruhi citra diri dan kesehatan mental mereka (Tiggemann, 2014).

Salah satu cara yang dapat membantu yaitu dengan menulis jurnal. Melalui kegiatan ini, remaja perempuan dapat lebih mudah mengenali dan merenungkan perasaan mereka yang sering kali terhubung dengan tekanan dari luar. Proses ini memberikan mereka kesempatan untuk memahami lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi emosi mereka. Selain itu, menulis jurnal memungkinkan mereka untuk merefleksikan pengalaman pribadi dan lebih efektif dalam mengelola emosi, serta mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik, seperti yang terjadi melalui penulisan jurnal, berdampak positif terhadap kesejahteraan remaja (Morrish dkk., 2018). Dengan menuliskan perasaan dan pemikiran mereka, remaja dapat mengurangi stres, meningkatkan pengendalian diri, dan secara perlahan membangun ketahanan mental untuk menghadapi berbagai tantangan hidup (Forsyth, 2016). Oleh karena itu, menulis jurnal menjadi salah satu metode yang efektif dalam mendukung kemampuan regulasi diri dan meningkatkan kesehatan emosional mereka, sesuai dengan penelitian yang menekankan pentingnya pengaturan emosi dalam perkembangan psikologis remaja (Van Beveren & Braet, 2015).

Penelitian mengenai regulasi emosi melalui journaling semakin berkembang, khususnya dalam konteks remaja perempuan. Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa teknik-teknik regulasi emosi, termasuk journaling, semakin diterima sebagai cara yang efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja. Forsyth (2016) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang fleksibel berperan penting dalam memperbaiki kesehatan mental remaja. Penelitian ini menyoroti bahwa perilaku yang terarah, seperti pencapaian tujuan dalam mengatur emosi, terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan. Ini menunjukkan

bagaimana strategi yang lebih sadar dan terorganisir dapat mendukung perkembangan emosional yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh McCullen dkk. (2023) untuk mengadaptasi alat ukur regulasi emosi yang lebih sesuai dengan konteks remaja. Mereka menemukan bahwa remaja menggunakan beragam strategi untuk mengelola emosi positif dan negatif mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa remaja lebih cenderung menggunakan berbagai pendekatan untuk menjaga kestabilan emosional, salah satunya adalah melalui penulisan jurnal yang membantu mereka mengidentifikasi perasaan dan mengatur respon emosional secara lebih terstruktur.

Penelitian lain oleh Chervonsky dan Hunt (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat, seperti penilaian ulang, dapat memberikan perlindungan terhadap efek negatif dari gangguan mental pada remaja. Meskipun demikian, mereka juga menunjukkan bahwa kurangnya regulasi emosi dapat memengaruhi kesejahteraan sosial remaja, seperti hubungan dengan teman sebaya dan keluarga. Zhang dkk. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan jurnal reflektif dapat meningkatkan penggunaan strategi penulisan yang teratur di kalangan siswa bahasa Inggris sebagai bahasa asing, yang mencerminkan peningkatan dalam regulasi diri. Penelitian ini berfokus pada pentingnya *journaling* sebagai alat untuk mendorong refleksi diri dan pengembangan strategi penulisan yang lebih baik. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang baik juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Buruck dkk. (2016) menekankan bahwa keterampilan regulasi emosi dapat berfungsi sebagai sumber daya pribadi yang meningkatkan kesejahteraan di tempat kerja, yang dapat diterapkan pada konteks pendidikan.

Hal ini sangat relevan bagi remaja perempuan yang sering kali berhadapan dengan dinamika sosial yang kompleks. Dengan menggunakan *journaling*, mereka dapat lebih memahami dan mengelola emosi mereka, yang dapat meningkatkan keterampilan komunikasi sosial mereka. Lebih jauh lagi, penelitian oleh Eisenberg dkk. (2010) menunjukkan bahwa kapasitas regulasi diri berhubungan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, yang menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan regulasi diri dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan mental remaja. Dalam konteks ini, *journaling* dapat berfungsi sebagai alat intervensi yang efektif untuk membantu remaja perempuan mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik, yang diharapkan menjadi salah satu intervensi yang dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental di masa yang akan datang.

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Rini (2020) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan pembelian impulsif, hal ini menandakan bahwa kemampuan regulasi diri sangat penting dalam pengambilan keputusan yang lebih baik khusus pada kalangan remaja perempuan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Veriza dkk (2023) mengungkapkan bahwa teknik *Journaling* terbukti efektif dalam membantu remaja untuk membentuk perilaku positif, dimana dalam studi tersebut 78 siswa SMA diberikan intervensi untuk melakukan *Journaling* dan menunjukkan hasil yang signifikan bahwa *Journaling* berkontribusi terhadap pengembangan regulasi diri yang lebih baik kepada remaja. Hal serupa juga ditunjukkan berdasarkan penelitian oleh Ardini dkk (2023) yang menyatakan bahwa *Journaling* memiliki fungsi sebagai sarana *self-healing* bagi mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa *Journaling* bertujuan untuk mengelola dan memahami masalah emosional yang mereka miliki. Hal ini menunjukkan bahwa *Journaling* memiliki kontribusi pada pengembangan regulasi diri.

Penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi baru dengan menghubungkan *journaling* dengan regulasi emosi dalam konteks sosial dan akademik, serta menyoroti pentingnya regulasi diri dalam mendukung kesejahteraan mental jangka panjang. Selain itu, penelitian ini membuka jalan bagi studi longitudinal yang dapat mengukur dampak jangka panjang *journaling* terhadap

pengelolaan emosi dan kesehatan mental remaja perempuan, memberikan wawasan baru tentang cara-cara sederhana namun efektif untuk mengatasi tantangan emosional mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji bagaimana *journaling* dapat membantu remaja perempuan dalam mengatasi masalah emosional dan sosial yang mereka hadapi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang intervensi yang dapat diterapkan untuk mendukung kesejahteraan remaja perempuan.

## METODE

Penelitian ini merupakan suatu upaya yang sistematis untuk mengeksplorasi dampak atau perubahan yang mungkin terjadi sebagai hasil dari suatu pemberian intervensi ataupun perlakuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pre-experimental design*, khususnya menggunakan jenis *one group pretest-posttest study*. *Pre-eksperimental design* dengan jenis *one group pretest-posttest study* merupakan rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas saja yang diberikan pra dan pasca pengujian, kemudian rancangan *one group pretest and posttest design* dilakukan terhadap satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding (Sugiyono, 2014).

**Tabel 1.**

Rancangan Eksperimen

Tahapan Penelitian	Kelompok Eksperimen
Pre-test	O <sub>1</sub>
Intervensi (14 Hari Journaling)	X
Post-test	O <sub>2</sub>

### Subyek Penelitian

*Simple random sampling* merupakan metode yang digunakan dalam memperoleh sampel penelitian ini. Sampel acak sederhana adalah teknik sampling dengan mengambil sejumlah total sampel dari populasi dimana setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih (Scheaffer dkk., 2012). Untuk kriteria sampel pada penelitian ini ialah; (1) merupakan warga negara Indonesia, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, (3) berjenis kelamin perempuan, (4) memiliki usia tergolong remaja atau 12 – 19 tahun. Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar, Indonesia pada remaja yang berjenis kelamin perempuan. Informasi kesediaan penelitian disebar melalui pamflet yang berisikan *link google form*, dimana *link* tersebut mengarahkan partisipan kepada *web* yang berisikan pamflet serta keterangan terkait ketentuan penelitian, pengisian data diri dan kesediaan untuk mengikuti keseluruhan rangkaian dalam penelitian. Sebelumnya terdapat 46 partisipan yang mengisi *link* pendaftaran, namun pada sesi ke-5, sesi ke-8 dan sesi ke-9 terjadi *mortality*, sehingga sebanyak 22 partisipan mengundurkan diri dikarenakan alasan pribadi yang mendesak. Selanjutnya pada pengerjaan *post-test* terdapat 10 subyek yang tidak mengerjakannya, sehingga partisipan yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian ini sebanyak 14 partisipan dengan rentang usia 19 – 21 tahun. Adapun perbandingan usia berkisar 19 tahun sebanyak 1 partisipan (7%), 20 tahun sebanyak 6 partisipan (43%) dan 21 tahun sebanyak 7 partisipan (50%).

### Instrumen Penelitian

Studi ini, menggunakan Self-Regulation Questionnaire (SRQ) yang telah mengalami berbagai pengembangan dan adaptasi bahasa agar sesuai dengan konteks penelitian di berbagai negara. Versi asli SRQ dikembangkan oleh Brown dkk (1999) dalam bahasa Inggris, terdiri dari

63 aitem yang mencakup tujuh faktor utama dalam regulasi diri, seperti *informational input*, *self-evaluation*, *instigation to change*, hingga *evaluation of progress toward goals*.

**Tabel 2**  
Komponen journaling book

Strategi Journaling	Instruksi
Law of Attraction	Tulis dengan jelas apa yang Anda inginkan dalam sebuah jurnal. Pastikan keinginan tersebut spesifik dan detail. Percayalah bahwa Anda layak dan akan menerima apa yang Anda inginkan. Visualisasikan diri Anda sudah memiliki atau mencapai keinginan tersebut. Bersikap terbuka dan siap untuk menerima. Rasakan emosi positif seolah-olah keinginan Anda sudah terwujud.
Self-awareness	Luangkan waktu setiap hari untuk merenungkan pikiran, perasaan, dan tindakan Anda. Tulis dalam jurnal tentang pengalaman yang membuat Anda sadar akan diri sendiri. Praktikkan meditasi untuk meningkatkan kesadaran diri Anda. Fokus pada pernapasan dan amati pikiran serta perasaan tanpa menghakimi.
Self-knowledge	Buat daftar kekuatan dan kelemahan Anda. Pikirkan situasi di mana Anda menggunakan kekuatan tersebut dan bagaimana Anda dapat mengatasi kelemahan. Tulis dalam jurnal tentang pengalaman yang mengajarkan sesuatu tentang diri Anda. Catat hal-hal baru yang Anda pelajari tentang diri sendiri.
Self-acceptance	Tulis afirmasi positif tentang diri Anda setiap hari. Fokus pada aspek diri yang Anda terima dan hargai. Saat menghadapi kelemahan atau kesalahan, cobalah untuk menerima diri Anda tanpa menghakimi. Ingatkan diri sendiri bahwa tidak ada yang sempurna.
Self-monitoring	Catat kegiatan harian Anda dan waktu yang dihabiskan untuk setiap aktivitas. Amati pola perilaku dan waktu yang dihabiskan dengan baik. Catat perasaan Anda sepanjang hari. Identifikasi pola emosi dan pemicunya.
Self-evaluation	Setiap akhir pekan, evaluasi pencapaian dan kesalahan Anda. Tulis apa yang berjalan baik, apa yang bisa diperbaiki, dan langkah-langkah konkret untuk minggu berikutnya. Setelah menyelesaikan tugas atau proyek, luangkan waktu untuk mengevaluasi kinerja Anda. Tulis tentang apa yang Anda pelajari dan bagaimana Anda dapat meningkatkan diri.
Self-reinforcement	Berikan diri Anda penghargaan atas pencapaian dan usaha keras Anda. Catat pencapaian harian dan bagaimana Anda akan merayakannya. Setelah mencapai tujuan, tuliskan bagaimana perasaan Anda dan apa yang membuat Anda berhasil. Gunakan ini sebagai penguatan positif untuk usaha di masa depan.
Mindfulness	Luangkan waktu setiap hari untuk bermeditasi. Fokus pada pernapasan dan amati pikiran serta perasaan tanpa menghakimi diri kesalahan yang pernah dibuat. Lakukan kegiatan sehari-hari seperti makan, berjalan, atau mencuci piring dengan penuh kesadaran. Perhatikan setiap detail dan sensasi yang Anda alami.
Stress Management	Catat situasi yang menyebabkan stres, reaksi Anda terhadap stres, dan strategi yang Anda gunakan untuk mengelolanya. Evaluasi efektivitas strategi tersebut dan cari cara baru untuk mengatasi stres. Praktikkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga untuk mengurangi stres. Luangkan waktu setiap hari untuk melakukan kegiatan yang menenangkan.
Goal Setting	Tetapkan tujuan yang spesifik, measurable (terukur), achievable (dapat dicapai), relevant (relevan), dan time-bound (berjangka waktu). Buat rencana tindakan terperinci untuk mencapai setiap tujuan, kemudian pecah menjadi langkah-langkah kecil yang bisa Anda lakukan setiap hari.
Inspiration & Motivation	Temukan sumber inspirasi seperti buku, podcast, atau tokoh yang Anda kagumi. Luangkan waktu setiap hari untuk mengakses sumber-sumber ini. Tuliskan alasan mengapa Anda mengejar tujuan tertentu dan bacalah saat Anda merasa kehilangan motivasi.

Seiring perkembangannya, Pichardo dkk (2014) mengadaptasi SRQ ke dalam bahasa Spanyol dan menyederhanakan skala ini melalui analisis faktor eksploratori dan konfirmatori. Hasilnya, jumlah aitem dikurangi menjadi 17, dengan tetap mempertahankan validitas dan reliabilitas tinggi. Skala ini dikategorikan ke dalam empat aspek utama, yaitu *Goal Setting*, *Perseverance*, *Decision Making*, dan *Learning from Mistakes*. Contoh aitem dalam versi Spanyol meliputi “*Me cuesta pensar en muchas cosas al mismo tiempo*”, yang berarti “Saya mengalami kesulitan saat memikirkan banyak hal secara bersamaan”, serta “*Anoto los avances que tengo en el logro de mis objetivos*”, yang berarti “Saya mencatat kemajuan yang saya alami dalam mencapai tujuan saya”.

Versi ini kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Puspawardani (2019) dengan tetap mempertahankan 17 aitem dan empat aspek utama. Adaptasi ini memastikan bahwa skala tetap relevan dalam konteks budaya lokal dengan delapan item favorable dan sembilan item unfavorable. Contoh aitem dalam versi bahasa Indonesia adalah “Saya mencatat kemajuan yang saya alami dalam mencapai tujuan saya” sebagai item favorable, serta “Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana yang dapat membantu untuk mencapai tujuan saya” sebagai item unfavorable. Respon partisipan diberikan dalam skala Likert 4 poin, dengan kategori skor yang mengelompokkan tingkat regulasi diri partisipan ke dalam sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

*Journaling book* digunakan sebagai media intervensi untuk membantu partisipan merefleksikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara tertulis. Instrumen ini dirancang untuk menjadi wadah eksploratif yang bersifat privat, memungkinkan partisipan menuliskan perasaan mereka secara mendalam. Dalam kegiatan journaling ini, partisipan diarahkan untuk merefleksikan pengalaman, pemikiran, emosi, dan peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka melalui tulisan. Metode ini bertujuan untuk membantu partisipan mengungkapkan diri, memproses dinamika emosi, merencanakan langkah ke depan, dan mengenang kembali pengalaman hidup. Validasi isi untuk journaling dilakukan oleh *Subject Matter Expert* (SME) dengan menggunakan metode *AIKENS’V*. Penilaian ini melibatkan pengkategorian item menjadi E (Esensial), G (Berguna), atau T (Tidak dapat diterapkan), guna menilai kelayakan instrumen. Hasil validasi menunjukkan bahwa nilai *AIKENS’V* bergerak pada rentang 0.71–1.00, mengindikasikan bahwa instrumen ini memiliki tingkat kelayakan yang tinggi untuk digunakan dalam penelitian.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian dimulai dengan distribusi pamflet dan formulir Google melalui media sosial untuk mencari partisipan. Setelah memenuhi kriteria, partisipan diminta mengisi informed consent dan mengikuti pre-test untuk mengukur regulasi diri. Partisipan kemudian menjalani intervensi journaling selama 14 hari dengan panduan topik harian terkait regulasi diri. Setiap akhir pekan, dilakukan sesi online untuk dukungan dan umpan balik. Setelah 14 hari, partisipan mengisi post-test yang dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi perubahan regulasi diri, dilengkapi dengan wawasan dari data monitoring.



**Gambar 2.** Prosedur Penelitian dan Instrumen Penelitian

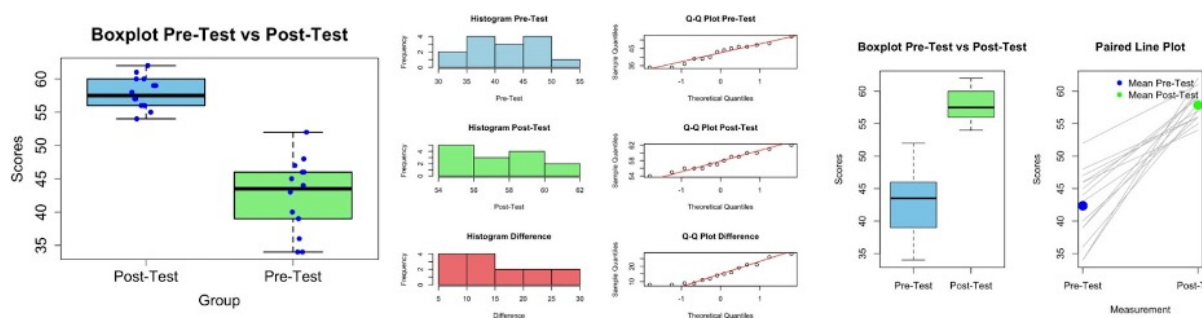
## HASIL

Uji hipotesis dalam penelitian ini (tabel 3) dilakukan menggunakan teknik *Paired Samples T-Test* untuk menganalisis perbedaan skor regulasi diri antara pre-test dan post-test setelah intervensi journaling selama 14 hari. Analisis data dilakukan dengan menggunakan RStudio 2024.12.0 untuk pengolahan statistik dan visualisasi hasil. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Nilai mean pre-test adalah 42,36, meningkat menjadi 57,86 pada post-test, dengan rata-rata peningkatan (*gain score*) sebesar 15,5 poin. Analisis distribusi data menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test ( $W = 0.954$ ,  $p = 0.625$ ) dan post-test ( $W = 0.966$ ,  $p = 0.818$ ) berdistribusi normal. Ukuran efek (Cohen's  $d = 2.34$ ) dengan *standard error* 0.837 mengindikasikan bahwa perubahan yang diamati memiliki efek yang besar dan signifikan.

**Tabel 3**  
Uji Hipotesis

Variabel	<i>t-value</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>	<i>Mean Difference</i>	95% CI	<i>Effect Size</i> (Cohen's <i>d</i> )
Pre-Test vs Post-Test	-8.747	13	<0.001	-15.5	[-19.33,-11.67]	2.34

Dari hasil kategorisasi skor self-regulation berdasarkan pre-test, terdapat 2 partisipan (14%) dengan kategori rendah, 9 partisipan (64%) dengan kategori sedang, dan 3 partisipan (22%) dengan kategori tinggi. Setelah intervensi journaling, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 6 partisipan (43%) berada dalam kategori sangat tinggi dan 8 partisipan (57%) berada dalam kategori tinggi. Peningkatan ini secara visual dapat dilihat dari grafik boxplot yang menunjukkan pergeseran skor secara konsisten ke arah yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, intervensi journaling memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan regulasi diri pada remaja perempuan. Hasil analisis ini didukung oleh berbagai literatur yang menunjukkan efektivitas journaling dalam mengembangkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta merencanakan tujuan hidup secara lebih terarah.



**Gambar 3.** Visualisasi Komprehensif Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan skor self-regulation pada remaja perempuan sebelum dan sesudah intervensi *journaling*. Kategorisasi skor (tabel 4) didasarkan pada hasil pre-test dan post-test yang diukur menggunakan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ). Data diolah dan dianalisis untuk mengidentifikasi peningkatan yang signifikan, baik dari segi distribusi kategori maupun rata-rata skor, guna mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi statistik berikut:

**Tabel 4**  
Kategorisasi hasil skor Self-Regulation

Kriteria	Hasil Analisis	Kategori
$X > (X + 1,5 \text{ SD})$	$X > 58.32$	Sangat tinggi
$(X + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (X + 1,5 \text{ SD})$	$46.83 < X \leq 58.32$	Tinggi
$(X + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (X + 0,5 \text{ SD})$	$35.34 < X \leq 46.83$	Sedang
$(X + 1,5 \text{ SD}) < X \leq (X + 0,5 \text{ SD})$	$23.84 < X \leq 35.34$	Rendah
$X \leq (X + 1,5 \text{ SD})$	$X \leq 23.84$	Sangat rendah

Kategorisasi data empirik (tabel 4) dilakukan untuk menganalisis perbedaan skor self-regulation pada pre-test dan post-test partisipan, dengan menggunakan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ). Pre-test dilakukan sebelum penerapan intervensi *journaling*, dan post-test dilakukan setelah periode intervensi selama 14 hari. Hasil analisis pada Tabel 5 menunjukkan distribusi skor self-regulation partisipan pada pre-test sebagai berikut: 2 partisipan (14%) berada pada kategori rendah, 9 partisipan (64%) berada pada kategori sedang, dan 3 partisipan (22%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat partisipan dalam kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Setelah intervensi, pada post-test, terjadi perubahan signifikan dengan distribusi kategori sebagai berikut: 8 partisipan (57%) berada pada kategori tinggi, dan 6 partisipan (43%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada partisipan yang berada pada kategori rendah, sedang, atau sangat rendah. Rata-rata skor self-regulation meningkat dari 42,36 pada pre-test menjadi 57,86 pada post-test, dengan peningkatan rata-rata skor (*gain score*) sebesar 15,5 poin. Nilai minimal skor meningkat dari 34 pada pre-test menjadi 54 pada post-test, sedangkan nilai maksimal meningkat dari 52 menjadi 62. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi *journaling* memberikan dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan self-regulation partisipan.



**Tabel 5**  
Data pre-test dan post-test kelompok eksperimen

No.	Inisial	Pre-test		Post-test		Gain skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	AK	39	Sedang	60	Sangat tinggi	21
2	AMN	44	Sedang	59	Sangat tinggi	15
3	DAS	48	Tinggi	56	Tinggi	8
4	EH	52	Tinggi	61	Sangat tinggi	9
5	GM	45	Sedang	59	Sangat tinggi	14
6	MDL	43	Sedang	55	Tinggi	12
7	RAM	34	Rendah	60	Sangat tinggi	26
8	RAS	46	Sedang	57	Tinggi	11
9	SR	47	Tinggi	56	Tinggi	9
10	SNR	40	Sedang	56	Tinggi	16
11	SNK	46	Sedang	54	Tinggi	8
12	SAT	39	Sedang	58	Tinggi	19
13	SNH	34	Rendah	62	Sangat tinggi	28
14	Z	36	Sedang	57	Tinggi	21

**Tabel 5**  
Statistik Deskriptif dan Uji Normalitas Pre-Test, Post-Test, dan Selisih

Statistik	Pre-Test	Post-Test	Difference ( $\Delta$ )
Valid (N)	14	14	-
Missing	0	0	-
Mean	42.36	57.86	15.5
Standard Deviation	5.48	2.38	6.63
Minimum	34	54	8
Maximum	52	62	28
Sum ( $\sum X$ )	593	810	217
Skewness	-0.118	0.157	-
Std. Error of Skewness	0.597	0.597	-
Kurtosis	-0.840	-0.939	-
Std. Error of Kurtosis	1.154	1.154	-
Shapiro-Wilk	0.954	0.966	0.917
P-value (Shapiro-Wilk)	0.625	0.818	0.201

#### Uji Normalitas

Hasil analisis deskriptif (tabel 5) menunjukkan bahwa rata-rata skor self-regulation meningkat dari 42,36 pada pre-test menjadi 57,86 pada post-test, dengan standar deviasi masing-masing 5,49 dan 2,38. Rentang skor juga mengalami peningkatan, dari 34–52 pada pre-test menjadi

54–62 pada post-test. Distribusi data untuk kedua pengukuran memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro-Wilk, dengan nilai  $W = 0.954$ ,  $p = 0.625$  pada pre-test dan  $W = 0.966$ ,  $p = 0.818$  pada post-test. Selain itu, distribusi data dari selisih (difference) antara pre-test dan post-test juga normal ( $W = 0.917$ ,  $p = 0.201$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa data memiliki distribusi yang sesuai untuk analisis statistik lanjutan.

## DISKUSI

Penelitian ini secara khusus mengeksplorasi efektivitas terapi menulis jurnal (*journaling*) dalam meningkatkan pengendalian diri (*self-regulation*) di kalangan remaja perempuan. Kemampuan mengatur diri sendiri merupakan fenomena kompleks yang mencakup tiga dimensi utama: manajemen emosional, penguasaan dorongan spontan, dan perumusan target hidup (Duckworth dkk., 2019; Baumeister dkk., 2007). Kemampuan ini memegang peranan vital selama masa pubertas - periode kritis yang sarat dengan gejolak psikososial (Borovenska & Chetveryk-Burchak, 2022; McRae dkk., 2021; Coe-Odess dkk., 2019). Pada fase transisi ini, para remaja berhadapan dengan transformasi menyeluruh mulai dari perubahan biologis, perkembangan psikis, hingga dinamika relasi sosial. Kondisi ini menjadikan penguasaan teknik pengaturan diri sebagai kompetensi wajib untuk menavigasi kompleksitas kehidupan sehari-hari secara efektif. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi diri memegang posisi strategis dalam membangun ketahanan emosional dan modal sosial yang diperlukan untuk menjawab berbagai ujian perkembangan.

Kegiatan menulis jurnal (*journaling*) dipilih sebagai pendekatan utama dalam penelitian ini karena kemampuannya menciptakan ruang perenungan yang terstruktur. Secara konseptual, aktivitas ini dinilai mampu menguatkan proses pengendalian diri melalui olah pikir dan pengelolaan perasaan (Baker & Szreder, 2022; Pennebaker & Evans, 2014). Praktik menulis harian (*journaling*) memberikan kebebasan bagi partisipan untuk menyelami sekaligus menuangkan gagasan serta emosi secara lebih utuh. Ruang ini memungkinkan mereka mengurai dan menelaah pengalaman psikologis yang kerap rumit untuk dihadapi secara spontan. Melalui mekanisme tersebut, aktivitas jurnal diyakini dapat mempertajam kesadaran introspektif, memetakan pola perilaku berulang, serta melacak akar penyebab yang memengaruhi fluktuasi perasaan. Dengan kata lain, menulis jurnal tidak hanya berfungsi sebagai katarsis emosional, melainkan juga berperan sebagai instrumen strategis untuk membentuk pola respons emosi yang lebih luwes.

Penelitian ini tidak sekadar dirancang untuk mengevaluasi manfaat praktik menulis jurnal dalam menguatkan pengendalian diri, tetapi juga menyelidiki dampak praktisnya bagi penyusunan inisiatif kesejahteraan mental berbasis sekolah. Sebagai ekosistem utama dalam keseharian remaja, institusi pendidikan menyimpan peluang strategis untuk mengadopsi intervensi semacam *journaling* sebagai alat pendamping siswa dalam mengasah kemampuan mengatur diri. Temuan riset mengungkap bahwa aktivitas menulis harian memberikan pengaruh signifikan terhadap regulasi diri, terutama dalam ranah penataan emosi dan penyusunan target jangka panjang. Kecakapan mengolah perasaan yang terlihat pada responden membuktikan bahwa metode ini berhasil membimbing mereka untuk membongkar dan mengarahkan respons emosional, sehingga mampu menghadapi situasi kompleks dengan kepala dingin dan minim reaksi spontan. Hasil ini sejalan dengan temuan Zhang dkk. (2022) yang menempatkan *journaling* sebagai wahana perenungan produktif untuk meningkatkan kedisiplinan diri di kalangan pelajar, serta penelitian Buruck dkk. (2016) yang mengungkap korelasi kuat antara kematangan emosional dan stabilitas psikologis.

Peningkatan kepekaan diri yang terlihat pada peserta penelitian mengukuhkan relevansi teori

self-determination (Ryan & Deci, 2017) dan pendekatan *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003), yang secara paralel menggarisbawahi peran kunci pengaturan internal dalam membentuk ketangguhan mental. Proses ini menemukan momentumnya melalui strategi penataan ulang kognitif (Gross, 2015), di mana aktivitas menulis jurnal memberi ruang bagi remaja untuk mengurai ulang pengalaman emosional dengan perspektif yang lebih fleksibel, sehingga memudahkan mereka menata respons terhadap gejolak perasaan yang muncul. Temuan ini mendapat dukungan empiris dari riset Hsu (2022), yang mengungkap bahwa refleksi lewat tulisan tidak hanya memperdalam pemahaman individu atas dinamika emosi mereka, tetapi juga mampu merombak pola respons terhadap situasi yang sebelumnya terasa membebani atau tidak terpecahkan.

Meskipun journaling secara umum dianggap sebagai strategi refleksi diri yang efektif, manfaatnya dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial. Studi oleh Sarriera dkk. (2015) menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dari keluarga dan teman berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas strategi refleksi diri, termasuk journaling, mungkin bergantung pada lingkungan sosial yang mendukung. Temuan ini mengindikasikan bahwa journaling bukanlah intervensi yang "one-size-fits-all," melainkan dipengaruhi oleh konteks psikososial dan karakteristik individu. Temuan ini menyoroti bahwa manfaat dari teknik ini tidak selalu merata bagi setiap individu, melainkan sangat bergantung pada latar belakang personal dan dinamika sosial yang melingkupinya. Karena itu, dibutuhkan strategi intervensi yang lebih mempertimbangkan kebutuhan unik dan karakteristik masing-masing individu agar implementasinya benar-benar resonan dengan kondisi mereka. Dengan kata lain, meskipun aktivitas menulis jurnal terbukti ampuh sebagai sarana pengasahan regulasi diri, penelitian ini menekankan pentingnya fleksibilitas dalam penerapannya. Intervensi ini hanya akan optimal jika diselaraskan dengan realitas kontekstual, termasuk faktor lingkungan dan psikologis yang membentuk respons individu terhadap teknik tersebut.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis, terutama dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental remaja. Integrasi journaling ke dalam kurikulum sekolah misalnya, sebagaimana diusulkan dalam model social-emotional learning (CASSEL, 2023) dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menghadapi meningkatnya permasalahan kesehatan mental remaja. Menulis *journaling* bisa menjadi ruang refleksi bagi remaja untuk meramu kecemasan dan tekanan perasaan, sekaligus mengasah kecakapan untuk mengendalikan diri yang berguna dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari. Riset Sahi dkk. (2023) dan Bowers dkk. (2015) turut menggarisbawahi urgensi program terstruktur di lingkungan sekolah untuk membekali remaja perempuan dengan strategi menghadapi persoalan khas terkait benturan identitas gender dan beban harapan sosial yang kerap mereka pikul.

Hasil ini mendukung pengembangan *journaling* berbasis digital melalui aplikasi yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan remaja dengan pendekatan personalisasi. Pemanfaatan teknologi memungkinkan fleksibilitas dalam hal waktu dan tempat, serta memberikan penyesuaian terhadap preferensi individu, menjadikannya sebagai alat yang potensial untuk diterapkan dalam skala yang lebih luas. Hadirnya dukungan teknologi, sehingga intervensi ini dapat lebih mudah diakses oleh berbagai kelompok remaja, termasuk mereka yang tidak memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam program berbasis tatap muka. Meskipun memberikan kontribusi yang efektif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu kendalanya adalah karakteristik sampel yang relatif homogen, sehingga dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ini terhadap populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang cukup singkat (14 hari) mungkin belum cukup untuk mengamati dampak jangka panjang dari journaling. Penelitian Immordino-Yang dkk. (2008)

berfokus pada refleksi diri dan pengaruhnya terhadap aktivitas otak menggunakan teknik neuroimaging seperti fMRI. Meskipun artikel ini tidak secara eksplisit membahas efek journaling, konsep refleksi diri yang diteliti sejalan dengan gagasan bahwa menulis jurnal dapat mempengaruhi cara otak memproses perasaan dan mengatur emosi. Penelitian ini memberikan dasar yang relevan untuk memahami bagaimana journaling bisa memengaruhi perkembangan otak remaja melalui pengolahan emosional yang lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa journaling merupakan intervensi yang layak diterapkan untuk meningkatkan regulasi diri pada remaja perempuan. Konvergensi temuan ini dengan teori regulasi emosi serta penelitian neuropsikologis terbaru yang dapat memperkuat pentingnya pendekatan reflektif dalam pengembangan remaja. Oleh karena itu, kolaborasi multidisiplin antara pendidik, psikolog, dan pengembang teknologi sangat diperlukan guna merancang intervensi yang lebih relevan, kontekstual, dan berkelanjutan. Dengan demikian, intervensi berbasis journaling dapat menjadi elemen penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja perempuan, baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam konteks yang lebih luas.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa journaling merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan regulasi diri pada remaja perempuan. Melalui kegiatan menulis jurnal selama 14 hari, para peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengelola emosi, mengendalikan impuls, dan merencanakan tujuan hidup. Praktik *journaling* membantu partisipan dalam merefleksikan perasaan dan pengalaman mereka, sehingga memperkuat kesadaran diri dan keterampilan pengelolaan emosi. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan dampak yang positif, efektivitas journaling ternyata sangat bergantung pada faktor-faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan kebiasaan refleksi sebelumnya. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini saat merancang intervensi, agar dapat lebih personal dan relevan dengan kebutuhan setiap individu. Penelitian lebih lanjut dengan desain jangka panjang dan kelompok kontrol aktif diperlukan untuk mengukur keberlanjutan efek dari journaling dalam jangka waktu yang lebih panjang. Secara keseluruhan, *journaling* terbukti sebagai alat yang bermanfaat dalam mendukung pengembangan regulasi diri pada remaja perempuan. Intervensi seperti ini dapat membantu remaja menghadapi tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi, serta mendukung mereka dalam membangun ketahanan psikologis yang lebih kuat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, F. M., Wdiatmoko, M., Nurdiana, S., & Saminah, M. (2023). Pengembangan Metode Journalling Sebagai Sarana Self Healing pada Mahasiswa UNMA Banten. *Jurnal Penelitian*. <https://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v8i1.22734>
- Baker, C. A., & Szreder, M. (2022). Reflecting and journaling. *Early Years Educator*. <https://doi.org/10.12968/eyed.2022.23.7.38>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A., Nwosu, E., Falcone, J., Savona, N., Boyland, E., & Knai, C. (2023). Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. *Obesity Reviews*, 24. <https://doi.org/10.1111/obr.13631>.

- Borovenska, K. S., & Chetveryk-Burchak, A. (2022). Longitudinal study of features of emotional intelligence in adolescence. *Dniprovs'kij Naukovij Časopis Publičnogo Upravlinnâ, Psihologii, Prava*. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.9>
- Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Chase, P. A., Lerner, R. M., Gestsdóttir, S., & Urban, J. B. (2015). Self-Regulation During Adolescence: Variations Associated with Individual ↔ Context Relations\*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23024-9>
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 281–293). Professional Resources Press.
- Buruck, G., Dörfel, D., Kugler, J., & Brom, S. S. (2016). Enhancing well-being at work: The role of emotion regulation skills as personal resources. *Journal of occupational health psychology*, 21(4), 480–493. <https://doi.org/10.1037/ocp0000023>
- CASSEL. (2023). 2023 SEL Exchange. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/events/2023-sel-exchange/>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. Center for Reproductive Health. <https://static1.squarespace.com/static/54431bbee4b0ba652295db6e/t/6387d7b252859e7624eca9b7/1669846969890/I-NAMHS+Report+English.pdf>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). *Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation*. *Emotion*, 19(2), 270–282. <https://doi.org/10.1037/emo0000432>
- Coe-Odess, S. J., Narr, R. K., & Allen, J. P. (2019). Emergent Emotions in Adolescence. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_23)
- Duckworth, A. L., & Carlson, S. M. (2013). Self-regulation and school success. *Self-regulation and autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct*, 40(1), 208-230.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Forsyth, L. (2016). How regulatory responses to negative emotion are related to adolescent mental health: A longitudinal investigation. <https://doi.org/10.4226/66/5A9CC105B0BAA>.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders: Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. , 195-214. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011>.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hsu, P.-L. (2022). Regulating Emotions through Cogenerative Dialogues to Sustain Student Engagement in Science Internships: A Case Study. *Sustainability*, 14(10), 6037. <https://doi.org/10.3390/su14106037>
- Immordino-Yang, M. H., McColl, A., Damasio, H., & Damasio, A. (2009). Neural correlates of admiration and compassion. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(19), 8021–8026. <https://doi.org/10.1073/pnas.0810363106>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kuper, L., Mathews, S., & Lau, M. (2019). Baseline mental health and psychosocial functioning of transgender adolescents seeking gender-affirming hormone therapy. *Journal of*

*Developmental & Behavioral Pediatrics.*  
<https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000697>.

- Martínez-González, A. E., Cervin, M., & Piqueras, J. A. (2022). Relationships Between Emotion Regulation, Social Communication and Repetitive Behaviors in Autism Spectrum Disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 52(10), 4519–4527. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05340-x>.
- McCullen, J. R., Mirabile, S. P., Wuertz, S. M., & Scott, B. G. (2023). *Development and adaptation of the Emotion Regulation Skills Questionnaire for adolescents. Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.12288>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social cognitive and affective neuroscience*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T., & Vella-Brodrick, D. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1543-1564. <https://doi.org/10.1007/S10902-017-9881-Y>.
- Murray, K., Byrne, D., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image.. *Journal of adolescence*, 34 2, 269-78 . <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.05.004>
- Pennebaker, J. W., Evans, J. F., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor.
- Pichardo, C., Justicia, F., de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *The Spanish journal of psychology*, 17, E62. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Puspawardani, S. (2019). Pengaruh regulasi diri, stres kerja, dan keadilan organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara (Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50490/1/SISKA%20PUSPA%20WARDANI-FPSI.pdf>
- RStudio. (2024, December 11). *RStudio 2024.12.0+467 "Kousa Dogwood" Release* (Version cf37a3e5488c937207f992226d255be71f5e3f41). <https://posit.co/download/rstudio/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Sarriera, J. C., Bedin, L., Abs, D., Calza, T., & Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychologica*, 14(2), 459–474. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.rbss>
- Scheaffer R. L., Mendenhall W. III, Ott R. L., Gerow K. G. (2012). *Elementary Survey Sampling. 7th edn* (Boston, MA: Cengage Learning).
- Siegel, J., Yancey, A., Aneshensel, C., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health.. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 25 2, 155-65 . [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(98\)00160-8](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(98)00160-8).
- Siregar, N. F., & Rini, Q. K. (2020). Regulasi Diri dan Impulsive Buying terhadap Produk Fashion pada Remaja Perempuan yang Berbelanja Online. *Jurnal Psikologi Gunadarma*. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2445>

- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiggemann, M. (2014). The impact of social media on body image concerns in young women. *The Journal of Social Issues*, 70(2), 291-310. <https://doi.org/10.1111/josi.12052>
- Van Beveren, M., & Braet, C. (2015). Emotion regulation in adolescent depression: a developmental psychopathology perspective. , 85-108.
- Veriza, E., Razi, P., Roza, E., & Triana, W. (2023). Teknik Journaling dalam Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 10(1), 85–89. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Zhang, Y., Li, M., Chieh, Y., & Han, S. (2022). On a path to becoming more self-regulated: Reflective journals' impact on Chinese English as a foreign language students' self-regulated writing strategy use. *Frontiers in psychology*, 13, 1042031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1042031>