EFEKTIVITAS KEGIATAN MENULIS KREATIF TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

TESIS

Oleh:

Norma Hasanatul Magfiroh

NIM. 230401210018

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2025

LEMBAR JUDUL

EFEKTIVITAS KEGIATAN MENULIS KREATIF TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh:
Norma Hasanatul Magfiroh
NIM. 230401210018

MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KEGIATAN MENULIS KREATIF TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

TESIS

Oleh:

Norma Hasanatul Magfiroh

NIM. 230401210018

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si	**Dr. Mohammad Mahpur, M.Si**
NIP. 197000813200112100 1	NIP. 197605052005011003

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KEGIATAN MENULIS KREATIF TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Oleh:

Norma Hasanatul Magfiroh

NIM. 230401210018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 23 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama	Ketua Penguji
Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si	**Dr. Rofiqah, M.Pd**
NIP. 197605122003121002	NIP. 196709282001122002
Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si	**Dr. Mohammad Mahpur, M.Si**
NIP. 197000813200112100 1	NIP. 197605052005011003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Norma Hasanatul Magfiroh
NIM	: 230401210018
Program Studi	: Magister Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul **"Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada pengakuan dari pihak lain, hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 26 Juni 2025

Peneliti,

Norma Hasanatul Magfiroh

NIM. 230401210018

MOTTO

خَيْرُ الناسِ أَنفَعُهُم لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”

-HR. Ahmad-

You Can, If You Think You Can

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur dan kerendahan hati, kupersembahkan karya ini sebagai hasil dari perjalanan panjang yang penuh doa dan harapan. Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberi kekuatan, harapan, dan petunjuk di tiap langkah. Shalawat dan salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan sejati yang mengajarkan keikhlasan, kesabaran, dan tawakal. Semoga pencarianku akan ilmu menjadi bagian dari warisan beliau, dan aku mampu meneladani akhlaknya, walau dalam bentuk yang sederhana.

Karya ini kupersembahkan kepada …

Ayah dan Ibuku

Karya ini terkhusus kupersembahkan untuk dua sosok paling berjasa dalam hidupku: Ayah dan Ibu. Kepada cinta pertamaku, Ayah Sugito, yang mungkin tak banyak berkata, tapi setiap diamnya penuh makna, penuh harap dan restu yang terselip di balik kerja kerasnya. Kepada surgaku, Ibu Susiati, yang doanya selalu melangitkan namaku, yang tangannya adalah tempat paling teduh di dunia ini. Dalam setiap detik yang kulalui, aku tahu ada cinta dan berbagai pengorbanan kalian yang menjadi bahan bakar semangatku. Ayah, Ibu, kalian adalah matahari dan bulan yang bersama-sama menerangi siang dan malamku. Terima kasih karena telah mencintaiku bahkan ketika aku belum bisa mencintai diriku sendiri, karena telah percaya padaku bahkan saat aku ragu pada diri sendiri.

Tesis ini adalah persembahan kecil dari seorang anak yang masih belajar memahami dunia, tapi selalu menjadikan kalian sebagai pusat semestanya.

Kakak, Kakak Ipar, Keponakanku dan Adikku

Untuk kakakku tercinta, Novia Naylul Muna, yang selalu menjadi teladan dan pelindung, terima kasih telah hadir sebagai bahu yang bisa kutumpangi, sosok yang diam-diam menjaga dan mendoakan dari kejauhan. Untuk kakak iparku, Muhammad Bilgrammy Umar Reza, yang tak hanya menjadi bagian dari keluarga,

tetapi juga menjadi sahabat baru yang hangat dan peduli, terima kasih atas penerimaan dan kebersamaan yang tulus. Untuk adikku tersayang, Nabilah Nur Maulida, yang polos dan penuh semangat, kehadiranmu mengingatkanku akan harapan, cita-cita, dan masa depan yang masih luas terbentang. Dan untuk keponakanku tercinta, Ibrahim dan Aisyah Wafa' Bilgrammy, pelita kecil keluarga, senyummu adalah obat lelah, candamu adalah cahaya yang menenangkan. Kalian semua, kakak, kakak ipar, adik, dan keponakan adalah sahabat pertama yang Tuhan titipkan dalam hidupku. Rumah tempatku pulang dalam suka dan duka, tempat di mana aku bisa menjadi diri sendiri tanpa topeng dan tanpa beban. Di tengah riuh dunia dan padatnya tuntutan hidup, kalian adalah jeda paling hangat, tempat di mana aku menemukan kembali makna ketulusan dan cinta yang tak bersyarat. Terima kasih telah menjadi bagian dari hidupku, tidak hanya sebagai keluarga, tapi juga sebagai tempat pulang yang selalu kurindukan.

Semoga segala rasa yang tertuang di halaman ini menjadi saksi bahwa cinta, harapan, dan perjuangan tak pernah sia-sia. Dan semoga tiap langkah setelah ini senantiasa dipenuhi cahaya dan ridha-Nya. Halaman ini adalah sejumput persembahan dari perjalanan yang bermakna, semoga menjadi awal dari kisah yang lebih bijak, lebih kuat, dan lebih mencinta. Karena aku yakin dan percaya, yang bertumbuh dengan tulus tak akan pernah pupus. -Norma-

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, penulis mengucapkan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada seluruh umat manusia. berkat anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul *"Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja"*. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya senantiasa kita harapkan kelak di hari akhir. Melalui perjuangan beliau, umat manusia kini dapat menikmati era yang diterangi oleh cahaya ilmu pengetahuan.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Magister Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulisan tugas akhir ini tentu tidak akan terlaksana tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak.:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen pembimbing.
4. Prof. Dr. Rahmat Aziz, M,Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, pengetahuan, dan motivasi selama proses pengerjaan penelitian.
5. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku penguji utama yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyempurnaan penulisan tugas akhir.
6. Dr. Rofiqah, M.Pd, selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan arahan dalam penyempurnaan penulisan tugas akhir.

7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan layanan selama kegiatan perkuliahan.
8. Seluruh keluarga MTsN 5 Tulungagung yang telah memfasilitasi peneliti selama proses penelitian.

Semoga semuanya selalu diberikan kebaikan dalam bentuk kesehatan, kelancaran rezeki, dan kenikmatan iman yang telah terlibat dalam proses penyelesaian tugas akhir ini. Peneliti menyadari penelitian yang dibuat masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat positif agar tugas akhir penelitian ini menjadi lebih baik. Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 26 Juni 2025

Peneliti,

Norma Hasanatul Magfiroh

NIM. 230401210018

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN iv
MOTTO vi
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xvii
ABSTRAK xviii
ABSTRACK xix
خالص xx
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 10
BAB II KAJIAN TEORI 11
A. Kesehatan Mental Remaja 11
1. Pengertian Kesehatan Mental Remaja 11
2. Aspek Kesehatan Mental Remaja 13
3. Faktor Kesehatan Mental Remaja 15
4. Teori Perkembangan Remaja 17
B. Menulis Kreatif 19
1. Pengertian Menulis Kreatif 19
2. Aspek Menulis Kreatif 21
3. Proses Menulis Kreatif 23

C. Efektifitas Menulis Kreatif terhadap Kesehatan Mental Remaja 25
D. Kerangka Konseptual 34
E. Hipotesis Penelitian 35
BAB III METODE PENELITIAN 33
A. Jenis dan Desain Penelitian 33
B. Rancangan Eksperimen 33
C. Identifikasi Variabel Penelitian 35
D. Definisi Operasional 36
1. Kesehatan Mental Remaja 36
2. Kegiatan Menulis Kreatif 37
E. Populasi dan Sampel 37
1. Populasi 37
2. Sampel 38
F. Prosedur Eksperimen 38
1. Tahap Persiapan 39
2. Tahap Pelaksanaan 40
3. Hasil 40
4. Pemateri/Narasumber 41
5. Waktu dan Tempat 41
6. Tahap Pasca Pelaksanaan 41
G. Instrumen Penelitian 41
H. Validitas dan Reliabilitas 43
1. Alat Ukur 43
2. Guide Book 45
I. Teknik Analisis Data 46
1. Analisis Deskriptif 46
2. Uji Asumsi Klasik (Uji Normalitas) 46
3. Uji Hipotesis (Uji T) 46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 47
A. Pelaksanaan Penelitian 47
1. Gambaran Lokasi Penelitian 47
2. Waktu dan Tempat Penelitian 47

3. Subjek dan Proses Penelitian 47
B. Hasil dan Analisis Penelitian 49
1. Analisis Deskripsi 49
2. Kategorisasi Data 52
3. Uji Asumsi Klasik 58
4. Uji Tambahan 60
C. Pembahasan 61
1. Tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung. 61
2. Tingkat kesehatan mental remaja sesudah diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung 64
3. Efektivitas kegiatan menulis kreatif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa MTsN 5 Tulungagung 66
BAB V PENUTUP 63
A. Kesimpulan 63
B. Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Pretest-Posttest *Control Design* 34
Tabel 3.2 Tabel Jumlah Populasi 38
Tabel 3.3 Tabel Penentuan Nilai Skala Kesehatan Mental Remaja 42
Tabel 3 4 Blueprint Skala Kesehatan Mental Remaja 43
Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Kesehatan Mental Remaja 45
Tabel 3.6 Tabel Kategori Data 46
Tabel 4.1 Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia 47
Tabel 4.2 Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia 48
Tabel 4.3 Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin 48
Tabel 4.4 Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin 48
Tabel 4.5 Hasil Skor Hipotetik Kesehatan Mental Remaja 49
Tabel 4.6 Hasil Skor Hipotetik Kesejahteraan Psikologis 50
Tabel 4.7 Hasil Skor Hipotetik Distres Psikologis 51
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Data 52
Tabel 4.9 Kriteria Kategorisasi Data Kesehatan Mental Remaja 52
Tabel 4.10 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Eksperimen Pre-Test . 52
Tabel 4.11 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Eksperimen Post-Test 53
Tabel 4.12 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Kontrol Pre-Test 53
Tabel 4.13 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Kontrol Post-Test 54
Tabel 4.14 Kriteria Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis 54
Tabel 4.15 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen Pre-Test ... 55
Tabel 4.16 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen Post-Test.. 55
Tabel 4.17 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol Pre-Test 55
Tabel 4.18 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol Post-Test 56
Tabel 4.19 Kriteria Kategorisasi Data Distres Psikologis 56
Tabel 4.20 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Eksperimen Pre-Test 57
Tabel 4.21 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Eksperimen Post-Test 57
Tabel 4.22 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Kontrol Pre-Test 57
Tabel 4.23 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Kontrol Post-Test 58

Tabel 4.24 Hasil Uji Normalitas Data 59
Tabel 4.25 Hasil Uji Paired Sample T-Test 59
Tabel 4.26 Hasil Uji *ANCOVA* 60
Tabel 4.27 Hasil Uji Korelasi Product Moment 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Prosedur Metode Eksperimen 35
Gambar 4.1 Proses Menulis Kreatif terhadap Peningkatan 72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian 73
Lampiran 2 Surat Disposisi Penelitian 74
Lampiran 3 Surat Izin Alat Ukur 75
Lampiran 4 Informed Consent 76
Lampiran 5 Kuisioner Penelitian 77
Lampiran 6 Hasil Kuisioner Penelitian 81
Lampiran 7 Angket Professional Judgement Guide Book 85
Lampiran 8 Hasil Professional Judgement Guide Book 89
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas 93
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas 94
Lampiran 11 Angket Uji Coba Guide Book 96
Lampiran 12 Hasil Uji Coba *Guide Book* 97
Lampiran 13 Tabulasi Data 98
Lampiran 14 Data Skor 99
Lampiran 15 Hasil Kategorisasi Data Kesehatan Mental Remaja 107
Lampiran 16 Hasil Uji Asumsi Klasik 109
Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis 110
Lampiran 18 Hasil Uji Tambahan 111
Lampiran 19 Angket Penilaian Tulisan Kreatif 112
Lampiran 20 Hasil Penilaian Tulisan Kreatif 115
Lampiran 21 Hasil Tulisan Kreatif 116
Lampiran 22 Turnitin 121
Lampiran 23 Dokumentasi 122
Lampiran 24 Guide Book 124

ABSTRAK

Magfiroh, N. H. 2025. Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja. Tesis. Magister Psikologi, Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial yang perlu mendapatkan perhatian global. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental pada remaja terus meningkat akibat tekanan akademik, pengaruh media sosial, dan minimnya ruang ekspresi diri. Salah satu pendekatan yang potensial namun jarang dieksplorasi secara mendalam adalah kegiatan menulis kreatif sebagai media ekspresi dan regulasi emosi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh urgensi untuk mencari intervensi efektif dan terjangkau dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja, terutama melalui aktivitas yang menstimulasi kreativitas dan refleksi diri. Oleh karena itu dilihat apakah menulis kreatif efektif dalam peningkatan kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan menulis kreatif terhadap peningkatan kesehatan mental remaja.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen metode *quasi experimental* dan desain *pre test-post test control group*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 7, 8, 9 MTsN 5 Tulungagung dengan usia 13-16 tahun yang berjumlah 616 orang. Sampel yang dipilih secara *purposive sampling* dengan jumlah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 25 orang. Kelompok eksperimen mengikuti kegiatan menulis kreatif selama 4 sesi, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan serupa. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner *Mental Health Inventory* – 38 (MHI-38) yang mengukur kesehatan mental dengan aspek kesejahteraan psikologis dan distress psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan uji- *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental remaja kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ berdasarkan uji *paired sample t-test*. Artinya terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah kegiatan menuis kreatif. Analisis korelasi *person product moment* antara hasil tulisan kreatif dengan kesehatan mental remaja menunjukkan koefisien 0.993, yang menunjukkan hubungan positif. Dapat disimpulkan bahwa semakin kreatif tulisan seorang siswa, maka kecenderungan kesehatan mental remajanya juga semakin tinggi dan begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental Remaja, Menulis Kreatif, Mental Health Inventory-38*

ABSTRACK

Magfiroh, N. H. 2025. The Effectiveness of Creative Writing Activities on Improving Adolescent Mental Health. Masters thesis. Master of Psychology, Faculty of Psychology. State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Adolescent mental health is a crucial issue that needs global attention. In Indonesia, the prevalence of mental disorders in adolescents continues to increase due to academic pressure, social media influence, and lack of space for self-expression. One potential but rarely explored approach is creative writing as a medium of expression and emotion regulation. This study was motivated by the urgency to find effective and affordable interventions to improve adolescents' mental health, especially through activities that stimulate creativity and self-reflection. Therefore, it is examined whether creative writing is effective in improving adolescents' mental health. This study aims to determine the effectiveness of creative writing activities on improving adolescent mental health.

This study used a quantitative method with an experimental approach of quasi experimental method and pre test-post test control group design. The study population was all students in grades 7, 8, 9 MTsN 5 Tulungagung with the age of 13-16 years, totaling 616 people. The sample was selected by purposive sampling with the number of experimental groups and control groups of 25 people each. The experimental group participated in creative writing activities for 4 sessions, while the control group did not receive similar treatment. The data collection instrument was the Mental Health Inventory - 38 (MHI-38) questionnaire which measures mental health with aspects of psychological well-being and psychological distress. Data analysis was conducted using paired sample t-test to see significant differences before and after treatment.

The results showed that the level of mental health of adolescents in the experimental group had a significance value of $0.00 < 0.05$ based on the paired sample t-test. This means that there is a change between before and after creative writing activities. The person product moment correlation analysis between the results of creative writing and adolescent mental health shows a coefficient of 0.993, which shows a positive relationship. It can be concluded that the more creative the writing of a student, the higher the tendency of adolescent mental health and vice versa.

Kata Kunci : *Adolescent Mental Health, Creative Writing, Mental Health Inventory-38*

خالص

نورما حسنة المغفرة .2025 . فعالية أنشطة الكتابة الإبداعية في تحسين الصحة النفسية للمراهقين. أطروحة . ماجستير علم النفس، . كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

الصحة النفسية للمراهقين قضية بالغة الأهمية تحتاج إلى اهتمام عالمي. في إندونيسيا، لا يزال انتشار الاضطرابات النفسية لدى المراهقين في تزايد مستمر بسبب الضغط الأكاديمي وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي وعدم وجود مساحة للتعبير عن الذات. أحد الأساليب المحتملة ولكن نادراً ما يتم استكشافها هو الكتابة الإبداعية كوسيلة للتعبير وتنظيم المشاعر. كان الدافع وراء هذه الدراسة هو الحاجة الملحة لإيجاد تدخلات فعالة وبأسعار معقولة لتحسين الصحة النفسية للمراهقين، خاصة من خلال الأنشطة التي تحفز الإبداع والتأمل الذاتي. لذلك، تم فحص ما إذا كانت الكتابة الإبداعية فعالة في تحسين الصحة النفسية للمراهقين. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية أنشطة الكتابة الإبداعية في تحسين الصحة النفسية للمراهقين.

استخدمت هذه الدراسة أسلوبًا كميًا بمنهج تجريبي من المنهج شبه التجريبي وتصميم المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي. كان مجتمع الدراسة جميع الطلاب في الصفوف السابع والثامن والتاسع متوسط 5 تولونغاغونغ الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و16 عامًا، بإجمالي 616 شخصًا. اختيرت العينة عن طريق أخذ عينات قصدية بعدد مجموعات تجريبية ومجموعات ضابطة يبلغ 25 شخصًا لكل منهما. وشاركت المجموعة التجريبية في أنشطة الكتابة الإبداعية لمدة 4 جلسات، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة معاملة الذي يقيس الصحة (MHI-38) مماثلة. كانت أداة جمع البيانات عبارة عن استبيان جرد الصحة النفسية - 38 النفسية بجوانب الرفاه النفسي والضيق النفسي. وأجري تحليل البيانات باستخدام اختبار العينة المزدوجة t-t-test لمعرفة الفروق الدالة قبل العلاج وبعده.

أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية للمراهقين في المجموعة التجريبية كان له قيمة دلالية 0.00 <0.05 وهذا يعني وجود تغير بين ما قبل أنشطة الكتابة الإبداعية وما بعدها. يُظهر تحليل الارتباط اللحظي لحاصل الضرب الفردي بين نتائج الكتابة الإبداعية والصحة النفسية للمراهقين معامل 0.993، مما يدل على وجود علاقة إيجابية. يمكن استنتاج أنه كلما كانت الكتابة الإبداعية للطالب أكثر إبداعاً كلما زاد ميل الصحة النفسية للمراهق والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية للمراهقين، الكتابة الإبداعية، مخزون الصحة النفسية -38

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental memegang peran krusial dalam kehidupan individu, terlepas dari usia mereka. Dengan mental yang sehat, seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal. Bagi remaja, kesehatan mental yang baik akan mendukung perkembangan mereka menuju masa depan yang lebih cerah (Putri et al., 2023). Menurut *World Health Organization* atau Organisasi Kesehatan Dunia, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja produktif, dan berkontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya (WHO, 2020).

Isu kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian global yang memerlukan prioritas dari berbagai pihak (Ridlo & Zein, 2018) (Guthold et al., 2023) (Kabiru & Blum, 2023). Di Indonesia, kesehatan mental dianggap penting tidak hanya untuk kesejahteraan fisik tetapi juga psikis. Kesehatan mental remaja bahkan menjadi penentu kualitas suatu bangsa (K & Dewi Aisyah, 2021). Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kesehatan mental remaja, yang pada gilirannya memengaruhi fungsi akademis, kesejahteraan jangka panjang, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental berisiko menghadapi berbagai tantangan (Beukema, 2023). Masa remaja merupakan periode kritis untuk perkembangan sosial dan emosional, yang menjadi fondasi bagi kesejahteraan di masa depan (Guthold et al., 2023). Masalah kesehatan mental pada remaja dapat menyebabkan putus sekolah, sehingga intervensi dini dan dukungan yang tepat sangat diperlukan (Beukema, 2023). Selain itu, interaksi antara kerentanan individu dan faktor lingkungan dapat memicu tekanan psikologis (Muthoharoh et al., 2023).

WHO mencatat bahwa 16% masalah kesehatan global terkait dengan kesehatan mental remaja usia 10-19 tahun. Sebagian besar masalah ini muncul pada usia 14 tahun, namun seringkali tidak terdeteksi atau tertangani dengan baik (WHO, 2020). *Alliance of Mental Health* menyatakan bahwa 50% gangguan kesehatan mental permanen dimulai pada usia 14 tahun (Ali & Karyani, 2015). Di Amerika, 2,8 juta remaja mengalami depresi mayor pada tahun 2014, dengan hanya 30% yang mendapatkan pengobatan (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018). Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (2014) menunjukkan bahwa 3,4 juta remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 juga mengungkapkan peningkatan gangguan mental emosional pada penduduk di bawah 15 tahun dari 6,1% menjadi 9,8% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data ini menegaskan pentingnya penanganan serius terhadap isu kesehatan mental remaja.

Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja sangat beragam, termasuk kecemasan, depresi, dan risiko bunuh diri. Data yang didapat dari RSJ Menur sepanjang bulan Januari-Juli 2024 menyebutkan bahwa terdapat 3000 remaja yang memeriksakan kondisi kesehatan mentalnya kesana. Data ini mengalami peningkatan dari 2023 sebanyak 892 pada triwulan pertama, 1.408 triwulan kedua, dan 2.465 triwulan ketiga. Penelitian di Malang, Jawa Timur, menunjukkan bahwa 32,5% remaja mengalami depresi ringan, 28,2% depresi moderat, dan 11,1% depresi berat (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018). Data-data ini menunjukkan kasus kesehatan mental remaja di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perkembangan zaman yang tidak diimbangi pemahaman yang baik dilansir dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 serta serta kurangnya kesadaran dan stigma masyarakat menurut Kementrian Kesehatan. Meskipun demikian, sejatinya pemerintah telah membuat sebuah program yaitu Program Kesehatan Jiwa Masyarakat (PKJM) yang

masif dilakukan, namun program ini lebih fokus pada penanganan kasus yang sudah terjadi, bukan pada pencegahan.

Mendalami mengenai kesehatan mental remaja, sudah banyak sekali penelitian yang mengkaji namun hanya sebatas identifikasi faktor yang mempengaruhi dan pemahaman akan pentingnya kesehatan mental remaja tanpa intervensi yang masif. Misalnya kesehatan mental remaja ternyata dipengaruhi oleh berbagai faktor. (Dumar et al., 2023) menyoroti bahwa aspek seperti pengetahuan dan informasi, relasi dengan teman sebaya, tekanan akademik, serta peran teknologi turut memengaruhi kondisi mental remaja. Sementara itu, (Melina & Herbawani, 2022) mengidentifikasi beberapa faktor lain, seperti proses pembelajaran daring, pola makan, durasi penggunaan layar, konsumsi berita dari media, jenis kelamin, keterlibatan dengan orang tua, struktur keluarga, penggunaan media sosial, isolasi sosial, kerentanan individu, serta tingkat pendidikan. Selain itu, (Aisyaroh et al., 2022) mencatat bahwa faktor gaya hidup (bullying, regulasi emosi, dan motivasi), jaringan sosial dan komunitas (dukungan teman, media sosial, game online, serta konseling sebaya), kondisi sosial ekonomi, budaya, serta lingkungan juga berperan dalam kesehatan mental remaja. Selain itu ada banyak sekali artikel yang menyebutkan bahwasannya kesehatan mental remaja yang rendah dihubungkan dengan banyaknya remaja yang kecanduan gadget (Dwi Fikri, 2023) (Aprilaini & Sari, 2023) (Kamaruddin et al., 2023) (Ulfa Suryani & Yazia, 2023). Dengan demikian, berdasarkan berbagai penelitian, faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja sangat beragam dan saling berkaitan.

Kreativitas memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam membantu mereka menghadapi berbagai tantangan yang terus berkembang. Kemampuan untuk berpikir kreatif memungkinkan remaja untuk memecahkan masalah dengan cara yang inovatif, beradaptasi dengan perubahan, dan menciptakan peluang baru dalam berbagai bidang. Selain itu, kreativitas juga berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan

diri dan kesejahteraan mental remaja (Al-Furqon et al., 2023) (Widya et al., 2023).

Salah satu manfaat utama dari kreativitas adalah kemampuannya dalam meningkatkan keterampilan pemecahan masalah (Estheriani & Muhid, 2020). Remaja yang kreatif cenderung mampu melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang dan menemukan solusi yang tidak terpikirkan sebelumnya. Hal ini sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks akademis maupun sosial. Selain itu, kreativitas juga membantu remaja untuk lebih adaptif terhadap perubahan dan tantangan yang mereka hadapi (Mardhiyana & Sejati, 2016).

Kreativitas adalah kemampuan individu untuk menghasilkan sesuatu yang baru, baik ide maupun karya (Huda, 2024). Bagi remaja, kreativitas merupakan sarana ekspresi diri dan pengembangan identitas, membantu menyalurkan emosi dan pikiran positif, serta mencegah perilaku negatif (Hasanah et al., 2023). Kreativitas adalah keterampilan berharga bagi remaja dalam berbagai aspek kehidupan, membantu memecahkan masalah, meningkatkan kepercayaan diri, mempererat hubungan sosial, dan menjadi modal menghadapi tantangan global(Al-Furqon et al., 2023). Manfaat kreativitas ini perlu dioptimalkan dalam pendidikan untuk menjaga kesehatan mental remaja. Keluarga, sekolah, dan komunitas perlu menyediakan ruang dan kesempatan bagi remaja untuk bereksplorasi dan mengekspresikan ide, misalnya dengan fasilitas seni budaya, kegiatan kreativitas, atau mendukung partisipasi dalam kegiatan yang menantang kreativitas (Estheriani & Muhid, 2020).

Hal ini didukung dengan temuan yang dipublikasikan oleh Richard Florida dan rekan-rekannya dalam *Global Creativity Index* 2015 (GCI, 2015) tampaknya menjadi kritik tajam terhadap sistem pendidikan di Indonesia. Berdasarkan analisis data dari 139 negara, Indonesia menempati posisi yang sangat rendah, yakni peringkat 115 dari 4.444 negara. Indonesia masih tertinggal dibandingkan negara-negara di Asia Tenggara lainnya, seperti Singapura (peringkat 9) dan Malaysia (peringkat 63). Bahkan,

Indonesia juga berada di bawah Vietnam (peringkat 80) dan Thailand (peringkat 82). Rendahnya indeks GCI di Indonesia mengindikasikan kualitas pendidikan yang kurang memadai, sehingga kurang memicu kreativitas dan inovasi, bahkan menimbulkan masalah seperti kesehatan mental (Huda, 2024). Menurut Suyanto (2013), kurikulum di Indonesia dinilai belum terhubung dengan imajinasi dan kreativitas, meskipun terus diperbarui, integrasi imajinasi dalam pendidikan belum signifikan. Keterbatasan ini bisa menjadi indikasi bahwa kesehatan mental belum menjadi fokus utama dalam kurikulum pendidikan. Selain itu sistem pendidikan di Indonesia lebih berfokus pada pengembangan kognitif dan akademik, kurang memperhatikan aspek emosional dan sosial yang penting untuk kesehatan mental remaja. Layanan konseling dan psikologis di sekolah masih sangat minim, dan penelitian tentang kesehatan mental remaja dalam konteks pendidikan juga terbatas. Hal ini mengindikasikan bahwa isu kesehatan mental belum menjadi prioritas dalam pendidikan.

Siswa dan kegiatan menulis adalah dua hal yang tak terpisahkan dalam dunia pendidikan. Menulis adalah proses refleksi diri, menyampaikan gagasan melalui bahasa tulisan dengan tujuan yang beragam (Shobah, 2022). Dengan menulis, seseorang dapat menyampaikan ide, makna, pemikiran, dan perasaan melalui susunan kata-kata dalam sebuah cerita. Menulis, sebagai keterampilan yang dapat dipelajari, membutuhkan latihan yang konsisten. Menulis kreatif, sebagai potensi literasi, dapat menjadi pengalaman menyenangkan yang memunculkan emosi positif dan berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental (Khalid, 2021).

Kreativitas dan kesehatan mental memiliki hubungan erat. Kreativitas berfungsi sebagai alat ekspresi diri, pengelolaan emosi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kreativitas dan inteligensi (Fatmawati, 2022). Sementara empat penelitian lain menyebutkan bahwa kreatifitas yang optimal dapat meningkatkan kondisi psikologis yang positif. Menurut Carson (2019) Kreativitas sehari-hari dapat meningkatkan kesehatan mental dengan

menumbuhkan keterbukaan, fleksibilitas, dan ketekunan (Carson, 2019). Kemudian taksonomi intervensi seni kreatif mempengaruhi kesehatan mental (M.N & Listiani, 2022a). Terakhir Terapitea (2017) menyebutkan Kreativitas memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental melalui ekspresi dan pelepasan emosi, stimulasi pikiran, pemecahan masalah, serta rasa pencapaian dan tujuan (Terapitea, 2017).

Dari beberapa permasalahan tersebut terdapat penelitian terdahulu yang cukup relevan yang semuanya menggunakan metode penelitian berupa kuantitatif berupa ceramah, kualitatif dengan wawancara terhadap subjek serta *library research*. Penelitian pertama menyimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental bagi remaja (Aryantiningsih & Parlin, 2023). Kedua penelitian oleh Mukhtar et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan berbasis komunitas efektif meningkatkan kesehatan mental dan pemberdayaan. Penelitian lain menemukan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Penelitian keempat menyimpulkan bahwa adanya perubahan pengetahuan kesehatan mental peserta yaitu pengetahuan peserta sebelum kegiatan terdapat sebagian besar 56,3% memiliki pengetahuan yang cukup sedangkan sesudah kegiatan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 83,9% (Salistia Budi et al., 2024). Kelima penelitian oleh Indari et al. (2023) memberikan data adanya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental pada remaja yaitu dari 60% menjadi 80 %. Selanjutnya sebuah penelitian menyebutkan bahwa dengan sebuah kegiatan ketrampilan menjaga kesehatan mental akan memperkokoh diri remaja (Hera Heru Sri Suryanti & Lydia Ersta Kusumaningtyas, 2023). Terakhir sebuah penelitian menyimpulkan sebuah rasa syukur dapat meningkatkan sebuah kesehatan mental remaja yang dilihat dari sifat optimism dalam kualitas hidup (Oktaviani & Uyun, 2023).

Selain itu ada beberapa penelitian mengenai dampak dari kegiatan menulis terhadap kondisi psikologis remaja, diantaranya penelitian oleh (Saputri et al., 2019) menunjukkan pengaruh sedang dari kegiatan ini.

Kedua penelitian yang menyimpulkan bahwa menulis narasi melalui buku harian dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa selama pandemi (Ahmad et al., 2022). Ketiga sebuah studi *library research* menunjukkan bahwa terapi seni (menggambar, melukis, atau menulis) dapat meningkatkan pikiran positif, penerimaan diri, perasaan sehat, tenang, senang, dan sejahtera, serta menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan mental (Hartoko, 2021). Kemudian penelitian *library research* yang lain menyimpulkan bahwa taksonomi intervensi seni kreatif untuk kesehatan mental dapat diklasifikasikan ke dalam area topik yang sering muncul dalam ranah psikologi seni, yaitu kreativitas, estetika, dan proses kreatif (M.N & Listiani, 2022). Terakhir sebuah penelitian oleh (Kristina, 2022) menyimpulkan bahwa menulis ekspresif secara signifikan dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan emosi positif. Pada penelitian ini pula penulis memberikan saran bahwa kegiatan menulis ekspresif diharapkan menjadi kegiatan rutin yang dijalankan oleh siswa selama proses pendidikan.

Menulis kreatif telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi beberapa kasus kesehatan mental. Salah satu teori yang mendukung hal ini adalah "*Expressive Writing*" yang diperkenalkan oleh Dr. James Pennebaker, seorang psikolog terkemuka. Menurut Pennebaker, menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam dapat membantu menjernihkan pikiran, mengatasi trauma, dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, penelitian yang dipublikasikan dalam Journal of the *American Medical Association* pada tahun 1999 menemukan bahwa pasien yang menulis tentang peristiwa paling stres dalam hidup mereka mengalami penurunan gejala secara signifikan. Studi lain pada tahun 2006 menemukan bahwa menulis mengurangi gejala depresi pada dewasa muda yang mengalami masalah kesehatan mental (Carson, 2019). Sehingga ekspresi kreatif, seperti menulis, dapat membantu individu memproses emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Teori terapi ekspresif mendukung bahwa kegiatan kreatif dapat meningkatkan kesehatan mental. Menulis kreatif, sebagai wadah ekspresi diri, memfasilitasi pelepasan emosi dan pikiran yang terpendam, sehingga meredakan stres dan kecemasan. Proses ini juga melatih keterampilan koping melalui eksplorasi berbagai sudut pandang dan pemecahan masalah naratif, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi tantangan. Lebih lanjut, menulis tentang pengalaman pribadi dan merenungkan makna hidup melalui tulisan dapat meningkatkan pemahaman diri dan memperkuat identitas. Aktivitas menulis kreatif yang dilakukan dengan fokus dan penuh penghayatan bahkan dapat memicu pengalaman "flow", yang diasosiasikan dengan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian eksperimental yang secara khusus mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan kreativitas masih tergolong terbatas dan hanya terfokus sebatas pada pemahaman. Sebagai contoh, sebuah penelitian menyatakan bahwa penelitian eksperimental semacam ini masih jarang dilakukan di kalangan pendidik, padahal memiliki dampak besar bagi perkembangan ilmu, terutama dalam bidang psikologi Pendidikan (Sumbaga et al., 2024). Selain sebuah artikel menyebutkan bahwa meskipun ada beberapa penelitian yang mencoba menentukan apakah kreativitas merupakan faktor risiko gangguan mental, penelitian yang secara langsung menghubungkan kreativitas dengan kesehatan mental masih terbatas.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwasannya kegiatan menulis dapat dilakukan dalam jangka waktu selama empat hari berturut-turut dengan waktu masing-masing 15 menit setiap sesinya. Jika mereka tidak dapat menulis lebih lanjut maka diharapkan kembali ke bagian awal (Kathleen, 1999). Sementara dipenelitian lain disebutkan bahwa intervensi menulis dapat dilakukan 6 sesi yang mencakup petunjuk menulis ekspresif, transaksional, puitis, afirmatif, warisan, dan penuh perhatian, meningkatkan ketahanan, dan mengurangi gejala depresi, stres yang dirasakan (Glass et al., 2019).

Penelitian mengenai kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa prevalensi masalah ini tetap tinggi dan tidak mengalami penurunan yang signifikan. Menurut *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (2022), sekitar 15,5 juta remaja (34,9%) di Indonesia mengalami masalah mental, dan hanya 2,6% dari mereka yang mengakses layanan konseling. Data ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat, jumlah kasus di kalangan remaja masih tetap tinggi (Nuraenah et al., 2023). Sehingga muncullah urgensi bahwa penelitian yang terkait dampak dari menulis kreatif perlu dilakukan sebagai salah satu solusi dalam mengurangi kasus tingginya kesehatan mental remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, didasari dengan kesenjangan penelitian yang ada serta urgensinya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas kegiatan menulis kreatif terhadap peningkatan kesehatan mental remaja. Dengan pendekatan berbasis kreativitas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul **Efektivitas Kegiatan Menulis terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan beberapa penelitian yang telah membahas manfaat sebuah intervensi kreatifitas terhadap variabel kesehatan mental atau yang mendekati, namun masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi efektivitasnya secara empiris pada remaja di Indonesia, sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental remaja sesudah diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung?

3. Apakah kegiatan menulis kreatif efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa MTsN 5 Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah myang telah dipaparkan diatas makan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sesudah diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung
3. Mengetahui efektivitas kegiatan menulis kreatif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa MTsN 5 Tulungagung

D. Manfaat Penelitian

Adapun harapan dari peneliti mengenai manfaat dalam penelitian ini di antaranya:

1. Secara Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pengetahuan tentang efektivitas kegiatan menulis kreatif terhadap peningkatan kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas tema serupa serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dan pendidikan.

2. Secara Praktis

   a. Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan untuk memanfaatkan kegiatan menulis kreatif dalam meningkatkan kesehatan mental mereka.
   b. Bagi pembaca dan masyarakat umum, penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan dalam memahami pentingnya aktivitas kreatif seperti menulis untuk mendukung kesehatan mental.

c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan dan bahan perbandingan untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai intervensi kreatif pada kesehatan mental remaja.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental Remaja

1. Pengertian Kesehatan Mental Remaja

Pada awalnya, kesehatan mental hanya dipandang sebagai ketiadaan gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Namun, dalam perkembangannya, konsep kesehatan mental tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2020).

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis di mana seseorang terbebas dari gangguan jiwa, yang tercermin dalam kemampuannya untuk menyadari potensi diri serta mengatasi tekanan hidup dengan baik (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, karena kondisi mental yang stabil berkaitan erat dengan keberlangsungan hidupnya.

Menurut Lawrence (2015), kesehatan mental remaja mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan mereka membangun identitas positif, menghadapi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitas. Brooks-Gunn (2005) mendefinisikannya sebagai kondisi di mana remaja dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal melalui perkembangan emosi, kognitif, dan sosial yang sehat, yang mendukung terbentuknya hubungan positif serta rasa harga diri yang kuat.

Sebagaimana dijelaskan oleh Offer (1981), kesehatan mental remaja adalah kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap perubahan dan tantangan hidup dengan cara yang konstruktif, mempertahankan keseimbangan emosional, serta mengembangkan identitas diri yang stabil. Petersen (1988) menekankan bahwa kesehatan mental remaja terlihat dari kemampuannya dalam mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, menghadapi tekanan hidup secara efektif, dan menunjukkan resiliensi tinggi terhadap stres serta perubahan. Santrock (2014) menambahkan bahwa kesehatan mental remaja mencerminkan kemampuan mereka dalam memahami serta mengelola emosi, menunjukkan perilaku yang sesuai dengan usia, serta membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Menurut Keyes (2008), kesehatan mental dipahami sebagai kombinasi dari gejala perasaan positif serta fungsi yang optimal. Keyes (2008) menyatakan bahwa kesehatan mental berada dalam suatu kontinum, di mana salah satu ujungnya mencerminkan adanya gangguan mental, sedangkan ujung lainnya menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi.

Sementara menurut Veit & Ware (1983), kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis individu yang mencerminkan keseimbangan emosional dan kognitif, memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mengembangkan konsep kesehatan mental dalam bentuk *Mental Health Inventory* (MHI), yang digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis dan gangguan psikologis seseorang. Veit & Ware (1983) menekankan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan yang memungkinkan seseorang menjalani hidup dengan penuh makna dan produktivitas.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh kondisi gangguan mental tetapi

juga oleh adanya fungsi psikologis yang positif dalam secara individu maupun dalam berinteraksi. Sehingga peneliti mengambil definisi dari tokoh Veit & Ware (1983).

2. Aspek Kesehatan Mental Remaja

Menurut Veit & Ware (1983) kesehatan mental remaja dapat dipahami melalui dua aspek utama, yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan distres psikologis (*psychological distress*). Kedua aspek ini saling berkaitan dalam menentukan tingkat kesehatan mental seseorang. Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi positif dalam kehidupan mental individu, sedangkan distres psikologis menggambarkan berbagai bentuk tekanan emosional yang dapat mengganggu keseimbangan psikologis seseorang. Berikut adalah penjelasan tentang masing-masing dimensi:

a. Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*)

Merujuk pada perasaan positif yang dialami individu terkait dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial, akademik, dan emosional. Remaja dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang baik, optimisme, serta rasa kontrol terhadap hidup mereka. Mereka juga lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan cara yang sehat, seperti mencari dukungan sosial atau mengembangkan strategi koping yang adaptif. Selain itu, kesejahteraan psikologis memungkinkan remaja untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain, yang pada gilirannya memperkuat dukungan emosional mereka.

b. Distres psikologis (*psychological distress*)

Mengacu pada kondisi emosional negatif seperti kecemasan, depresi, dan stres yang berlebihan. Remaja yang mengalami distres psikologis cenderung menunjukkan gejala seperti mudah cemas, perasaan putus asa, kesulitan berkonsentrasi, hingga gangguan tidur dan perubahan pola makan. Jika tidak ditangani dengan baik, distres psikologis dapat berdampak buruk pada perkembangan remaja, menghambat pencapaian akademik, serta mengganggu interaksi sosial mereka. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, konflik dalam hubungan sosial, dan ekspektasi tinggi dari lingkungan dapat menjadi pemicu utama distres psikologis pada remaja.

Dengan demikian, memahami kesejahteraan psikologis dan distres psikologis sebagai dua aspek utama dalam kesehatan mental remaja dapat membantu dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan mental mereka. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran penting dalam memastikan bahwa remaja mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan agar dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional.

Veit & Ware (1983) mengembangkan *Mental Health Inventory* (MHI) yang merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai kesehatan mental individu secara komprehensif. Instrumen ini dirancang untuk mengukur kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan distres psikologis (*psychological distress*) dalam berbagai populasi, termasuk remaja dan orang dewasa. MHI terdiri dari sejumlah pernyataan yang menggambarkan kondisi emosional dan psikologis seseorang, mencakup aspek seperti kebahagiaan, ketenangan, depresi, kecemasan, dan kehilangan kontrol emosional. Alat ukur ini sering digunakan dalam

penelitian kesehatan mental untuk memahami hubungan antara faktor psikologis dan kesejahteraan individu dalam berbagai konteks kehidupan.

Teori MHI mengkategorikan kesehatan mental seseorang dalam suatu spektrum, dengan kesejahteraan psikologis di satu sisi dan distres psikologis di sisi lainnya. Individu dengan skor tinggi pada kesejahteraan psikologis menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih besar, memiliki optimisme terhadap kehidupan, serta mampu mengatasi tekanan dengan baik. Sebaliknya, individu dengan skor tinggi pada distres psikologis cenderung mengalami kecemasan, stres, dan depresi yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Karena sifatnya yang fleksibel dan dapat digunakan di berbagai kelompok populasi khususnya remaja maka MHI menjadi salah satu alat yang sering digunakan dalam penelitian dan intervensi terkait kesehatan mental karena memiliki dua spektrum yang berlawanan.

3. Faktor Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Urie Bronfenbrenner (1979) mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja sebagai berikut:

a. Mikrosistem, yaitu lingkungan terdekat yang secara langsung memengaruhi perkembangan remaja, seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah.
b. Mesosistem, yang mencakup interaksi antara berbagai mikrosistem, misalnya hubungan antara lingkungan rumah dan sekolah.
c. Eksosistem, yaitu faktor eksternal yang mempengaruhi individu secara tidak langsung, seperti kebijakan sekolah atau pekerjaan orang tua.

d. Makrosistem, yang meliputi norma, budaya, serta kebijakan yang membentuk konteks perkembangan individu.
e. Kronosistem, yang berkaitan dengan perubahan lingkungan dan pengalaman hidup seseorang seiring waktu.

Sementara itu, Erik Erikson (1968) menguraikan faktor-faktor kesehatan mental remaja sebagai berikut:

a. Identitas, di mana pada tahap remaja, individu berupaya mencari dan membentuk identitas diri yang stabil. Proses pencarian ini dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental mereka.
b. Hubungan interpersonal, yaitu kualitas interaksi remaja dengan orang tua, teman, dan guru, yang berperan dalam pembentukan identitas serta kesejahteraan mental mereka.

Menurut Darajat (2001), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dapat dikategorikan ke dalam dua aspek utama:

a. Faktor internal, yang mencakup kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan emosional, kondisi psikologis, nilai-nilai keberagamaan, sikap terhadap tantangan hidup, makna hidup, serta keseimbangan dalam berpikir.
b. Faktor eksternal, yang mencakup berbagai aspek di luar diri individu yang dapat berdampak pada kesehatan mentalnya, seperti kondisi ekonomi, budaya, serta lingkungan keluarga, masyarakat, dan pendidikan.

Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental remaja menurut Fatimah (2019), yaitu:

a. Aspek internal, yang berasal dari dalam diri individu, mencakup kemampuan untuk bersikap mandiri, memiliki harga diri yang sehat, serta merasakan kebebasan dalam mengambil keputusan.

b. Aspek eksternal, yang berasal dari lingkungan sekitar, meliputi faktor keluarga, pengalaman belajar di sekolah, serta pengaruh lingkungan sosial dalam masyarakat.

4. Teori Perkembangan Remaja

Hurlock (1989), dalam bukunya Psikologi Perkembangan, menjelaskan bahwa masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh perubahan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tantangan, seperti pencarian identitas, perubahan dinamika hubungan dengan orang tua, serta tekanan dari lingkungan sosial. Dalam konteks ini, beberapa teori utama membahas proses perkembangan remaja yang berkaitan dengan kesehatan mental, pembentukan identitas, serta peran keluarga dan lingkungan dalam perkembangan individu.

a. Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Erik Erikson mengemukakan bahwa individu berkembang melalui delapan tahap sepanjang hidupnya, dan pada tahap remaja, mereka berada dalam krisis identitas versus kebingungan peran. Pada tahap ini, remaja berusaha menemukan identitas diri mereka dalam berbagai aspek, seperti peran sosial, pilihan karier, dan hubungan interpersonal. Jika mereka gagal membentuk identitas yang stabil, maka kebingungan peran dapat muncul, yang berpotensi menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

b. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Jean Piaget menyoroti perubahan pola berpikir remaja. Pada tahap operasi formal, yang dimulai sekitar usia 11 tahun ke atas, individu mulai mampu berpikir secara abstrak dan logis. Mereka mulai mempertimbangkan

berbagai kemungkinan serta konsekuensi dari tindakan yang diambil. Kemampuan kognitif ini memungkinkan remaja untuk menyusun rencana masa depan dan mengevaluasi nilai-nilai yang ada, termasuk nilai sosial dan moral dalam kehidupan mereka.

c. Teori Perkembangan Sosial Lev Vygotsky

Lev Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dan budaya dalam perkembangan kognitif serta emosional remaja. Pemahaman remaja tentang dunia dibentuk melalui interaksi dengan lingkungan sosial, khususnya dalam lingkup keluarga dan teman sebaya. Peran orang tua dalam kehidupan remaja menjadi faktor penting dalam perkembangan sosial dan emosional yang sehat, karena dukungan yang diberikan dapat membantu mereka menghadapi tantangan yang muncul selama masa perkembangan ini.

d. Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura

Albert Bandura berpendapat bahwa individu mempelajari perilaku melalui observasi terhadap orang lain, atau yang dikenal sebagai *modeling*. Dalam konteks remaja, mereka cenderung meniru perilaku dari orang dewasa atau teman sebaya yang mereka anggap sukses atau memiliki status sosial tertentu. Proses ini dapat memengaruhi pembentukan sikap dan nilai-nilai mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pandangan terhadap materialisme, kesehatan mental, serta perilaku sosial yang mereka kembangkan.

e. Teori Kesehatan Mental dan Perkembangan Emosional Daniel Goleman

Daniel Goleman memperkenalkan konsep kecerdasan emosional (EQ), yang mencakup kemampuan

mengenali, memahami, serta mengelola emosi sendiri dan hubungan dengan orang lain. Pada masa remaja, pengembangan kecerdasan emosional menjadi aspek penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan sosial, memahami diri sendiri, dan menjaga keseimbangan mental agar dapat berinteraksi dengan lingkungan secara sehat dan positif.

f. Teori Perkembangan Moral Lawrence Kohlberg

Lawrence Kohlberg mengembangkan teori perkembangan moral yang membahas cara individu memahami dan menilai dilema moral. Pada tahap remaja, individu mulai memasuki fase moralitas pasca-konvensional, di mana mereka membuat keputusan berdasarkan prinsip moral yang lebih tinggi dan keadilan, bukan sekadar mengikuti aturan atau norma sosial yang berlaku. Hal ini memungkinkan remaja untuk mengembangkan pemikiran etis yang lebih kompleks dan matang dalam mengambil keputusan.

B. Menulis Kreatif

1. Pengertian Menulis Kreatif

Menulis kreatif menurut Mihaly Csikszentmihalyi adalah proses yang melibatkan pengalaman *flow*, di mana penulis sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas menulis. Dalam kondisi ini, *idea generation* mengalir secara alami, *story structuring* berkembang harmonis, *language expression* terasa spontan, *emotion and imagination* memperkaya isi tulisan, dan *evaluation and revision* dilakukan setelah fase utama penciptaan (Csikszentmihalyi, 1996).

Selain itu menurut Tarigan (2008) Menulis kreatif adalah kegiatan menulis yang bertujuan untuk mengekspresikan pikiran dan

perasaan secara imajinatif dengan gaya bahasa yang menarik, sehingga mampu memberikan kesan mendalam kepada pembaca. Disisi lain menurut Menurut Peter Elbow, menulis kreatif merupakan proses eksplorasi bebas yang memungkinkan penulis menuangkan ide-ide unik dan orisinal tanpa takut akan kesalahan, sehingga dapat meningkatkan kreativitas dalam menghasilkan karya tulis (Elbow, 200).

Sejalan dengan hal tersebut Menulis kreatif didefinisikan sebagai suatu bentuk ekspresi individu yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman baru bagi pembaca melalui pemanfaatan struktur cerita, emosi, dan bahasa yang estetis May (2007). Terakhir David Morley mengungkapkan bahwa menulis kreatif adalah proses artistik yang melibatkan pembuatan teks dengan unsur kebaruan dan orisinalitas, di mana penulis menggunakan bahasa sebagai medium utama untuk menyalurkan ide dan membangkitkan respons emosional pembaca Morley (2007).

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa menulis kreatif adalah aktivitas menyampaikan ide, pendapat, gagasan, pengalaman, pengetahuan, dan perasaan yang memerlukan imajinasi serta kreativitas agar dapat menghasilkan tulisan yang memiliki makna jelas dan memberikan kesan mendalam bagi pembacanya. Oleh karena itu penulis mengambil pengertian menulis kreatif dari Csikszentmihalyi (1996) yang lebih komprehensif menjelaskan mengenai teori flow beserta aspek dalam menulis kreatif yaitu keadaan di mana seseorang sepenuhnya tenggelam dalam proses penciptaan ide, eksplorasi bahasa, dan imajinasi untuk menghasilkan tulisan yang bermakna sebagai ungkapan pribadi.

2. Aspek Menulis Kreatif

Mihaly Csikszentmihalyi, seorang psikolog yang terkenal dengan konsep "flow," menjelaskan bahwa menulis kreatif adalah proses yang melibatkan keterlibatan penuh seseorang dalam menciptakan karya yang orisinal dan bermakna. Menurut Csikszentmihalyi, menulis kreatif melibatkan pengalaman yang mendalam dan penuh konsentrasi, sehingga penulis dapat mencapai kondisi "flow" dalam pekerjaannya (Csikszentmihalyi, 1996). Berikut aspek menulis kreatif menurutnya:

a. Idea Generation (Generasi Ide)

Menulis kreatif dimulai dengan proses penciptaan ide yang menjadi dasar dari suatu karya. Csikszentmihalyi menekankan bahwa ide dapat muncul dari berbagai sumber, seperti pengalaman pribadi, observasi lingkungan, atau imajinasi. Kreativitas dalam menghasilkan ide dapat didukung dengan eksplorasi mendalam, pencatatan inspirasi, serta refleksi terhadap berbagai aspek kehidupan yang menarik untuk diangkat dalam tulisan.

b. Story Structuring (Penyusunan Cerita)

Setelah ide terbentuk, tahap berikutnya adalah penyusunan struktur cerita yang jelas dan kohesif. Csikszentmihalyi menekankan bahwa alur cerita yang baik harus memiliki keteraturan dan keterhubungan antarbagian sehingga pembaca dapat mengikuti perkembangan cerita dengan mudah. Struktur yang baik meliputi pengenalan, konflik, klimaks, hingga resolusi.

c. Language Expression (Ekspresi Bahasa)

Penggunaan bahasa dalam menulis kreatif tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium ekspresi yang dapat membentuk suasana dan makna dalam tulisan. Csikszentmihalyi menekankan pentingnya

pemilihan kata yang tepat, gaya bahasa yang menarik, serta penggunaan metafora atau simbol untuk memperkaya narasi. Bahasa yang digunakan dalam tulisan harus sesuai dengan audiens yang dituju dan mampu menyampaikan pesan secara efektif tanpa kehilangan estetika dan kreativitasnya.

d. Emotion and Imagination (Emosi dan Imajinasi)

Salah satu kekuatan utama dalam menulis kreatif adalah kemampuannya untuk membangkitkan emosi dan membawa pembaca ke dalam dunia imajinatif yang diciptakan oleh penulis. Csikszentmihalyi berpendapat bahwa seorang penulis yang baik harus mampu menggambarkan perasaan dan suasana hati dengan cara yang autentik dan mendalam. Imajinasi yang kaya membantu menciptakan dunia yang hidup, karakter yang meyakinkan, dan konflik yang menarik.

e. Evaluation and Revision (Evaluasi dan Revisi)

Csikszentmihalyi menekankan bahwa revisi merupakan bagian penting dari proses kreatif, di mana penulis dapat memperbaiki alur, memperjelas ide, serta memperkaya ekspresi bahasa. Dalam tahap ini, seorang penulis juga harus mampu melihat karyanya secara objektif dan menerima masukan dari orang lain untuk meningkatkan kualitas tulisan.

Dalam prosesnya, emosi dan imajinasi memainkan peran penting dalam membangun pengalaman mendalam bagi pembaca. Selain itu, konsep "flow" yang diperkenalkan oleh Csikszentmihalyi menegaskan bahwa keterlibatan penuh dalam menulis dapat meningkatkan kreativitas dan kualitas tulisan. Dengan memahami dan mengintegrasikan aspek-aspek ini, seorang penulis dapat menciptakan karya yang tidak hanya menarik, tetapi juga memberikan dampak emosional dan intelektual yang kuat.

3. Proses Menulis Kreatif

Menulis kreatif menurut Mihaly Csikszentmihalyi adalah proses yang melibatkan keterlibatan mendalam dan pengalaman *flow*, di mana penulis sepenuhnya fokus, termotivasi, dan tenggelam dalam aktivitas menulis. Dalam kondisi ini, kreativitas mengalir secara alami, memungkinkan ide berkembang dengan lebih lancar dan tulisan menjadi lebih autentik

Prosesnya dimulai dengan idea generation, yaitu pencarian dan pengembangan gagasan. Dalam keadaan *flow*, ide muncul lebih spontan dan fleksibel, memungkinkan penulis mengeksplorasi berbagai kemungkinan. Setelah itu, story structuring diperlukan untuk menyusun alur yang logis dan menarik, menjaga keseimbangan antara tantangan menulis dan keterampilan yang dimiliki.

Selanjutnya, language expression berperan dalam menyampaikan ide dengan pilihan kata, gaya bahasa, dan teknik naratif yang efektif. Flow membantu penulis menemukan kata-kata yang tepat secara alami, menciptakan tulisan yang hidup dan berkesan. Kemudian, emotion and imagination memperkaya tulisan dengan kedalaman emosional dan kreativitas, membuatnya lebih menarik bagi pembaca.

Tahap akhir adalah evaluation and revision, di mana penulis meninjau dan menyempurnakan karyanya. Dalam kondisi *flow*, revisi menjadi lebih produktif karena penulis tetap terhubung dengan gagasannya. Csikszentmihalyi menekankan bahwa menulis kreatif bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi juga tentang menikmati proses yang mendalam dan memuaskan.

Menulis dapat dikategorikan sebagai proses kreatif ketika melibatkan ekspresi orisinal, eksplorasi makna, serta pemecahan masalah melalui simbol dan bahasa. Dalam konteks menulis kreatif, aktivitas ini tidak hanya berfokus pada struktur atau kaidah bahasa,

melainkan lebih pada bagaimana penulis menciptakan dunia batin, tokoh, atau pengalaman subjektif yang mengandung makna dan imajinasi. Menurut Kaufman dan Beghetto (2009), kreativitas dalam menulis muncul ketika seseorang menggabungkan pengetahuan, pengalaman pribadi, serta ekspresi emosional untuk menghasilkan karya yang unik dan otentik—baik berupa puisi, cerita pendek, esai reflektif, maupun jurnal pribadi.

Dalam psikologi, proses kreatif dalam menulis juga dikaitkan dengan *divergent thinking* atau berpikir menyebar—kemampuan untuk menghasilkan banyak kemungkinan solusi dari satu permasalahan (Guilford, 1967). Maka dari itu, menulis kreatif dianggap sebagai aktivitas yang merangsang kognisi kompleks dan eksplorasi emosional yang mendalam, dua aspek penting yang turut memengaruhi kesehatan mental.

Secara prinsip, semua orang memiliki potensi untuk menulis karena kemampuan menulis merupakan bagian dari fungsi bahasa dan refleksi diri yang umum dimiliki manusia. Namun, agar menulis dapat menjadi aktivitas yang mendukung kreativitas dan kesehatan mental, diperlukan pengondisian tertentu. Misalnya, lingkungan yang aman secara psikologis, kebebasan berekspresi, serta tidak adanya tekanan performatif (seperti harus sempurna atau dinilai). Menurut Pennebaker & Chung (2011), manfaat psikologis dari menulis baru akan muncul ketika penulis merasa cukup nyaman untuk terbuka dan jujur dalam ekspresi emosionalnya.

Selain itu, menurut Amabile (1996), kreativitas juga sangat dipengaruhi oleh tiga faktor utama: keahlian (pengetahuan dan keterampilan dasar), proses berpikir kreatif (kemampuan menghasilkan ide baru), dan motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri). Maka, meski semua orang bisa menulis, hasil kreatif dan manfaat psikologisnya akan lebih terasa jika didukung oleh motivasi pribadi, latihan berkelanjutan, serta kebebasan dari penilaian

negatif. Oleh karena itu, pengondisian semacam ini sangat penting dalam program menulis kreatif bagi remaja untuk mendukung perkembangan kreativitas mereka.

C. Efektifitas Menulis Kreatif terhadap Kesehatan Mental Remaja

Menulis Kreatif dan kesehatan mental merupakan hal yang cukup kompleks jika dilihat dari berbagai perspektif, termasuk teori *Flow* oleh Csikszentmihalyi, Teori Aktualisasi Diri (*Self-Actualization*) Abraham Maslow dan Teori Kepribadian Humanistik Carl Rogers. Sehingga dalam kontkes ini menulis kreatif berperan dalam meningkatkan kesehatan remaja.

Salah satu teori yang dapat menjelaskan efektivitas menulis kreatif terhadap kesehatan mental remaja adalah Teori *Flow* yang dikembangkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi. Menurut teori ini, seseorang mengalami kebahagiaan dan kesejahteraan optimal ketika mereka sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas yang menantang tetapi tetap sesuai dengan kemampuan mereka . Dalam menulis kreatif, remaja dapat mengalami *flow state*, di mana mereka merasa terlibat sepenuhnya, kehilangan kesadaran waktu, dan merasakan kepuasan intrinsik dari proses menulis itu sendiri. Pengalaman ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan dan stres, tetapi juga meningkatkan fokus, kreativitas, dan rasa pencapaian yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan (Csikszentmihalyi, 1996).

Selain sebagai bentuk ekspresi diri, menulis kreatif juga memiliki manfaat terapeutik dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman emosional dapat membantu mengurangi dampak stres dan trauma. Dalam konteks teori *Flow* Mihaly Csikszentmihalyi, ketika remaja menulis dengan fokus penuh, mereka mengalami keterlibatan yang mendalam, yang membuat mereka sejenak melupakan tekanan hidup yang sedang dihadapi. Dengan begitu, menulis dapat menjadi bentuk meditasi aktif yang membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan perasaan tenang. Selain itu, menulis jurnal atau cerita fiksi juga dapat membantu

remaja memahami dan meregulasi emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang sehat (Csikszentmihalyi, 1996).

Dari perspektif Abraham Maslow dengan Teori Aktualisasi Diri, menulis kreatif juga berperan dalam membantu remaja mencapai potensi tertinggi mereka. Maslow berpendapat bahwa individu yang mencapai tingkat aktualisasi diri adalah mereka yang mampu mengekspresikan diri secara bebas, memiliki kreativitas tinggi, dan menemukan makna dalam hidup mereka. Menulis kreatif memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi pemikiran, emosi, serta nilai-nilai pribadi mereka, yang dapat membantu mereka memahami diri sendiri dengan lebih baik. Proses ini sangat penting dalam fase perkembangan remaja, di mana pencarian identitas dan pemahaman diri menjadi hal utama. Dengan menulis, mereka dapat mengartikulasikan impian, harapan, serta ketakutan mereka, yang pada akhirnya mendukung pembentukan kepribadian yang sehat dan kuat (Maslow, 1993).

Berdasarkan teori Maslow, maka menulis kreatif juga mendorong remaja untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam hierarki kebutuhan mereka. Setelah kebutuhan dasar seperti keamanan dan cinta terpenuhi, individu mulai mencari ekspresi diri dan pemenuhan makna hidup, yang merupakan inti dari aktualisasi diri. Menulis kreatif memungkinkan mereka untuk menggali makna dari pengalaman mereka sendiri, mengeksplorasi ide-ide baru, serta memperluas wawasan mereka. Ketika mereka mampu menulis sesuatu yang mencerminkan pemikiran dan perasaan mereka, mereka merasa lebih terpenuhi secara emosional dan psikologis. Hal ini pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, karena mereka merasa memiliki kontrol atas narasi hidup mereka sendiri (Maslow, 1993).

Sementara itu, Teori Kepribadian Humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers juga mendukung gagasan bahwa menulis kreatif dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Rogers menekankan pentingnya

penerimaan diri (*self-acceptance*) dan pertumbuhan psikologis yang sehat. Dalam terapi humanistiknya, ia menekankan bahwa individu berkembang dengan baik jika mereka dapat mengekspresikan diri secara bebas tanpa takut dihakimi. Menulis kreatif memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan terdalam mereka, termasuk ketakutan, kebingungan, dan harapan mereka, tanpa harus menghadapi tekanan sosial. Dengan demikian, menulis menjadi alat refleksi yang membantu mereka memahami dan menerima diri mereka sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional (Rogers, 1986).

Dalam konteks teori Carl Rogers, menulis kreatif juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan hubungan interpersonal dan rasa empati. Rogers percaya bahwa individu berkembang dengan baik dalam lingkungan yang memberikan *unconditional positive regard*, yaitu penerimaan tanpa syarat. Ketika remaja menulis, mereka belajar memahami berbagai perspektif dan emosi, baik dari pengalaman pribadi maupun dari karakter yang mereka ciptakan dalam cerita mereka. Hal ini membantu mereka mengembangkan rasa empati dan pemahaman sosial yang lebih dalam, yang pada akhirnya meningkatkan hubungan mereka dengan orang lain. Selain itu, menulis kreatif dapat menjadi sarana untuk menjembatani komunikasi dengan teman sebaya, keluarga, atau bahkan dengan diri mereka sendiri, sehingga mendukung pertumbuhan psikologis yang lebih sehat. Dengan berbagai manfaat ini, jelas bahwa menulis kreatif bukan sekadar kegiatan seni, tetapi juga alat yang sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja (Rogers, 1986).

Menurut Ann Masten (2001), resiliensi merupakan “ordinary magic” atau kemampuan umum yang dimiliki manusia untuk bangkit dari kesulitan. Dalam konteks remaja, menulis kreatif bisa menjadi alat untuk membangun resiliensi karena memberikan ruang bagi mereka untuk merefleksikan pengalaman hidup, mengolah emosi negatif, dan menemukan makna dari peristiwa sulit. Aktivitas ini membantu remaja mengembangkan narasi diri

yang lebih kuat, positif, dan penuh harapan, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan mereka menghadapi tekanan hidup.

Melalui menulis kreatif, remaja belajar mengenali pola pikir, nilai-nilai, dan kekuatan pribadi mereka. Hal ini sejalan dengan konsep Masten bahwa resiliensi bukan berasal dari kekuatan luar biasa, melainkan dari interaksi antara faktor protektif dalam diri individu dan lingkungannya. Ketika remaja menulis cerita atau puisi yang mencerminkan perjuangan dan harapan mereka, mereka memperkuat jati diri dan meningkatkan kepercayaan diri, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.

Teori konseling naratif menekankan bahwa identitas seseorang dibentuk melalui cerita-cerita yang mereka ceritakan tentang diri mereka sendiri. Menulis kreatif sejalan dengan pendekatan ini, karena memungkinkan remaja menjadi "penulis" dari narasi hidup mereka. Dengan menulis cerita, remaja dapat mengeksplorasi masalah yang mereka hadapi dari sudut pandang yang berbeda, mendekonstruksi narasi negatif, dan membangun kisah hidup yang lebih memberdayakan.

Dalam proses ini, remaja tidak hanya menuangkan pengalaman pribadi, tetapi juga menciptakan jarak psikologis yang sehat dari permasalahan yang mereka alami. Hal ini membantu mereka melihat diri mereka bukan sebagai "masalah", melainkan sebagai seseorang yang sedang menghadapi masalah. Dengan kata lain, menulis kreatif mendukung teknik eksternalisasi dalam konseling naratif, yang pada akhirnya membantu memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka.

James Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di mana individu mempengaruhi emosi apa yang mereka alami, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Menulis kreatif membantu remaja dalam regulasi emosi karena memberikan sarana untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaan yang kompleks. Ketika mereka menulis, mereka secara tidak langsung mempraktikkan strategi regulasi emosi seperti reappraisal (penilaian ulang kognitif) atau ekspresi emosi yang terkontrol.

Dengan mengekspresikan perasaan melalui tulisan, remaja dapat mengurangi intensitas emosi negatif seperti cemas, marah, atau sedih. Proses ini membantu mereka mendapatkan jarak emosional yang sehat dari pengalaman traumatik atau stres, serta meningkatkan pemahaman diri. Akibatnya, mereka menjadi lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan stabilitas emosional yang lebih baik.

James Pennebaker (1997) menemukan bahwa mengekspresikan emosi melalui tulisan (expressive writing) dapat membawa manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan fisik. Ketika remaja menulis tentang pengalaman emosional yang mendalam, mereka tidak hanya mengurangi beban psikologis, tetapi juga memperbaiki fungsi imun dan suasana hati. Ini terjadi karena menulis memberi kesempatan bagi pikiran untuk menyusun ulang pengalaman emosional menjadi narasi yang masuk akal.

Dalam jangka panjang, kegiatan menulis kreatif dapat membantu remaja mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres. Pennebaker menekankan bahwa tidak harus ada audiens untuk tulisan tersebut agar efek terapeutik muncul—yang penting adalah proses mengungkapkan pikiran dan perasaan secara bebas. Maka dari itu, menulis kreatif menjadi medium yang aman dan privat bagi remaja untuk mengolah tekanan batin dan memperkuat kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, menulis kreatif terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, sebagaimana dijelaskan melalui berbagai teori psikologi. Dalam Teori *Flow* Mihaly Csikszentmihalyi, menulis kreatif membantu remaja mencapai keadaan keterlibatan mendalam yang meningkatkan fokus dan kebahagiaan, sementara Teori Aktualisasi Diri Abraham Maslow menyoroti bagaimana menulis dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mengeksplorasi diri dan mencapai potensi tertinggi mereka. Selain itu, Teori Kepribadian Humanistik Carl Rogers menunjukkan bahwa menulis kreatif memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi, sehingga mendukung penerimaan diri dan pertumbuhan

psikologis yang lebih sehat. Melalui aktivitas ini, remaja tidak hanya dapat mengurangi kecemasan dan stres, tetapi juga meningkatkan pemahaman diri, empati, serta kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Dengan demikian, menulis kreatif bukan sekadar aktivitas seni, tetapi juga alat yang efektif dalam membangun kesehatan mental yang lebih kuat dan stabil pada remaja.

Dalam pandangan Islam, manusia terdiri dari jasad dan ruh (jiwa), yang keduanya harus dijaga dengan seimbang. Kesehatan mental (kesehatan jiwa) dalam Islam dikenal dengan istilah al-shihhah al-nafsiyyah, yang mengacu pada keadaan tenang, damai, dan stabilnya jiwa seseorang. Islam sangat menganjurkan umatnya untuk menjaga hati dan pikiran dari segala bentuk gangguan, karena dari sanalah sumber amal perbuatan. Kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan tidak adanya penyakit jiwa, tetapi juga meliputi kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, mengelola emosi, dan memiliki tujuan hidup yang bermakna. Ketika kesehatan mental terganggu, seseorang akan mudah mengalami kecemasan, stres, dan kehilangan arah hidup. Maka dari itu, berbagai aktivitas yang mendukung kestabilan psikologis seperti menulis, merenung, dan berdzikir memiliki nilai penting dalam ajaran Islam.

Menulis dalam Islam bukan hanya kegiatan intelektual, tetapi juga memiliki nilai spiritual. Ia menjadi sarana manusia untuk mengabadikan pikiran, perasaan, dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat. Allah SWT berfirman:

نٓۚ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُوْنَۙ

"Nun. Demi pena dan apa yang mereka tulis." (QS. Al-Qalam: 1)

Ayat ini menunjukkan kemuliaan aktivitas menulis. Dalam konteks menulis kreatif, remaja bisa mengekspresikan keresahan, mimpi, dan pengalaman hidup mereka dengan bebas, tetapi tetap dalam batasan moral dan nilai. Hal ini dapat menjadi ruang aman (safe space) untuk mengurai perasaan yang tidak bisa diucapkan secara lisan. Dalam Islam, segala aktivitas yang mengarah pada introspeksi, pemahaman diri, dan penyebaran kebaikan

melalui tulisan dihargai tinggi. Ketika remaja terlibat dalam menulis kreatif, mereka tidak hanya sedang menuangkan kata, tapi juga menyusun ulang makna atas hidup dan pengalamannya, yang sangat berpengaruh terhadap pemulihan dan peningkatan kesehatan mental.

Remaja dalam pandangan Islam merupakan fase yang sangat penting, di mana mereka sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan spiritual. Mereka mulai mempertanyakan identitas, eksistensi, serta posisi mereka di tengah masyarakat. Rasulullah SAW bersabda:

لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ

> "Tidak akan bergeser kaki seorang hamba pada hari kiamat hingga ia ditanya... tentang masa mudanya, untuk apa ia habiskan." (HR. Tirmidzi)

Hadist ini menegaskan bahwa masa muda adalah masa ujian sekaligus kesempatan emas. Jika tidak diarahkan dengan baik, remaja dapat tenggelam dalam krisis psikologis seperti perasaan terasing, depresi, dan kehampaan makna. Di sinilah kegiatan menulis kreatif berperan sebagai media eksplorasi diri. Dengan menulis, remaja belajar mengenali emosi, merefleksikan pengalaman, dan mengelola tekanan dengan cara yang lebih sehat. Aktivitas ini bisa menjadi sarana untuk menata hati, menyusun harapan, dan membangun narasi positif tentang diri dan masa depan.

Konsep *tazkiyah al-nafs* dalam Islam merujuk pada proses penyucian jiwa dari penyakit hati seperti iri, marah, kecewa, dan gelisah. Salah satu bentuk tazkiyah yang efektif adalah melalui perenungan dan refleksi diri, yang dapat diwujudkan melalui kegiatan menulis. Dengan menulis, seseorang diajak untuk menyelami isi hati, mengurai emosi yang terpendam, dan merangkum perasaan dalam bentuk kata-kata. Proses ini secara tidak langsung menjadi sarana terapi psikologis yang sangat Islami. Dalam konteks remaja, ini sangat penting, karena mereka sering kali mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Menulis kreatif

membantu mereka berdamai dengan kegelisahan batin dan menemukan ketenangan jiwa, yang sangat esensial bagi kesehatan mental.

Dalam Al-Qur'an, perintah pertama yang diturunkan kepada Rasulullah adalah "Iqra" (bacalah), yang menunjukkan urgensi literasi dalam Islam. Membaca bukan hanya membaca teks, tetapi juga membaca kehidupan dan diri sendiri. Menulis adalah kelanjutan dari proses membaca tersebut. Bagi remaja yang sedang berada dalam fase pencarian makna, kegiatan ini sangat membantu dalam menyusun ulang narasi kehidupan mereka. Dengan menulis, mereka belajar memahami siapa diri mereka, apa yang sedang mereka hadapi, dan bagaimana mereka bisa menghadapi kehidupan dengan cara yang lebih sehat dan bijaksana. Aktivitas ini menjembatani antara batin dan realitas luar, serta menguatkan fondasi psikologis mereka.

Menulis kreatif dalam Islam tidak hanya sekadar kegiatan teknis, tapi dapat menjadi ibadah jika diniatkan karena Allah dan diarahkan untuk manfaat. Aktivitas ini mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis, dua aspek penting dalam membangun kesehatan mental yang kokoh. Dalam proses menulis, remaja belajar mengelola emosi, memahami diri, dan menemukan makna, sekaligus menumbuhkan rasa syukur dan sabar yang merupakan nilai utama dalam Islam. Ketika jiwa tenang, hati bersih, dan pikiran jernih, maka seluruh aspek kehidupan akan mengalir lebih sehat dan berkualitas. Dengan demikian, menulis kreatif dapat menjadi salah satu jalan syariah yang membawa remaja menuju kebahagiaan yang utuh, dunia dan akhirat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kegiatan menulis, terutama dalam bentuk terapi menulis ekspresif dan menulis narasi, terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian pertama oleh Katuuk et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif secara signifikan meningkatkan kesehatan mental siswa Madrasah Aliyah dengan mengurangi gangguan mental emosional mereka. Penelitian kedua dengan judul "Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif dalam

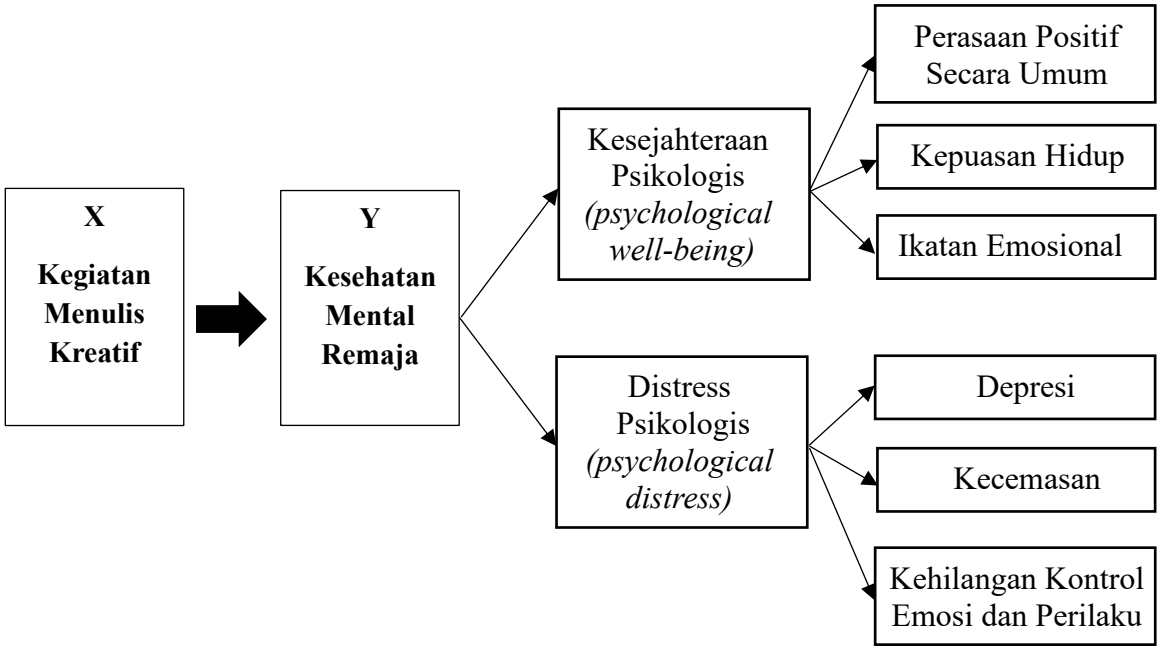
Menurunkan *Public Speaking Anxiety* pada Korban *Bullying*" menegaskan efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada korban bullying (Hartini et al., 2021). Hasil serupa ditemukan dalam penelitian ketiga, yang menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas XII di MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA Turi (Syah & Dewiyuliana, 2023). Sementara itu, penelitian keempat oleh Ahmad et al. (2022) membuktikan bahwa menulis narasi melalui buku harian membantu mahasiswa dalam mengurangi stres dan depresi, terutama selama pandemi. Terakhir, penelitian dengan oleh Hadiyansyah et al. (2024) mengungkap bahwa kegiatan keterampilan menulis di pesantren berfungsi sebagai media navigasi emosi, membantu remaja dalam mengelola stres mereka. Secara keseluruhan, kelima penelitian tersebut menunjukkan bahwa menulis bukan hanya keterampilan akademik, tetapi juga merupakan sarana efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, mengurangi kecemasan, dan memperkuat kesehatan mental remaja.

Berdasarkan pembahasan dari lima penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan menulis memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kondisi mental remaja. Berbagai bentuk terapi menulis, seperti menulis ekspresif, menulis naratif, dan penggunaan buku harian, terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola emosi mereka, mengurangi kecemasan, stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Proses menulis tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme reflektif yang membantu remaja memahami diri mereka sendiri dan meningkatkan ketahanan mental. Selain itu, kegiatan menulis yang didukung oleh lingkungan yang positif, seperti keterlibatan orang tua dan guru, semakin memperkuat manfaatnya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan akademik siswa. Oleh karena itu, mengintegrasikan aktivitas menulis ke dalam program pendidikan dapat menjadi strategi efektif dalam

meningkatkan kesehatan mental serta membantu mereka menghadapi tantangan perkembangan dengan lebih baik.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan paparan diatas tentang menulis kreatif ataupun ekspresif. Peran kegiatan menulis kreatif ternyata mapu menjernihkan pikiran, mengatasi trauma, dan meningkatkan suasana hati. Secara keseluruhan ekspresi kreatif seperti menulis, dapat membantu individu memproses emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu menulis kreatif, dapat sebagai wadah ekspresi diri, memfasilitasi pelepasan emosi dan pikiran yang terpendam, sehingga meredakan stres dan kecemasan yang mana proses ini mampu melatih ketrampilan koping dan meningkatkan percaya diri serta kemampuan menghadapi tantangan. Hal tersebut apabila dilakukan dengan fokus dengan penghayatan dapat memicu pengalaman "flow", yang diasosiasikan dengan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis sebagai aspek dari sehatnya kondisi mental seorang remaja. Maka kerangka konseptual penelitian ini adalah sebagai berikut :



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis penelitian yang akan diujikan adalah kegiatan menulis kreatif efektif terhadap peningkatan kesehatan mental remaja.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa metode penelitian merupakan pendekatan ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu. Metode ini mencakup langkah-langkah sistematis untuk memahami dan meneliti suatu objek dengan prosedur yang logis dan rasional, serta menghasilkan data yang valid.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Menurut Creswell (2012), penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (intervensi) terhadap hasil tertentu, dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi hasil tersebut. Dalam penelitian ini, metode eksperimen digunakan untuk mengkaji efektivitas kegiatan menulis kreatif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa MTsN 5 Tulungagung.

B. Rancangan Eksperimen

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental*. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa metode *quasi-experimental* bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap satu kelompok yang diberikan intervensi selama penelitian berlangsung yang akan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control design*, yang melibatkan dua kelompok dengan adanya kelompok pembanding. Desain ini dikenal juga sebagai *before-after design*. Menurut Arikunto (2010) desain *pretest-posttest control design* adalah penelitian yang diawali dengan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan, kemudian diikuti dengan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan

selesai yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen. Sementara kelompok control hanya menerima perlakuan *pretest* dan *posttest*.

Pada penelitian ini, *pretest* dilakukan sebelum kegiatan perencanaan karir untuk mengukur kondisi awal peserta, termasuk pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai Kesehatan mental remaja. Setelah kegiatan dan sesi diskusi selesai, dilakukan *posttest* menggunakan alat ukur yang sama untuk mengevaluasi hasil kegiatan. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan setelah perlakuan, untuk menilai efek langsung dari intervensi. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada variabel terikat (VT) setelah diberikan kegiatan menulis kreatif.

Pola desain *pretest-posttest control design* menurut Sugiyono (2013), terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Tes awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen (O1) dan kelompok kontrol (O3).
2. Pemberian perlakuan berupa kegiatan menulis kreatif (X).
3. Tes akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi hasil setelah perlakuan untuk kelompok eksperimen (O2) dan kelompok control tanpa perlakuan (O4).

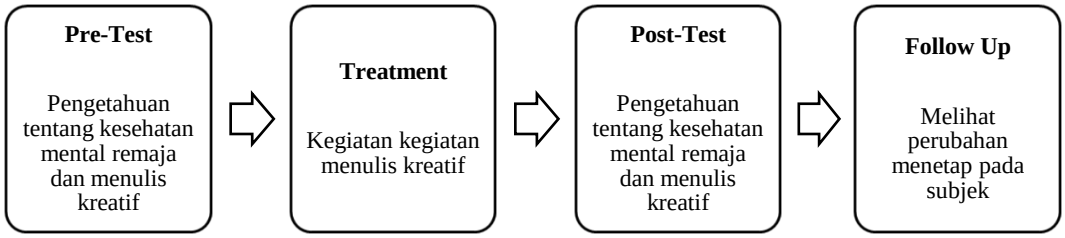
Tabel 3.1 Tabel Pretest-Posttest *Control Design*

Kelompok	**Pretest (O1)**	**Perlakuan (X)**	**Posttest (O2)**
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	03	-	O4

Keterangan:

- O1 dan O3: Pengukuran pretest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- X: Perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen.
- O2 dan O4: Pengukuran posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Metode yang dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan menulis kreatif adalah dengan membandingkan kemampuan pemahaman peserta kegiatan data pre-test dan post-test sebagaimana tergambar sebagai berikut :



Gambar 3.1 Prosedur Metode Eksperimen

Efektivitas kegiatan diukur dengan membandingkan data dari *pretest* dan *posttest*, yang mencerminkan perubahan dalam pemahaman dan kemampuan peserta. Evaluasi yang dilakukan mencakup:

a. Efektivitas kegiatan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan peningkatan skor kesehatan mental remaja.
b. Evaluasi manfaat kegiatan bagi remaja, termasuk masukan dan saran yang diberikan di akhir sesi kegiatan. Evaluasi ini juga melibatkan pihak sekolah.
c. *Follow-up* sebagai tindak lanjut untuk menilai apakah perubahan yang dialami subjek bersifat menetap setelah kegiatan selesai.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian merujuk pada atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2013) mendefinisikan variabel sebagai objek penelitian atau fokus dari suatu penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari satu variabel bebas dan satu

variabel terikat untuk menguji efektivitas kegiatan menulis kreatif dengan kesehatan mental remaja.

Menurut Sugiyono (2019) variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan variabel dependen disebut sebagai variabel bebas. Berdasarkan sifat dari variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat, variabel bebas juga disebut sebagai variabel independen. Dalam konteks penelitian ini, variabel bebas mengacu pada variable X, yaitu kegiatan menulis kreatif

Sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berdasarkan sifat variabel terikat yang bergantung pada variabel lain, juga disebut sebagai variabel dependen. Dalam konteks penelitian ini, variable terikat mengacu pada variable Y, yaitu Kesehatan Mental Remaja.

D. Definisi Operasional

Dalam konteks penelitian, definisi operasional suatu variabel merujuk pada deskripsi yang diambil dari atribut atau karakteristik yang dapat diamati dalam sebuah fenomena. Definisi ini didasarkan pada kerangka teoretis yang menggambarkan gejala atau perilaku yang dapat diamati, diuji, dan diverifikasi oleh pihak lain. Sugiyono (2019) mengungkapkan bahwa definisi operasional melibatkan penetapan konstruk atau sifat tertentu sehingga dapat dijadikan variabel yang terukur. Pendekatan ini bertujuan untuk memudahkan pemahaman terhadap suatu konstruk. Dalam penelitian ini, definisi operasional digunakan sebagai dasar dalam pengukuran variabel.

1. Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja adalah kondisi psikologis yang melibatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dan distres psikologis (*psychological distress*). Kesejahteraan psikologis mencerminkan perasaan positif, fungsi psikologis yang optimal, dan kepuasan hidup. Aspek-aspek yang termasuk dalam dimensi ini

antara lain kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan keterikatan sosial (*social ties*). Sementara itu, distres psikologis mencerminkan perasaan negatif, masalah emosional, dan kesulitan dalam fungsi psikologis. Aspek-aspek yang termasuk dalam dimensi ini antara lain kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), dan kehilangan kontrol perilaku (*loss of behavioral control*). Berdasarkan teori kesehatan mental oleh Veit & Ware (1983) dan mendasari MHI-38, ada dua dimensi kesehatan mental remaja, diantaranya : kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* dan distres psikologis *(psychological distress)*

2. Kegiatan Menulis Kreatif

Kegiatan Menulis Kreatif adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menulis kreatif peserta melalui pengembangan kemampuan berpikir inovatif, penguasaan teknik menulis, dan penyampaian ide secara efektif. Kegiatan ini mencakup serangkaian aktivitas terstruktur yang dirancang untuk membantu peserta menghasilkan karya tulis yang orisinal dan menarik. Dimensi dalam Kegiatan Menulis Kreatif merujuk pada teori kreativitas dalam penulisan (Csikszentmihalyi, 1996) yang meliputi lima aspek utama: *idea generation*, *story structuring*, *language expression*, *emotion and imagination*, serta *evaluation and revision*.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek penelitian secara keseluruhan, dan merupakan komponen penting dalam sebuah penelitian. Populasi sendiri adalah jumlah keseluruhan dari unit atau subjek yang sedang diteliti, dan masing-masing memiliki ciri-ciri yang mirip (Arikunto, 2010). Populasi ini menjadi fokus utama dalam penelitian karena merupakan kelompok yang ingin dipahami mengenai kesehatan mental remaja dan menulis kreatif.

Dalam penelitian ini populasi terdiri dari seluruh siswa MTsN 5 Tulungagung yang terdiri dari kelas 7,8, dan 9 yang berusia 13-16 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian Wakil Kepala Madrasah bagian humas per 14 Maret 2025, jumlah populasi siswa tersebut mencapai 616 orang. Berikut rincian terkait populasi siswa MTsN 5 Tulungagung:

Tabel 3.2 Tabel Jumlah Populasi

	Kelas 7	**Persen**	**Kelas 8**	**Persen**	**Kelas 9**	**Persen**	**Total**
	Laki-laki 121	51,5%	Laki-laki 97	54,2%	Laki-laki 106	52,5%	324
	Perempuan 114	48,5%	Perempuan 82	45,8%	Perempuan 96	47,5%	292
Total	235	100%	179	100%	202	100%	616

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini digunakan pada sampel yang memiliki ciri ciri yang telah ditentukan. Penemuan subjek ini didasarkan pada pertimbangan hasil wawancara dan juga data yang diperoleh bahwa ada beberapa siswa di MTsN 5 Tulungagung yang memiliki kesehatan mental remaja yang rendah. Kriteria yang digunakan yaitu siswa yang memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah paling banyak di kelas dan berjumlah 20 orang diambil dari dua kelas sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

F. Prosedur Eksperimen

Pada penelitian ini prosedur eksperimen secara garis besar dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pasca pelaksanaan

1. **Tahap Persiapan**
    a. Melakukan studi literatur terkait dengan rumusan masalah yang akan diteliti. Studi literatur tersebut meliputi kajian tentang kegiatan menulis kreatif.
    b. Membuat instrumen penelitian berupa skala pre-test dan post test
    c. Menguji Instrumen, memastikan bahwa instrumen pengukuran kesehatan mental dan instrumen untuk mengukur kemampuan menulis kreatif yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai. Uji coba ini akan membantu mengidentifikasi potensi masalah dengan instrumen, seperti kejelasan pertanyaan atau kesulitan dalam pemahaman.
    d. Melakukan revisi instrumen penelitian.
    e. Mengumpulkan Data Awal, meskipun tidak dimaksudkan untuk generalisasi, studi percontohan ini akan memberikan data awal tentang potensi efektivitas kegiatan menulis kreatif terhadap kesehatan mental remaja.
    f. Mencari pemateri untuk memberikan intervensi dengan kriteria yang dijelaskan pada bagian pemateri
    g. Membuat lembar kerja yang digunakan peserta dalam kegiatan
    h. Membuat rancangan guide book kegiatan. (*Guide Book* Kegiatan Menulis Kreatif).
    i. Melakukan konsultasi pada dosen ahli terhadap instrumen dan *guide book* yang telah dibuat. Hal ini dimaksudkan agar intrumen yang akan digunakan benar-benar mengukur variabel yang terdapat pada penelitian
    j. Mencari subjek dengan kriteria remaja berusia antara 13-16 tahun dan memiliki tingkat kesehatan mental yang rendah.

k. Mempersiapkan perizinan penelitian terhadap tempat dilakukannya penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Perlakuan yang diberikan adalah kegiatan menulis kreatif yang terdiri dari enam sesi dan setiap sesi terdiri dari satu jam yang mana terdiri dari kegiatan:
b. Memberikan pre test sebelum kegiatan pembelajaran dilaksanakan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman awal. Pre test dilakukan dengan mengisi skala likert.
c. Memberikan perlakuan berupa kegiatan menulis kreatif sebanyak empat sesi.
d. Memberikan Post Test pada remaja untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman akhir remaja. Peserta diminta mengerjakan lembar yang berisi skala kesehatan mental remaja.
e. Proses pelaksanaan dilakukan oleh pemateri/peneliti didampingi oleh salah satu guru BK.
f. Pada sesi pertama dilakukan pengenalan dan pengisisan skala untuk pre test.
g. Pada sesi keenam, dilakukan refleksi dan pengisian skala untuk post test.
h. Instruksi diberikan di setiap sesinya mengikuti pedoman *guide book* yang sudah dibuat.

3. Hasil

Untuk mengungkapkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, peneliti mengumpulkan data menggunakan pre-test dan post test yang mana uji beda adalah hasil pre-test dan post-test kegiatan perencanaan karir yang dianalisis

menggunakan Uji *paired sample t-test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 25 for Windows.

4. **Pemateri/Narasumber**

   Narasumber pada kegiatan perlakuan yaitu kegiatan menulis kreatif diambil dari orang yang sudah expert di bidangnya dan dengan rancangan materi yang disiapkan oleh peneliti dengan diskusi kepada narasumber.

5. **Waktu dan Tempat**

   Kegiatan perlakuan kegiatan menulis kreatif dilaksanakan di MTsN 5 Tulungagung pada Bulan April 2025. Kegiatan ini terdiri menjadi 6 sesi dengan estimasi waktu 360 menit.

6. **Tahap Pasca Pelaksanaan**

   Pada tahap ini akan dilakukan follow up terhadap subjek dalam penelitian untuk melihat apakah kegiatan yang dilakukan berdampak secara permanen atau tidak.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen merujuk pada alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang diamati dalam berbagai bidang alam dan sosial. Fenomena tersebut secara spesifik disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen pengumpulan data adalah alat-alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk memfasilitasi dan membuat proses pengumpulan data menjadi lebih teratur (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini, digunakan skala Likert yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Berikut pemaparan skala yang digunakan dalam penelitian.

Instrumen untuk mengukur kesehatan mental remaja memainkan peran penting dalam penelitian dan pemantauan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu alat yang digunakan untuk tujuan ini adalah Mental Health Inventory 38 (MHI-38) terdiri dari 38 item. Alat ukur ini dirancang untuk mengeksplorasi aspek kesehatan mental yaitu kesejahteraan

psikologis *(psychological well being)* dan distress psikologis *(psychological distress.* MHI-38 terdiri dari pertanyaan yang dirancang untuk mengukur seberapa sering remaja mengalami gejala kesehatan mental positif dan negatif dalam periode waktu tertentu. Pada instrumen kesehatan mental remaja digunakan opsi jawaban, Tidak pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu

Tabel 3.3 Tabel Penentuan Nilai Skala Kesehatan Mental Remaja

Pilihan Jawaban	Skor
Tidak pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Sering	4
Selalu	5

Skala Kesehatan Mental pada penelitian ini diadaptasi oleh peneliti berdasarkan teori (Veit & Ware, 1983) yang sebelumnya sudah di modifikasi dari skala MHI 34 yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia yang dibuat Abes Chrismayanti Parombean, dkk dengan judul "Adaptation of the Mental Health Inventory (MHI-38) for Adolescents - Indonesian Version" pada tahun 2023 (Parombean et al., 2023). MHI-38 terdiri dari 38 item yang dipilih untuk mewakili kesejahteraan psikologis *(psychological well being)* dan distress psikologis *(psychological* distress. Opsi tanggapan ini menilai seberapa sering responden dalam gejalanya. Adapun blueprint skala ini tertera sebagai berikut.

Tabel 3 4 Blueprint Skala Kesehatan Mental Remaja

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah Item
1	Kesejahteraan psikologis *(psychological well being)*	Perasaan positif secara umum	4, 5, 6, 7, 12, 17, 22, 26, 31, 34, 37	14
		Kepuasan Hidup	1	
		Ikatan Emosional	10, 23	
2	Distress psikologis *(psychological* distress	Depresi	2, 9, 19, 30, 36, 38	24
		Kecemasan	3, 11, 13, 15, 25, 29, 32, 33, 35	
		Kehilangan Kontrol Emosi dan Perilaku	8, 14, 16, 18, 20, 21, 24, 27, 28	
	Total		**38**	**38**

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Alat Ukur

a. Validitas

Validitas menggambarkan seberapa tepat instrumen pengumpul data dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan serta dalam menjalankan perannya sebagai alat ukur atau instrumen. Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi kecocokan atau kevalidan kuesioner yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari responden atau sampel penelitian. Saat menilai validitas item angket, keputusan harus didasarkan pada validitas logis dan empiris. Oleh karena itu, validitas memegang peran penting dalam memastikan bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian memiliki tingkat ketepatan dan keakuratan yang memadai. Jika tingkat signifikansi item kurang dari 0,05, maka instrumen yang digunakan dianggap valid. Sebaliknya, jika tingkat signifikansi

item lebih dari 0,05, maka instrumen yang digunakan dianggap tidak valid.

Konsistensi internal instrumen diuji dengan alfa Cronbach, dengan nilai minimal 0,70 sebagai standar reliabilitas yang baik. Validitas isi diukur menggunakan indeks validitas isi (CVI) oleh tiga psikolog klinis yang menilai relevansi, kebutuhan, keterwakilan, dan kelengkapan item. CVI dihitung berdasarkan jumlah ahli yang memberi peringkat 3 atau 4 (relevansi cukup atau tinggi), dibagi total ahli untuk tiap item, dengan nilai minimal 0,78. Validitas konstruk dianalisis dengan analisis faktor konfirmatori (CFA) menggunakan JASP, dengan kriteria RMSEA di bawah 0,05 dan NFI, CFI, TLI di atas 0,90. Pemuatan faktor minimal 0,30. Validitas konkuren dievaluasi dengan korelasi skor Kesejahteraan Psikologis dengan Kepuasan Hidup dan Afek Positif, serta Distres Psikologis dengan Skala Distres Psikologis Kessler-6 dan Afek Negatif. Interpretasi koefisien korelasi mengikuti kriteria Dancey dan Reidy: <0,3=lemah, 0,4-0,6=sedang, 0,7-0,9=kuat, 1=sempurna.

Indeks validitas isi (CVI) dihitung sebesar 1,00, yang menunjukkan validitas instrumen sangat baik berdasarkan kriteria CVI. Meskipun demikian , berdasarkan komentar dan umpan balik yang diberikan oleh para ahli, beberapa rumusan item dimodifikasi untuk meningkatkan kejelasan dan pemahaman instrumen.Sehingga Validitas MHI-38 ini relatif tinggi dan valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada kestabilan, keandalan, dan minimnya kesalahan dalam pengukuran suatu instrumen. Instrumen yang memiliki reliabilitas yang baik dapat digunakan secara konsisten untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang seragam dari waktu ke waktu. Uji

reliabilitas bertujuan untuk mengevaluasi kuesioner sebagai indikator dari variabel konstruk. Variabel dikatakan memiliki reliabilitas jika tanggapan individu terhadap pernyataan tersebut konsisten dari waktu ke waktu. Reliabilitas instrumen ini diuji menggunakan teknik Cronbach Alpha. Menurut Ghozali (2018), Cronbach's Alpha dianggap dapat diterima jika nilainya lebih besar dari 0,6. Semakin mendekati nilai 1, maka reliabilitas konsistensi internal instrumen tersebut semakin tinggi.

Dalam uji reliabilitas, alat ukur MHI-38 menunjukkan reliabilitas yang relatif memadai dengan koefisien alfa Cronbach sebesar 0,892. Selain itu, faktor Kesejahteraan Psikologis dan Distres Psikologis menunjukkan reliabilitas koefisien yang dapat diterima, dengan koefisien alfa Cronbach masing-masing sebesar 0,894 dan 0,952. Parombean et al. (2023) menghitung koefisien H untuk kesejahteraan psikologis (koefisien H = 0,912) dan distres psikologis (koefisien H = 0,827) menggunakan rumus yang disarankan oleh Hancock et al.

Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Kesehatan Mental Remaja

Klasifikasi	Skor	Keterangan
MHI-38	0,892	Reliabel
Kesejahteraan Psikologis	0,894	Reliabel
Distres Psikologis	0,952	Reliabel

2. Guide Book

Validitas guide book diuji menggunakan metode CVR (Content Validity Ratio), yang melibatkan penilaian dari para ahli untuk mengevaluasi validitas isi. Metode ini, yang diperkenalkan oleh Lawshe (1975), menghasilkan kesepakatan di antara para ahli terkait guide yang dinilai.

I. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, berbagai teknik analisis data diterapkan untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai karakteristik sampel dan variabel penelitian. Tujuannya adalah untuk memahami tingkat dan karakteristik subjek pada variabel yang diteliti. Kategorisasi dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian berdasarkan rumus mean (M) dan standar deviasi (SD), sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 3.6 Tabel Kategori Data

Rumusan	Kategori
$X \geq (M+1SD)$	Tinggi
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang
$X < (M-1SD)$	Rendah

2. Uji Asumsi Klasik (Uji Normalitas)

Menurut (Sugiyono, 2019), uji normalitas bertujuan untuk memastikan apakah data penelitian terdistribusi secara normal. Uji statistik Kolmogorov-Smirnov (K-S) sering digunakan untuk tujuan ini. Namun karena jumah subjek kurang dari 100 maka digunakan uji statisik Shapiro-Wilk (S-W). Dalam pengujian ini, hipotesis nol (H0) menyatakan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan hipotesis alternatif (HA) menyatakan sebaliknya. Data dianggap memenuhi asumsi normalitas jika nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk (S-W) lebih besar dari 0,05.

3. Uji Hipotesis (Uji T)

Uji *paired sample t-test*, sebagaimana dijelaskan oleh para ahli statistik (Sugiyono, 2019), merupakan metode pengujian statistik inferensial yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata dari dua kelompok.

Uji ini umum digunakan dalam penelitian yang membandingkan dua kelompok, seperti kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk melihat apakah ada perbedaan yang berarti pada variabel yang diukur. Secara khusus, Uji T bertujuan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa di antara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, Uji T membantu peneliti untuk menarik kesimpulan tentang perbedaan antara dua kelompok berdasarkan data sampel yang tersedia.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di MTsN 5 Tulungagung. Sebuah lembaga pendidikan menengah pertama atau sederajat di Kecamatan Ngunut Kabupaten Malang. MTsN 5 Tulungagung beralamat di Jalan Raya Pulosari, RT 001, RW 012, Desa Pulosari, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung, yang memiliki akreditasi A dengan NSM 121135040005 dan NPSN 20584969. MTsN 5 Tulungagung berdiri dan beroperasi sejak 1968 dengan luas tanah 5098 m^2.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dengan judul "Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja" dilakukan tanggal 5-10 Mei 2025 di MTsN 5 Tulugagung.

3. Subjek dan Proses Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas 8 MTsN5 Tulungagung. Dengan siswa kelas 8B sejumlah 25 orang sebagai kelompok eksperimen dan siswa kelas 8C sejumlah 25 orang sebagai kelompok kontrol. Metode yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan desain eksperimen menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan kuisioner secara langsung di lingkungan sekolah. Penelitian dilakukan selama enam hari, dengan dua hari sebagai pembuka dan penutup serta 4 hari sebagai pengambilan data.

Tabel 4.1 Kelompok Eksperimen Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
13 tahun	1
14 tahun	13
15 tahun	11

Berdasarkan tabel subjek kelompok eksperimen, bisa disimpulkan bahwa jumlah subjek dengan usia 13 tahun sebanyak 1 orang, usia 14 tahun sebanyak 13 orang, dan sisanya 15 tahun sebanyak 11 orang.

Tabel 4.2 Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
14 tahun	12
15 tahun	12
16 tahun	1

Berdasarkan tabel subjek kelompok kontrol, bisa disimpulkan bahwa jumlah subjek dengan usia 14 tahun sebanyak 12 orang, usia 15 tahun sebanyak 12 orang, dan sisanya 16 tahun sebanyak 1 orang.

Tabel 4.3 Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia	Jumlah
Laki-laki	11
Perempuan	14

Berdasarkan tabel subjek kelompok eksperimen, bisa disimpulkan bahwa jumlah subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang.

Tabel 4.4 Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia	Jumlah
Laki-laki	17
Perempuan	8

Berdasarkan tabel subjek kelompok kontrol, bisa disimpulkan bahwa jumlah subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang.

B. Hasil dan Analisis Penelitian

1. Analisis Deskripsi

Skor Kesehatan Mental Remaja

a. Skor Maksimal dan Skor Minimal

Pada skala kesehatan mental remaja MHI-38 terdapat 5 skor yang diberikan pada masing-masing jawaban. Untuk skala kesehatan mental remaja skor minimal 1 dan skor maksimal 5.

Xmaks = Skor Maksimal x jumlah item

= 5 x 38

= 190

Xmin = Skor Minimal x jumlah item

= 1 x 38

= 38

b. Mean Hipotetik

$M = \frac{1}{2}(Xmax + Xmin)$

$= \frac{1}{2}(190 + 38)$

$= \frac{1}{2} x\ 228$

$= 114$

c. Standar Deviasi

$SD = \frac{1}{6}(Xmax - Xmin)$

$= \frac{1}{6}(190 - 38)$

$= \frac{1}{6} x\ 152$

$= 25,3$

Tabel 4.5 Hasil Skor Hipotetik Kesehatan Mental Remaja

Variabel	**Skor Hipotetik**			
	Max	Min	Mean	SD
Kesehatan Mental Remaja	190	38	114	25,3

Skor Kesejahteraan Psikologis

a. Skor Maksimal dan Skor Minimal

Xmaks = Skor Maksimal x jumlah item

= 5 x 14

= 70

Xmin = Skor Minimal x jumlah item

= 1 x 14

= 14

b. Mean Hipotetik

M $= \frac{1}{2}$ (Xmax + Xmin)

$= \frac{1}{2}$ (70 + 14)

$= \frac{1}{2}$ x 84

= 41

c. Standar Deviasi

SD $= \frac{1}{6}$ (Xmax - Xmin)

$= \frac{1}{6}$ (70 - 14)

$= \frac{1}{6}$ x 56

= 9,3

Tabel 4.6 Hasil Skor Hipotetik Kesejahteraan Psikologis

Variabel	**Skor Hipotetik**			
	Max	Min	Mean	SD
Kesehatan Mental Remaja	70	14	41	9,3

Skor Distres Psikologis

a. Skor Maksimal dan Skor Minimal

Xmaks = Skor Maksimal x jumlah item

= 5 x 24

= 120

Xmin = Skor Minimal x jumlah item

= 1 x 24

= 24

d. Mean Hipotetik

M $= \frac{1}{2}$ (Xmax + Xmin)

$= \frac{1}{2}$ (120 + 24)

$= \frac{1}{2}$ x 144

= 72

e. Standar Deviasi

SD $= \frac{1}{6}$ (Xmax - Xmin)

$= \frac{1}{6}$ (120 - 24)

$= \frac{1}{6}$ x 96

= 16

Tabel 4.7 Hasil Skor Hipotetik Distres Psikologis

Variabel	**Skor Hipotetik**			
	Max	Min	Mean	SD
Kesehatan Mental Remaja	120	24	72	16

2. Kategorisasi Data

Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Data

Kategorisasi	Norma
Tinggi	X > (M+1SD)
Sedang	(M-1SD) ≤ X ≤ (M+1SD)
Rendah	X < (M-1SD)

Data Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan tabel norma kategorisasi di atas, dalam penelitian ini kategori dapat dipisahkan menjadi tiga bagian dengan batas kelas yang bervariasi untuk setiap kategori. Adapun kategorisasi Kesehatan Mental Remaja dipaparkan pada tabel berikut :

Tabel 4.9 Kriteria Kategorisasi Data Kesehatan Mental Remaja

Kategorisasi	Norma
Tinggi	X > 139,3
Sedang	88,7 ≤ X ≤ 139,3
Rendah	X < 88,7

Dalam penelitian kali ini terdapat empat kategorisasi data yang akan dipaparkan. Masing-masing dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu dengan pre-test dan post-test. Adapun empat kategorisasi data sebagai berikut:

Tabel 4.10 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Eksperimen Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	5	20%
Sedang	19	76%
Rendah	1	4%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data keompok eksperimen pre-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas kelompok eksperimen tergolong memiliki kesehatan mental remaja dengan kategori sedang sebanyak 19 orang dengan persentase 76%.

Sementara 5 orang lainnya dengan persentase 20% masuk dalam kategori kesehatan mental remaja yang tinggi. Sisanya 1 orang dengan persentase 4% masuk dalam kategori kesehatan mental rendah.

Tabel 4.11 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Eksperimen Post-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	25	100%
Sedang	0	0%
Rendah	0	0%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok eksperimen post-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek penelitian yang berjumah 25 orang dengan persentase sempurna 100% memiliki kesehatan mental remaja kategori tinggi.

Tabel 4.12 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Kontrol Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	2	8%
Sedang	23	92%
Rendah	0	0%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok kontrol pre-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas termasuk dalam kategori sedang sebanyak 23 subjek dengan persentase 92%. Sisanya 2 subjek dengan persentase 8% memiliki tingkat kesehatan mental remaja tinggi.

Tabel 4.13 Tingkat Kesehatan Mental Remaja Kelompok Kontrol Post-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	5	20%
Sedang	20	80%
Rendah	0	0%
Total	25	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok kontrol post-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas berada dalam kategori kesehatan mental remaja sedang sebanyak 20 subjek dengan persentase 80%. Subjek lainnya sebanyak 5 orang dengan persentase 20% berada pada kategori kesehatan mental remaja yang tinggi.

Data Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan tabel norma kategorisasi di atas, dalam penelitian ini kategori dapat dipisahkan menjadi tiga bagian dengan batas kelas yang bervariasi untuk setiap kategori. Adapun kategorisasi Kesejahteraan Psikologis dipaparkan pada tabel berikut :

Tabel 4.14 Kriteria Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 50,3$
Sedang	$31,7 \leq X \leq 50,3$
Rendah	$X < 31,7$

Dalam penelitian kali ini terdapat empat kategorisasi data yang akan dipaparkan. Masing-masing dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu dengan pre-test dan post-test. Adapun empat kategorisasi data sebagai berikut:

Tabel 4.15 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	16	64%
Sedang	9	36%
Rendah	0	0%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data keompok eksperimen pre-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas kelompok eksperimen tergolong memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 36%. Sementara 16 orang lainnya dengan persentase 64% masuk dalam kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Tabel 4.16 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen Post-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	25	100%
Sedang	0	0%
Rendah	0	0%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok eksperimen post-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek penelitian yang berjumah 25 orang dengan persentase sempurna 100% memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi.

Tabel 4.17 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	12	48%
Sedang	13	52%
Rendah	0	0%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok kontrol pre-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 13 subjek dengan persentase 52%. Sementara 12 subjek dengan persentase 48% memiliki tingkat kesejahteraan psikoogs tinggi.

Tabel 4.18 Tingkat Kesejahteraan Psikologis Kelompok Kontrol Post-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	14	56%
Sedang	11	44%
Rendah	0	0%
Total	25	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok kontrol post-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa yang berada dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 11 subjek dengan persentase 44%. Subjek lainnya sebanyak 14 orang dengan persentase 56% berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Data Distres Psikologis

Berdasarkan tabel norma kategorisasi di atas, dalam penelitian ini kategori dapat dipisahkan menjadi tiga bagian dengan batas kelas yang bervariasi untuk setiap kategori. Adapun kategorisasi Distres Psikologis dipaparkan pada tabel berikut :

Tabel 4.19 Kriteria Kategorisasi Data Distres Psikologis

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 88$
Sedang	$56 \leq X \leq 88$
Rendah	$X < 56$

Dalam penelitian kali ini terdapat empat kategorisasi data yang akan dipaparkan. Masing-masing dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu dengan pre-test dan post-test. Adapun empat kategorisasi data sebagai berikut:

Tabel 4.20 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Eksperimen Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	2	8%
Sedang	21	84%
Rendah	2	8%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data keompok eksperimen pre-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas kelompok eksperimen tergolong memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 36%. Sementara 16 orang lainnya dengan persentase 64% masuk dalam kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Tabel 4.21 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Eksperimen Post-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	2	8%
Sedang	22	88%
Rendah	1	4%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok eksperimen post-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek sebanyak 22 orang dengan persentase 88% masuk kategori distress psikologs sedang, sementara sisanya 2 orang dengan 8% masuk distress psikologis tinggi dan 1 orang atau 4% masuk distress psikologis kategori rendah.

Tabel 4.22 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Kontrol Pre-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	2	8%
Sedang	21	84%
Rendah	2	8%
Total	25	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok kontrol pre-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 21 subjek dengan persentase 84%. Sementara 2 subjek dengan persentase 8% memiliki tingkat distress psikologis tinggi dan 2 sisanya atau 8% juga masuk distress psikologis rendah.

Tabel 4.23 Tingkat Distres Psikologis Kelompok Kontrol Post-Test

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	3	12%
Sedang	21	84%
Rendah	1	4%
Total	25	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data kelompok kontrol post-test yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa yang berada dalam kategori distres psikologis sedang sebanyak 21 subjek dengan persentase 84%. Subjek lainnya sebanyak 3 orang dengan persentase 12% berada pada kategori distress psikologis yang tinggi. Sisanya 1 orang atau 4% masuk kategori distress psikologis rendah.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai residual yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan Uji Shapiro-Wilk (S-W) untuk mengevaluasi data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Suatu data penelitian dapat dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p> 0,05). Berdasarkan pedoman IBM SPSS penggunaan Uji Saphiro-Wilk dikarenakan data yang digunakan kurang dari 100. Berikut uji mormalitas Shapiro-Wilk (S-W) dalam penelitian ini.

Tabel 4.24 Hasil Uji Normalitas Data

Test of Normality			
	Statistik	df	Sig
Pre Test Eksperimen	.983	25	.932
Post Test Eksperimen	.962	25	.463
Pre Test Kontrol	.976	25	.808
Post Test Kontrol	.976	25	.786

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas tersebut didapatkan nilai signifikansi kesehatan mental remaja $p > 0.05$. Hasil uji normalitas untuk data pre test eksperimen sebesar $0.932 > 0.05$. Hasil uji normalitas untuk data post test eksperimen sebesar $0.463 > 0.05$. Hasil uji normalitas untuk data pre test kontrol sebesar $0.808 > 0.05$. Hasil uji normalitas untuk data post test eksperimen sebesar $0.786 > 0.05$. Sehingga data disimpulkan bahwa semua data berdistribus normal.

b. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* untuk membandingkan dua kelompok yang berpasangan namun memiliki perlakuan yang berbeda. Bisa disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil antara dua kelompok jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($p < 0.05$).

Tabel 4.25 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variebel	Sig,(2 Tailed)	N
Pretesteksperimen*Posttesteksperimen	.000	25
Pretestkontrol*Posttestkontrol	.105	25

Hasil Uji *Paired T-Test* dalam tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua kelompok berbeda.. Dimana nilai kelompok eksperimen < 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan menulis kreatif. Sementara untuk kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan nilai karena tidak mendapatkan perlakuan.

4. Uji Tambahan

a. Uji ANCOVA

Analisis pengaruh jenis kelamin terhadap variabel kesehatan mental remaja dilakukan dengan Uji *ANCOVA.* Jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 *(P<0.05),* maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental Remaja. Jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 *(P>0.05),* maka dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental Remaja.

Tabel 4.26 Hasil Uji *ANCOVA*

Pengaruh Jenis Kelamin pada Kesehatan Mental Remaja

Jenis Kelamin	N	Nilai sig
Laki-laki	56	0.385
Perempuan	44	

Berdasarkan hasil uji *ANCOVA,* ditemukan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0.05 yakni sebesar 0,385. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan terhadap kesehatan mental remaja.

b. Uji Korelasi

Analisis hubungan hasil tulisan kreatif terhadap variabel kesehatan mental remaja dilakukan dengan Uji Korelasi *Product Moment.* Jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 *(P<0.05),* maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tulisan kreatif dan kesehatan mental remaja. Sebaliknya, Jika nilai signifikansi lebih dari 0.05 *(P>0.05),* maka dapat disimpulkan bahwa tidakada hubungan antara tulisan kreatif dan kesehatan mental remaja.

Tabel 4.27 Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variebel	Pearson Corelation	Sig,(2 Tailed)	N
TulisanKreatif* KesehatanMentalRemaja	.993	.000	25
TulisanKreatif* KesejahteraanPsikologis	.424	.035	25
TulisanKreatif* DistresPsikologis	-.849	.000	25

Berdasarkan hasil Uji Korelasi *Product Moment,* ditemukan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0.05 yakni sebesar 0,01. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hasil tulisan kreatif terhadap kesehatan mental remaja. Dengan arah hubungan positif sebesar 0.993 yang masuk dalam kategori korelasi yang kuat. Sementara untuk aspek kesejahteraan psikologis terdapat signifikansi sebesar 0.035 dengan kategori korelasi sedang sebesar 0.424. Sementara pada aspek distress psikologis juga terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi kuat sebesar 0.849 dengan arah hubungan negatif.

C. Pembahasan

1. Tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama mayoritas subjek pada kelompok eksperimen berada pada tingkat kesehatan mental yang sedang yaitu berjumlah 19 orang dengan persentase 76%. Sementara sisanya 5 orang atau sebanyak 20% masuk dalam tingkat kesehatan mental remaja yang tinggi dan sisanya 1 orang dengan persentase 4 % termasuk dalam tingkat kesehatan mental remaja rendah. Artinya secara keseluruhan, remaja yang bersekolah di MTsN 5 Tulungagung sudah sangat bak dalam pengelolaan kesehatan mentalnya

masing-masing, namun masih dapat dioptimalkan agar keseluruhannya memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi. Sejalan dengan hal ini pada kelompok kontrol mayoritas subjek berada pada tingkat kesehatan mental sedang sebanyak 23 orang atau 92% sementara sisanya 2 orang atau 8% masuk dalam tingkat kesehatan mental tinggi.

Pada aspek kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen, 16 orang atau 64% masuk dalam kategori kesejahteraan psikologis tinggi, dan sisanya 9 orang atau 36% masuk kategori sedang. Sementara untuk kelmpok kontrol 12 orang tau 48% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan 13 sisanya sebanyak 52% masuk kategori kesejahteraan psikologis sedang.

Pada aspek distress psikologis untuk kelompok eksperimen mayoritas sebanyak 21 orang atau 84% masuk distres psikologis sedang. Sementara 2 orang atau 8% masuk kategori distress psikologis tinggi dan 2 sisanya sebanyak 8% juga masuk kategori distress psikologi rendah.

Temuan ini sejalan dan diperkuat oleh beberapa penelitian terdahulu yang secara konsisten menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendesak dan memerlukan intervensi yang sistematis dan berkelanjutan untuk hasil optimal. Sebagai contoh, penelitian di SMPN 9 Batang mengungkapkan bahwa lebih dari 60% remaja menunjukkan gejala mental emosional dalam kategori abnormal, yang menunjukkan tingginya potensi gangguan perilaku dan masalah psikologis pada usia sekolah (Kamalah et al., 2023). Demikian pula, penelitian di Padang menemukan bahwa hampir separuh remaja memiliki status kesehatan mental yang terganggu, terutama disebabkan oleh pengalaman perundungan dan minimnya dukungan sosial (Kamalah et al., 2023). Data dari survei nasional Global School-Based Student Health Survey (GSHS) tahun 2015 juga menunjukkan prevalensi gangguan mental pada remaja Indonesia mencapai 9,4%, dengan gaya hidup tidak sehat seperti kurang tidur,

konsumsi makanan cepat saji, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko yang signifikan (Pratiwi & Djuwita, 2022). Selama masa pandemi COVID-19, tekanan psikologis pada remaja semakin meningkat, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa kajian literatur yang menunjukkan lonjakan kasus kecemasan, stres, dan depresi akibat pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial, dan tingginya paparan terhadap informasi yang tidak sehat dari media sosial (Melina & Herbawani, 2022).

Selain itu, rendahnya kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental juga menjadi faktor penghambat dalam upaya pencegahan, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian yang menemukan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang mampu mengenali gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, apalagi berani mencari bantuan professional (Yulianti & Andika, 2024). Dalam konteks ini, intervensi berbasis pendidikan seperti program *psychoeducation* dan literasi kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan jiwa mereka (Siahaan et al., 2024). Penelitian mengenai aplikasi MENTARI juga menunjukkan bahwa teknologi dapat dimanfaatkan secara positif untuk meningkatkan ketahanan mental dan kemampuan coping remaja dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari (Hertini et al., 2023). Temuan-temuan dari beberapa penelitian ini menunjukkan adanya pola yang konsisten bahwa remaja Indonesia masih berada dalam situasi yang rentan terhadap berbagai bentuk gangguan psikologis, dan upaya promotif serta preventif belum dilakukan secara merata dan menyeluruh (Melina & Herbawani, 2022). Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat argumen bahwa kesehatan mental remaja merupakan masalah serius, tetapi juga menggarisbawahi pentingnya sinergi antara sekolah, keluarga, institusi kesehatan, dan masyarakat luas dalam menciptakan lingkungan yang

mendukung pertumbuhan psikologis remaja secara sehat dengan terobosan-terobosan baru.

Berdasarkan beberapa paparan diatas, dapat diketahui pentingnya kesehatan mental remaja dalam proses kehidupan. Oleh karenanya, penting bagi setiap remaja untuk memahami kondisi kesehatan mentanya masing-masing agar dapat dioptimalkan.

2. Tingkat kesehatan mental remaja sesudah diberikan kegiatan menulis kreatif pada siswa MTsN 5 Tulungagung

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, kepada kelompok eksperimen sesudah dilakukan kegiatan menulis kreatif ditemukan data bahwasannya seluruh subjek sebanyak 25 orang dengan persentase 100% semuanya masuk dalam tingkat kesehatan mental remaja yang tinggi. Hasil penelitian ini memberikan fakta baru bahwasannya kegiatan menulis kreatif ternyata memberikan dampak yang baik terhadap proses kesehatan mental remaja.

Pada aspek kesejahteraan psikologis untuk kelompok eksperimen setelah dilakukan kegiatan menulis kreatif, seluruh subjek atau 100% masuk kategori kesejahteraan psikologis yan tinggi.Sementara untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menulis kreatif tidak banyak berubah dari pre-test yang mana 14 orang atau 56% masuk kategori kesejahteraan psikologis tinggi. Sisanya 11 orang atau 44% mausk kesejahteraan psikologis sedang.

Pada aspek distress psikologis kelompok eksperimen mayoritas sebanyak 22 orang atau 88% masuk pada distress psikologis sedang, 2 lainnya atau 8% masuk distress psikologis tinggi dan sisanya 1 orang atau 4% masuk distress psikologis rendah. Sementara untuk kelompok kontrol mayoritas tetap berada pada kategori sedang dengan 21 orang atau 84%, 3 llainya sebanyak 12 % masuk distress psikologis tinggi dan sisa 1 atau 4% masuk distres psikologis rendah.

Hasil dari beberapa penelitian terdahulu secara konsisten mendukung kesimpulan bahwa kegiatan menulis kreatif berdampak terhadap peningkatan kesehatan mental remaja. Dalam berbagai konteks dan pendekatan, kegiatan menulis, baik ekspresif maupun kreatif telah terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan ketahanan diri dan kesejahteraan psikologis (Katuuk et al., 2025) (Mardiatusaleha et al., 2023). Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Helly M. Katuuk et al. di Minahasa Utara menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif secara signifikan menurunkan gejala gangguan mental pada remaja setelah empat sesi intervensi (Katuuk et al., 2025). Hasil serupa diperoleh dalam penelitian di Surabaya, yang menunjukkan bahwa kegiatan menulis dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa secara drastis dari skor 130,93 menjadi 213,40 (Asari et al., 2023). Bahkan pada kelompok remaja yang mengalami tekanan psikologis akibat bullying, seperti yang diteliti oleh Afni Yan Syah di Aceh, terapi menulis berhasil mengurangi tingkat kecemasan dari kategori berat menjadi sedang dan ringan (Syah & Dewiyuliana, 2023). Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa anak-anak yang menjalani rawat inap mengalami penurunan kecemasan secara signifikan setelah mengikuti sesi menulis ekspresif (Tody et al., 2022).

Selain itu, studi yang dilakukan di Palembang oleh Mardiatusaleha menunjukkan bahwa kegiatan menulis ekspresif meningkatkan psychological well-being pada mahasiswa, dengan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi (Mardiatusaleha et al., 2023). Sementara itu, penelitian lain mengonfirmasikan bahwa kegiatan menulis juga dapat meningkatkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* siswa (Mianti et al., 2024). Bahkan dalam konteks kasus individual, seperti pada penelitian mengenai individu dengan kecenderungan *self-harm*, kegiatan menulis terbukti membantu dalam

proses refleksi diri dan mengurangi dorongan menyakiti diri melalui ekspresi emosi dan pengalaman spiritual (Azzahra et al., 2024).

Keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa menulis tidak hanya merupakan sarana ekspresi diri, tetapi juga alat penyembuhan psikologis yang dapat diakses dengan mudah dan diterapkan dalam berbagai lingkungan. Dengan demikian, temuan dalam beberapa penelitian tersebut secara kuat dan mendalam mendukung penelitian ini bahwa kegiatan menulis kreatif dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikososial yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, baik melalui pengelolaan emosi, peningkatan makna diri, maupun perbaikan fungsi adaptif terhadap tekanan hidup sehari-hari.

3. Efektivitas kegiatan menulis kreatif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja pada siswa MTsN 5 Tulungagung

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada siswa MTsN 5 Tulungagung maka kegiatan menulis kreatif efektif meningkatkan kesehatan mental remaja. Dapat dilihat dari hasil analisis Uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS), diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar 0.00 dimana nilai ini < 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan antara sebelum diberikan perlakuan menulis kreatif dan sesudahnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan menulis kreatif yang diberikan sebagai perlakuan (*treatment*) memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental pada siswa MTsN 5 Tulungagung. Setelah dilakukan pengukuran akhir dilakukan *manipulation check* yang berisi beberapa pertanyaan dan diletakkan dalam halaman refleksi diri pada *guide book*. Harapannya efektifitas dari menulis kreatif ini benar-benar teruji dan apakah respon peserta sama seperti harapan peneliti.

Sementara nilai signifikansi sebesar 0.105 dimana nilai ini > 0,05. Dimana kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan menulis kreatif, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah, yang menandakan bahwa tidak terjadi perubahan kondisi mental yang berarti selama periode penelitian. Dengan demikian, temuan ini mengonfirmasi bahwa kegiatan menulis kreatif berkontribusi nyata dalam memengaruhi aspek psikologis remaja, khususnya dalam meningkatkan stabilitas emosi, kemampuan mengenali perasaan, dan menyalurkan stres secara positif.

Hasil ini konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu diantaranya, penelitian (Katuuk et al., 2025), yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan gangguan mental dan kecemasan secara signifikan pada kelompok remaja. Dukungan terhadap efektivitas kegiatan menulis kreatif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja juga ditemukan dalam sejumlah penelitian lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Niman et al (2019) terhadap remaja korban bullying, ditemukan bahwa terapi menulis ekspresif mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Penelitian oleh (Aryani Safithry & Sari Dewi, 2020) menunjukkan bahwa menulis bukan hanya sebagai ekspresi emosi, melainkan juga sebagai sarana pengelolaan tekanan kognitif yang dihadapi dalam konteks pendidikan. Selain itu, penelitian oleh Nurmaliza (2022) yang menggunakan pendekatan kualitatif terhadap remaja panti asuhan, menunjukkan bahwa metode *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) memberikan pengaruh positif terhadap ketahanan stres, meskipun hasil statistiknya tidak signifikan. Perubahan sikap dan ketenangan emosi yang diamati menunjukkan bahwa proses menulis membuka ruang untuk refleksi dan penerimaan diri yang lebih baik. Temuan ini sangat mendukung penelitian ini, bahwa kegiatan menulis kreatif secara empiris terbukti membantu meningkatkan kesehatan mental remaja**,** dengan efek positif yang kuat dan relatif universal di berbagai konteks sosial.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji ANCOVA, ditemukan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental setelah perlakuan menulis kreatif diberikan, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,385 dimana nilai ini > 0,05. Artinya, baik siswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan peningkatan kesehatan mental yang relatif setara setelah mengikuti kegiatan menulis kreatif. Temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa manfaat psikologis dari menulis kreatif bersifat universal dan tidak tergantung pada gender, sehingga kegiatan ini dapat diterapkan secara merata tanpa perlu diferensiasi berdasarkan jenis kelamin.

Jenis kelamin merupakan faktor demografi penting dalam penelitian kesehatan mental karena adanya perbedaan biologis dan psikososial yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Secara biologis, hormon seperti estrogen dan testosteron memengaruhi regulasi emosi, respons stres, serta efektivitas pengobatan psikiatris. Sementara itu, secara sosial, konstruksi gender dan pengalaman hidup seperti kekerasan berbasis gender berperan besar dalam kerentanan terhadap gangguan mental, khususnya pada perempuan (Magazine, 2024). Oleh karena itu, mencantumkan dan menganalisis data berdasarkan jenis kelamin tidak hanya meningkatkan validitas ilmiah, tetapi juga penting untuk mencegah bias diagnostik dan menyusun intervensi yang lebih efektif dan adil (Guardian, 2024).

Sejumlah penelitian empiris memberikan bukti kuat bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor determinan utama dalam kesehatan mental remaja**.** Hal ini sejalan dengan temuan (Mardiatusaleha et al., 2023) yang menunjukkan bahwa manfaat menulis terhadap *psychological well-being* tidak dibedakan oleh karakteristik demografis tertentu, melainkan lebih ditentukan oleh keterlibatan emosional dan refleksi dalam proses menulis itu sendiri. Hasil serupa juga ditemukan oleh I-NAMHS (2021), yang melaporkan tidak ada perbedaan prevalensi gangguan mental antara kedua kelompok gender pada skala

nasional. Selain itu, studi terhadap 615 remaja yang meneliti literasi kesehatan mental, depresi, dan kecemasan menunjukkan bahwa jenis kelamin justru tidak berhubungan langsung dengan variabel depresi dan kecemasan (Yani et al., 2025). Bahkan pada analisis *Global School-Based Student Health Survey* 2015, faktor gender tidak berperan signifikan dalam memprediksi distress psikologis jika dibandingkan faktor lain seperti *bullying*, *peer support*, dan gaya hidup sedentari (Putra et al., 2023).

Hasil uji Korelasi *Product Moment* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas hasil tulisan kreatif siswa dengan tingkat kesehatan mental mereka, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai ini < 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,993. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat antara keduanya. Semakin baik kualitas tulisan siswa yang mencerminkan ekspresi emosional, kedalaman refleksi, serta keterlibatan kognitif, maka semakin tinggi pula kondisi kesehatan mental yang ditunjukkan. Ini menunjukkan bahwa menulis kreatif bukan hanya sekadar aktivitas ekspresi diri, tetapi juga proses pemaknaan, pelampiasan emosi, dan pembentukan identitas diri yang sehat.

Jika dipecah menjadi dua aspek yaitu kesejahteraan psikologis dan distress psikologis, terdapat perbedaan korelasi. Dimana tulisan kreatif berkorelasi tinggi terhadap aspek kesejahteraan psikologis dengan signifikansi positif sebesar 0.424. Hal ini berbanding terbalik dengan hubungan tulisan kreatif terhadap distress psikologis yang juga signifikan dengan arah korelasi negatif sebesar -0.849. Maknanya semakin baik atau tinggi tulisan kreatif siswa, semakin rendah distress psikologis yang dialaminya.

Temuan ini selaras dengan teori James W. Pennebaker (1997), yang menyatakan bahwa menulis secara ekspresif dapat mengintegrasikan emosi dan kognisi, yang pada akhirnya berdampak

positif terhadap regulasi emosi dan penurunan tekanan mental. Penelitian (Azzahra et al., 2024) juga mendukung hasil ini, di mana individu yang melakukan kegiatan menulis reflektif secara rutin menunjukkan penurunan perilaku *self-harm* karena terbantu menyalurkan tekanan emosionalnya ke dalam tulisan. Kajian meta dan studi eksperimental pada remaja menunjukkan secara konsisten bahwa menulis kreatif atau ekspresif efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan tekanan psikologis**.** Temuan ini mendukung bahwa menulis bukan hanya alat refleksi diri, tetapi juga bentuk terapi sederhana, murah, dan dapat diakses untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Efeknya muncul baik pada topik umum dunia remaja maupun kasus spesifik seperti bullying, public speaking anxiety, dan situasi pandemi (Travagin et al., 2015).

Konsep kesehatan mental remaja yang dikenalkan Veit & Ware telah memberikan pemahaman bahwa model kesehatan mental remaja ini menjadi tolok ukur penting dalam menilai kondisi mental remaja karena mampu memetakan spektrum dari kondisi positif seperti kepuasan hidup, emosi positif, dan resiliensi, hingga kondisi negatif seperti kecemasan dan depresi . Dengan demikian, teori ini sangat relevan bagi penelitian remaja karena mencakup kedua aspek positif dan negatif yang berperan besar dalam perkembangan psikologis, hubungan sosial, serta fungsi akademik mereka.

Menariknya, kegiatan menulis kreatif atau ekspresif dapat diposisikan efektif sebagai intervensi untuk meningkatkan kedua komponen kesehatan mental tersebut. Ketika remaja secara aktif menuliskan pengalaman emosional mereka, mereka tidak hanya mengurangi tingkat stress dan distress, tetapi juga meningkatkan well-being melalui refleksi diri, pemaknaan pengalaman, dan pengembangan kontrol emosional. Proses ini secara langsung bersesuaian dengan dimensi teori Veit & Ware: ekspresi kreatif membantu menurunkan distress (mereduksi kecemasan dan tekanan) serta menumbuhkan *well-*

being (meningkatkan *positif affect*, keterlibatan, dan pemenuhan psikologis).

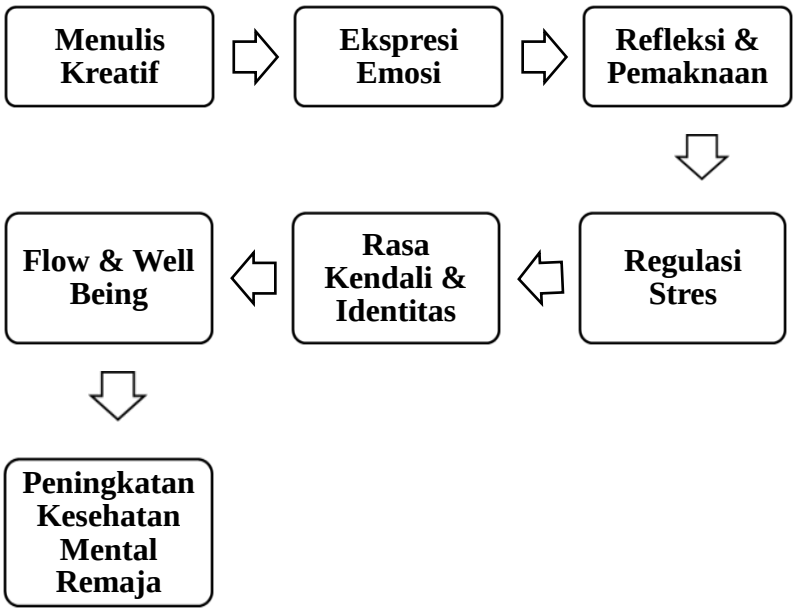
Menulis kreatif menjadi wadah ekspresi diri yang aman bagi remaja dalam menuangkan pikiran dan emosi terdalamnya, sehingga membantu proses katarsis emosional. Melalui aktivitas ini, remaja dapat mengeluarkan perasaan negatif seperti marah, sedih, atau cemas yang selama ini terpendam. Selain itu, proses menulis mengajak remaja untuk merenungkan pengalaman hidup dan menemukan makna di balik peristiwa yang mereka alami, sehingga memperkuat kesadaran diri dan pemahaman personal. Di saat yang sama, menulis membantu mereka melatih kemampuan regulasi emosi: mengidentifikasi, mengurai, dan mengelola stres secara naratif, yang berdampak positif terhadap kemampuan koping sehari-hari. Aktivitas ini juga terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan hidup yang tercermin dalam kesejahteraan psikologis.

Melalui cerita yang mereka ciptakan, remaja secara tidak langsung memperkuat identitas diri dan memperoleh rasa kontrol terhadap hidupnya. Ketika pengalaman pribadi diubah menjadi narasi yang bermakna, mereka merasa mampu "mengatur ulang" cara pandang terhadap diri sendiri dan lingkungan. Aktivitas ini juga dapat membawa remaja ke dalam kondisi flow, yakni keadaan fokus total dan keterlibatan emosional yang mendalam, yang sering dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan dan kesehatan mental. Selain itu, ketika tulisan mereka diapresiasi oleh orang lain, remaja mengalami validasi sosial yang meningkatkan harga diri dan koneksi interpersonal. Menulis juga menumbuhkan pola pikir reflektif dan kreatif, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan konsentrasi, produktivitas akademik, dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Proses-proses psikologis dalam menulis kreatif ini sejalan dengan teori Expressive Writing dari James Pennebaker yang menekankan bahwa menulis tentang emosi dan pengalaman pribadi

secara mendalam dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperkuat kesehatan mental. Penelitian ini juga menggunakan kerangka Mental Health Inventory (Veit & Ware, 1983) yang menilai dua aspek penting kesehatan mental: kesejahteraan psikologis dan distress psikologis. Selain itu, teori flow dari Mihaly Csikszentmihalyi memberikan dasar bahwa menulis dalam kondisi penuh konsentrasi dan keterlibatan emosional dapat menghasilkan pengalaman positif yang mendalam, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan dan pemaknaan hidup. Ketiga pendekatan ini menjadi landasan kuat bahwa menulis kreatif bukan sekadar kegiatan sastra, melainkan sebuah intervensi psikologis yang bermakna bagi remaja.

Oleh karena itu, mengintegrasikan menulis kreatif dalam intervensi kesehatan mental memungkinkan strategi promotif-preventif yang seimbang untuk mengurangi kesusahan sekaligus membangun kesejahteraan, sebagaimana diukur dengan instrumen MHI-38.



Gambar 4.1 Proses Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data tentang efektivitas kegiatan menulis kreatif terhadap peningkatan kesehatan mental remaja, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental remaja pada siswa di MTSN 5 Tulungagung sebelum diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen mayoritas pada tingkat sedang dengan 76%, tingkat tinggi 20%, dan sisanya tingkat rendah 4%. Sementara untuk kelompok kontrol mayoritas sebanyak 92% masuk pada tingkat kesehatan mental sedang, dan sisanya 8% tingkat tingggi. Perbedaan tingkat kesehatan mental remaja ini juga tidak didasarka pada faktor demografis jenis kelamin.
2. Hasil analisis deskriptif menunjukka bahwa tingkat kesehatan mental remaja pada siswa di MTsN 5 Tulungagung untuk kelompok eksperime setelah dibberikan perlakuan menunjukkan bahwa 100% subjek berada pada tingkat kesehatan mental remaja yang tinggi.
3. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa kegiatan menulis kreatif efektif meningkatkan kesehatan mental remaja. Arah hubungan yang muncul adalah hubungan posistif sebesar 0.993 yang masuk dalam kategori kuat. Artinya semakin baik dan kreatif tulisan remaja maka akan semakin tinggi pula kondisi kesehatan mental remajanya, dan begitupun sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan asil analisis data peneitian maka peneliti bermaksud memberikan saran dengan harapan dapat memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Saran bagi subjek penelitian

   Remaja diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan menulis kreatif sebagai bentuk ekspresi diri dan refleksi emosi. Menulis bukan hanya untuk menghasilkan karya sastra, tetapi juga sebagai sarana memahami dan mengelola perasaan, terutama saat menghadapi tekanan. Disarankan agar remaja meluangkan waktu secara rutin untuk menulis jurnal pribadi, puisi, atau cerita pendek yang menggambarkan pengalaman batin mereka sebagai cara untuk menjaga keseimbangan mental dan meningkatkan kesadaran diri.

2. Saran bagi orang tua

   Orang tua berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan ruang dan waktu bagi anak dalam melakukan kegiatan menulis kreatif di rumah. Dukungan emosional dan keterbukaan terhadap ekspresi anak melalui tulisan harus diperkuat agar anak merasa aman dalam menyalurkan perasaan. Orang tua juga dapat ikut terlibat dalam kegiatan literasi atau mengapresiasi hasil tulisan anak sebagai bentuk penguatan psikologis.

3. Saran bagi sekolah

   Sekolah sebagai institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan menulis kreatif ke dalam program pembinaan mental atau ekstrakurikuler. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan literasi siswa, tetapi juga berperan dalam mendukung kesehatan mental mereka. Guru BK (Bimbingan dan Konseling) dapat memanfaatkan metode menulis ekspresif sebagai media terapi preventif terhadap masalah psikologis siswa seperti stres akademik, kecemasan, dan tekanan sosial. Pihak sekolah juga dapat bekerja sama dengan ahli psikologi atau fasilitator profesional untuk mengadakan pelatihan menulis kreatif yang dirancang untuk menunjang kesejahteraan emosional siswa.

4. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian baik dari segi jumlah subjek, jangka waktu intervensi, maupun variasi bentuk tulisan kreatif yang digunakan. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara menulis kreatif dengan indikator spesifik kesehatan mental seperti regulasi emosi, self-esteem, dan resiliensi. Di samping itu, pendekatan kualitatif atau mixed method dapat digunakan untuk menggali makna subjektif dan pengalaman emosional remaja selama proses menulis, sehingga memberikan gambaran yang lebih holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, N. A., Taligansing, S. Y., & Nilam, N. (2022). Menulis narasi melalui buku harian sebagai terapi kesehatan mental mahasiswa selama pandemi. *Jambura Journal of Linguistics and Literature*, *3*(1), 1–10.

Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, *1*(1), 41–51. https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.6

Al-Furqon, R., Aisyah, S., & Anshori, M. I. (2023). Conscientiousness and Creativity: Unraveling the Dynamic Relationship. *Jurnal Riset Dan Inovasi Manajemen*, *1*(3), 62–85. https://doi.org/10.59581/jrim-widyakarya.v1i2

Ali, Q., & Karyani, U. (2015). Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 363–376.

Aprilaini, D. L., & Sari, R. O. (2023). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VII MTS Yabis Pasirlangu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(12), 158–161. https://doi.org/10.5281/zenodo.10429891

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Aryani Safithry, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2), 40–47. https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313

Aryantiningsih, D. S., & Parlin, W. (2023). Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *5*(2), 387–394.

Asari, M. N. L., Ni'mah, M., Damayanti, N., & Utami, L. H. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Improving Student Academic Resilience. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *7*(2), 144. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.7232

Azzahra, S. M., Rodiyah, L. F., Hermayani, N. P., Humaiorh, N. B., & Prasetyo, R. H. (2024). *Implementation of Writing Therapy in Overcoming Self-Harm Behavior*. *3*(1), 519–528.

Beukema, L. (2023). *Adolescents with mental health problems in school: towards better help-seeking and support* [University of Groningen].

https://doi.org/10.33612/diss.637592860

Carson, S. H. (2019). Creativity and Mental Illness. In *The Cambridge Handbook of Creativity* (pp. 296–318). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781316979839.016

Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity, Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins Publ. Inc.

Dumar, B., Windarwati, H. D., & Yuliatun, L. (2023). Factors Affecting School-Based Mental Health in Adolescents: Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *8*(1). https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1534

Dwi Fikri, N. A. (2023). Literatur Review: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pelajar Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *11*(2), 122–138. https://doi.org/10.33650/jkp.v11i2.6774

Estheriani, N. G. N., & Muhid, A. (2020). Pengembangan Kreativitas Berpikir Siswa Di Era Industri 4.0 Melalui Perangkat Pembelajaran Dengan Media Augmented Reality. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *22*(2), 118. https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.1206

Fatmawati. (2022). Kreativitas dan Intelegensi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(5), 189.

Fourianalistyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, *5*(2), 115–122. https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500

Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *34*, 240–246. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005

Guthold, R., Carvajal-Velez, L., Adebayo, E., Azzopardi, P., Baltag, V., Dastgiri, S., Dua, T., Fagan, L., Ferguson, B. J., Inchley, J. C., Mekuria, M. L., Moller, A. B., Servili, C., & Requejo, J. (2023). The Importance of Mental Health Measurement to Improve Global Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*, *72*(1), S3–S6. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.030

Hadiyansyah, D., Piantari, L. L., Sabbah, S., Alanurinisa, A., Inggris, K., Ilmu, F., Budaya, P., Al-azhar, U., Sisingamangaraja, J., Baru, K., & Selatan, K. J. (2024). *Peningkatan Keterampilan Menulis sebagai Media Navigasi Emosi bagi Remaja*. *07*, 79–89.

Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah*

Psikologi, *9*(2), 440. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986

Hartoko, V. D. S. (2021). Alam dan Kesehatan Mental. *Pusakaloka*, *03*(01).

Hasanah, H., Faizi, N., & Wijaya, A. (2023). Perkembangan Kreativitas Peserta Didik:Tinjauan Literatur dalam Konteks Kehidupan Abad Ke-21. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, *12*(3), 143–154.

Hera Heru Sri Suryanti, & Lydia Ersta Kusumaningtyas. (2023). Pelatihan Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental Melalui Strategi Psiko-Edukatif Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah II Kadipiro, Banjarsari, Surakarta. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *1*(2), 118–130. https://doi.org/10.59024/faedah.v1i2.284

Hertini, R., Rohita, T., & Wibowo, D. A. (2023). *The Influence Of The Mentari (Mental Health Remaja Indonesia) Application Innovation On Adolescent Mental Health Resiliencea at Smp Negeri 1 Purwadadi*. 167–176.

Huda, M. (2024). *Model Pengembangan Kreativitas Melalui Strategi Six Think Hats Pada Siswa Ma Darun Najah Malang*. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Indari, I., Yuni Asri, Aminah, T., & Rizzal, A. F. (2023). Peer Education : Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, *2*(2), 65–70. https://doi.org/10.54832/jhics.v2i2.155

K, F., & Dewi Aisyah. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *3*(1), 1–7. https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292

Kabiru, C. W., & Blum, R. W. (2023). Strengthening the Measurement of Adolescents' Mental Health at the Population Level. *Journal of Adolescent Health*, *72*(1), S1–S2. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.10.007

Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, *1*(2), 68–72. https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419

Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, *6*(1), 307–316.

Katuuk, H. M., Wahyuni, S., & Buhang, M. (2025). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah Muhamadiyah Talawaan Bajo Minahasa Utara*. *8*.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.

Khalid, I. (2021). Peningkatan Kemampuan Menulis Cerita Pendek Sebagai Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Pada Peserta Didik Kelas Xi Man 3 Kota Jambi.

Jurnal Literasiologi, *6*(2), 1–13. https://doi.org/10.47783/literasiologi.v6i2.253

Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, *26*(1), 66–72. https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663

Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, *28*(4), 563–575. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x

M.N, A. E., & Listiani, W. (2022a). Taksonomi Intervensi Seni Kreatif untuk Kesehatan Mental. *Panggung*, *31*(4), 454–466. https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1787

M.N, A. E., & Listiani, W. (2022b). Taksonomi Intervensi Seni Kreatif untuk Kesehatan Mental. *Panggung*, *31*(4). https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1787

Mardhiyana, D., & Sejati, E. O. W. (2016). Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Rasa Ingin Tahu Melalui Model Pembelajaran Berbasis Masalah. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, *1*(1), 672–688.

Mardiatusaleha, Herlinda, R., & Novita, D. (2023). *Effectiveness of Expressive Writing Therapy Method on Psychological Well-Being of Students*. *1*(2), 80–90.

Maslow, A. H. (1993). *Motivasi dan Kepribadian*. Jakarta : PT. Pustaka Binawan Presindo.

Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *21*(4), 286–291. https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291

Mianti, R., Hasanuddin, H., & Dewi, S. S. (2024). The Effect of Expressive Writing Therapy on Self-Efficacy and Subjective Well-Being Students. *Journal La Sociale*, *5*(2), 309–317. https://doi.org/10.37899/journal-la-sociale.v5i2.1068

Mukhtar, A., Akbar, A., Masradin, M., & Shafwah, R. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Dengan Pendekatan Indentifikasi Faktor Risiko Dan Manajemen Diri. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *1*(9), 1156–1162. https://doi.org/10.59837/mx6rkg80

Muthoharoh, N. A., Setyawati, V. A. V., Aprianti, A., & Anggraini, F. D. P. (2023). Perbedaan Mental Health Remaja Pada Sma Negeri 3 Dan Sma Mataram Berbasis Strenght And Difficulties Questionnaire (SDQ) Di Kota Semarang. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *22*(1), 89–95. https://doi.org/10.33633/visikes.v22i1Supp.7871

Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif

terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 179. https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184

Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(10), 4307–4316. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155

Nurmaliza, T. H. (2022). Emotional Experience Writing to Increase Resilience to Stress in Adolescents. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *8*(1), 35. https://doi.org/10.22146/gamajpp.73566

Oktaviani, R. N., & Uyun, Q. (2023). Efektivitas Kebersyukuran dalam Meningkatkan Kesehatan Mental : Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, *3*(1s), 302–309. https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12371

Parombean, A. C., Abidin, F. A., Qodariah, L., & Novita, S. (2023). Adaptation of the Mental Health Inventory (MHI-38) for Adolescents - Indonesian Version. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*(July), 2655–2665. https://doi.org/10.2147/PRBM.S412460

Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, *7*(1), 382–393. https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.11905

Putra, I. G. N. E., Pradnyani, P. E., Putra, G. W., Astiti, N. L. E. P., Derayanti, N. W., Artini, N. N. A., Astuti, P. A. S., Dendup, T., & Ratan, Z. A. (2023). Gender differences in social environmental factors of psychological distress among Indonesian adolescents: Findings from the 2015 Global School-based Student Health Survey. *Journal of Biosocial Science*, *55*(6), 1101–1118. https://doi.org/10.1017/S0021932022000426

Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(1), 154–161.

Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2018). Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional Serta Tantangan Aktual. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *46*(1), 45–52. https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.56

Rogers, C. (1986). *Freedom to Learn*. Toronto: Charles E Merril Publishing.

Salistia Budi, Y., Fitria, Y., & Damayanti, E. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Usia Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, *2*(2), 17–24.

Saputri, R. O., Prabowo, A., & Wijayanti. (2019). Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. *Jurnal Diii Keperawatan Its Pku*.

Shobah, N. (2022). *Transpersonal Creative Writing di pondok*. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Siahaan, T. B., Saripalni, E., Putri, M. Y., & Firmansyah, F. (2024). *Mental health awareness intervention for junior high school students in Jakarta*. *1*, 84–90.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sumbaga, M. F., Ryan, N., Syahril, C. J., Chandradinata, D., Prajnadika, D., Ega, M., Putra, L., & Mulia, U. B. (2024). Pengaruh Ego Depletion Terhadap Kreativitas Mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *19*(1), 76–85.

Syah, A. Y., & Dewiyuliana, D. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims. *Media Keperawatan Indonesia*, *6*(3), 175. https://doi.org/10.26714/mki.6.3.2023.175-183

Terapitea. (2017). La importancia de la creatividad. *Almería*, *2*(2), 115–123. https://doi.org/10.59885/cienciaypsique.2023.v2n2.05

Tody, S., Simanjuntak, S. R., & Babakal, A. (2022). *The Effectiveness of Expressive Writing Therapy on Anxiety Levels in School-Age Children Undergoing Hospitalization*. *05*(02), 122–129. https://doi.org/10.56359/gj

Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *36*, 42–55. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003

Ulfa Suryani, & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, *15*(2), 517–524. https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.862

Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *51*(5), 730–742. https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730

WHO. (2020). Adolescent Mental Health. *World Health Organization*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-137-00443-7_3

Widya, A., Azwina, D., & Khair, O. I. (2023). Meningkatkan Kreativitas Remaja Melalui Motivasi dan Pelatihan pada Remaja Komplek Pesona Pamulang Pondok Petir Depok. *Indonesian Journal of Society Engagement*, *4*(1), 1–11. https://doi.org/10.33753/ijse.v4i1.118

Yani, D. I., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Chua, J. Y. X., Wong, H. C., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Factors Associated With Mental Health Literacy, Depression, and Anxiety Amongst Indonesian Adolescents. *Journal of Advanced Nursing*. https://doi.org/10.1111/jan.16742

Yulianti, T. S., & Andika, I. P. J. (2024). *Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala*. *12*(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 603 /FPsi.1/PP.009/4/2025
Perihal : **IZIN PENELITIAN TESIS**

24 April 2025

Kepada Yth.
Kepala MTsN 5 Tulungagung
di
Tulungagung

Dengan hormat,
Dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan data terkait penelitian tesis mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu berkenan untuk Permohonan Penelitian Tugas Akhir (Magister), kepada:

Nama / NIM	: NORMA HASANATUL MAGFIROH / 230401210018
Tempat Penelitian	: MTsN 5 Tulungagung
Judul Tesis	: EFEKTIVITAS KEGIATAN MENULIS KREATIF TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
Pembimbing	: 1. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. 2. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi;
4. Arsip.

Lampiran 2 Surat Disposisi Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TULUNGAGUNG
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 5
Jalan Raya Pulosari Ngunut Tulungagung Telepon (0355) 396172 Kode Pos 66292
Email : mtsnpulosari@kemenag.go.id *Website* : mtsn5tulungagung.sch.id

Nomor : B-284/Mts.13.04.05/TL.00./04/2025 29 April 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Balasan Izin Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jalan Gajayana 50 Malang 65144

Menindaklanjuti surat dari a.n Dekan Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Nomor: 603/FPsi./PP.009/4/2025 tertanggal 24 April 2025 perihal izin penelitian tesis dalam rangka menyelesaikan program Magister (S2), maka yang bertanda tangan dibawah ini Kepala MTsN 5 Tulungagung memberikan izin kepada

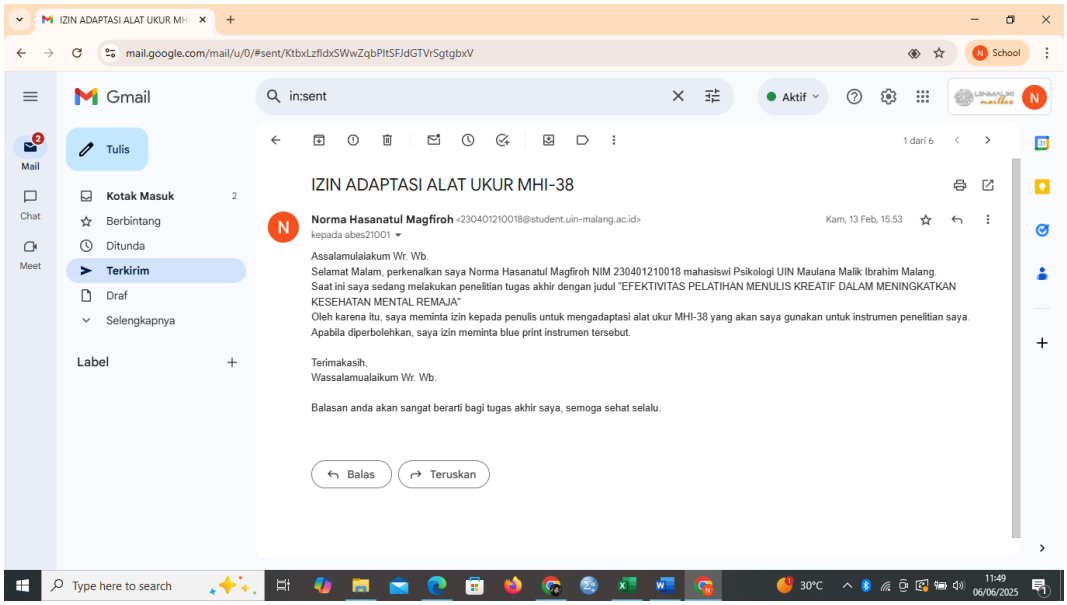
Nama / NIM	:	NORMA HASANATUL MAGHFIROH / 230401210018
Tempat Penelitian	:	MTsN 5 Tulungagung
Judul Tesis	:	EFEKTIFITAS PELATIHAN MENULIS KREATIF TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
Pembimbing	:	1.Prof. Dr. H. Rahmat Azis, M.Si. 2.Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.

Demikian surat ini kami sampaikan harap menjadikan maklum, atas kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Kepala

Ahmad Muthohar

Lampiran 3 Surat Izin Alat Ukur



Lampiran 4 *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

(Surat Pernyataan Persetujuan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : IRDINA MUFIDAH

Usia : 13

Jenis kelamin : perempuan

Saya yang tersebut diatas menyatakan kesediaannya untuk berperan serta menjadi partisipan penelitian dengan mengikuti kegiatan menulis kreatif yang diselenggarakan oleh Norma Hasanatul Magfiroh selaku peneliti dari Program Studi Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Peneliti,	**Partisipan,**
Norma Hasanatul Magfiroh	IRDINA MUFIDAH

Lampiran 5 Kuisioner Penelitian

Mental Health Inventory

Identitas Pribadi

Nama :

Jenis Kelamin : Usia :

Instruksi

Bacalah setiap pertanyaan lalu beri tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dan paling menggambarkan keadaanmu selama satu bulan terakhir. Tidak ada jawaban yang salah. Jawab dengan sejujur-jujurnya tanpa ada yang terlewat.

Pertanyaan	Jawaban				
	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Seberapa bahagia dan puaskah kamu dengan kehidupan pribadimu, selama satu bulan terakhir ?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa kesepian?					
Seberapa sering kamu menjadi gugup dan gelisah ketika menghadapi situasi yang tidak terduga selama satu bulan terakhir ini?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa masa depanmu penuh harapan dan menjanjikan?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa bahwa kehidupan sehariharimu dipenuhi dengan hal-hal yang menarik?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa santai dan tidak merasa tegang?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu menikmati hal-hal yang kamu lakukan?					
Selama satu bulan terakhir, pernahkah kamu merasa kehilangan kendali atas caramu bertindak, berbicara, berpikir, merasa, atau tentang ingatanmu?					

Mental Health Inventory

	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa bahwa orang lain akan lebih senang jika kamu mati?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir kamu dapat bersantai tanpa kesulitan?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa dicintai dan mencintai dengan penuh dan utuh?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa tidak ada hal yang terjadi sesuai keinginanmu?					
Seberapa sering kamu terganggu oleh perasaan gugup dan gelisah yang kamu rasakan selama satu bulan terakhir ini?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa bahwa hidupmu adalah petualangan yang menyenangkan?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa sangat sedih dan tidak ada yang dapat mengihibur kamu?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu berpikir untuk mengakhiri hidupmu?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa gelisah, tidak tenang, atau tidak sabar?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu menjadi murung atau merenungkan berbagai hal?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa gembira dan ceria?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa resah, kesal, atau bingung?					

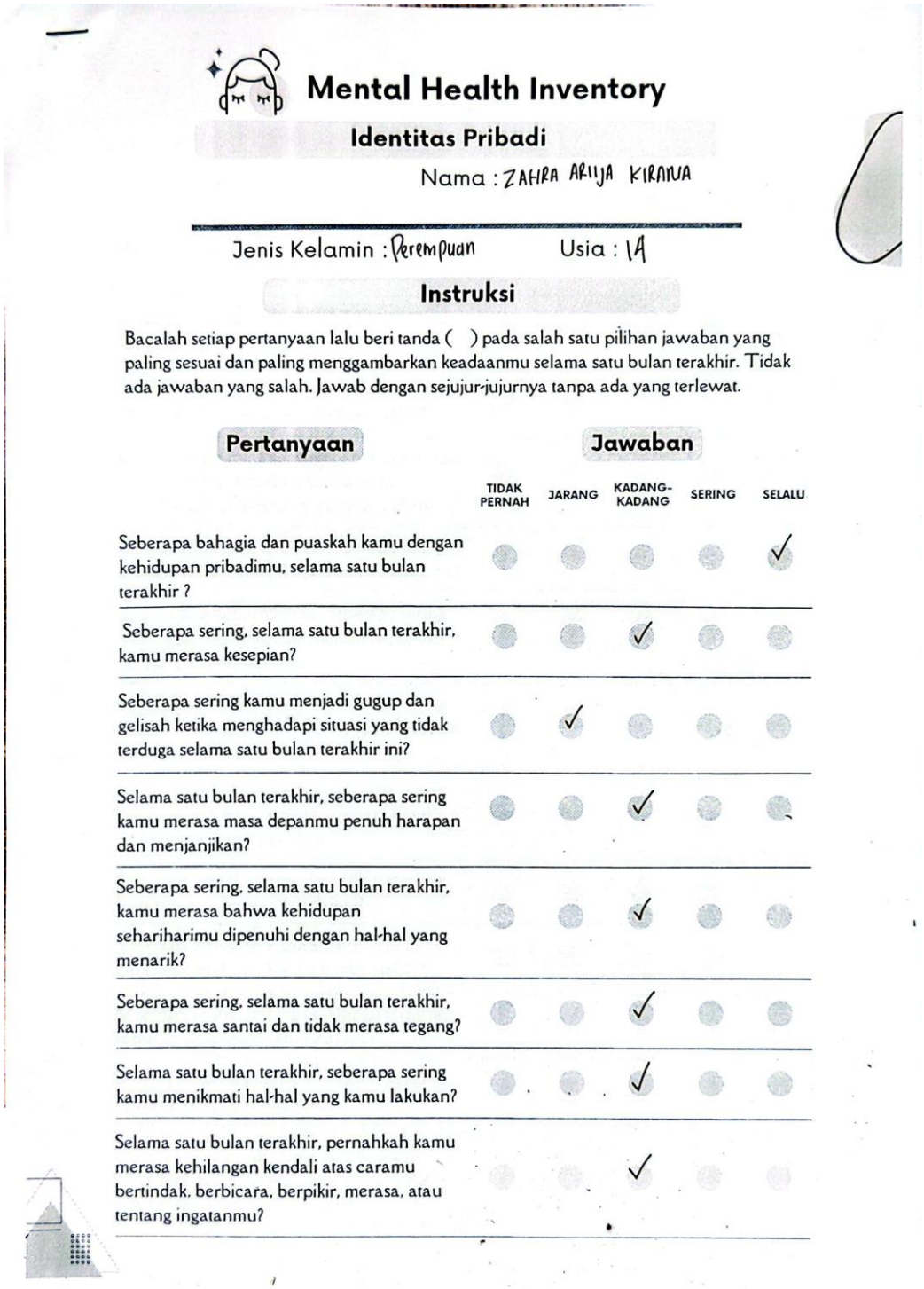
Mental Health Inventory

	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Apakah kamu merasa tertekan selama satu bulan terakhir?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa dicintai dan diinginkan?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu menjadi orang yang sangat gugup?					
Ketika kamu bangun di pagi hari, selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu mengharapkan hari yang menyenangkan?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tegang dan mudah tersinggung?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu tidak dapat mengendalikan perilaku, pikiran dan perasaanmu?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering tanganmu bergetar saat mencoba melakukan sesuatu?					
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak memiliki apapun untuk diharapkan atau dinantikan?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa tenang dan damai?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, perasaanmu dalam keadaan tidak stabil ?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa sedih dan putus asa?					
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa ingin menangis ?					

Mental Health Inventory

	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa cemas atau khawatir?	○	○	○	○	○
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu menjadi orang yang bahagia?	○	○	○	○	○
Seberapa sering, dalam satu bulan terakhir, kamu mengalami kesulitan untuk menenangkan diri?	○	○	○	○	○
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak bersemangat dan lemah?	○	○	○	○	○
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu bangun dengan perasaan yang segar dan bugar?	○	○	○	○	○
Selama satu bulan terakhir, apakah kamu pernah merasa stres dan berada dalam tekanan?	○	○	○	○	○

Lampiran 6 Hasil Kuisioner Penelitian



Mental Health Inventory

Identitas Pribadi

Nama : ZAHRA ARIJA KIRANA

Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 14

Instruksi

Bacalah setiap pertanyaan lalu beri tanda ( ) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dan paling menggambarkan keadaanmu selama satu bulan terakhir. Tidak ada jawaban yang salah. Jawab dengan sejujur-jujurnya tanpa ada yang terlewat.

Pertanyaan	Jawaban				
	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Seberapa bahagia dan puaskah kamu dengan kehidupan pribadimu, selama satu bulan terakhir ?					✓
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa kesepian?			✓		
Seberapa sering kamu menjadi gugup dan gelisah ketika menghadapi situasi yang tidak terduga selama satu bulan terakhir ini?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa masa depanmu penuh harapan dan menjanjikan?			✓		
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa bahwa kehidupan sehariharimu dipenuhi dengan hal-hal yang menarik?			✓		
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa santai dan tidak merasa tegang?			✓		
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu menikmati hal-hal yang kamu lakukan?			✓		
Selama satu bulan terakhir, pernahkah kamu merasa kehilangan kendali atas caramu bertindak, berbicara, berpikir, merasa, atau tentang ingatanmu?			✓		

Mental Health Inventory

	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa bahwa orang lain akan lebih senang jika kamu mati?	✓				
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir kamu dapat bersantai tanpa kesulitan?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa dicintai dan mencintai dengan penuh dan utuh?			✓		
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa tidak ada hal yang terjadi sesuai keinginanmu?			✓		
Seberapa sering kamu terganggu oleh perasaan gugup dan gelisah yang kamu rasakan selama satu bulan terakhir ini?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa bahwa hidupmu adalah petualangan yang menyenangkan?			✓		
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa sangat sedih dan tidak ada yang dapat mengihibur kamu?	✓				
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu berpikir untuk mengakhiri hidupmu?	✓				
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa gelisah, tidak tenang, atau tidak sabar?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu menjadi murung atau merenungkan berbagai hal?		✓			
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa gembira dan ceria?			✓		
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa resah, kesal, atau bingung?		✓			

Mental Health Inventory

	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Apakah kamu merasa tertekan selama satu bulan terakhir?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa dicintai dan diinginkan?				✓	
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu menjadi orang yang sangat gugup?		✓			
Ketika kamu bangun di pagi hari, selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu mengharapkan hari yang menyenangkan?					✓
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tegang dan mudah tersinggung?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu tidak dapat mengendalikan perilaku, pikiran dan perasaanmu?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering tanganmu bergetar saat mencoba melakukan sesuatu?	✓				
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak memiliki apapun untuk diharapkan atau dinantikan?		✓			
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa tenang dan damai?			✓		
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, perasaanmu dalam keadaan tidak stabil ?		✓			
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa sedih dan putus asa?		✓			
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu merasa ingin menangis ?		✓			

Mental Health Inventory

	TIDAK PERNAH	JARANG	KADANG-KADANG	SERING	SELALU
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa cemas atau khawatir?		✓			
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu menjadi orang yang bahagia?			✓		
Seberapa sering, dalam satu bulan terakhir, kamu mengalami kesulitan untuk menenangkan diri?	✓				
Selama satu bulan terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak bersemangat dan lemah?		✓			
Seberapa sering, selama satu bulan terakhir, kamu bangun dengan perasaan yang segar dan bugar?					✓
Selama satu bulan terakhir, apakah kamu pernah merasa stres dan berada dalam tekanan?	✓				

Lampiran 7 Angket *Professional Judgement Guide Book*

Assalamu'alaikum wr.wb.,

Sehubungan dengan penulisan tesis sebagai salah satu syarat kelulusan Program Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka saya:

Nama : Norma Hasanatul Magfiroh

NIM : 230401210018

Meminta bantuan Ibu/bapak sebagai *Professional Judgment* untuk memeriksa *guide* yang akan digunakan dalam penelitian tesis yang berjudul "Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja". Adapun saya lampirkan file *guide* yang dimaksud. Atas perhatiannya dan bantuan ibu/bapak, saya ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Norma Hasanatul Magfiroh

Surat Pernyataan *Professional Judgement*

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

NIP :

Profesi :

Telah menjadi rater atas guide dalam peneltian tesis dengan judul "Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja" yang dilakukan oleh :

Nama : Norma Hasanatul Magfiroh

NIM : 230401210018

Keterangan penelitian:

A. Variabel
   1. Variabel X = Menulis Kreatif
   2. Variabel Y = Kesehatan Mental Remaja

B. Landasan Teori
   1. Menulis Kreatif
      a. Pengertian

         Menulis kreatif menurut Mihaly Csikszentmihalyi (1996) adalah proses yang melibatkan pengalaman flow, di mana penulis sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas menulis.

      b. Aspek

         Idea generation (Generasi Ide), *story structuring* (Penyusunan Cerita), *language expression* (Ekspresi Bahasa), *emotion and imagination* (Emosi dan Imajinasi), *evaluation and revision* (Evaluasi dan Revisi).

2. Kesehatan Mental Remaja
    a. Pengertian

        Kesehatan mental adalah sebuah kondisi yang tidak hanya ditandai oleh kondisi gangguan mental tetapi juga oleh adanya fungsi psikologis yang positif dalam secara individu maupun dalam berinteraksi (Veit & Ware, 1983).

    b. Aspek

        Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) dan Distres psikologis (*psychological distress*)

C. Tujuan Penelitian
    1. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan pelatihan menulis kreatif
    2. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sesudah diberikan pelatihan menulis kreatif
    3. Mengetahui efektivitas pelatihan menulis kreatif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja

Berikut adalah penilaian serta saran dan kritik atas guide tersebut:
4 : Sangat Baik; 3 : Baik ; 2 Cukup; 1 Kurang

PERNYATAAN UMUM	**NILAI**
Isi guide sesuai dengan judul penelitian yaitu kegiatan menulis kreatif	
Langkah langkah menulis sesuai dengan aspek menulis kreatif	
Isi guide memenuhi aspek menulis kreatif	
Sasaran sesuai dengan tujuan penelitian	
Panduan kegiatan memenuhi standart	
Deskripsi kegiatan menulis sesuai dengan sesi materi	
Daftar kegiatan setiap sesi jelas	
Lembar kerja lengkap dan menarik	
Hal yang hendak disampaikan sudah lengkap dan baik	

Terdapat kesempatan yang diberikan kepada peseta untuk melakukan refeksi diri	
Secara layout guide sangat cocok untuk usia remaja	
Bahasa yang digunakan cocok dengan menulis kreatif untuk kesehatan mental	

Kritik dan Saran untuk guide ini :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Malang, ...

.....

NIP.

Lampiran 8 Hasil *Professional Judgement Guide Book*

Assalamu'alaikum wr.wb.,

Sehubungan dengan penulisan tesis sebagai salah satu syarat kelulusan Program Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka saya:

Nama : Norma Hasanatul Magfiroh

NIM : 230401210018

Meminta bantuan Ibu/bapak sebagai *Professional Judgment* untuk memeriksa *guide* yang akan digunakan dalam penelitian tesis yang berjudul "Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja". Adapun saya lampirkan file *guide* yang dimaksud. Atas perhatiannya dan bantuan ibu/bapak, saya ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Norma Hasanatul Magfiroh

Surat Pernyataan *Professional Judgement*

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Sulaiman, M.Ed, M.Ag

NIP : 1903070294

Profesi : Dosen/Penulis Buku

Telah menjadi rater atas guide dalam peneltian tesis dengan judul "Efektivitas Kegiatan Menulis Kreatif terhadap Peningkatan Kesehatan Mental Remaja" yang dilakukan oleh :

Nama : Norma Hasanatul Magfiroh

NIM : 230401210018

Keterangan penelitian:

D. Variabel

3. Variabel X = Menulis Kreatif
4. Variabel Y = Kesehatan Mental Remaja

E. Landasan Teori

3. Menulis Kreatif

c. Pengertian

Menulis kreatif menurut Mihaly Csikszentmihalyi (1996) adalah proses yang melibatkan pengalaman flow, di mana penulis sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas menulis.

d. Aspek

Idea generation (Generasi Ide), *story structuring* (Penyusunan Cerita), *language expression* (Ekspresi Bahasa), *emotion and imagination* (Emosi dan Imajinasi), *evaluation and revision* (Evaluasi dan Revisi).

4. Kesehatan Mental Remaja

c. Pengertian

Kesehatan mental adalah sebuah kondisi yang tidak hanya ditandai oleh kondisi gangguan mental tetapi juga oleh adanya fungsi psikologis yang positif dalam secara individu maupun dalam berinteraksi (Veit & Ware, 1983).

d. Aspek

Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) dan Distres psikologis (*psychological distress*)

F. Tujuan Penelitian

4. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sebelum diberikan pelatihan menulis kreatif
5. Mengetahui tingkat kesehatan mental remaja sesudah diberikan pelatihan menulis kreatif
6. Mengetahui efektivitas pelatihan menulis kreatif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja

Berikut adalah penilaian serta saran dan kritik atas guide tersebut:

4 : Sangat Baik; 3 : Baik ; 2 Cukup; 1 Kurang

PERNYATAAN UMUM	**NILAI**
Isi guide sesuai dengan judul penelitian yaitu kegiatan menulis kreatif	4
Langkah langkah menulis sesuai dengan aspek menulis kreatif	3
Isi guide memenuhi aspek menulis kreatif	4
Sasaran sesuai dengan tujuan penelitian	4
Panduan kegiatan memenuhi standart	4
Deskripsi kegiatan menulis sesuai dengan sesi materi	4
Daftar kegiatan setiap sesi jelas	4
Lembar kerja lengkap dan menarik	4
Hal yang hendak disampaikan sudah lengkap dan baik	4

Terdapat kesempatan yang diberikan kepada peseta untuk melakukan refeksi diri	4
Secara layout guide sangat cocok untuk usia remaja	3
Bahasa yang digunakan cocok dengan menulis kreatif untuk kesehatan mental	4

Kritik dan Saran untuk guide ini :

1. Kombinasi warna yang digunakan bersifat gelap sehingga terkesan gloomy dan menstimulasi perasaan sedih/ negative, meski demikian ilustrasi yang digunakan sangat bagus dan relevan dengan usia mereka (kartun anak SMP).
2. Aspek atau bahkan landasan teori yang digunakan merujukan kepada tokoh teori ‘flow’ namun dituliskan bahwa beliau mendefinisikan ‘menulis kreatif’. Apakah situasi tersebut sudah akurat?
3. Apakah spasi antara ‘…..’ pada bagian lembar kerja sudah cukup lebar agar proses menulis lebih nyaman?

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Malang, 3 Mei 2025

Ahmad Sulaiman, M.Ed, M.Ag

NIP. 1903070294

Lampiran 9 Hasil Uji Validitas

Hasil Uji Validitas Skala MHI-38

Correlations

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19
Q1	Pearson Correlation	1	.355**	.419**	.180*	.432**	.420**	.445**	.356**	.402**	.229**	.399**	.102	.228**	.265**	.243**	.366**	.529**	.319**	.456**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.025	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.204	.004	.001	.002	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q2	Pearson Correlation	.355**	1	.378**	.123	.319**	.315**	.239**	.399**	.507**	.130	.449**	-.081	.457**	.349**	.428**	.549**	.345**	.496**	.440**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.128	.000	.000	.003	.000	.000	.106	.000	.316	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q3	Pearson Correlation	.419**	.378**	1	.063	.316**	.272**	.190*	.459**	.463**	.073	.664**	-.121	.360**	.358**	.478**	.412**	.185*	.479**	.421**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.435	.000	.001	.018	.000	.000	.369	.000	.134	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q4	Pearson Correlation	.180*	.123	.063	1	.317**	.297**	.343**	.043	.042	.243**	.085	.168*	-.052	-.001	.081	.230**	.306**	.009	.099
	Sig. (2-tailed)	.025	.128	.435		.000	.000	.000	.595	.600	.002	.291	.037	.523	.991	.319	.004	.000	.916	.220
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q5	Pearson Correlation	.432**	.319**	.316**	.317**	1	.440**	.509**	.149	.204*	.250**	.261**	.237**	.126	.076	.213**	.356**	.387**	.115	.293**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.064	.011	.002	.001	.003	.117	.344	.008	.000	.000	.155	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q6	Pearson Correlation	.420**	.315**	.272**	.297**	.440**	1	.454**	.245**	.369**	.236**	.218**	.224**	.226**	.141	.161*	.331**	.450**	.286**	.292**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.002	.000	.003	.007	.005	.005	.080	.046	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q7	Pearson Correlation	.445**	.239**	.190*	.343**	.509**	.454**	1	.070	.219**	.336**	.237**	.279**	.046	-.002	.177*	.193*	.502**	.016	.220**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.018	.000	.000	.000		.390	.006	.000	.003	.000	.573	.977	.027	.016	.000	.848	.006
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q8	Pearson Correlation	.356**	.399**	.459**	.043	.149	.245**	.070	1	.527**	.005	.510**	-.096	.490**	.639**	.489**	.432**	.336**	.426**	.438**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.595	.064	.002	.390		.000	.956	.000	.232	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q9	Pearson Correlation	.402**	.507**	.463**	.042	.204*	.369**	.219**	.527**	1	.060	.590**	-.206*	.537**	.427**	.461**	.434**	.395**	.655**	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.600	.011	.000	.006	.000		.457	.000	.010	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q10	Pearson Correlation	.229**	.130	.073	.243**	.250**	.236**	.336**	.005	.060	1	.069	.217**	.006	-.005	.013	.127	.360**	-.054	.048
	Sig. (2-tailed)	.004	.106	.369	.002	.002	.003	.000	.956	.457		.396	.007	.942	.948	.877	.115	.000	.504	.555
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q11	Pearson Correlation	.399**	.449**	.664**	.085	.261**	.218**	.237**	.510**	.590**	.069	1	-.266**	.531**	.420**	.519**	.426**	.313**	.553**	.492**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.291	.001	.007	.003	.000	.000	.396		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q12	Pearson Correlation	.102	-.081	-.121	.168*	.237**	.224**	.279**	-.096	-.206*	.217**	-.266**	1	-.247**	-.148	-.025	-.004	.080	-.201*	-.029
	Sig. (2-tailed)	.204	.316	.134	.037	.003	.005	.000	.232	.010	.007	.001		.002	.067	.758	.963	.323	.012	.719
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q13	Pearson Correlation	.228**	.457**	.360**	-.052	.126	.226**	.046	.490**	.537**	.006	.531**	-.247**	1	.545**	.430**	.387**	.266**	.533**	.442**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.523	.117	.005	.573	.000	.000	.942	.000	.002		.000	.000	.000	.001	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q14	Pearson Correlation	.265**	.349**	.358**	-.001	.076	.141	-.002	.639**	.427**	-.005	.420**	-.148	.545**	1	.344**	.419**	.222**	.471**	.503**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.991	.344	.080	.977	.000	.000	.948	.000	.067	.000		.000	.000	.006	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q15	Pearson Correlation	.243**	.428**	.478**	.081	.213**	.161*	.177*	.489**	.461**	.013	.519**	-.025	.430**	.344**	1	.473**	.147	.396**	.402**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.319	.008	.046	.027	.000	.000	.877	.000	.758	.000	.000		.000	.068	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q16	Pearson Correlation	.366**	.549**	.412**	.230**	.356**	.331**	.193*	.432**	.434**	.127	.426**	-.004	.387**	.419**	.473**	1	.322**	.454**	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.016	.000	.000	.115	.000	.963	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q17	Pearson Correlation	.529**	.345**	.185*	.306**	.387**	.450**	.502**	.336**	.395**	.360**	.313**	.080	.266**	.222**	.147	.322**	1	.326**	.386**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.323	.001	.006	.068	.000		.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q18	Pearson Correlation	.319**	.496**	.479**	.009	.115	.286**	.016	.426**	.655**	-.054	.553**	-.201*	.533**	.471**	.396**	.454**	.326**	1	.586**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.916	.155	.000	.848	.000	.000	.504	.000	.012	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q19	Pearson Correlation	.456**	.440**	.421**	.099	.293**	.292**	.220**	.438**	.504**	.048	.492**	-.029	.442**	.503**	.402**	.544**	.386**	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.220	.000	.000	.006	.000	.000	.555	.000	.719	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q20	Pearson Correlation	.393**	.468**	.319**	.062	.094	.242**	.168*	.492**	.553**	-.055	.388**	-.069	.476**	.461**	.386**	.378**	.276**	.550**	.629**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.446	.246	.002	.037	.000	.000	.500	.000	.392	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q21	Pearson Correlation	.297**	.375**	.399**	.042	.268**	.313**	.119	.456**	.557**	.067	.413**	-.135	.424**	.494**	.453**	.467**	.321**	.548**	.524**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.600	.001	.000	.141	.000	.000	.407	.000	.094	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q22	Pearson Correlation	.295**	.147	.070	.343**	.225**	.345**	.355**	.133	.329**	.359**	.204*	.068	.128	.129	.108	.170*	.570**	.195*	.156
	Sig. (2-tailed)	.000	.068	.384	.000	.005	.000	.000	.100	.000	.000	.011	.401	.112	.109	.181	.035	.000	.015	.053
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q23	Pearson Correlation	.272**	.176*	.079	.251**	.405**	.291**	.435**	.116	.139	.683**	.106	.266**	.030	.088	.198*	.200*	.382**	-.016	.138
	Sig. (2-tailed)	.001	.029	.328	.002	.000	.000	.000	.149	.085	.000	.189	.001	.709	.274	.013	.013	.000	.843	.087
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q24	Pearson Correlation	.199*	.337**	.259**	.047	.159*	.155	.054	.331**	.459**	.095	.412**	-.096	.336**	.385**	.237**	.412**	.194*	.433**	.486**
	Sig. (2-tailed)	.013	.000	.001	.558	.048	.054	.502	.000	.000	.241	.000	.237	.000	.000	.003	.000	.015	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q25	Pearson Correlation	.370**	.493**	.613**	.128	.211**	.242**	.169*	.465**	.517**	.084	.672**	-.125	.560**	.530**	.533**	.543**	.314**	.613**	.659**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.112	.008	.002	.036	.000	.000	.298	.000	.121	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q26	Pearson Correlation	.402**	.238**	.242**	.376**	.631**	.474**	.569**	.139	.162*	.364**	.178*	.331**	.118	.118	.165*	.315**	.413**	.133	.294**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.002	.000	.000	.000	.000	.085	.044	.000	.027	.000	.145	.144	.041	.000	.000	.099	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q27	Pearson Correlation	.349**	.472**	.458**	.109	.236**	.253**	.227**	.321**	.404**	.150	.408**	-.083	.328**	.365**	.329**	.463**	.379**	.458**	.574**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.177	.003	.001	.004	.000	.000	.063	.000	.304	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q28	Pearson Correlation	.388**	.296**	.403**	.040	.275**	.246**	.236**	.329**	.354**	.001	.312**	.158*	.220**	.327**	.487**	.270**	.264**	.305**	.492**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.620	.001	.002	.003	.000	.000	.989	.000	.049	.006	.000	.000	.001	.001	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q29	Pearson Correlation	.325**	.486**	.588**	.145	.266**	.301**	.195*	.446**	.538**	.118	.634**	-.175*	.526**	.486**	.441**	.451**	.332**	.581**	.590**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.072	.001	.000	.015	.000	.000	.142	.000	.030	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q30	Pearson Correlation	.349**	.435**	.552**	.042	.320**	.275**	.236**	.460**	.603**	.008	.623**	-.117	.464**	.401**	.482**	.511**	.314**	.605**	.554**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.606	.000	.001	.003	.000	.000	.923	.000	.147	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q31	Pearson Correlation	.552**	.349**	.332**	.266**	.527**	.549**	.551**	.334**	.467**	.369**	.361**	.186*	.222**	.268**	.250**	.408**	.647**	.391**	.393**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.020	.005	.001	.002	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q32	Pearson Correlation	.371**	.570**	.476**	.053	.210**	.346**	.175*	.511**	.604**	.021	.528**	-.192*	.555**	.432**	.399**	.480**	.263**	.599**	.524**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.509	.009	.000	.030	.000	.000	.794	.000	.017	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q33	Pearson Correlation	.379**	.504**	.508**	.069	.253**	.341**	.142	.508**	.608**	.096	.587**	-.169*	.447**	.405**	.417**	.450**	.361**	.659**	.624**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.391	.002	.000	.078	.000	.000	.232	.000	.035	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q34	Pearson Correlation	.524**	.290**	.379**	.293**	.505**	.491**	.524**	.154	.287**	.349**	.367**	.244**	.121	.107	.262**	.329**	.534**	.286**	.353**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.056	.000	.000	.000	.002	.133	.185	.001	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q35	Pearson Correlation	.312**	.367**	.475**	.044	.234**	.321**	.168*	.499**	.478**	.109	.446**	.023	.433**	.444**	.432**	.361**	.284**	.539**	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.586	.003	.000	.037	.000	.000	.177	.000	.777	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q36	Pearson Correlation	.399**	.466**	.559**	.106	.291**	.274**	.247**	.534**	.518**	.089	.602**	-.046	.386**	.401**	.516**	.437**	.287**	.489**	.582**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.189	.000	.001	.002	.000	.000	.272	.000	.572	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q37	Pearson Correlation	.474**	.316**	.324**	.154	.333**	.396**	.394**	.359**	.444**	.415**	.405**	.157	.311**	.355**	.289**	.369**	.563**	.410**	.381**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.056	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.051	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q38	Pearson Correlation	.350**	.414**	.454**	.089	.308**	.221**	.313**	.322**	.507**	.119	.514**	-.044	.374**	.379**	.343**	.396**	.380**	.549**	.545**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.269	.000	.006	.000	.000	.000	.141	.000	.589	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
TOTAL	Pearson Correlation	.617**	.640**	.638**	.270**	.509**	.542**	.464**	.619**	.717**	.297**	.695**	.037	.574**	.566**	.587**	.659**	.607**	.677**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.647	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155

		Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	.393**	.297**	.295**	.272**	.199*	.370**	.402**	.349**	.388**	.325**	.349**	.552**	.371**	.379**	.524**	.312**	.399**	.474**	.350**	.617**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q2	Pearson Correlation	.468**	.375**	.147	.176*	.337**	.493**	.238**	.472**	.296**	.486**	.435**	.349**	.570**	.504**	.290**	.367**	.466**	.316**	.414**	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.068	.029	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q3	Pearson Correlation	.319**	.399**	.070	.079	.259**	.613**	.242**	.458**	.403**	.588**	.552**	.332**	.476**	.508**	.379**	.475**	.559**	.324**	.454**	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.384	.328	.001	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q4	Pearson Correlation	.062	.042	.343**	.251**	.047	.128	.376**	.109	.040	.145	.042	.266**	.053	.069	.293**	.044	.106	.154	.089	.270**
	Sig. (2-tailed)	.446	.600	.000	.002	.558	.112	.000	.177	.620	.072	.606	.001	.509	.391	.000	.586	.189	.056	.269	.001
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q5	Pearson Correlation	.094	.268**	.225**	.405**	.159*	.211**	.631**	.236**	.275**	.266**	.320**	.527**	.210**	.253**	.505**	.234**	.291**	.333**	.308**	.509**
	Sig. (2-tailed)	.246	.001	.005	.000	.048	.008	.000	.003	.001	.001	.000	.000	.009	.002	.000	.003	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q6	Pearson Correlation	.242**	.313**	.345**	.291**	.155	.242**	.474**	.253**	.246**	.301**	.275**	.549**	.346**	.341**	.491**	.321**	.274**	.396**	.221**	.542**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.054	.002	.000	.001	.002	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.006	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q7	Pearson Correlation	.168*	.119	.355**	.435**	.054	.169*	.569**	.227**	.236**	.195*	.236**	.551**	.175*	.142	.524**	.168*	.247**	.394**	.313**	.464**
	Sig. (2-tailed)	.037	.141	.000	.000	.502	.036	.000	.004	.003	.015	.003	.000	.030	.078	.000	.037	.002	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q8	Pearson Correlation	.492**	.456**	.133	.116	.331**	.465**	.139	.321**	.329**	.446**	.460**	.334**	.511**	.508**	.154	.499**	.534**	.359**	.322**	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.100	.149	.000	.000	.085	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.056	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q9	Pearson Correlation	.553**	.557**	.329**	.139	.459**	.517**	.162*	.404**	.354**	.538**	.603**	.467**	.604**	.608**	.287**	.478**	.518**	.444**	.507**	.717**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.085	.000	.000	.044	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q10	Pearson Correlation	-.055	.067	.359**	.683**	.095	.084	.364**	.150	.001	.118	.008	.369**	.021	.096	.349**	.109	.089	.415**	.119	.297**
	Sig. (2-tailed)	.500	.407	.000	.000	.241	.298	.000	.063	.989	.142	.923	.000	.794	.232	.000	.177	.272	.000	.141	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q11	Pearson Correlation	.388**	.413**	.204*	.106	.412**	.672**	.178*	.408**	.312**	.634**	.623**	.361**	.528**	.587**	.367**	.446**	.602**	.405**	.514**	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.011	.189	.000	.000	.027	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q12	Pearson Correlation	-.069	-.135	.068	.266**	-.096	-.125	.331**	-.083	.158*	-.175*	-.117	.186*	-.192*	-.169*	.244**	.023	-.046	.157	-.044	.037
	Sig. (2-tailed)	.392	.094	.401	.001	.237	.121	.000	.304	.049	.030	.147	.020	.017	.035	.002	.777	.572	.051	.589	.647
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q13	Pearson Correlation	.476**	.424**	.128	.030	.336**	.560**	.118	.328**	.220**	.526**	.464**	.222**	.555**	.447**	.121	.433**	.386**	.311**	.374**	.574**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.112	.709	.000	.000	.145	.000	.006	.000	.000	.005	.000	.000	.133	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q14	Pearson Correlation	.461**	.494**	.129	.088	.385**	.530**	.118	.365**	.327**	.486**	.401**	.268**	.432**	.405**	.107	.444**	.401**	.355**	.379**	.566**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.109	.274	.000	.000	.144	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.185	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q15	Pearson Correlation	.386**	.453**	.108	.198*	.237**	.533**	.165*	.329**	.487**	.441**	.482**	.250**	.399**	.417**	.262**	.432**	.516**	.289**	.343**	.587**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.181	.013	.003	.000	.041	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q16	Pearson Correlation	.378**	.467**	.170*	.200*	.412**	.543**	.315**	.463**	.270**	.451**	.511**	.408**	.480**	.450**	.329**	.361**	.437**	.369**	.396**	.659**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.035	.013	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q17	Pearson Correlation	.276**	.321**	.570**	.382**	.194*	.314**	.413**	.379**	.264**	.332**	.314**	.647**	.263**	.361**	.534**	.284**	.287**	.563**	.380**	.607**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.015	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q18	Pearson Correlation	.550**	.548**	.195*	-.016	.433**	.613**	.133	.458**	.305**	.581**	.605**	.391**	.599**	.659**	.286**	.539**	.489**	.410**	.549**	.677**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.015	.843	.000	.000	.099	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q19	Pearson Correlation	.629**	.524**	.156	.138	.486**	.659**	.294**	.574**	.492**	.590**	.554**	.393**	.524**	.624**	.353**	.544**	.582**	.381**	.545**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.053	.087	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q20	Pearson Correlation	1	.520**	.133	-.045	.378**	.503**	.198*	.484**	.426**	.488**	.541**	.287**	.524**	.474**	.191*	.491**	.447**	.339**	.448**	.632**
	Sig. (2-tailed)		.000	.098	.579	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.017	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q21	Pearson Correlation	.520**	1	.147	.130	.374**	.484**	.237**	.445**	.567**	.601**	.538**	.384**	.477**	.481**	.260**	.499**	.474**	.447**	.510**	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000		.067	.107	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q22	Pearson Correlation	.133	.147	1	.383**	.137	.167*	.282**	.217**	.059	.170*	.137	.455**	.140	.194*	.359**	.118	.165*	.401**	.268**	.403**
	Sig. (2-tailed)	.098	.067		.000	.088	.038	.000	.007	.463	.034	.089	.000	.082	.016	.000	.144	.040	.000	.001	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q23	Pearson Correlation	-.045	.130	.383**	1	.123	.111	.524**	.148	.066	.117	.130	.438**	.103	.150	.414**	.155	.104	.379**	.131	.385**
	Sig. (2-tailed)	.579	.107	.000		.128	.169	.000	.066	.417	.145	.108	.000	.200	.063	.000	.054	.197	.000	.104	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q24	Pearson Correlation	.378**	.374**	.137	.123	1	.469**	.119	.386**	.128	.485**	.466**	.342**	.454**	.506**	.239**	.333**	.366**	.365**	.343**	.531**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.088	.128		.000	.141	.000	.113	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q25	Pearson Correlation	.503**	.484**	.167*	.111	.469**	1	.252**	.463**	.423**	.728**	.632**	.418**	.627**	.695**	.391**	.574**	.588**	.403**	.539**	.761**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.038	.169	.000		.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q26	Pearson Correlation	.198*	.237**	.282**	.524**	.119	.252**	1	.215**	.184*	.285**	.290**	.593**	.267**	.218**	.542**	.216**	.308**	.431**	.254**	.527**
	Sig. (2-tailed)	.013	.003	.000	.000	.141	.002		.007	.022	.000	.000	.000	.001	.006	.000	.007	.000	.000	.001	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q27	Pearson Correlation	.484**	.445**	.217**	.148	.386**	.463**	.215**	1	.413**	.515**	.526**	.318**	.492**	.503**	.343**	.452**	.509**	.350**	.498**	.644**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.007	.066	.000	.000	.007		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q28	Pearson Correlation	.426**	.567**	.059	.066	.128	.423**	.184*	.413**	1	.475**	.427**	.344**	.257**	.297**	.379**	.404**	.442**	.237**	.423**	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.463	.417	.113	.000	.022	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q29	Pearson Correlation	.488**	.601**	.170*	.117	.485**	.728**	.285**	.515**	.475**	1	.687**	.449**	.589**	.634**	.395**	.529**	.614**	.412**	.565**	.758**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.034	.145	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q30	Pearson Correlation	.541**	.538**	.137	.130	.466**	.632**	.290**	.526**	.427**	.687**	1	.467**	.649**	.627**	.405**	.509**	.627**	.444**	.611**	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.089	.108	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q31	Pearson Correlation	.287**	.384**	.455**	.438**	.342**	.418**	.593**	.318**	.344**	.449**	.467**	1	.403**	.482**	.717**	.387**	.413**	.642**	.458**	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q32	Pearson Correlation	.524**	.477**	.140	.103	.454**	.627**	.267**	.492**	.257**	.589**	.649**	.403**	1	.678**	.277**	.489**	.540**	.371**	.500**	.704**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.082	.200	.000	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q33	Pearson Correlation	.474**	.481**	.194*	.150	.506**	.695**	.218**	.503**	.297**	.634**	.627**	.482**	.678**	1	.325**	.563**	.613**	.424**	.595**	.741**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.016	.063	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q34	Pearson Correlation	.191*	.260**	.359**	.414**	.239**	.391**	.542**	.343**	.379**	.395**	.405**	.717**	.277**	.325**	1	.308**	.343**	.517**	.419**	.618**
	Sig. (2-tailed)	.017	.001	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q35	Pearson Correlation	.491**	.499**	.118	.155	.333**	.574**	.216**	.452**	.404**	.529**	.509**	.387**	.489**	.563**	.308**	1	.547**	.376**	.594**	.671**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.144	.054	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q36	Pearson Correlation	.447**	.474**	.165*	.104	.366**	.588**	.308**	.509**	.442**	.614**	.627**	.413**	.540**	.613**	.343**	.547**	1	.391**	.586**	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.040	.197	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q37	Pearson Correlation	.339**	.447**	.401**	.379**	.365**	.403**	.431**	.350**	.237**	.412**	.444**	.642**	.371**	.424**	.517**	.376**	.391**	1	.447**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
Q38	Pearson Correlation	.448**	.510**	.268**	.131	.343**	.539**	.254**	.498**	.423**	.565**	.611**	.458**	.500**	.595**	.419**	.594**	.586**	.447**	1	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.104	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155
TOTAL	Pearson Correlation	.632**	.666**	.403**	.385**	.531**	.761**	.527**	.644**	.544**	.758**	.751**	.716**	.704**	.741**	.618**	.671**	.720**	.669**	.698**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155	155

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Uji Reliabilitas Skala MHI-38

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	130.9613	654.817	.592	.949
Q2	131.4258	648.973	.613	.949
Q3	131.3871	649.356	.610	.949
Q4	131.2581	671.478	.228	.951
Q5	131.2903	660.168	.479	.950
Q6	131.3677	656.831	.512	.949
Q7	131.0258	661.428	.431	.950
Q8	131.2194	645.185	.587	.949
Q9	130.6968	643.927	.694	.948
Q10	131.7290	667.861	.251	.951
Q11	130.8452	645.755	.672	.948
Q12	130.5484	685.431	-.004	.953
Q13	131.2710	651.718	.542	.949
Q14	131.1806	653.097	.534	.949
Q15	130.6323	651.013	.556	.949
Q16	130.8839	648.012	.633	.949
Q17	131.0452	655.615	.582	.949
Q18	131.1097	647.722	.653	.948
Q19	130.8839	642.298	.716	.948
Q20	131.0968	640.023	.596	.949
Q21	130.3484	647.917	.641	.949
Q22	131.6000	664.229	.366	.950
Q23	131.4903	662.511	.343	.951
Q24	131.4839	656.407	.500	.949

Q25	131.0839	639.921	.740	.948
Q26	131.3742	654.132	.492	.950
Q27	130.8645	646.624	.616	.949
Q28	130.0839	658.493	.516	.949
Q29	131.1161	638.051	.737	.948
Q30	131.2968	637.080	.728	.948
Q31	131.0774	649.137	.696	.948
Q32	131.3613	643.622	.680	.948
Q33	131.1419	644.629	.721	.948
Q34	131.1806	653.240	.592	.949
Q35	130.9806	646.175	.645	.948
Q36	131.0581	645.886	.699	.948
Q37	131.1419	649.369	.645	.949
Q38	130.8516	642.218	.672	.948

Lampiran 11 Angket Uji Coba *Guide Book*

LEMBAR PENILAIAN UJI COBA
"Guide Menulis Kreatif"

Instruksi Penilaian

- Bacalah guide menulis kreatif yang diberikan.
- Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pengalaman kamu saat membaca.
- Jawaban sejujur-jujurnya ya, supaya guide ini bisa menjadi lebih baik lagi!

Identitas pengisi

Nama (inisial) :
Kelas :
Usia :

Pertanyaan Penilaian

No	Aspek yang Diniai	Pilihan Jawaban	Catatan Tambahan
1	Bahasa dalam guide mudah dipahami	Sangat Mudah / Mudah / Cukup / Sulit	
2	Isi guide membantu saya memahami cara menulis kreatif	Sangat Membantu / Membantu / Cukup Membantu / Tidak Membantu	
3	Contoh-contoh dalam guide jelas dan menarik	Sangat Jelas / Jelas / Kurang Jelas / Tidak Jelas	
4	Guide ini membuat saya jadi lebih semangat menulis	Sangat Semangat / Semangat / Biasa Saja / Tidak Semangat	
5	Guide ini membuat saya bahagia dan lebih mudah berekspresi secara kreatif	Setuju / Biasa Saja / Tidak Setuju	

Coba berikan nilai antara 1-10 yang cocok untuk guide ini :

Saran atau Komentar :

Lampiran 12 Hasil Uji Coba *Guide Book*

LEMBAR PENILAIN UJI COBA
"Guide Menulis Kreatif"

Instruksi Penilaian

- Bacalah guide menulis kreatif yang diberikan.
- Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pengalaman kamu saat membaca.
- Jawaban sejujur-jujurnya ya, supaya guide ini bisa menjadi lebih baik lagi!

Identitas pengisi

Nama (inisial) : Riya -
Kelas : VIII
Usia : 14 thn.

Pertanyaan Penilaian

No	Aspek yang Diniai	Pilihan Jawaban	Catatan Tambahan
1	Bahasa dalam guide mudah dipahami	(Sangat Mudah) / Mudah / Cukup / Sulit	[illegible]
2	Isi guide membantu saya memahami cara menulis kreatif	(Sangat Membantu) / Membantu / Cukup Membantu / Tidak Membantu	sangat membantu saya, yg tidak PD karna tulisan yg kurang rapi
3	Contoh-contoh dalam guide jelas dan menarik	(Sangat Jelas) / Jelas / Kurang Jelas / Tidak Jelas	sangat menarik dan relate.
4	Guide ini membuat saya jadi lebih semangat menulis	(Sangat Semangat) / Semangat / Biasa Saja / Tidak Semangat	[illegible] sangat semangat, dan percaya diri menulis sesuatu
5	Guide ini membuat saya bahagia dan lebih mudah berekspresi secara kreatif	(Setuju) / Biasa Saja / Tidak Setuju	membuat saya berani berekspresi

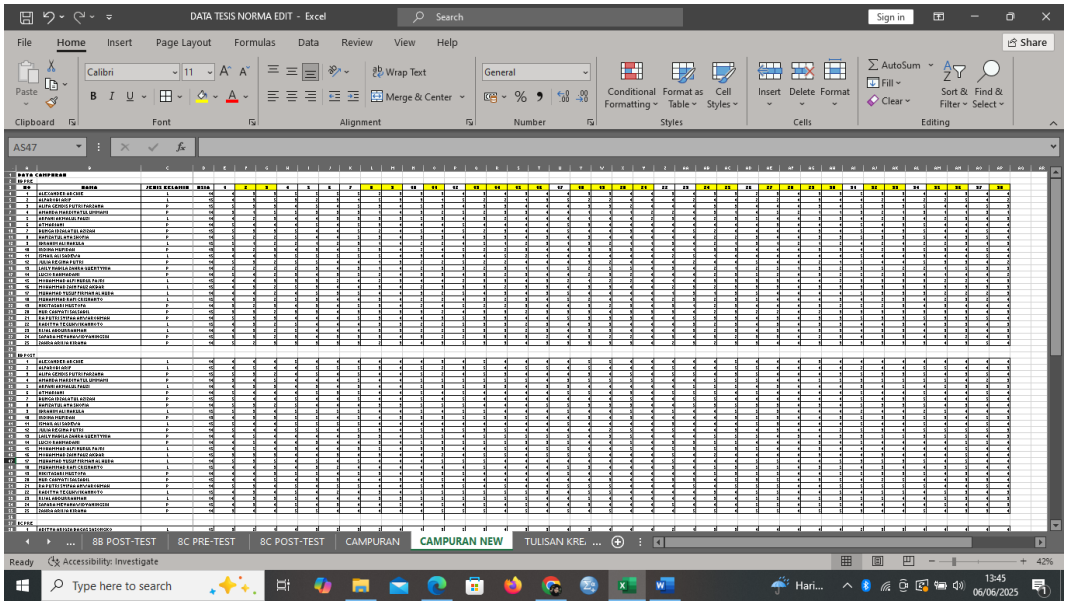
Coba berikan nilai antara 1-10 yang cocok untuk guide ini :

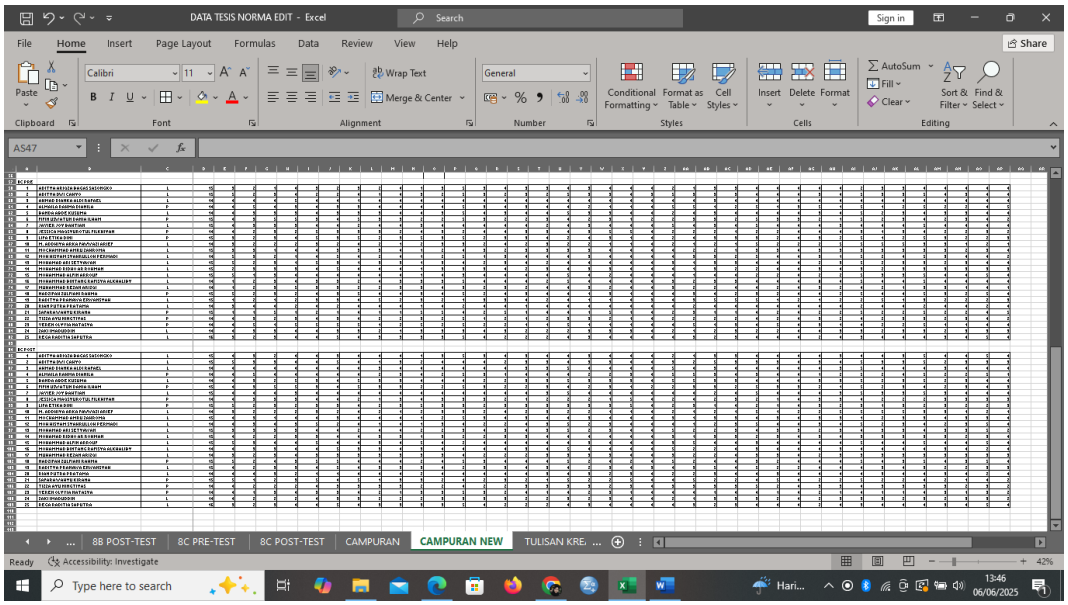
10

Saran atau Komentar :

Bahasa dalam guide sangat mudah dipahami, dan contoh-contoh dalam guide sangat menarik. cocok bagi saya yg suka menulis, namun tida PD. karna tulisan yg kurang rapi. dan guide ini [illegible] membuat saya lebih berani berekspresi, dan melupakan apapun itu lewat [illegible]. sebuah tulisan. Manfaat banyak, karna uda buat aku lebih PD menulis tentang apapun diselembar kertas.

Lampiran 13 Tabulasi Data





Lampiran 14 Data Skor

Skor Pre-Test Kelompok Eksperimen

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	3	3	5	5	5	5	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3
2	4	3	5	3	2	3	1	5	3	3	1	5	2	2	1	3	5	2	2
3	5	3	3	4	5	4	5	3	4	5	3	4	3	3	4	4	4	3	3
4	3	1	5	5	3	3	3	1	4	3	2	5	2	3	3	4	4	1	1
5	4	2	3	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	2	4	4	4	1	4
6	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4
7	5	3	3	5	4	4	5	2	4	5	4	5	2	3	4	4	5	4	4
8	5	2	2	5	4	4	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4
9	5	1	2	2	1	2	3	1	4	2	2	4	5	1	2	3	1	3	2
10	3	2	3	4	3	4	5	3	4	2	4	5	2	2	3	4	4	3	3
11	4	4	3	5	5	5	5	5	4	3	4	3	4	5	2	1	4	4	4
12	5	3	2	5	5	4	4	1	3	2	2	5	2	2	4	4	4	3	2
13	2	2	2	2	3	4	3	1	4	2	3	3	2	3	1	1	5	2	5
14	5	4	2	3	4	3	5	2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3
15	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	1	2
16	4	3	2	5	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3
17	4	4	2	4	5	3	5	4	4	3	2	5	4	3	4	3	5	4	4
18	4	3	2	5	3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	5	2	4
19	3	2	3	4	3	4	5	3	4	2	4	5	2	2	3	4	4	3	2
20	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4
21	5	3	3	4	4	4	5	3	4	4	3	5	3	3	4	4	5	3	3
22	4	3	2	5	4	4	4	3	3	2	2	5	3	3	2	3	4	3	3
23	4	3	2	5	4	4	4	3	3	2	2	5	3	3	2	3	4	3	3
24	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2
25	5	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	4	3	3	3	3

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	5	3	3	4	4	3	4	4
4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	2	5	4	2
2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	5	3	3	5	4	4	5	3
1	2	2	4	3	1	4	5	2	1	1	3	2	1	3	1	1	3	1
4	2	3	4	2	3	5	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4
3	4	4	5	2	4	4	4	4	3	4	5	4	3	5	4	4	5	4
4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	5	3	3	5	4	3	5	4
1	1	3	4	2	1	3	1	2	1	2	4	2	4	2	2	3	1	3
3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	5	3	4	5	4
4	4	2	5	1	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4
4	4	4	2	4	4	5	4	4	2	1	5	4	4	5	3	3	4	2
5	4	3	4	2	1	2	5	1	3	2	3	5	2	2	1	5	3	3
2	4	4	4	2	3	5	2	4	3	2	5	2	3	4	1	4	4	2
2	4	1	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	1	3
4	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	1	3	1	3	5	4	4	4	4	5	3	3	3	2	2	2	3
4	4	2	3	2	3	5	4	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	4
3	4	3	1	2	3	4	4	4	3	2	5	2	3	4	3	4	4	4
3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	5	3	3	5	4
4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3
4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3
2	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3
3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4

Skor Post-Test Kelompok Eksperimen

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5
2	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	2	3	5	4	5	5	4	5	4
3	5	3	2	4	5	4	5	4	4	5	2	4	5	3	4	4	4	3	4
4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5
5	4	3	3	4	3	4	3	4	4	5	3	5	3	3	4	3	3	4	4
6	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4
7	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
8	5	3	2	5	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3
9	5	3	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4
10	4	3	3	5	5	4	5	4	3	3	3	5	5	3	5	4	4	3	4
11	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
12	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	3	5	3	5	4	4	4	4	2
13	4	5	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3
14	4	5	4	4	3	4	4	3	4	5	3	5	5	5	3	3	5	4	4
15	4	5	4	3	4	4	3	5	4	3	3	4	4	5	4	5	5	4	4
16	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	5	5	4	5	5	5	4
17	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4
18	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4
19	4	4	3	5	5	4	5	3	4	3	3	5	4	4	4	4	5	4	4
20	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3
21	5	3	4	5	4	5	5	4	4	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5
22	4	3	4	5	4	2	4	3	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5
23	4	3	3	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4
24	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4
25	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	2	4	4	5	5	4	4	3
5	4	5	5	4	3	5	4	4	4	3	5	3	3	5	4	3	5	4
5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	4	2	3
4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	5	4	5	3	3	3
3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4
5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	5	4
3	4	4	5	3	5	3	3	4	3	4	5	3	3	5	4	3	4	4
5	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	2	4	4	2	5	4	4	4
3	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	5	3	3	5	3	4	5	3
4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4
5	4	5	4	4	3	4	3	4	4	2	5	3	4	5	5	5	5	3
5	4	4	4	5	5	5	4	3	4	3	3	5	5	3	5	5	4	3
5	4	3	3	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4
5	4	5	3	5	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4
4	4	5	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4
4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	5	3	5	4	5	4	4
4	4	3	4	5	3	5	5	4	3	5	4	3	4	4	3	5	4	4
4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	5	5	3	3	5	4	3	4	4
4	4	3	3	4	5	3	5	4	3	5	4	2	5	4	4	3	3	4
4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4
4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	3
4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	3	5	5	4	4	5	3	4	3
4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3
4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	5	4	3	3	4

Skor Pre-Test Kelompok Kontrol

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	3	5	3	4	3	3	4	3	4
2	5	2	3	4	2	2	4	1	4	3	2	5	3	2	3	2	5	3	3
3	4	4	4	5	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	2	1
5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	4	3	4	4	5	3	3
6	4	3	5	5	3	4	5	3	3	2	2	5	3	2	2	3	4	2	3
7	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4
8	4	2	3	2	5	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	3	5
9	3	2	3	4	5	3	5	2	3	5	3	5	2	3	3	4	2	4	3
10	3	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1
11	3	3	1	4	4	3	3	3	4	1	2	4	3	2	3	3	3	3	4
12	5	3	2	1	4	5	4	2	4	1	2	5	1	3	4	4	4	3	4
13	5	2	3	1	5	3	1	3	3	1	3	4	2	3	4	2	4	4	4
14	2	3	3	3	4	5	4	4	4	1	3	3	3	4	2	3	4	3	3
15	5	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	5	4	2
16	1	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	5	4	4	4	2	5	4	4
17	1	2	3	5	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	2
18	5	2	3	2	4	3	5	4	4	3	4	5	2	4	3	4	4	1	3
19	1	2	1	2	3	3	4	5	2	3	2	1	3	3	4	2	4	1	1
20	3	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	2	4	4	1	4	4	4	4
21	1	1	5	1	2	1	4	1	1	5	5	4	2	5	1	4	4	1	5
22	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	2	5	1	2	1	2	3	3	2
23	4	5	1	5	5	5	5	1	2	5	2	5	2	2	1	1	5	1	1
24	4	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3
25	3	2	3	4	4	5	4	3	3	3	3	5	4	2	2	2	4	3	4

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
4	4	2	1	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4
4	3	5	3	3	3	4	4	4	3	4	5	3	3	5	4	3	4	4
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	4	5	5	1	2	5	1	3	5	1	5	1	2	5	2	2	4	5
4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	5	2	3	4	3	3	4	4
1	2	2	3	3	2	5	3	3	2	1	5	2	3	4	2	3	4	2
4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4
5	4	2	2	2	1	2	2	4	4	4	3	1	3	4	2	2	3	2
1	4	2	4	3	3	3	2	4	3	2	5	1	2	5	3	2	2	3
1	4	2	1	2	1	5	2	2	2	5	5	5	5	3	3	1	2	1
4	4	4	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
4	4	4	3	3	2	5	4	4	3	1	5	2	4	5	3	4	4	2
4	4	3	1	3	3	4	4	4	2	3	5	2	3	3	2	3	4	4
4	4	4	1	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
4	4	4	1	4	4	2	2	4	2	2	5	3	3	5	4	4	5	4
4	4	3	2	3	3	4	4	4	1	4	5	4	4	5	4	4	4	4
4	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	1	3	3	1	4	1
1	4	4	3	4	2	3	2	4	4	2	5	4	4	5	3	2	5	4
4	3	4	3	5	5	5	1	2	1	2	2	5	1	3	2	2	2	3
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4
1	4	2	3	1	1	4	2	4	2	2	5	2	2	5	2	2	4	5
1	4	2	2	2	2	4	2	4	3	2	4	2	3	3	2	3	4	2
1	4	4	5	1	3	4	5	4	3	1	4	2	2	5	1	1	4	4
3	4	2	1	2	3	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3
4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	5	4

Skor Post-Test Kelompok Kontrol

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	3	2	4	4	3	4	4	4	1	3	5	3	4	3	4	4	3	4
2	5	3	3	4	4	5	4	1	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4
4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	4	2	5	3	1	4	4	4	2	2
5	4	3	2	5	3	4	5	3	3	4	4	4	2	2	3	3	5	3	3
6	4	3	5	5	3	4	5	3	3	2	2	5	3	2	2	3	4	2	3
7	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4
8	4	3	3	3	4	4	2	1	3	4	3	3	3	2	1	2	2	2	1
9	5	2	3	2	3	3	4	2	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3
10	3	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1
11	4	3	1	4	4	3	4	4	4	1	2	5	3	4	3	4	4	3	4
12	4	3	4	3	5	2	4	1	4	1	3	4	2	2	4	3	5	2	3
13	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	4	3	4	3	5	2	3
14	4	2	2	3	3	4	4	3	3	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4
15	5	3	4	4	5	4	4	3	4	5	4	2	4	4	4	4	4	3	4
16	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4
17	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3
18	5	2	4	3	5	5	4	4	4	2	4	5	3	4	4	4	5	2	4
19	4	2	3	3	4	5	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3
20	4	4	3	2	1	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2
21	5	1	2	3	5	4	5	1	3	3	2	4	2	3	2	1	5	2	2
22	4	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2
23	4	1	3	4	3	3	4	2	1	3	3	5	3	2	4	1	4	2	3
24	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3
25	3	2	3	4	4	5	4	3	3	3	3	5	4	2	2	2	4	3	4

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
4	4	2	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	5	4
4	4	3	2	5	3	3	3	4	3	4	5	3	3	5	2	3	3	3
4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4
3	4	5	5	3	4	3	4	4	1	2	5	2	4	5	2	2	5	1
3	4	5	5	3	3	4	4	4	3	3	5	2	3	5	2	3	4	4
1	2	2	3	3	2	5	3	3	2	1	5	2	3	4	2	3	4	3
4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	3	5	3	3	5	3	4	4	4
5	4	2	4	2	3	2	1	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3
5	4	2	3	1	4	2	1	4	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3
1	4	2	1	2	1	5	1	2	2	5	5	5	5	3	3	1	2	1
4	4	3	1	3	3	4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	4
4	4	4	1	2	3	5	4	4	3	4	5	2	3	4	2	3	5	4
4	4	5	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	5	2
4	4	3	1	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4
4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4
4	4	5	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4
4	4	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	5	2	4	4	3	2	4	4	4	5	4	3	5	4	3	5	4
4	3	4	3	5	4	5	2	2	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3
3	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4
5	4	4	5	2	2	4	5	4	2	2	5	2	2	4	2	1	4	2
3	4	3	3	3	3	5	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2
1	4	4	4	1	4	4	1	4	2	1	4	1	1	4	3	1	3	2
4	4	2	1	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2
4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	5	4

Lampiran 15 Hasil Kategorisasi Data Kesehatan Mental Remaja

Kategorisasi Data Kelompok Eksperimen Pre-Test

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	5	20.0	20.0	20.0
	Sedang	19	76.0	76.0	96.0
	Rendah	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kategorisasi Data Kelompok Eksperimen Post-Test

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	25	100.0	100.0	100.0

Kategorisasi Data Kelompok Kontrol Pre-Test

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	2	8.0	8.0	8.0
	2.00	23	92.0	92.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Kategorisasi Data Kelompok Kontrol Post-Test

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	20.0	20.0	20.0
	2.00	20	80.0	80.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Lampiran 16 Hasil Uji Asumsi Klasik

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test Eksperimen	.119	25	.200*	.983	25	.932
	Post Test Eksperimen	.126	25	.200*	.962	25	.463
	Pre Test Kontrol	.109	25	.200*	.976	25	.808
	Post Test Kontrol	.098	25	.200*	.976	25	.786

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Eksperimen & Post Test Eksperimen	25	.050	.811
Pair 2	Pre Test Kontrol & Post Test Kontrol	25	.825	.000

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 Eksperimen - Post Test Eksperimen	-31.160	16.987	3.397	-38.172	-24.148	-9.172	24	.000
Pair 2	Pre Test Kontrol - Post Test Kontrol	-2.960	8.772	1.754	-6.581	.661	-1.687	24	.105

Lampiran 18 Hasil Uji Tambahan

Hasil Uji Ancova

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: KesehatanMentalRemaja

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	741.000[a]	17	43.588	.890	.607
Intercept	10429.615	1	10429.615	212.849	.000
JenisKelamin	42.000	1	42.000	.857	.385
MenulisKreatif	719.156	16	44.947	.917	.586
Error	343.000	7	49.000		
Total	614173.000	25			
Corrected Total	1084.000	24			

a. R Squared = .684 (Adjusted R Squared = -.085)

Hasil Uji Korelasi Hasil Tulisan Kreatif dan Kesehatan Mental Remaja

Correlations

		TulisanKreatif	Kesehatan Mental Remaja	Kesejahteraan Psikologis	Distres Psikologis
TulisanKreatif	Pearson Correlation	1	.993**	.424*	-.849**
	Sig. (2-tailed)		.000	.035	.000
	N	25	25	25	25
KesehatanMental Remaja	Pearson Correlation	.993**	1	.387	-.830**
	Sig. (2-tailed)	.000		.056	.000
	N	25	25	25	25
KesejahteraanPsikologis	Pearson Correlation	.424*	.387	1	-.832**
	Sig. (2-tailed)	.035	.056		.000
	N	25	25	25	25
DistresPsikologis	Pearson Correlation	-.849**	-.830**	-.832**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	25	25	25	25

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 19 Angket Penilaian Tulisan Kreatif

Lembar Penilaian Hasil Tulisan Kreatif

Petunjuk

Bacalah tulisan dengan seksama, lalu berikan penilaian pada lima aspek berikut:

- *Idea Generation* (Generasi Ide)
- *Story Structuring* (Penyusunan Cerita)
- *Language Expression* (Ekspresi Bahasa)
- *Emotion and Imagination* (Emosi dan Imajinasi)
- *Evaluation and Revision* (Evaluasi dan Revisi)

Instruksi Penilaian

- Bacalah karya secara menyeluruh.
- Berikan skor 1–10 untuk setiap aspek sesuai kriteria.
- Isi catatan tambahan jika ada komentar, saran, atau apresiasi.
- Skor total adalah jumlah dari semua aspek.
- Penilaian bersifat objektif dan mendukung perkembangan kreatif peserta.

Catatan :

1. Generasi Ide (Ideation)

Sejauh mana ide yang diangkat orisinal, segar, dan menarik.

- 1–3: Ide sangat umum, klise, atau tidak jelas.
- 4–6: Ide cukup menarik, tapi masih terasa biasa.
- 7–8: Ide kreatif, punya sudut pandang unik.
- 9–10: Ide sangat orisinal, memancing rasa ingin tahu pembaca.

2. Penyusunan Cerita (Story Structuring)

Bagaimana alur cerita disusun: pembukaan, konflik, klimaks, resolusi.

- 1–3: Cerita membingungkan, tidak ada alur.
- 4–6: Ada alur tapi kurang rapi atau tidak konsisten.
- 7–8: Struktur cerita jelas dan mengalir.
- 9–10: Struktur sangat rapi, transisi mulus, klimaks kuat.

3. Ekspresi Bahasa (Language Expression)

Penggunaan kata, gaya bahasa, dan kejelasan penyampaian.

- 1–3: Bahasa kaku, berulang, atau sulit dipahami.

- 4–6: Bahasa lumayan komunikatif, tapi kurang warna.
- 7–8: Bahasa hidup, variatif, sesuai karakter cerita.
- 9–10: Bahasa sangat ekspresif, estetis, dan kuat membangun suasana.

4. Emosi dan Imajinasi (Emotion and Imagination)
Kemampuan membangkitkan perasaan dan menciptakan gambaran imajinatif.

- 1–3: Tulisan datar, tidak membangkitkan emosi.
- 4–6: Ada upaya membangun emosi/imajinasi, tapi belum konsisten.
- 7–8: Emosi kuat, pembaca bisa membayangkan situasi.
- 9–10: Sangat menggugah, pembaca larut dalam dunia cerita.

5. Evaluasi dan Revisi (Evaluation and Revision)
Perbaikan yang tampak pada naskah: dari kerapihan tata bahasa, logika cerita, sampai ke konsistensi karakter.

- 1–3: Banyak kesalahan, revisi minim/tidak tampak.
- 4–6: Ada revisi, tapi masih menyisakan banyak ketidaksesuaian.
- 7–8: Revisi jelas memperbaiki cerita dan bahasa.
- 9–10: Revisi memperhalus karya sampai terasa sangat matang dan profesional.

TABEL PENILAIAN

Identitas penulis

Nama Penulis :
Usia Penulis :
Jenis Kelamin :
Judul Karya :

No	Aspek Penilaian	Skor (1-10)	Catatan Singkat
1	Idea Generation (Generasi Ide)		
2	Story Structuring (Penyusunan Cerita)		
3	Language Expression (Ekspresi Bahasa)		
4	Emotion and Imagination (Emosi dan Imajinasi)		
5	Evaluation and Revision (Evaluasi dan Revisi)		
	Total Skor		

CATATAN UMUM (opsional)

……
……
……
……
……
……

Penilai,

……..

Lampiran 20 Hasil Penilaian Tulisan Kreatif

TABEL PENILAIAN

Identitas penulis
Nama Penulis : Julia Regina Putri
Usia Penulis : 14 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Judul Karya :

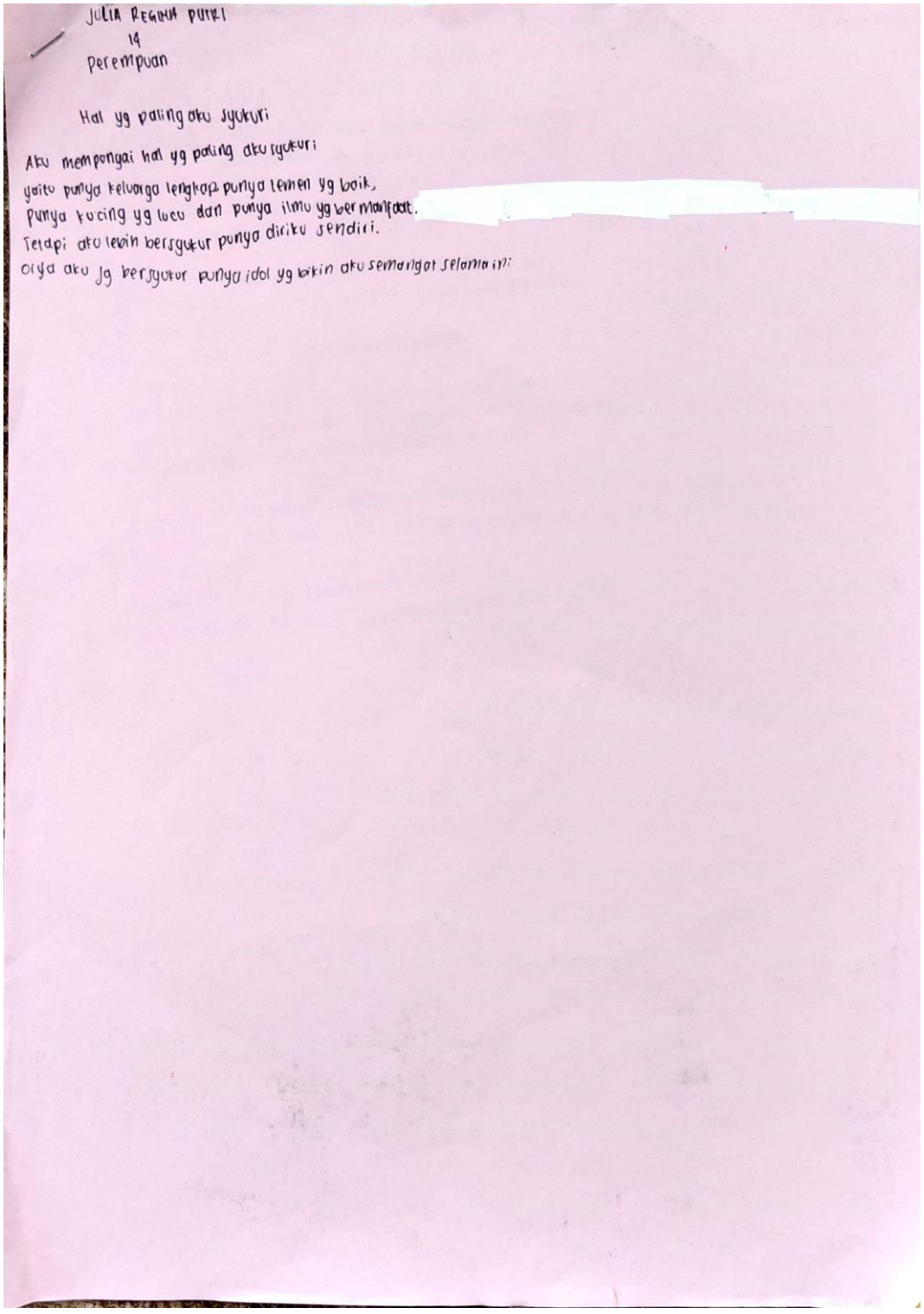
No	Aspek Penilaian	Skor (1-10)	Catatan Singkat
1	Idea Generation (Generasi Ide)	7	
2	Story Structuring (Penyusunan Cerita)	7	
3	Language Expression (Ekspresi Bahasa)	6	
4	Emotion and Imagination (Emosi dan Imajinasi)	8	
5	Evaluation and Revision (Evaluasi dan Revisi)	7	
	Total Skor	35	

CATATAN UMUM (opsional)
.....
.....
.....
.....
.....

Penilai,

Ahmad Sulaiman, S.Pd., M.Ed, M.Ag
.....

Lampiran 21 Hasil Tulisan Kreatif



JULIA REGINA PUTRI
14
Perempuan

Hal yg paling aku syukuri

Aku mempunyai hal yg paling aku syukuri
yaitu punya keluarga lengkap punya teman yg baik,
punya kucing yg lucu dan punya ilmu yg bermanfaat.
Tetapi aku lebih bersyukur punya diriku sendiri.
Oiya aku jg bersyukur punya idol yg bikin aku semangat selama ini.

Ya Allah

Berikanlah aku kebertahan ilmu yg belom pernah aku dapat sebelumnya

Berikanlah aku kesehatan jasmani dan rohani

Berikanlah aku kebertahan umur & kehidupanku

Berikanlah keluargaku ridla-mu

Berikanlah kami (aku dan keluargaku) kebertahan rezeki & kelancaran rezeki yg blm pernah kami dpt sebelumnya

Ya Allah

Berikanlah kelancaran perinal dunia & akhirat kami

Berikanlah kelancaran pada masalah yg blm kami selesaikan

Ya Allah

Hanya kepada-mu lah kami memohon pertolongan

Ya Allah

Berikanlah kebertahan ilmu yg blm pernah aku dpt

Berikanlah aku kelancaran utk memahami mata pelajaran yg blm aku pahami

Berikanlah keselamatan dunia dan akhirat utk kami

Ya Allah

Aku bersyukur atas nikmat, rahmad serta kidayah yg telah engkau berikan kpd ku.

Aku bersyukur telah engkau beri keluarga yg lengkap, teman yg baik, dan kucing yg lucu.

Ya Allah

Jauhkanlah aku dari kemaksiatan

Jauhkanlah aku dari org2 yg mempunyai niat jahat kpd ku.

AAMIIN

aku suka jamu kucing bgt #catlovers

Aku ngesel bgt pake masker wajah yg udh jelas2 kuditanya jelek akhirnya wajahku break out selama kurleb 2 minggu ;). Bener2 break outnya parah bgt sampe merah2 ada nanahnya. Aku benci bgt ;(Tapi, better sih sekarang, tapi ngga lagi aku pake masker itu ;). Kenapa ya harus ada raja penyesalan?

Diya kira2 gimana yh cara biar ngga malas belajar?
selama 1minggu ini aku malas belajar, kaya rasanya tuh berat bgt buat belajar pdhl tanggal 2 juni udh waktu nya ujian. Dan padahal aku udh punya akun sns khusus buat motivasi, belajar, ada yg materi2 gitu dan akun itu ngga ada yg follow jadi bnr2 udh aku bangun akun sendiri tanpa gangguan org lain.
Aku tau mimpiku tinggi2 buat meraih yg ngga semudah membalikkan tangan tp entah knp kadang minggu ini rajin tp kadang minggu depan full males. kenapa yatak kok ada rasa malas? aku yg udh tidur yg cukup, pola makan ku yg udh aku jaga, semuanya udh aku lakuin, tapi aku kok masih ngerasa malas?
Trus kalo ada temen bisa materi sdgkan aku ngga ky ini bgt knp aku ngga bisa? pdhl semudah itu.
Tapi aku yg tetep ngerasa malas tapi disisi lain aku yg ini sama yg bisa2 gitu.
cara ngatasinnya gmn ka?
tolong kasih aku saran dong plis ;)
biar aku tuh ngga ngerasa malas lagi

Tanggal 7 Mei 2025 hari kamis

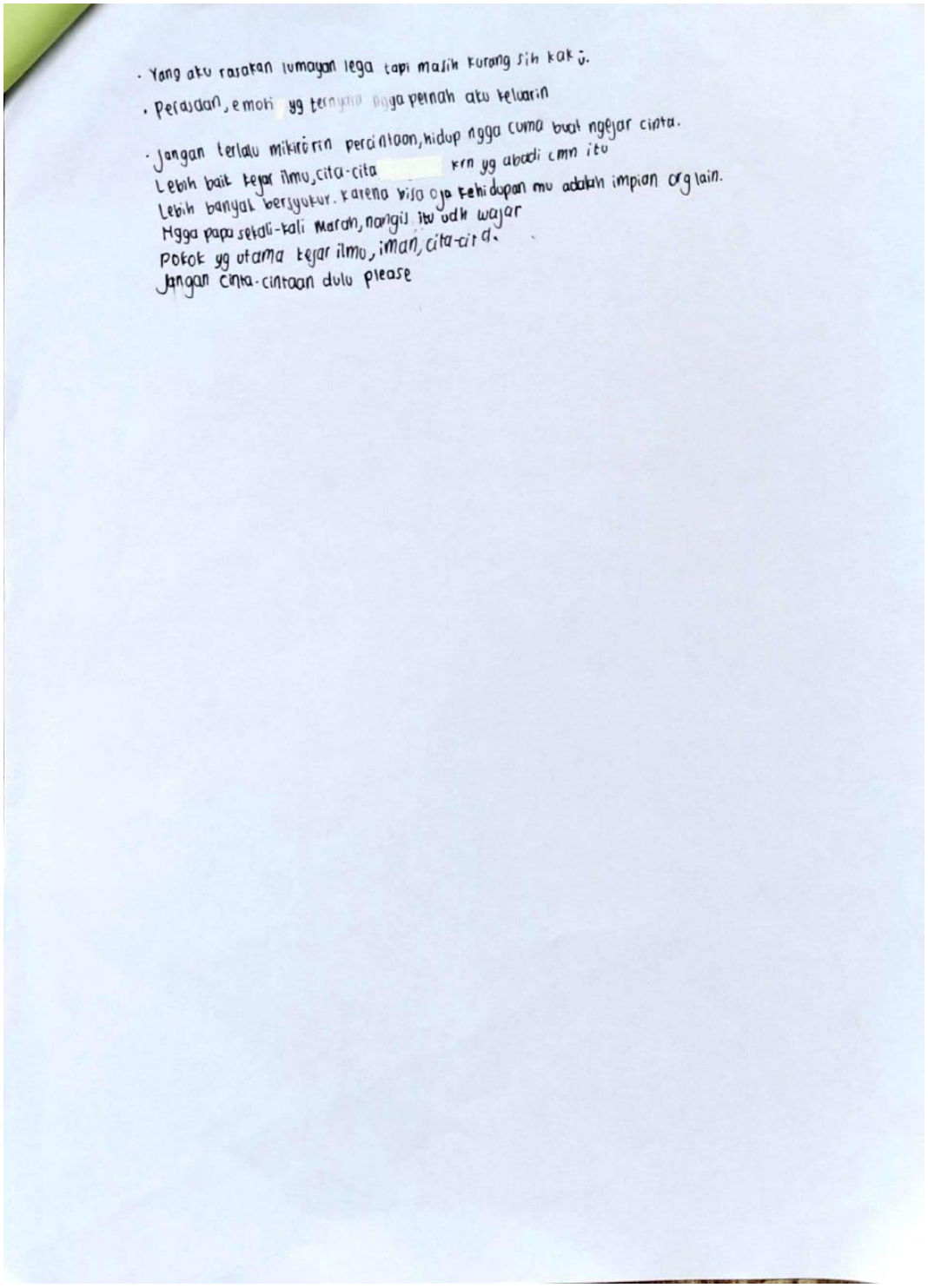
Hari ini aku bangun jam setengah 6. Setelah itu aku masak bekal, menunya sop sayur lauknya kulit pangsit tapi gorong trus makanan manisnya pisang goreng. Selesai masak jam 6.10 Lumayan telat tpi gpp. Setelah itu mandi skincare an. Tadi berangkat lumayan pagi tpi ngga pagi kamar. Ternyata kaus kaku ketinggalan di laci dari kemarin pantas ngga ada. Setelah itu madin. Pulang madin mau sarapan ternyata ada ppl pdhl blm sarapan X. Tadi pplnya bawa mapel B.Ingris tes listening. Lumayan susah tapi biasa aja sih. Mapel Ips dijelasin tentang dinamika penduduk (seru sih materinya jujur) Abis itu istirahat, abis istirahat aku piket uks. Tadi yg lain liat gladinya pasrib soalnya mau tampil tapi aku ngga peduli.

Pokoknya

Aku cinta kucingku

Sekarang dia lagi sakit cacingan tapi udh aku kasih obat

Kasiannya kucing aku :)



- Yang aku rasakan lumayan lega tapi masih kurang sih kak ü.
- Perasaan, emoti yg ternyata ngga pernah aku keluarin
- Jangan terlalu mikirorin percintaan, hidup ngga cuma buat ngejar cinta.
  Lebih baik kejar ilmu, cita-cita krn yg abadi cmn itu
  Lebih banyak bersyukur. karena bisa oja kehidupan mu adalah impian org lain.
  Ngga papa sekali-kali marah, nangis itu udh wajar
  Pokok yg utama kejar ilmu, iman, cita-cita.
  Jangan cinta-cintaan dulu please

Lampiran 22 Turnitin

TESIS_NORMA HASANATUL MAGFIROH_230401210018.docx

ORIGINALITY REPORT

23%	21%	10%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	10%
2	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
4	123dok.com Internet Source	<1%
5	jptam.org Internet Source	<1%
6	docplayer.info Internet Source	<1%
7	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1%
8	(1-8-14) http://196.21.83.35/bitstream/handle/10530/416/shanc sequence=1 Internet Source	<1%
9	Pujiarohman Pujiarohman, Arfi Syamsun, Ida Lestari Harahap, Lenny Herlina, Lalu Abdurrachman Wahid. "Problematika Kesehatan Mental Remaja di Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat", YASIN, 2025 Publication	<1%
10	core.ac.uk Internet Source	<1%
11	text-id.123dok.com Internet Source	<1%

Lampiran 23 Dokumentasi

Pre-Test Kelompok Eksperimen

Pre-Test Kelompok Kontrol

Proses Menulis Kreatif Kelompok Eksperimen

Post-Test Kelompok Eksperimen

Post-Test Kelompok Kontrol

Kelomok Eksperimen

Kelompok Kontrol

Lampiran 24 Guide Book