

ABSTRAK

Fathya Ridhanissa (2021). *Gambaran Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Emosi Marah Pada Remaja*. Karya Tulis Ilmiah Literature Review, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Dr.Tri Anjaswarni, S.Kp. M.Kep.

Masa remaja adalah peralihan dari anak ke dewasa yang menjadi salah satu bagian penting membentuk respon emosional sehingga memunculkan rasa untuk diluapkan. Oleh karena itu perlu adanya terapi untuk menanggulangi masalah dengan mengatasi emosi marah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran efektifitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan emosi marah pada remaja. Penelitian ini menggunakan studi literature dengan teknik pengumpulan data dari 4 jurnal nasional yang diperoleh melalui database *PubMed*, *Science Direct*, dan *Google Scholar* sesuai dengan konsep yang di ambil peneliti. Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya penurunan setelah dilakukannya terapi menulis, yaitu dari emosi menjadi tenang dan mampu mengontrol emosi marah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif efektif untuk menurunkan emosi marah pada remaja.

Kata kunci: Terapi menulis ekspresif, emosi marah, remaja