

PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI METODE EXPRESSIVE WRITING PADA SISWA SMP

IMPROVEMENT OF EMOTION REGULATION THROUGH EXPRESSIVE WRITING METHOD

Oleh: rohmah nurhuda, program studi bimbingan dan konseling, universitas negeri yogyakarta
rohmahnurhuda@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan metode *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas, dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru Bimbingan dan Konseling melalui dua siklus penelitian tindakan. Subjek penelitian ini sebanyak 30 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala regulasi emosi, observasi, dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa dibuktikan dengan hasil rata-rata skor skala regulasi emosi saat pra tindakan sebesar 69,69, pada siklus I meningkat 91,60, dan pada siklus II meningkat menjadi 106,67. Hasil tersebut didukung dengan hasil observasi dan wawancara dengan siswa dan guru diantaranya: siswa terlibat aktif dalam kegiatan pemberian tindakan, siswa mampu mengenal emosi, dan tidak malu untuk tampil di depan umum, siswa lebih memahami emosi yang dirasakannya, mengetahui strategi dalam mengurangi emosi negatif, mampu merespon dengan emosi yang tepat, dan mampu menyelesaikan masalah emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, *expressive writing*

Abstract

The aims of this research is to know the use of expressive writing method to improve the emotion regulation on VIII grade student of State Junior High School 2 Yogyakarta. This research used classroom action methods which implemented collaboratively by guidance and counseling teachers through two action research cycles. The subjects are 30 students. Data collection methods used emotion regulation scale, observation and interview. The results indicate that expressive writing method can improve student's emotion regulation which evidenced by the average score of emotion regulation scale. Start by 69,69 on pre-action, increased by 91,60 on cycle I and 106,67 on cycle II. The results also supported by observation and interview with students and teachers: students actively involved in activities of giving action, confident to appear in public, knowing strategies to reducing negative emotions, able to respond with the right emotions and solve related emotional problems.

Keywords: emotion regulation, expressive writing

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) adalah individu yang sedang berada pada masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-

emosional (Santrock, 2007: 26). Menurut Zulkifli (2003: 63) masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan psikis dan fisiknya. Hal ini

menyebabkan masa remaja menjadi penting untuk diperhatikan.

Percepatan pertumbuhan yang terjadi pada remaja berimplikasi pada perkembangan psikososial mereka yang ditandai dengan kedekatan remaja pada teman sebayanya (*peer group*) daripada orangtua dan keluarga. Ketidaksiapan remaja untuk bertanggungjawab sebagai orang dewasa sering mengalami kegagalan dalam bentuk frustrasi atau konflik dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungan sekitarnya.

Berikut contoh kasus yang terjadi pada remaja diantaranya dua geng setingkat SMP terlibat baku hantam di kawasan Alun-Alun Utara, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogya berhasil ditangkap untuk dimintai keterangan oleh polisi, Sunartono (harianjogja.com, 2016). Selain itu, permasalahan AR 15 tahun siswa SMP di Kabupaten Bogor, Jawa Barat, tega membunuh teman sekelasnya, Vindi Desi, 14 tahun, hal tersebut dipicu AR yang tersinggung akibat diludahi, M. Sidik Permana (tempo.co, 2016)

Berdasarkan kasus di atas menunjukkan remaja rentan terhadap masalah karena perpindahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Hal tersebut menurut Saarni (Santrock, 2007: 199), remaja belum mampu melakukan kontrol emosi dengan baik dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima

masyarakat. Padahal salah satu tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1990: 218) adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan dan mengelola emosinya dengan tepat.

Ketidakkampuan mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali, dan mencerminkan meningginya ketidakseimbangan emosi, padahal emosi memainkan peranan penting dalam perilaku individu (Goleman, 2001: 28). Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja tentunya dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya karena emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan. Sementara, remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal awal bagi remaja dalam menghadapi kehidupannya mendatang.

Kemampuan seseorang meregulasi emosi baik dari dalam diri (intrinsik) atau dari luar (ekstrinsik) ialah kemampuan regulasi emosi (Gross dan Thompson, 2006: 8). Siswa SMP yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan mengontrol emosi dengan cara menghambat keluaran tanda-tanda emosi yang bersifat negatif. Siswa mampu memahami hal-hal yang menimbulkan persepsi dan emosi negatif, kemudian

mengubah pikiran atau penilaian tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif.

Menurut Gross dan John (2003: 349) ada dua bentuk strategi yang membedakan seseorang dalam meregulasi emosinya yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya (Gross dan John, 2004: 1302). Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung (Gross, dalam Gross dan John, 2004: 349).

Kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* dapat dicontohkan seperti ketika individu dalam kondisi marah, individu bisa saja memukul orang lain, tetapi tidak harus melakukannya, ketika bahagia individu bisa tertawa terbahak-bahak, tetapi tidak harus melakukannya, ketika sedih individu bisa menangis, tetapi tidak harus melakukannya secara berlebihan, hal ini tergantung bagaimana individu mengelola emosinya. Adanya kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat

dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan. Ini berarti, kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga dengan adanya kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari kenakalan remaja.

Regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu pada Teori Gratz dan Roemer (2004), ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu: 1) Kemampuan menyadari dan memahami emosi, ialah kemampuan individu untuk dapat menyadari dan memahami emosi yang dirasakannya sehingga respon emosi yang ditampilkan oleh individu tersebut tidak akan berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang baik. 2) Kemampuan menerima emosi, ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif maupun positif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut misalnya individu masih bisa berpikir dengan baik ketika marah. 3) Kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan emosi negatif misalnya individu masih bisa berpikir dengan baik ketika marah, mampu berkonsentrasi ketika cemas. 4) Strategi regulasi emosi yang efektif ialah keyakinan individu untuk

dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Saat melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif. Hal tersebut menjadikan pentingnya pemahaman regulasi emosi pada masa remaja bagi setiap individu, bukan hanya untuk kehidupan remaja tetapi juga untuk mencegah disfungsi regulasi emosi pada saat mereka dewasa.

Kebiasaan untuk mengelola emosi yang diawali dengan mengenali, mengolah, mempertahankan atau mengubahnya agar sesuai dengan kebutuhan diri sendiri maupun tuntutan lingkungan ini akan cenderung diulang sehingga membentuk pola kebiasaan. Pola kebiasaan dalam mengelola emosi ini tidak ada yang baik atau buruk karena dipengaruhi oleh konteks. Studi tentang regulasi emosi mempertimbangkan proses yang terjadi dalam mengelola emosi, misalnya secara internal meliputi kognisi, emosi, perhatian, serta pengelolaan terhadap respon

fisiologis, maupun secara eksternal yang mempertimbangkan peran orang tua atau individu lain yang membantu dalam mengelola emosi. Ketika seseorang masih berusia anak, maka regulasi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh perilaku dan tritmen yang diberikan oleh orang lain. Ketika usia semakin bertambah, dan anak menjadi semakin berkembang maka peran orang tua dalam membantu mengelola emosi menjadi semakin berkurang karena mulai tergeser oleh peran teman sebaya (Eisenberg & Morris, 2002).

Ketika seseorang dihadapkan pada dua situasi yang sama-sama tidak disukai, maka ia akan memilih situasi yang memiliki kemungkinan emosional yang lebih kecil. Apabila pilihan situasi dianggap tetap menimbulkan situasi emosional, maka situasi tersebut akan dimodifikasi misalnya dengan memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan. Kondisi yang lebih menyenangkan akan meningkatkan perhatian sehingga mampu mengubah penilaian terhadap pilihan situasi tersebut sehingga pilihan yang semula sangat tidak disukai menjadi pilihan yang lebih disukai.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 2 Yogyakarta, peneliti menemukan fenomena yang berkaitan dengan belum terlihatnya regulasi emosi yang baik. Contoh kasusnya beberapa siswa tidak dapat menyembunyikan kemarahannya ketika marah dengan teman.

Bentuk marah siswa diekspresikan dengan menyendiri, cemberut, membentak, dan menangis. Selain itu, ada beberapa siswa yang belum bisa menyelesaikan permasalahannya seperti, cemas ketika menghadapi ulangan atau tes, stres, mudah tersinggung, berkata kasar, menyendiri, masalah dengan keluarga. Hal ini menyebabkan siswa kurang konsentrasi saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Sementara dari hasil analisis daftar cek masalah (DCM) yang sudah peneliti lakukan menunjukkan bahwa 58% siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Yogyakarta mempunyai permasalahan emosi.

Berdasarkan hal di atas menurut Hurry, Mikolojoczak, dan Petrides (2009: 190) menyatakan bahwa pentingnya sebuah program yang diberikan kepada remaja terkait dengan regulasi emosi. Hasil penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh McEwen dan Flouri (2009: 21) bahwa diperlukan program intervensi yang bermanfaat dalam menangani masalah regulasi emosi pada remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan bantuan secara khusus agar siswa mampu meningkatkan regulasi emosi untuk bisa mengendalikan emosi dengan baik, sehingga ekspresi-ekspresi emosi negatif remaja yang cenderung labil, negatif, dan fluktuatif dapat diminimalisir serta emosi positif seperti bahagia, senang, cinta dapat meningkat. Kebutuhan akan bantuan

tersebut perlu disadari oleh pendidik maupun orangtua. Salah satu hal yang bisa dilakukan ketika di sekolah yaitu pemberian layanan Bimbingan dan Konseling. Beberapa upaya telah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan regulasi emosi siswa, yaitu bimbingan klasikal yang dilakukan satu kali dalam seminggu, pemberian angket daftar cek masalah diawal semester, pemberian nasihat, dan konseling. Namun, penggunaan metode *expressive writing* belum pernah diterapkan di SMP Negeri 2 Yogyakarta. Hal tersebut yang mendorong peneliti memilih metode *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

Metode *expressive writing* dipilih peneliti untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Yogyakarta karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya. Remaja dapat kapan saja dan dimana saja melakukan aktivitas menulis. Metode *expressive writing* juga mengandung proses rekonstruksi ulang terhadap masalah yang dialami individu, sehingga individu mampu merasionalisasikan masalah yang ia hadapi. Menulis memiliki kekuatan tersendiri karena kertas dan pensil selalu ada dan dapat digunakan oleh remaja sebagai media untuk mencurahkan emosinya. Menulis juga memiliki kekuatan tersendiri

dibandingkan dengan berbicara. Menurut Bolton, dkk (2004: 3) bahwa “*Writing is different from talking, it has a power all of its own. Writing can allow exploration of cognitive, emotional, and spiritual areas otherwise not accessible, and an expression of elements otherwise inexpressible.*” Hal ini juga merujuk pada hasil studi Pennebaker dan Chung (2007: 6) yang menemukan bahwa menulis memiliki dampak positif terhadap sistem imun seseorang dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Selain itu, Pennebaker dan Chung juga mengungkapkan bahwa dengan menulis memberikan manfaat, yaitu dapat menjernihkan pikiran, mengatasi trauma yang menghalangi penyelesaian tugas-tugas penting, dan membantu memecahkan masalah. Hal ini juga didukung oleh Soper dan Bergen (Harahap, 2015: 85) yang mengatakan bahwa *expressive writing* memiliki manfaat mengurangi frustrasi karena keinginan yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai.

Ranah Bimbingan dan Konseling yang diambil dalam penelitian ini adalah Bimbingan dan Konseling pribadi. Harapannya, *expressive writing* yang diberikan dapat membantu siswa meningkatkan regulasi emosi sehingga siswa akan terhindar dari perilaku negatif serta kenakalan remaja. Efek positif dari *expressive writing* diharapkan dapat

membantu mengarahkan perilaku siswa dengan baik dan mampu mencapai kemandirian emosi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas *classroom action research* dengan desain penelitian tindakan kelas yang dipakai adalah model Kemmis & Taggart. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan metode *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Yogyakarta.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2017 di SMP Negeri 2 Yogyakarta.

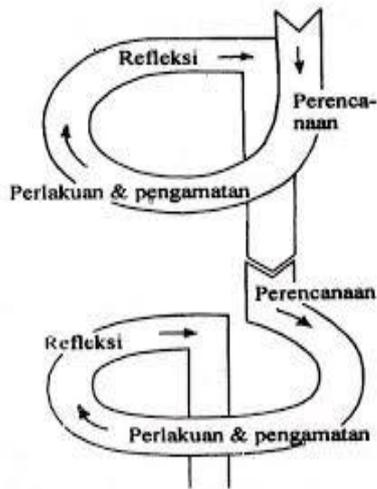
Subjek Penelitian

Subyek penelitian merupakan siswa kelas VIII E SMP Negeri 2 Yogyakarta berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara sengaja atau menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Karakteristik pengambilan subjek pada penelitian ini, yaitu: skor regulasi emosi siswa kelas VIII rendah berdasarkan hasil DCM, pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa siswa kelas

VIII terlihat belum memiliki regulasi emosi yang baik, dan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini dijelaskan melalui gambar di bawah ini:



Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan Kelas

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan; (1) Skala, instrumen skala regulasi emosi ini disusun oleh peneliti sendiri terdiri dari 35 item, (2) Pedoman observasi diperlukan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan cara mengamati objek pada saat dilakukan penelitian, (3) Pedoman wawancara berupa garis-garis besar yang akan ditanyakan, dipergunakan untuk mendapatkan informasi dan menjangkau data dari objek yang diteliti.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh berupa angka dan narasi hasil observasi dan wawancara. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, observasi, dan wawancara. Sementara, instrumen yang digunakan skala, pedoman observasi, dan pedoman wawancara.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisa data yang digunakan adalah dengan analisis deskriptif-kualitatif yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penggunaan metode *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi siswa kelas VIII E di SMP Negeri 2 Yogyakarta dilakukan 2 kali siklus. Siklus I pada penelitian ini diberikan tiga tindakan, tindakan pertama dilakukan dalam beberapa kegiatan antara lain: menjalin hubungan yang baik dengan peserta dan membantu peserta memahami apa yang dimaksud dengan *expressive writing* dan regulasi emosi melalui penjelasan langsung.

Tindakan kedua yaitu membantu peserta untuk dapat mengungkapkan perasaan dan pengalaman atau masalahnya

yang selama ini dipendam melalui tulisan atau *expressive writing*. Setiap kegiatan menulis siswa diberi waktu 15-20 menit. Pada tindakan kedua ini dilakukan 3 kegiatan antara lain: Kegiatan pertama peserta menuliskan masalah berkaitan dengan “kenangan dimasa kecil”, dengan tujuan peserta mengungkapkan permasalahan yang berisi emosi-emosi negatif, bagaimana menangani dan penyelesaiannya. Kegiatan kedua peserta menuliskan yang berkaitan dengan “aku yang sekarang”, dengan tujuan peserta mengungkapkan emosi negatif dan positif yang dimiliki, dengan demikian peserta akan mengalami proses merenung, menganalisa tulisannya sehingga individu tersebut dapat melihat apa yang terjadi pada dirinya saat ini. Kegiatan ketiga, berkaitan dengan “ucapan terimakasih dari masa depan”, dengan tujuan peserta mengungkapkan emosi negatif yang telah berubah menjadi emosi positif serta dorongan atau motivasi untuk bisa mempertahankan emosi positif baik memahami maupun mengontrol emosi.

Dilanjutkan dengan tindakan ketiga, setelah selesai kegiatan *expressive writing*, beberapa peserta diminta untuk mengungkapkan tulisan yang telah dibuat di depan kelas sebagai bahan diskusi. Begitupun pada siklus kedua, hanya saja siklus kedua lebih cenderung penguatan emosi positif siswa. Pada siklus I yang

maju untuk menceritakan pengalamannya yaitu ARM pada kegiatan I, menceritakan tentang kehidupan keluarganya, dimana dia harus menyaksikan hubungan kedua orang tuanya merenggang karena sesuatu hal. Ia pun menyadari kalau berusaha menerima dan tegar walau hatinya tersakiti. Saat ARM menceritakan apa yang pernah ia alami, ia terlihat menahan agar air matanya tak jatuh. Walaupun akhirnya ia pun menangis. Setelah ARM selesai bercerita, guru BK menanggapi dan memberikan empati kepada ARM. Kemudian dilanjutkan dengan penawaran terhadap siswa yang lain untuk menanggapi, NS dan RFY juga menunjukkan empatinya serta dukungan agar ARM tegar untuk melanjutkan hidup. Siswa lain pun terlihat terbawa suasana, seperti menahan untuk menangis, ada yang terdiam, dan menangis. Setelah kegiatan pertama berakhir kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua.

Kegiatan kedua, JAD menceritakan sifat yang ia miliki yaitu gampang marah. Ia pernah sangat marah terhadap temannya hingga hampir 2 hari lebih. Lalu, ia berpikir dan menyadari tak ada yang berubah dengan dia marah dan pada akhirnya memberanikan diri untuk meminta maaf dan berbaikan. Ketika JAD bercerita terlihat nampak malu, namun ia berusaha untuk menguranginya dengan sedikit gerakan badan agar tak begitu terlihat, lalu dilanjutkan dengan penyampaian tanggapan

oleh guru BK bahwa marah boleh namun harus direndam, jangan lama-lama karena bisa merugikan diri-sendiri dan orang lain, serta guru BK mengapresiasi apa yang sudah dilakukan JAD. Fad juga menyampaikan jika dia marah, solusi untuk meredamnya dengan duduk atau melakukan hal yang disukai.

Kegiatan terakhir *sharing* oleh FZ, ia menceritakan terimakasihnya pada masa lalu yang telah melewati rintangan, cobaan hingga ia menjadi orang yang sabar dimasa depan. Dimana dimasa lalunya ia sering diejek, dikucilkan, dan dibenci karena suatu hal. Ia akan tetap bersabar dengan keadaannya karena ia yakin bahwa Allah menyayangi orang yang sabar. Ketika FZ bercerita terlihat ia sedikit gugup namun ia berusaha untuk tenang. Setelah selesai penyampaian, guru memberikan kesempatan untuk siswa menanggapi apa yang telah disampaikan oleh FZ. Salah satu siswa ANK memberikan tanggapannya bahwa ia salut terhadap FZ, jika dia mengalami hal yang sama, ia pun akan bersikap seperti FZ.

Diakhir tindakan peneliti dan guru pembimbing memberikan sedikit kata-kata sebagai penguatan terhadap siswa yang memiliki pengalaman negatif serta belum bisa meregulasi emosi dengan baik dimasa lalu, biarkan itu menjadi masa lalu dan setiap manusia mempunyai kesempatan

untuk berubah menjadi lebih baik dimasa sekarang ataupun mendatang.

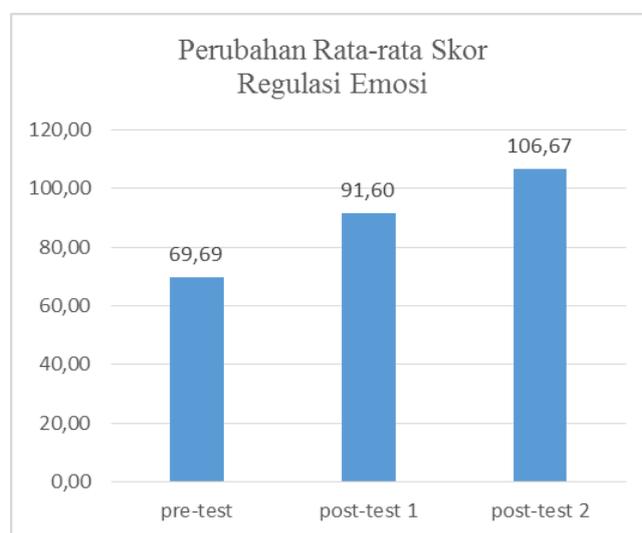
Sementara pada siklus II, kegiatan pertama yaitu HM menceritakan pengalamannya dimandikan oleh ibunya walaupun beliau sedang sakit. Ia menyampaikan ekspresinya biasa saja, namun dalam hati senang penuh kegirangan. HM menceritakan dengan bahagia dan sedikit malu-malu. Namun HM mampu untuk bersikap tidak berlebihan. Setelah itu, guru BK memberikan tanggapan bahwa kalau senang diekspresikan saja, jangan malu untuk memunculkannya.

Kegiatan kedua, AAZ menceritakan keputusasaannya yang kemudian berubah menjadi bahagia ketika menemukan orang yang ingin sekali dia lihat, hingga akhirnya dia bertemu dan memotret untuk menjadi kenangan. Ketika AAZ bercerita terlihat nampak malu-malu dan senang, lalu dilanjut guru BK memberikan kesempatan kepada siswa lain untuk menyampaikan tanggapan. Sontak seisi kelas langsung ramai, namun berangsur-angsur kondusif kembali. Siswa LA kemudian menyampaikan tanggapannya bahwa pasti senang ya AAZ udah ketemu orang yang selama tiga hari ingin dilihat.

Kegiatan terakhir *sharing* oleh ECII, ia menceritakan terimakasihnya pada masa lalu bahwa dimasa depan ia menyadari bahwa menjadi pengusaha yang sukses

harus melayani pembeli dengan baik bak raja. Walaupun pernah dimarahi ibu, itu merupakan tanda sayangnya padaku dan nasehat untuk kebaikanku kelak. Ekspresi ECII selama bercerita terlihat antusias dan penuh percaya diri.

Hasil pelaksanaan metode *expressive writing* diungkapkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa dari skor pra tindakan sebesar 69,69 poin atau menjadi 91,60 poin pada siklus 1 dan meningkat lagi pada siklus 2 yang mencapai 106,67 poin. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa peningkatan siklus pertama lebih tinggi dibandingkan siklus kedua. Hal ini dimungkinkan karena siklus kedua merupakan pengulangan dari siklus pertama, namun demikian kriteria keberhasilan tindakan tetap tercapai.



Gambar 2. Perubahan Rata-rata Skor Regulasi Emosi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hipotesis tindakan yang berbunyi penggunaan *expressive writing*

dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMP diterima dengan alasan bahwa selama proses *expressive writing* berlangsung siswa telah mampu menunjukkan perubahan positif pada regulasi emosinya atau pada keempat aspek regulasi emosi telah menunjukkan peningkatan. Selain itu, siswa mengalami perasaan yang lebih positif, penurunan perasaan negatif serta ekspresi perilaku yang negatif. Hal ini diperkuat oleh Baikie dan Wilhelm (2005: 338), bahwa *expressive writing* adalah sebuah teknik menulis yang melibatkan pikiran dan perasaan yang timbul dari pengalaman hidup traumatik atau stres, teknik ini dapat membantu beberapa orang mengatasi dampak emosional dari peristiwa tersebut.

Permasalahan regulasi emosi yang terjadi pada siswa dapat diatasi dengan metode *expressive writing* karena mengandung proses rekonstruksi ulang terhadap masalah yang dialami individu, sehingga individu mampu merasionalisasikan masalah yang dihadapi siswa. Hal tersebut didukung oleh hasil eksperimen yang dilakukan Pennebaker tentang terapi menulis yang menjelaskan bahwa menulis itu mengarahkan kita ke pemecahan masalah (Pennebaker, 2002: 141). Alasannya adalah menulis mampu mendorong proses integrasi informasi. Seseorang yang menulis dengan bebas tentang masalah yang sedang dihadapi akan

lebih mudah mendapatkan pemecahannya, karena menulis juga memaksa seseorang memusatkan perhatian pada satu topik tertentu. Selain itu, ketika proses rekonstruksi ulang, individu mengalami proses regulasi emosi yaitu merubah kognitif atau *cognitive reappraisal*, ditandai dengan individu mulai memahami stimulus yang memicu emosinya sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya (Gross dan John, 2004: 1302).

Penggunaan *expressive writing* dianggap mampu mereduksi stres karena individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, berduka) kedalam tulisan individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja, dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik serta ditemukan adanya peningkatan prestasi belajar siswa, konsentrasi, kapasitas daya ingat jangka pendek, dan peningkatan *self-image*. Selain itu, menulis dapat menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Yeni Dwi Rejeki (2014), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa

kelas XI SMA Negeri 2 Bantul. Penelitian yang dilakukan oleh Reni Susanti dan Sri Supriyantini (2013) yang hasilnya terjadi penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa setelah pemberian *expressive writing*.

Melalui kegiatan menulis individu dapat mengekspresikan diri hingga memperoleh pemahaman diri yang lebih baik, atau mentransformasi pemahaman baru, menghasilkan kondisi emosi yang lebih baik, penyelesaian konflik, dan *sense of well-being*. Disamping itu keterlibatan aktif dalam kegiatan menulis dapat memberikan semangat, memfokuskan perhatian, dan meredakan tekanan emosional yang sedang dialami siswa serta menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.

Menurut Rahmawati, Hardjajani, dan Karyanta (2015: 222) bahwa *expressive writing* sebagai media katarsis, dapat pula digunakan untuk mengorganisasikan emosi yang dirasakan. Salah satu tempat untuk melepaskan emosi yang dirasakannya, dimulai dengan mengenal emosi yang dirasakan dan dimunculkan (monitoring emosi) kemudian melihat akibat yang

ditimbulkan. Tahap selanjutnya mengevaluasi emosi, dimana individu mulai memahami akibat emosi-emosi negatif yang ditimbulkan. Sebagai pengalaman, maka untuk selanjutnya mulai memodifikasi emosi agar dapat diterima secara sosial tanpa agresi.

Liebermen (Damawi, 2010: 20) menuturkan bahwa mengekspresikan diri lewat tulisan merupakan pengaturan emosi yang tidak sengaja. Menulis mengurangi aktivitas *amigdale*, bagian otak yang terhubung dengan emosi dan ketakutan serta meningkatkan aktivitas bagian depan korteks, pengaturan pikiran. Dengan menulis, emosi yang kacau dapat terorganisir. Individu mengetahui emosi-emosinya, dan menarik akar penyebabnya kemudian mengatasinya dan menampilkan emosi yang lebih baik. Ketegangan emosi dapat teruraikan dengan cara menulis. Dengan begitu, individu lebih mengenal emosinya, dapat mengatur dan menguasainya serta dapat pula melakukan modifikasi emosi terhadap penyebab emosi dengan penyebaran perhatian.

Hasil studi Pennebaker dan Chung (2007: 6) menemukan bahwa menulis memiliki dampak positif terhadap sistem imun seseorang dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Selain itu, Pennebaker dan Chung juga mengungkapkan bahwa dengan menulis memberikan manfaat, yaitu dapat

menjernihkan pikiran, mengatasi trauma yang menghalangi penyelesaian tugas-tugas penting, dan membantu memecahkan masalah. Hal ini didukung oleh Soper dan Bergen (Harahap, 2015: 85) yang mengatakan bahwa *expressive writing* memiliki manfaat mengurangi frustrasi karena keinginan yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai.

Pada penelitian ini, fungsi *expressive writing* adalah sebagai pembelajaran bagi siswa bahwa regulasi emosi sangat penting dan sangat dibutuhkan dalam diri siswa. Pesan tersebut dapat diperoleh melalui berbagai hal yang siswa tuliskan karena metode *expressive writing* memberikan keuntungan bagi pengembangan emosi dan sejalan dengan pengelolaan emosi yakni mengintegrasikan pikiran dan perasaan yang akan mendorong pada perilaku yang adaptif dan keputusan yang efektif (Caruso dan Salovey, 2005: 70).

Secara keseluruhan penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai dengan teori dan semaksimal mungkin. Selain itu, berdasarkan hasil dari data-data penelitian dapat disimpulkan bahwa, penggunaan metode *expressive writing* ini dapat meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Yogyakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMP. Hal ini dapat dilihat melalui perbandingan hasil rata-rata antara *pre-test* dengan hasil rata-rata setelah diberikannya tindakan yang mengalami peningkatan hingga mencapai target sesuai dengan kriteria keberhasilan.

Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Guru BK dapat menggunakan metode *expressive writing* sebagai salah satu cara untuk menangani permasalahan khususnya yang terkait dengan regulasi emosi dan juga dapat digunakan dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling serta mengatasi permasalahan lainnya seperti masalah di bidang akademik, sosial, dan karir.
2. Bagi Siswa
 - a. Siswa dapat menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari, seperti tidak malu ketika tampil di depan umum, dapat mengendalikan diri ketika marah, strategi untuk mengurangi emosi negatif, dll.
 - b. Siswa dapat melanjutkan metode *expressive writing* untuk mengatasi masalah yang lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengkoordinasikan dengan guru BK untuk persiapan dan penguasaan *expressive writing* sehingga tindakan dapat berjalan dengan baik.
 - b. Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan uji ahli dan validasi pedoman observasi dan pedoman wawancara terlebih dahulu sehingga data yang diperoleh mengacu pada permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Baikie, K. A & Wilhem, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances Psychiatric Treatment*, vol 11, 338-346
- Bolton, Gillie. *et al.* (Ed.). (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Caruso, D. R. & Salovey, P. (2005). *The Emotionally intelligent manager-how to develop and use the four key emotional skills of leadership*. San Fransisco: Josey Bass.
- Damawi, M. Iqbal. (2010). *The miracle of writing*. Yogyakarta: Leutika.
- Eisenberg, N., & Morris, A.S. (2002). Children's emotion-related

- regulation: Advances in child development and behavior. *Academic Press*, 30, 189-229.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. (Terjemahan: Alex Tri K. W.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: *Conceptual foundation*. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Harahap, F. (2015). *Teknik-Teknik Inovatif dalam Bimbingan (Guidance) di Sekolah*. Buku, belum diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hurlock, E. B. (1990). *Developmental psychology: A lifespan approach*. Boston: McGraw-Hill.
- Hurry, J., Mikolojoczak, M., & Petrides, K.V. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotion intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 181-193
- McEwen, C., & Flouri, E. (2009). Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: The role of emotion regulation. *Department of Psychology and Human Development*, 1-34.
- M. Sidik Permana. (2016). *Diludahi, siswa smp bunuh teman sekelas*. Diambil pada tanggal 28 November 2016, dari <https://m.tempo.co/read/news/2013/09/04/064510084/diludahi-siswa-smp-bunuh-teman-sekelas>
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2007). *Expressive writing: Connections to physical and mental health*. Austin: University of Texas.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). *Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi uns yang sedang mengerjakan skripsi*. Diambil pada tanggal 13 Mei 2016, dari candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/.../84
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja edisi 11 jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sunartono. (2016). *Dua geng pelajar smp baku hantam di alun-alun utara*. Diambil pada tanggal 28 November 2016, dari <https://m.harianjogja.com/baca/2016/10/04/tawuran-jogja-dua-geng->

pelajar-smp-baku-hantam-di-alun-
alun-utara-758157

- Susanti, R. & Supriyantini, S. (2013).
Pengaruh *expressive writing therapy*
terhadap penurunan tingkat
kecemasan berbicara di muka umum
pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*,
Volume 9 Nomor 2.
- Zulkifli, L. (2003). *Psikologi
Perkembangan*. Bandung: PT.
Remaja Rosdakarya.