

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK NARATIF DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DI SMP NEGERI 2 SURABAYA

Chyntia Sukma Hardiantri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
chyntia.20083@mhs.unesa.ac.id

Retno Tri Hariastuti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Surabaya. Desain penelitian menggunakan penelitian *pre-Experimental one-group pretest-posttest*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu skala regulasi emosi, Uji Validitas instrumen Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan sampel 10 orang peserta didik dari kelas VIII di SMP Negeri 2 Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Dibuktikan dengan skor hasil rata-rata pretest sebesar 110 dan meningkat menjadi 124.

Kata Kunci: *Regulasi emosi, Expressive Writing*

Abstract

The aim of this research is to find out whether expressive writing techniques can improve emotional regulation in class VIII students at SMP Negeri 2 Surabaya. The research design uses pre-experimental one-group pretest-posttest research. The data collection instrumen used was the emotional regulation scale, instrumen validity test. This research was carried out in two cycles with a sample of 10 students from class VIII at SMP Negeri 2 Surabaya. The results of this research show that expressive writing techniques can improve students' emotional regulation. This is proven by the average pretest score of 110 and increasing to 124.

Keywords: *Emotion Regulation, Expressive Writing*

PENDAHULUAN

Masa remaja (Adolescent) merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2012, hlm. 401). Dengan demikian, banyak perubahan yang terjadi diantaranya perubahan cara berpikir, perubahan luapan emosional, perubahan sosial, dan perubahan minat yang berhubungan dengan suatu hal yang baru. Selain itu, terjadi pula perubahan tekanan, baik tekanan dari lingkungan sosial maupun akademis. Sehingga, remaja memiliki peran serta tanggung jawab yang berbeda dari masa perkembangan sebelumnya. Adapun Haryono & Kurniasari (2018) berpendapat bahwa perubahan yang signifikan pada masa remaja berasal dari faktor fisik dan psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama masa remaja tersebut merupakan masa yang kritis (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017, hlm. 197). Oleh sebab itu, perlu diperhatikan

dengan baik karena berbagai perubahan yang terjadi dapat menyebabkan remaja menjadi rentan terhadap stress sehingga remaja tersebut susah untuk mengendalikan emosinya.

Penelitian yang dilakukannya Fitri (2019) menunjukkan bahwa kesehatan mental dan emosional remaja dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk lingkungan teman sebaya dan orang tua. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Wijayanti & Fasikhah (2021) juga mengemukakan bahwasannya kompetensi yang dimiliki oleh remaja mempunyai hubungan dengan *self-compassio* (Kasih sayang pada diri sendiri), dalam hal ini dapat diartikan bahwa keterampilan dalam bantuan atau perhatian dan bersikap empati terhadap diri sendiri mampu untuk mengembangkan kompetensi emosi yang dimiliki oleh setiap individu khususnya pada remaja. Selain itu juga dijelaskan menurut slavin (2015) bahwasannya remaja seringkali merasakan tekanan emosi pada tahap masa peralihan jenjang seperti dari SD menuju

SMP dan SMA/SMK. Dengan begitu, Remaja memerlukan suatu kemampuan yang dapat digunakan untuk dapat mengelola emosi negatif yang terdapat dalam dirinya agar dapat menjadi lebih positif. Kemampuan yang dibutuhkan tersebut adalah kemampuan dalam regulasi emosi. Regulasi emosi dibutuhkan tiap individu karena memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Namun masih terdapat remaja yang kurang mampu dalam meregulasi emosi, sehingga muncul dampak negatif, salah satunya perilaku agresif individu, perasaan cemas, dan bentuk emosi negatif lainnya.

Berdasarkan studi pendahuluan diperoleh data bahwa terjadinya perkelahian antara peserta didik disebabkan oleh masalah emosi yang tidak dikontrol.

Regulasi Emosi

Keterampilan mendasar dalam pengelolaan emosi adalah kemampuan dalam mengetahui emosi diri atau mengetahui perasaan yang sedang dirasakan, sehingga dengan mengetahui emosi diri atau individu dapat mampu melakukan pengelolaan emosi (Prasetya & Gunawan 2018). Regulasi emosi mencakup semua proses yang terlibat dalam produksi, pemeliharaan, dan modulasi pada bagian emosi (Holodynski & Friedlmeier, 2006). Emosi yang dikelola pada penanganan masalah yang dihadapi remaja diperlukan ketrampilan dalam pengendalian, pengontrolan, pemeliharaan, serta pengaturan emosi. Keterampilan dalam pengelolaan emosi yang dipunyai oleh seseorang dapat membantu dalam mengendalikan emosi yang negatif sehingga dapat membimbing diri agar tidak terjerumus pada perilaku yang menyimpang.

Dalam proses regulasi emosi adapun keterampilan-keterampilan yang dianggap perlu untuk dapat mencapai kompetensi emosional, menurut Howells (2018) yakni:

1. Keterampilan untuk menyeleksi antar pengalaman emosional subjektif internal dan ekspresi emosional dari luar.
2. Ketampilan dalam mengenali dan mengerti emosi orang lain
3. Kemampuan untuk terlibat dengan empati.
4. Keterampilan dalam menerapkan kosa kata emosi dan ekspresi
5. kemamouan untuk menjadi efektif secara emosional
6. Keterampilan dalam beradaptasi an melewati perasaan dan situasi yang sulit.

Bisa disimpulkan bahwa dari pemaparan yang dikemukakan oleh para ahli dan peneliti diatas yaitu regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola, mengontrol, mengevaluasi, dan mengubah tanggapan yang dibuat oleh seseorang. Selain itu, regulasi emosi juga mencakup kemampuan dalam mengenali emosi diri,

mampu mengenali perasaan yang dirasakan dalam diri, pemeliharaan emosi serta pengaturan emosi.

Selanjutnya menurut Slamet (dalam Vienlencia,2021:37) mengemukakan faktor- faktor yang memengaruhi regulasi emosi ialah daktor internal dan faktor eksternal dimana sebagai berikut:

1. Faktor Eksternal, yaitu mencakup keluarga,sekolah dan faktor masyarakat
2. Faktor Internal yaitu mencakup jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh),
3. Faktor psikologis (intelengensi, perhatian, minat, bakat,motif, kesiapan dan kematangan)

Konseling Naratif

Konseling naratif merupakan sebuah pendekatan yang menggali masalah individu dengan menggunakan cerita (narasi). Konseling naratif berusaha untuk mengeksplorasi pengalaman manusia melalui cerita konseli membawa ke dalam proses konseling. Dalam proses kolaborasi, konselor membantu konseli mengeksplorasi kisah mereka. Konseli didorong untuk menggunakan kata-kata mereka sendiri untuk menceritakan kisah mereka sendiri yang membawa arti sendiri (Parry & Doan dalam Semmler & Carmen, 2000:51).

Konseling naratif memiliki tujuan membantu individu mengarang kembali cerita kisahnya, menerapkan kisah ini dalam lingkungan mereka dan menolong seseorang menyelesaikan transisi kehidupannya (McLeod, 2010). Konseling naratif mampu menangani seseorang yang mengalami distressing combination pada kondisi pesimis hebat, keraguan atas dirinya, mudah marah, lalai, ketidakpedulian, gelisah, cemas dan beberapa perasaan yang menunjukkan masalah depresi yang dialami (White & Epston dalam Payne,2006).

Tahap-tahap proses konseling konseling naratif menurut Wolter, dkk (2006:167) adalah sebagai berikut :

1. Eksternalisasi masalah
 - a. Pemberian nama pada masalah
 - b. Menggunakan eksternalisasi bahasa
2. Memetakan pengaruh dari masalah dalam kehidupan seseorang dengan pertanyaan pengaruh relatif
3. Memetakan pengaruh kehidupan seseorang terhadap pengembangan masalah
 - a. Pertanyaan hasil unik
 - b. Pertanyaan akun unik
 - c. Pertanyaan deskripsi ulang yang unik
 - d. Pertanyaan kemungkinan unik
 - e. Pertanyaan sirkulasi unik
 - f. Pertanyaan historis hasil unik

Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok memiliki kelebihan yaitu berkembangnya kemampuan sosialisai

seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunika seseorang berkembang secara optimal.

Menurut Winkes dan Hastuti (2004) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka, Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana dalam penelitian ini membutuhkan penggunaan angka, mulai dari proses pengumpulan data hingga pada proses penginterpretasian data dengan latar belakang data tersebut, serta tampilan hasilnya. Desain yang digunakan adalah *penelitian pre-Experimental one-group pretest-posttest*.

Adapun langkah-langkah penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Pretest*, yaitu kegiatan menguji tingkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Secara sederhana, pengertian *pre test* adalah tes yang dilakukan sebelum guru memulai kegiatan pembelajaran. *Pre test* diberikan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik terkait materi yang akan disampaikan..
2. *Treatment* (Perlakuan), Konseling kelompok metode Expressive Writing adalah bentuk perlakuan. Tujuan dari konseling kelompok metode Expressive Writing adalah untuk membantu orang mengendalikan emosi mereka. 5 sesi konseling selama 45-60 menit.
3. *Posttest*, yang diberikan kepada peserta didik yang mengikuti perlakuan konseling kelompok metode Expressive Writing. Tujuan dari posttest adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan regulasi emosi peserta didik setelah perlakuan (treatment).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Analisis *Pre-Test* dan *Post-test*

No	Siswa	Pre-test	Post-test	Kategori	Ket
1	AMA	96	116	Sedang	Meningkat
2	NBA	123	128	Sedang	Meningkat
3	DAP	116	121	Tinggi	Meningkat

4	ANT	128	147	Tinggi	Meningkat
5	AKD	92	109	Sedang	Meningkat
6	MAN	102	115	Sedang	Meningkat
7	RJA	109	118	Sedang	Meningkat
8	ABB	94	110	Sedang	Meningkat
9	MFS	128	132	Tinggi	Meningkat
10	KJN	112	144	Tinggi	Meningkat

Dari hasil perhitungan tabel diketahui bahwa setiap setiap subyek mengalami peningkatan skor dan skor rata-rata juga meningkat. Peningkatan skor rata-rata yaitu sebanyak 14 sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok Teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa sehingga hipotesis yang berbunyi “Penerapan Konseling Kelompok dengan Metode Expressive Writing dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik” diterima. Dengan demikian perlakuan konseling kelompok teknik *Expressive Writing* dapat meningkatkan regulasi emosi kelas VIII di SMP Negeri 2 Surabaya.

Setelah pemberian perlakuan teknik *expressive writing* terdapat perbedaan skor antara pre-test dan post-test tingkat regulasi emosi siswa. Oleh sebab itu disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor regulasi emosi siswa antara sebelum dan sesudah pemberian teknik *expressive writing*. Dari analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam peneliian ini, yaitu “Penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi” dapat diterima. Dengan demikian perlakuan dengan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pemanfaatan teknik *expressive writting* untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Suarabaya dengan tingkat kemampuan regulasi emosi siswa yang rendah. Berdasarkan hasil *pre*

test diperoleh 10 siswa yang dipilih sebagai subyek penelitian. 10 siswa sebagai subyek penelitian ini diberikan perlakuan sebanyak 5 kali, dalam proses pemberian perlakuan subjek penelitian diminta untuk menuliskan pengalaman emosional yang berkaitan dengan Regulasi Emosi.

Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk konselor
Sekolah konselor diharapkan dapat menerapkan konseling dengan teknik *expressive writing* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa.
2. Untuk pihak sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Adams, Kathleen. 1999. *Writing as therapy: Counseling and Human Development*. ProQuest Education Journals. pg. 1

Arifin, Sandi (2015). "Masalah Kenakalan Remaja." (Online), (<http://anneahira.com/masalahkenakalan-remaja>). Diakses pada tanggal 14 Mei 2016 pukul 11.33 WIB).

Arikunto Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Baikie dan Wilhelm, K. 2005. *Emotional and Physical Health Benefits Expressing Writing*. *Advances in Psychiatric Treatment*. No.11. Hal. 338-346

Chaplin, J.P. 2012. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.

Goleman, Daniel. 2015. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Greenberg, L.S & Watson, J.C. 2006. *EmotionFocuced Therapy for Depression*. Washington DC: American Psychological Association.

Groves, Judi & Huber, Tonya. *Art and anger management*. *The Clearing House* Vol. 4, No. 76 (hal. 186-192).

Metro News. 2015. *Angka Kenakalan Remaja*. Metro.com, (Online), (<http://metro.news.viva.co.id>). Diakses pada tanggal 19 Agustus 2016 pukul 20.27 WIB)

Natawidjaya, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.

Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. 2009. *Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 621- 632). New York: Oxford University Press.

Noor, Juliyansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Kencana Prenada Media group.

Pennebaker, J.W. 1997. *Opening up: The healing power of expressing emotion*. New York: Guilford Press.

Reksoatmodjo, T. N. 2007. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Riska, Agustinawati. 2012. *Pengaruh minat belajar, ekonomi keluarga, dan fasilitas belajar sekolah terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran akutansi (Survei pada sisa kelas XII IPS SMA Negeri 12 Bandung)*. Skripsi UPI. Tidak diterbitkan.

Rita susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani. 2014. *Perasaan Terluka Membuat Marah*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 10, No. 2.

Santrock, J. W. 2007. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tim. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. 2007. *Expressive writing and its links to mental and physical health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

Hershorn, Michael. 2002. *60 second Anger Management*. Jakarta: PT: Bhuana Ilmu Populer.

Mulyadi, Seto. 2004. *Membantu Anak Balita Mengelola Amarahnya*. Jakarta: Erlangga.

Albin, Rochelle Semmel. 1999. *Emosi*. Yogyakarta: Kamsius.

Safaria & Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Qonitatin, Novi dkk. 2011. "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol. 9, No. 1.

Purwanto, Yadi dan Mulyono, Rachmat. 2006. *Psikologi Marah*. Bandung: Refika Aditama