

## PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENGELOLA EMOSI SEDIH PADA PESERTA DIDIK SMP

**Febrianti Ika Awalya**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [febrianti.20012@mhs.unesa.ac.id](mailto:febrianti.20012@mhs.unesa.ac.id)

**Elisabeth Christiana**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

### Abstrak

Pengembangan panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih ini didasarkan pada hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD) pada aspek pengelolaan emosi yakni terdapat 39% peserta didik belum mampu mengekspresikan emosi sedih yang dimiliki dengan baik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan dengan menggunakan prosedur Borg & Gall (1989) sampai pada tahap lima yakni revisi desain berdasarkan hasil uji validasi oleh ahli. Penelitian pengembangan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif didapatkan dari hasil angket penilaian yang diisi oleh tenaga ahli dan calon pengguna, kemudian untuk data kualitatif didapatkan dari komentar/saran/kritik yang diberikan oleh tenaga ahli dan calon pengguna. Hasil dari analisis penilaian secara kuantitatif oleh ahli materi mendapatkan rata-rata skor 97,5% dengan kategori sangat baik, kemudian oleh ahli media mendapatkan rata-rata skor 87,5% dengan kategori sangat baik, dan oleh calon pengguna mendapatkan rata-rata skor 88,75% dengan kategori sangat baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk guru BK terkait permasalahan mengekspresikan dan mengelola emosi pada peserta didik SMP.

**Kata Kunci:** teknik menulis ekspresif, emosi sedih, peserta didik

### Abstract

*The development of an individual counseling guide for expressive writing techniques for managing sad emotions is based on the results of the student needs questionnaire (AKPD) on the aspect of emotion management, namely that 39% of students have not been able to express their sad emotions well. This research is a type of development research using the Borg & Gall (1989) procedure up to five stages, namely design revision based on the results of validation tests by experts. This development research uses quantitative and qualitative research methods. Quantitative data was obtained from the results of an assessment questionnaire filled out by experts and potential users, then qualitative data was obtained from comments/suggestions/criticism provided by experts and potential users. The results of quantitative assessment analysis by material experts get an average score of 97.5% in the very good category, then produk experts get an average score of 87.5% in the very good category, and prospective users get an average score 88.75% in the very good category. It is hoped that the results of this research can be a reference for guidance and counseling teachers regarding the problems of expressing and managing emotions in junior high school students.*

**Keywords:** expressive writing techniques, sad emotions, students

### PENDAHULUAN

Peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) termasuk pada tahap perkembangan tergolong dalam kategori remaja. Fase sekolah menengah pertama (SMP) merupakan tahap perubahan dari anak-anak ke dewasa. Masa perubahan ini adalah masa yang penuh dengan “badai & tekanan jiwa”, yakni ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Salah satu bukti berubahnya kondisi psikis yang dialami pada masa remaja adalah terkait pengelolaan emosi. Pada waktu ini, memungkinkan terjadinya perubahan hormon dan perkembangan fisik yang membuat individu labil secara emosi. Emosi individu yang labil ditandai dengan keadaan emosi tidak stabil,

sehingga memberikan pengaruh baik positif maupun negatif terhadap keseharian individu.

Beberapa diantaranya mengalami gangguan tidak sehat disebabkan fluktuasi emosi ini, seperti perasaan gelisah, murung, sedih yang berkepanjangan, dan tidak fokus saat menjalani aktivitas sehari-hari. Sehingga, dibutuhkan pengelolaan emosi yang tepat untuk mengatur dan mengontrol setiap emosi yang muncul. Pengelolaan emosi merupakan upaya untuk mengatur dan memelihara setiap emosi yang muncul sehingga mampu mengendalikan respon dan tindakan yang terjadi setelahnya. Adanya pengelolaan emosi yang benar mampu meningkatkan kemampuan berpikir positif, penerimaan terhadap permasalahan, kemampuan menyelesaikan masalah serta memisahkan individu dari permasalahan yang ada

(Hoeksema, 2012). Berdasarkan aspek perkembangan yang tersusun dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) jenjang SMP disebutkan bahwa pengelolaan emosi termasuk dalam aspek kematangan emosi. Kematangan emosi memiliki rincian tugas perkembangan diantaranya peserta didik mampu mengekspresikan perasaan yang dimiliki dalam taraf wajar, memiliki kepekaan terhadap ragam ekspresi perasaan diri dan individu lain, dan mampu menunjukkan perasaan berdasarkan pertimbangan kontekstual (Suryapranata et al., 2016). Dalam implementasinya, aspek kematangan emosi membutuhkan pengelolaan yang tepat untuk menangani efek atau pengaruh yang timbul pada diri peserta didik. Pengelolaan emosi pada individu terkait dengan tiga komponen yang esensial yakni: persepsi, pengalaman, dan proses berpikir. Berdasarkan tiga komponen tersebut mendorong individu mempunyai dua jenis emosi, yakni emosi positif atau emosi negatif. Emosi negatif merupakan emosi yang dialami individu ketika mengalami peristiwa atau kejadian tidak menyenangkan. Emosi negatif dapat berupa reaksi terhadap seseorang atau kejadian yang tidak sesuai dengan harapan atau impian individu.

Salah satu bentuk emosi negatif yang dimiliki oleh individu adalah emosi sedih. Emosi sedih merupakan emosi yang sangat normal untuk dialami oleh individu. Menurut APA *Dictionary of Psychology*, emosi sedih merupakan suatu kondisi emosi yang kurang bahagia, yang memiliki intensitas mulai dari yang ringan sampai yang ekstrem (Erickson, 2023). Menurut Goleman (1999) dalam kutipan (Adelia, 2023) sedih merupakan emosi yang timbul pada diri seseorang yang dipengaruhi oleh suasana hati muram, pedih, mencintai diri sendiri, kesepian, ditolak, putus asa, hingga depresi. Emosi sedih berupa respons alami terhadap peristiwa atau situasi yang membuat individu merasa kehilangan, kecewa, atau terluka. Namun, keberadaan emosi sedih memiliki peranan penting terhadap pengalaman dan kesejahteraan individu. Emosi sedih dapat memberikan kesempatan pada individu untuk memahami dan merespons berbagai situasi kehidupan yang dialami. Secara umum, emosi sedih sering ditandai dengan perasaan tidak beruntung seperti kegagalan, kehilangan, dan ketidakberdayaan. Selain itu, dapat terjadi ketika mengalami kesulitan dalam hidup, yang membuat individu bersikap pasif dan emosional. Emosi sedih memiliki karakteristik berdasarkan komponen subjektif, fisiologis, dan perilaku. Berdasarkan komponen subjektif, emosi sedih memiliki ciri-ciri yaitu merasa hampa, putus asa, dan depresi. Berdasarkan komponen fisiologis memiliki ciri-ciri diantaranya mata berkaca-kaca karena hendak menangis, wajah memerah, dada terasa sesak, tubuh menjadi lemah dan kehilangan keinginan untuk menjalankan aktivitas. Sedangkan berdasarkan komponen perilaku, emosi sedih dapat dilihat dari perilaku menjauh dari banyak orang, senang menyendiri, menangis, dan sebagainya (Adelia, 2023).

Menurut Kross, emosi sedih dapat dikatakan sebagai gangguan depresi berdasarkan derajat kesedihan dan durasi yang terjadi pada individu. Semakin tinggi

kesedihan dan durasi kesedihan yang dialami, semakin tinggi pula kemungkinan individu mengalami gangguan depresi. Karakteristik emosi sedih yang berpotensi menjadi gangguan depresi diantaranya dicirikan dengan kelelahan fisik dan psikis, tidak memiliki nafsu makan berkepanjangan, cenderung menarik diri dari lingkungan, serta kesulitan dalam menjalani hari. Dalam hal ini, untuk mengurangi potensi terjadinya emosi sedih yang berkepanjangan dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi sedih yang datang (Erickson, 2023). Individu yang cerdas secara emosi akan mampu mengelola emosinya dengan baik. Individu mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan perasaan-perasaan seperti kemarahan, kesedihan, kedukaan, keputusan dalam situasi-situasi yang menekan. Individu yang cerdas secara emosi berpotensi lebih mampu berpikir objektif dan realistis dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hidupnya. Kemampuan mengidentifikasi masalah dengan kaca mata yang objektif dan realistis bermanfaat untuk membantu individu perihal menyelesaikan masalahnya dengan baik. Begitu pula sebaliknya, individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang lebih rendah, kurang mampu dalam mengendalikan emosi sehingga permasalahan yang sedang dihadapi tersebut tidak dapat diselesaikan dengan tepat.

Mengelola emosi sedih adalah salah satu kemampuan dalam menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan sedih agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Dalam hal ini, tujuan dari pengelolaan emosi sedih adalah untuk menciptakan keseimbangan emosi, sebab setiap emosi memiliki nilai dan makna masing-masing (Prasetya & Gunawan, 2018). Terkait emosi sedih, dibutuhkan strategi untuk mengontrol dan memahami emosi sedih yang muncul pada intensitas yang tepat sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengelola emosi sedih yang dialami, reaksi fisiologis terhadap emosi sedih, cara berpikir terkait emosi sedih yang dialami, respon terhadap emosi sedih yang dialami, serta langkah-langkah untuk menenangkan diri setelah emosi sedih dirasakan. Dalam hal ini, pengelolaan emosi sedih sebagai bentuk intervensi untuk mempercepat individu untuk pulih dari rasa sedih yang dialami.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMP Negeri 6 Surabaya, diketahui bahwa peserta didik memiliki kebutuhan pada aspek pengelolaan emosi sedih yakni sebesar 39%. Data peserta didik diketahui dari penyebaran Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) dengan pernyataan tertutup. Bentuk perilaku yang tampak dari peserta didik mengenai kebutuhan pengelolaan emosi sedih ini diantaranya, (1) peserta didik menangis ketika mengikuti layanan bimbingan dan konseling; (2) murung dan tidak fokus ketika mengikuti bimbingan dan konseling; (3) cenderung menyendiri ketika mengikuti layanan bimbingan dan konseling; serta (4) lebih memilih menuliskan rasa sedih yang dimiliki, daripada berbicara secara langsung kepada guru (diketahui dari pelaksanaan kegiatan menulis surat untuk diri sendiri). Untuk memperkuat hasil observasi di atas, dilaksanakan

pengumpulan informasi melalui angket mengenai dampak yang negatif dialami peserta didik ketika mengalami emosi sedih. Hasil dari pengisian angket kedua didapatkan bahwa perilaku yang dialami peserta didik ketika merasa sedih diantaranya sering menangis di malam hari sebelum tidur, sering tidak nafsu makan, sering tidak bertenaga untuk menjalankan aktivitas, sering melamun, sering menjauhkan diri dari pertemanan, sering tidak fokus saat pelajaran di kelas, sering murung dan pasif ketika kegiatan pembelajaran, serta munculnya perilaku menyakiti diri sendiri sebagai pelampiasan dari emosi sedih yang dialami. Jika dampak ini dirasakan secara berkepanjangan, dapat berpengaruh terhadap menurunnya kualitas belajar peserta didik di sekolah, menurunnya produktivitas serta menimbulkan efek negatif pada kondisi kesehatan peserta didik.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, belum terdapat layanan yang dilakukan untuk membantu peserta didik dalam mengelola emosi sedih yang dimiliki. Layanan yang selama ini dilaksanakan bersifat preventif dan kurang maksimal. Guru BK di sekolah masih menerapkan nasihat sebagai strategi utama dalam menangani setiap permasalahan yang dialami peserta didik. Sehingga peserta didik belum memiliki keterampilan tertentu untuk mengelola emosi sedih. Selain itu, belum terdapat produk yang secara khusus dikembangkan sebagai rambu-rambu untuk menunjang kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi sedih. Sehingga, penelitian ini bermaksud untuk mengembangkan produk layanan berupa panduan konseling individu untuk membantu guru BK dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi sedih. Sebab, penekanan emosi negatif utamanya emosi sedih yang berlarut dapat memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kondisi fisik maupun psikis peserta didik, utamanya menciptakan gangguan pada aktivitas belajar di sekolah.

Pengembangan panduan ini bersifat kuratif, praktis, dan dapat divisualkan dengan menarik sesuai kebutuhan peserta didik di sekolah. Panduan ini akan dikembangkan dalam bentuk fisik atau *hard-file*. Hal ini utamanya karena banyak *cyber-crime* terhadap bahan ajar digital yang berakibat pada tindakan plagiasi dan pembajakan. Namun, untuk kedepannya, pengembangan panduan digital sangat diupayakan, agar guru BK dapat mengakses panduan dengan mudah dan cepat. Panduan yang akan dikembangkan memiliki cakupan informasi yang lengkap dan mendalam mengenai pengelolaan emosi sedih, dapat digunakan sesuai preferensi guru BK dalam melaksanakan layanan. Panduan ini dilengkapi dengan *flat-illustration* dengan perpaduan warna solid yang sederhana namun menarik dan nyaman untuk dibaca. Dalam panduan akan dipaparkan mengenai teknik menulis ekspresif dari James W. Pennebaker, Ph.D. yang dikembangkan pada akhir tahun 1980. Teknik menulis ekspresif merupakan teknik pengelolaan emosi negatif, termasuk emosi sedih yang dilaksanakan dalam bentuk pembiasaan menuliskan pikiran dan perasaan mendalam individu sesuai dengan tahapan menulis yang benar. Teknik menulis ekspresif menyediakan ruang yang sangat luas dan pribadi bagi

individu untuk dapat menyampaikan ide, gagasan, dan perasaannya secara bebas ke dalam sebuah tulisan pada buku catatan pribadinya tanpa merasa malu atau takut dihakimi oleh orang lain. Teknik menulis ekspresif menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaan yang dimiliki secara emosional dalam bentuk penggunaan kata-kata untuk menyampaikan emosi sedih yang dirasakan.

Teknik menulis ekspresif membantu individu untuk mengeluarkan emosi sedih yang dimiliki ke dalam tulisan. Individu tersebut dapat mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya dan terhindar dari psikosomatis (Lestari et al., 2014). Klein dan Boas (2001) menyatakan bahwa melalui menulis ekspresif dapat mengatasi kecemasan dan mengurangi kecenderungan individu untuk memikirkan hal yang dikhawatirkan. Susanti (2013) menyatakan bahwa dengan teknik menulis ekspresif, individu dapat merefleksikan pikiran dan perasaannya terhadap masalah-masalah yang terpendam. Refleksi ini dapat memfasilitasi individu untuk meregulasi setiap emosi sedih yang dialami. Hal ini turut disampaikan oleh *Modern Recovery Editorial Team* (2023), bahwa aktivitas menulis ekspresif pada remaja (*adolescent*) berperan sebagai ruang aman untuk menavigasi emosi sedih yang dirasakan. Dalam buku *Expressive Writing: Words that Heal* (2014) dipaparkan bahwa teknik *expressive writing* termasuk bagian dari konseling ekspresif yang berfokus pada pengelolaan emosi negatif individu, termasuk emosi sedih. Setiap individu memiliki potensi untuk menjadi sosok yang kreatif, sehingga ketika mengalami suatu masalah, individu dapat melaksanakan rileksasi dan katarsis yakni melepaskan seluruh tekanan perasaan yang selama ini ditahan (Putriani, 2023). Ketika melaksanakan aktivitas menulis ekspresif, terjadi pelepasan emosi negatif melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu (Pennebaker & Evans, 2014). Dalam buku *Expressive Writing: Words that Heal* (2014), pada tahapan menulis ekspresif, James W. Pennebaker menekankan bahwa individu dapat menuliskan emosi yang dirasakan secara bebas. Tidak ada format baku mengenai bentuk tulisan, jumlah kalimat, atau alat tulis yang digunakan. Menuliskan emosi sedih memang bukan hal yang serta merta mudah untuk dilakukan oleh setiap peserta didik, namun bukan hal yang mustahil untuk dibiasakan. Hal ini pula yang ingin dipaparkan dalam panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih pada peserta didik SMP ini, namun panduan ini akan berfokus pada konten emosi sedih. Selain itu, dalam buku *Expressive Writing: Words that Heal* (2014) tahapan menulis ekspresif dilaksanakan dalam *setting* terapi, sedangkan dalam panduan yang akan dikembangkan menggunakan *setting* layanan konseling individu

Teknik menulis ekspresif dalam *setting* layanan konseling individu dapat diterapkan menggunakan pendekatan psikoanalisis dari Sigmund Freud. Komalasari (2011) menyatakan bahwa pendekatan psikoanalisis merupakan sekumpulan tindakan yang sumbernya berasal

dari dorongan di dalam alam bawah sadar individu. Sigmund Freud menjelaskan bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi, dan kecemasan berjalan bersamaan dimana konflik dan kesakitan tidak dapat diselesaikan pada tahap kesadaran karena ditekan dan dilupakan pada tahap ketidaksadaran. Sehingga untuk menyelesaikan masalah dapat dilakukan dengan membuka konflik awal (Komalasari, 2011). Berdasarkan penjelasan tersebut, pada penelitian ini pendekatan psikoanalisis didasarkan pada dua teori yaitu katarsis emosi, yakni melepaskan perasaan-perasaan negatif yang selama ini ditekan atau disimpan serta konfrontasi dan *emotional inhibition*. Adanya teknik menulis ekspresif akan mendorong upaya individu untuk memikirkan ulang seluruh peristiwa dalam menghadapi trauma dan membantu mengatasi trauma (Pennebaker, 2013). Membantu individu untuk merekonstruksi ulang emosi sedih yang dirasakan. Teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih dapat diimplementasikan melalui pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud yakni diwujudkan dalam dua teori yakni:

#### 1) *Emotional Catharsis*

*Emotional Catharsis* yakni melepaskan perasaan negatif. Smyth (1998) menyatakan bahwa "Furthermore expressive writing results in improductive increase in negative affect rather than improductive relief of emotional tension, and the obtained health benefits are unrelated to the amount of negative emotion or distress either expressed or reported just after writing (Smyth, 1998)". Menurut Smyth (1998) secara langsung hasil dari menulis ekspresif akan memberikan pengaruh negatif dibandingkan meringankan ketegangan emosional dan manfaat kesehatan yang didapatkan tidak dari berhubungan dengan seberapa banyak emosi negatif dan distress, baik yang tersurat maupun yang dilaporkan setelah menulis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam jangka pendek, pengaruh menulis ekspresif adalah memberikan ketegangan terhadap diri individu, namun hal ini sangat wajar mengingat pelepasan emosi negatif yang dilakukan. Namun, dalam jangka panjang, aktivitas menulis ekspresif dalam melatih individu untuk merekonstruksi ulang emosi sedih yang selama ini ditekan.

#### 2) *Emotional Inhibition and Confrontation*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riordan dan dikutip oleh Qonitatin (2011) dan Siswanto (2003) teori *emotional inhibition and confrontation* menjelaskan bahwa represi pikiran, perasaan atau perilaku seseorang, utamanya yang berkaitan dengan hal-hal traumatis atau menyulitkan merupakan suatu bentuk kerja fisiologis dan psikologis (Qonitatin, 2011). Individu akan memperoleh keuntungan baik fisik dan psikologis setelah pengungkapan suatu rahasia (Qonitatin, 2011). Melalui menulis ekspresif akan mendorong upaya untuk memikirkan ulang seluruh peristiwa dalam menghadapi trauma dan membantu mengatasi trauma (Pennebaker, 2013).

Pengembangan panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih pada

peserta didik SMP ini diharapkan mampu mengajarkan kemampuan untuk menyampaikan setiap emosi sedih dirasakan tanpa terbebani oleh kondisi pendengar dan umpan balik yang akan diberikan, selain itu dapat meningkatkan rasa kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri. Menulis ekspresif diharapkan dapat membantu individu dalam mengatur, mengontrol, dan memelihara setiap emosi dan perasaan sedih yang muncul sehingga mampu mengurangi pengaruh negatif yang mengganggu peserta didik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Menulis ekspresif dapat menjadi sarana individu untuk mengekspresikan secara aktif perasaan sedih yang dimiliki karena berperan dalam mengingat kejadian sedih yang dialami individu secara berulang-ulang (Savitri et al., 2019). Aktivitas mengingat kejadian negatif secara berulang-ulang dapat mengurangi dampak dari respon emosi negatif yang muncul serta mampu meregulasi emosi sedih yang muncul (Williams et al., 2022). Dengan mengingat setiap emosi sedih yang muncul, individu memiliki upaya untuk mengantisipasi dampak yang timbul setelahnya. Menulis ekspresif dapat menjadi ruang untuk refleksi dan upaya *problem-solving* atas emosi sedih yang dialami individu. Menulis ekspresif dapat meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya dan terhindar dari psikosomatis (Lestari et al., 2014).

Produk yang diharapkan dari penelitian ini adalah panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP. Panduan ini dilengkapi dengan tahap pelaksanaan teknik menulis ekspresif yang diadaptasi dari buku *Expressive Writing: Words that Heal* dari James W. Pennebaker, Ph.D. dan John F. Evans yang diterbitkan pada tahun 2014. Panduan ini akan dikembangkan dalam ukuran 21 x 14,8 cm (A5) dengan visual yang menarik, *eye-catching*, dan praktis. Panduan yang dikembangkan mencakup materi tahapan teknik menulis ekspresif yang kredibel dari buku dan jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini diharapkan mampu membantu peserta didik dalam mengelola setiap emosi sedih yang dirasakan, sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari.

Panduan ini diharapkan mampu membantu peserta didik dalam mengelola setiap emosi sedih yang dirasakan, sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Panduan ini ditujukan untuk peserta didik SMP, karena pada usia ini individu berada pada fluktuasi emosi yang tinggi dan ketidakstabilan dalam mengelola emosi, khususnya dalam mengelola emosi sedih. Panduan ini disampaikan kepada guru BK sebagai produk layanan konseling individu agar peserta didik mendapatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya mengelola emosi sedih yang dirasakan. Sehingga peserta didik memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami setiap emosi sedih yang dirasakan dengan respon dan aktivitas yang tepat, yakni melalui aktivitas menulis ekspresif.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini dirancang dalam bentuk penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian dan pengembangan digunakan untuk menghasilkan produk, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2016). Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Dengan demikian, konsep penelitian pengembangan lebih tepat diartikan sebagai upaya pengembangan yang sekaligus disertai dengan upaya validasinya. Model penelitian pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Borg and Gall (1989). Menurut Sukmadinata (2013), penelitian pengembangan Borg and Gall memiliki sepuluh tahapan pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan produk dalam pendidikan. Penelitian ini dilaksanakan sampai tahap kelima yakni revisi desain berdasarkan hasil uji ahli. Berikut tahapan penelitian yang dilaksanakan:

1. Pengumpulan informasi, yakni melaksanakan observasi, studi kepustakaan dan asesmen kebutuhan terkait kemampuan mengelola emosi sedih pada peserta didik SMP.
2. Perencanaan produk, yakni merumuskan tujuan dalam proses pengembangan produk. Diantaranya, merancang tujuan panduan berdasarkan kebutuhan peserta didik, merencanakan draf materi dalam panduan, serta merencanakan kerangka dari panduan
3. Pengembangan produk awal, yakni menyusun dan merumuskan tujuan pengembangan panduan secara konkrit, menyusun bahan atau materi panduan, serta menyusun alat evaluasi berupa angket uji validasi oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna produk.
4. Uji validasi ahli, dilaksanakan untuk mengetahui tingkat akseptabilitas dari panduan yang dikembangkan. Hasil tersebut kemudian dijadikan bahan untuk melakukan revisi pada produk.
5. Revisi produk, dilaksanakan berdasarkan hasil uji validasi yang dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna mengenai ketentuan akseptabilitas meliputi aspek kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan kepatutan.

### Sasaran Penelitian

Sasaran dari penelitian pengembangan ini adalah guru BK dari sekolah menengah pertama (SMP) dengan peserta didik yang memiliki kebutuhan terhadap pengelolaan emosi sedih dan belum memiliki produk berupa panduan untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling individu di sekolah. Guru BK menjadi informan penting terkait penghimpunan data melalui observasi dan studi dokumentasi melalui laporan dan arsip layanan yang telah dilaksanakan oleh bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK juga berperan sebagai salah satu validator dari produk yang dikembangkan (calon pengguna). Dalam hal ini, subjek penelitian yang dipilih adalah koordinator

sekaligus guru BK di SMP Negeri 6 Surabaya. Kemudian, subjek penelitian selanjutnya adalah dua dosen program studi bimbingan dan konseling sebagai validator materi dan produk dari produk yang dikembangkan. Dalam hal ini, subjek penelitian yang dipilih dosen program studi bimbingan dan konseling dari Universitas Negeri Surabaya.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan kualitatif dan kuantitatif. Instrumen untuk data kuantitatif berupa angket akseptabilitas yang diberikan kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna. Angket akseptabilitas meliputi aspek kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan kepatutan dari produk yang dikembangkan. Sedangkan untuk instrumen pengumpulan data kualitatif yaitu segala bentuk saran, kritik, komentar, dan masukan melalui angket dengan pertanyaan terbuka yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna selama proses pengembangan panduan.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah analisis data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif dilaksanakan melalui analisis hasil angket penilaian yang telah diberikan pada ahli materi, ahli media, dan guru BK (calon pengguna). Data kuantitatif didapatkan dengan menggunakan rumus:

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka presentase

f = frekuensi jawaban alternatif

N = *number of case* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Tabel 1 Skoring Angket Penilaian Produk oleh Ahli dan Calon Pengguna

Jawaban	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang	2
Tidak Baik	1

Hasil penilaian dari ahli dan calon pengguna kemudian dibandingkan dengan kriteria kelayakan produk yang dipaparkan oleh Mustaji (2005) untuk mengetahui tingkat kelayakan dari panduan yang dikembangkan.

Tabel 2 Kriteria Kelayakan Produk (Mustaji, 2005)

Presentase	Pernyataan
81% - 100%	Sangat baik, tidak perlu revisi
66% - 80%	Baik, tidak perlu revisi
56% - 65%	Kurang baik, perlu revisi
0% - 55%	Tidak baik, perlu revisi

Mengenai tingkat kelayakan produk, apabila didapatkan nilai persentase dalam rentang 66% - 80% atau 81% - 100%, maka aspek tersebut dinyatakan baik, tidak perlu direvisi. Namun apabila perhitungan menunjukkan persentase berada pada rentang 0% - 55% atau 56% - 65%, maka aspek tersebut dinyatakan tidak baik dan membutuhkan revisi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Panduan pelaksanaan layanan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP merupakan produk yang telah melalui uji akseptabilitas, meliputi; aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Prosedur pengembangan yang dilaksanakan adalah *Borg and Gall* (1989) sampai tahap revisi desain oleh ahli. Penjelasan dari tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

*Tabel 3 Tahap dan Waktu Pelaksanaan Penelitian*

No	Tahap Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	Pengumpulan Informasi (meliputi survei lapangan yakni kegiatan observasi dan penyebaran instrumen kebutuhan peserta didik)	Januari 2024
2.	Perencanaan Produk	Maret s/d April 2024
3.	Pengembangan Produk Awal	Mei s/d Juni 2024
4.	Uji Validasi Ahli	
	Ahli Materi	27 Juni 2024
	Ahli Media	27 Juni 2024
	Calon Pengguna (Guru BK)	26 Juni 2024
5.	Revisi Desain Produk (berdasarkan hasil uji validasi ahli)	Juli 2024

Tahap pengumpulan informasi merupakan suatu proses *need assessment* (analisis kebutuhan), yakni mengidentifikasi masalah/ kebutuhan berdasarkan kondisi di lapangan secara nyata. Pada tahap pengumpulan informasi, dilaksanakan analisis kebutuhan peserta didik tentang pengelolaan emosi sedih. Analisis kebutuhan dilaksanakan melalui penyebaran angket kebutuhan peserta didik (AKPD), di mana didapatkan presentasi bahwa 39% peserta didik memiliki kebutuhan terkait pengelolaan emosi sedih. Selain itu, dilaksanakan observasi lingkungan sekolah, sehingga didapatkan bahwa belum terdapat media yang dikembangkan oleh sekolah untuk menunjang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Tahap perencanaan produk merupakan suatu proses penyusunan rancangan panduan sebagai produk layanan bimbingan dan konseling. Kegiatan merancang ini meliputi; tujuan panduan berdasarkan kondisi dan kebutuhan peserta didik, merumuskan draf materi dalam panduan, serta merencanakan kerangka panduan berdasarkan standar penulisan panduan. Tujuan

pengembangan panduan yakni menciptakan produk layanan konseling individu dengan teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP. Sehingga kedepannya, peserta didik dalam menerapkan teknik menulis ekspresif dalam mengelola emosi sedih yang dimiliki. Draf materi panduan meliputi, bab pendahuluan yang terdiri atas rasional, tujuan, sasaran pengguna, pemaparan layanan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih, kemudian bab langkah-langkah kegiatan yang terdiri atas kerangka kerja guru BK, kisi-kisi pelaksanaan layanan konseling individu, petunjuk umum dan petunjuk khusus.

Tahap pengembangan produk awal merupakan suatu proses penyusunan materi yang telah disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik dan kerangka panduan. Pengembangan produk meliputi proses mendesain panduan sesuai spesifikasi yang telah ditentukan sebelumnya, dengan memperhatikan aspek kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan kepatutan.

### Pembahasan

Penelitian pengembangan panduan menulis ekspresif untuk meningkatkan pengelolaan emosi sedih peserta didik SMP telah diselesaikan dan telah melalui tahapan penelitian yang ada. Tahapan dalam penelitian pengembangan yang telah dilaksanakan diantaranya, pencarian informasi, perencanaan produk, pengembangan produk awal, uji validasi ahli, serta revisi produk berdasarkan revisi ahli. Tahapan uji validasi ahli dilaksanakan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna (guru BK). Hasil dari penelitian pengembangan ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi sedih. Dari serangkaian tahapan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang dapat dihitung, mempunyai batasan nilai dan memiliki kriteria penilaian yang diperoleh dari angket yang disebarkan pada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna (guru BK). Sedangkan data kualitatif merupakan data yang berupa masukan, tambahan, kritik, dan saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, dan calon pengguna (guru BK).

Berdasarkan penilaian dari ahli materi, diperoleh presentase sebesar 97,5%, diketahui bahwa panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP memiliki nilai sangat baik dalam keempat aspek akseptabilitas, sehingga dinilai mampu meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik SMP. Kemudian berdasarkan penilaian dari ahli media, diperoleh presentase sebesar 87,5%, sehingga panduan menulis ekspresif untuk meningkatkan pengelolaan emosi sedih peserta didik SMP dinilai mampu mengungkap dan menyampaikan materi secara lengkap dan baik sebagai produk layanan bimbingan dan konseling, mulai dari segi desain sampul, desain isi, dan penyajian materi yang terdapat di dalamnya.

Berdasarkan penilaian dari calon pengguna yakni guru BK, diperoleh presentase sebesar 88,75%, diketahui bahwa panduan menulis ekspresif untuk meningkatkan pengelolaan emosi sedih peserta didik SMP memiliki nilai

sangat baik dalam keempat aspek akseptabilitas, sehingga dinilai mampu meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik SMP. Dari semua hasil penilaian yang telah dilaksanakan, disesuaikan dengan kriteria penilaian akseptabilitas. Dimana menurut Mustaji (2005:102), bahwa panduan menulis ekspresif untuk meningkatkan pengelolaan emosi sedih peserta didik SMP telah memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu dilakukan revisi (81% - 100%), baik untuk hasil uji validasi oleh ahli materi, ahli media, calon pengguna (guru BK), maupun peserta didik.

Selain memberikan penilaian kuantitatif, ahli materi, ahli media, calon pengguna (guru BK) juga memberikan penilaian kualitatif berupa masukan, tambahan, kritik, dan saran diantaranya, dari ahli materi perlu ditambahkan alasan pemilihan emosi sedih pada bagian dasar pemikiran, dari ahli media berupa *font* yang diperbesar, dari guru BK berupa *font* yang diperbesar dan perlu ditambahkan beberapa ilustrasi yang menarik pada panduan untuk peserta didik.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi, ahli media dan calon pengguna (guru BK) pada produk panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP dapat ditarik kesimpulan bahwa produk panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP sudah memenuhi aspek akseptabilitas yaitu aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kepatutan.

### Saran

Dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru BK

Guru BK di sekolah apabila menggunakan panduan konseling individu teknik menulis ekspresif untuk mengelola emosi sedih peserta didik SMP ini perlu memahami dan mampu mempraktikkan teknik menulis ekspresif karena komponen tersebut penting untuk mengelola emosi sedih.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil dari penelitian pengembangan yang dilaksanakan sangat diharapkan dapat menjadi salah satu ide untuk sekolah dalam mengupayakan dilaksanakannya BK yang lebih terstruktur dan memiliki prioritas berdasarkan kebutuhan peserta didik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian yang dilaksanakan sangat diharapkan dapat menjadi panduan bagi peneliti lain kedepannya dan mampu berkembang menjadi lebih baik dalam melaksanakan penelitian setelah ini yang berkaitan dengan pengelolaan emosi sedih pada peserta didik SMP.

## DAFTAR RUJUKAN

Adelia, B. (2023). *Apa yang Menyebabkan Seseorang Merasa ASedih? Mengenal Emosi Sedih pada Anak.*

Kolom Mahasiswa.

Erickson, E. P. G. (2023). *All About Sadness: Wahat Causes It, How to Cope With It, and When to Get Help.* Everyday Health.

Lestari, M. A., Pd, M., Hermawati, E., & Palah, P. R. (2014). *Efektivitas Penggunaan Teknik Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Siswa Kelas X SMA.* *Jurnal Penelitian Pendidikan, 01* (November), 1–20.

Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal* (J. Dyer (ed.)). Idyll Arbor.

Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Produk.*

Putriani, L. (2023). *Pendekatan konseling kontemporer.*  
Savitri, S. I., Takwin, B., Ariyanto, A. A., & Rachel, T. A. (2019). Expressive writing changes grief into meaning – a sequential explanatory design approach. *The International Journal of Counseling and Education, 4*(3), 102–113.

Suryapranata et al. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama.*

Williams, S. E., Ford, J. H., & Kensinger, E. A. (2022). The power of negative and positive episodic memories. In *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience.* Springer US.  
<https://doi.org/10.3758/s13415-022-01013-z>