

PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* LANGKAH MEMBANTU SISWA MENGELOLA EMOSI

Al Halik*

Aulia Helwa

Annisa Ramadhani

Institut Agama Islam Negeri Metro

Abstract | *Emotions are an important part of human life; a person expresses his feelings through these emotions. The good emotional development of students or adolescents is marked by how students can control their emotions. Emotional maturity is closely related to a person's age and is expected to become more mature and able to manage or control emotions. However, this does not mean they automatically control their emotions as they age. So that not a few still find teenagers who are wrong in expressing their self-defeating emotions. The target of the activities for class VIII SMP TMI Roudhatul Qur'an. Through two approaches to guidance, namely classical and group practice. The results achieved through this activity can find out and gain a new understanding of how to achieve emotional management, namely by writing, expressing emotional experiences through writing, because writing can help individuals reduce stress, clear thoughts, and stabilize emotions because emotional expressiveness is a natural expression of emotions that actually.*

Keyword | *Expressive Writing, Managing Emotions*

Abstrak | Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan manusia dan melalui emosi tersebut seseorang mengungkapkan perasaannya. Perkembangan emosi siswa atau remaja yang baik ditandai dengan sejauh mana siswa mampu mengendalikan emosinya. Kematangan emosi berkaitan erat dengan usia seseorang, Namun, ini tidak berarti bahwa seiring bertambahnya usia, mereka secara otomatis mampu mengendalikan emosi mereka. Sehingga tidak sedikit masih ditemukan remaja yang salah dalam mengekspresikan emosinya kearah yang merugikan diri sendiri. Sasaran kegiatan siswa kelas VIII SMP TMI Roudhatul Qur'an. Melalui dua pendekatan bimbingan yaitu secara klasikal dan praktek kelompok. Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini siswa dapat mengetahui dan memperoleh pemahaman baru mengenai cara untuk mencapai manajemen emosi yaitu dengan menulis, mengungkapkan pengalaman emosional melalui tulisan, karena tulisan dapat membantu individu mengurangi stress, menjernihkan pikiran, menstabilkan emosi

Kata kunci | Teknik *Expressive Writing*, Mengelola Emosi

*Corresponding author: Al Halik, email: alhalik@metrouniv.ac.id

<http://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>

Received August 23, 2022; Received in revised form September 6, 2022; Accepted September 7, 2022;
Available online October 31, 2022

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dengan berbagai persoalannya berjalan begitu cepat. Individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan semua perubahan, tantangan dan masalah yang ada. Tak jarang kita mendapatkan informasi yang mengejutkan, seperti seorang anak yang menganiaya orang tuannya karena tidak dibelikan motor, perkelahian siswa, penyalahgunaan narkoba hingga sampai kepada pembunuhan. Fenomena perilaku ini berasal dari kontrol emosi, yang merupakan bagian penting dalam membentuk respons terhadap perilaku kekerasan. Tuntutan perkembangan zaman yang harus dipenuhi terkadang membuat individu lupa mengelola emosi mereka, sehingga dengan mudahnya melakukan kekerasan hanya untuk melampiasakan kekesalan. Sebaliknya individu yang depresi hingga bunuh diri karena tidak mampu menyalurkan tekanan emosi yang sedang dihadapi.

Ketidakmampuan mengelola emosi menjadi dasar dari gangguan psikologis dan kepribadian seperti depresi dan lainnya. Reaksi dan ekspresi emosi yang masih belum labil dan terkendali memberikan dampak dalam pribadi dan sosial individu, karena emosi memiliki peran dalam kehidupan sehari-hari. Mampu mengendalikan emosi dapat mendatangkan kebahagiaan. Garrison mengatakan dalam hidup kebahagiaan bukan karena tidak adanya bentuk emosi, melainkan kebiasaan dalam menguasai dan memahami emosi (Mappiare, 2003). Emosi menjadi salah satu faktor pendorong serta mempengaruhi individu memberikan respon terhadap stimulus yang ada. Emosi menjadi sumber energi bagi perilaku individu, seperti kemampuan untuk menghibur diri, kemampuan untuk menghilangkan kecemasan, kemurungan dan konsekuensi yang ditimbulkannya, dan kemampuan untuk bangkit kembali dari emosi yang menekan. Individu yang mampu mengelola emosi maka mampu menyeimbangkan perilaku sehingga memunculkan perilaku yang adaptif.

Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan manusia dan melalui emosi tersebut seseorang mengungkapkan perasaannya. Sepanjang perkembangan manusia, emosi menjadi bagian yang juga ikut terus berkembang. Sejalan dengan bertambahnya usia, perbendaharaan emosi manusia juga akan ikut berkembang. Banyak ahli psikologi menyebutkan perkembangan emosional menjadi aspek yang cukup sulit diklasifikasikan. Bahkan orang dewasa sering kali mengalami kesulitan dalam mengeskpresikan emosi yang dialaminya. Hal ini bisa difaktori oleh perkembangan pada masa remaja, karena dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” suatu fase ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari pertumbuhan dan perubahan fisik serta kelenjar (Hurlock, 2004). Semasa proses perkembangannya, lingkungan sosial di tempat anak tumbuh berkembang mengajarkan ia cara mengendalikan emosi sehingga dapat mengekspresikan sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Faktanya masih banyak ditemukan ganggaun emosi yang dialami individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti stres, kecemasan dan depresi. Selama pandemi khususnya banyak ditemui individu yang mengalami masalah tersebut. Pembatasan aktivitas

menyebabkan siswa mudah mengalami gangguan psikologis dan depresi (Rahma dkk., 2021). Proses pembelajaran dari tatap muka menjadi daring, bertemu dengan teman-teman yang biasanya menjadi coping stress (Lee, 2020) akhirnya terbatas akibat dari pandemi covid. Siswa yang masih berumur remaja rentang mengalami gangguan psikologis emosi ini, karena emosi remaja yang belum stabil dan proses menuju stabil. Sehingga dalam proses perkembangannya dapat menyebabkan pertentangan dengan lingkungan sosial sekitar dan memicu sebab masalah baginya.

Siswa yang berada pada fase remaja cenderung mempunyai emosi yang kuat dan sulit dikendalikan, tidak rasional, mudah marah, mudah tersinggung, mudah putus asa, dan rentan meledak-ledak jika diganggu. Ketika mendapatkan masalah siswa sulit untuk mengendalikan dan mengatasi emosi yang sedang dihadapinya, sehingga kebanyakan siswa akan berlarut-larut tenggelam dalam emosi yang dia miliki dari masalah tersebut. Perilaku yang muncul bisa mempengaruhi proses pembelajarannya. Akibatnya, banyak siswa yang bersikap agresif, seperti melanggar aturan yang ada di sekolah, sering datang terlambat. Dari hal tersebut, akan muncul persepsi dan predikat nakal dari guru ke siswa.

Individu yang tidak dapat mengatasi perasaan emosional yang sedang dia hadapi cenderung tidak bisa memotivasi dirinya sendiri untuk lepas dan terbebas dari permasalahan yang dia hadapi (Goleman, 2009). Siswa akan lebih memiliki pemikiran yang emosional dari pada rasional yang ada di dirinya. Siswa akan lebih cenderung bersikap agresif karena tidak bisa mengatasi dan memberikan dorongan pada dirinya untuk tetap tahan terhadap rasa frustrasi yang dia rasakan. Sehingga apabila dia mengalami gangguan emosional yang tidak stabil seperti sedang marah atau kesal maka akan cenderung melampiaskannya melalui tindakan seperti melanggar aturan, datang terlambat, bolos, tidak mengerjakan PR, melawan guru, dan melakukan segala tindakan yang lebih cenderung ke hal negatif. Tindakan-tindakan tersebut akhirnya akan cenderung membuat siswa malas dan mempengaruhi banyak aspek di keseharian lainnya yang dijalani oleh siswa.

Siswa berpotensi mengalami berbagai gangguan emosional mulai dari ringan sampai dengan berat. Gangguan yang dialami terkadang terabaikan oleh orang tua, guru maupun lingkungan sekitar. Hal ini menjadi potensi berlanjutnya gangguan psikologis seperti stress berat, gangguan kepribadian yang tidak menampakkan integritas karena emosi terganggu. Maka perlu diberikan tindakan preventif, agar siswa mampu meminimalisir gangguan agar tidak berlanjut menjadi ganggaun jangka panjang (Huppert, 2009).

Perlu dilaksanakan layanan psikoedukasi bagi siswa di sekolah, sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa agar tercegah dari masalah psikologis emosional serta mampu meningkatkan penerimaan diri terhadap kondisi yang dialaminya (Cheng dkk., 2018). Menurut Marchiodi, menulis merupakan salah satu proses atau metode untuk mencapai pengelolaan emosi, dan terapi menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam terapi ekspresif. Bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis, yang digunakan sebagai media untuk menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan mental (Malchiodi, C.A., 2007). Expressive writing pertama kali diperkenalkan

oleh Pennebaker pada tahun 1989 dan digunakan sebagai wahana untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan emosi (Pennebaker, 1997).

Dalam pelaksanaannya terapi ini memberikan peluang kepada individu untuk merefleksikan perasaannya secara emosional melalui kata-kata, menyampaikan emosi dalam berinteraksi sosial dan meningkatkan stabilitas hubungan. Qonitatin dkk menjelaskan dengan mengungkapkan pengalaman emosional melalui tulisan tulisan dapat membantu individu mengurangi stress, menjernihkan pikiran, menstabilkan emosi dan memperbaiki kesehatan fisik, karena ekspresi emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Qonitatin dkk., 2011). Individu mampu menuliskan apa yang sedang dialami dan dipendamnya secara bebas seperti menuliskan pengalaman yang menyedihkan, keinginan impian dan lainnya.

Kegiatan layanan psikoedukasi seperti expressive writing perlu diberikan secara rutin dan terjadwal kepada siswa. Sebagai upaya memberikan pemahaman dan meningkatkan keterampilan intervensi masalah bagi siswa, ketika mereka dihadapkan dengan tekanan dalam kehidupan sehari-harinya. Secara umum tujuan dari expressive writing adalah meningkatkan pemahaman diri sendiri dan orang lain melalui tulisan, meningkatkan kreatifitas dalam mengekspresikan diri, memperkuat keterampilan komunikasi dan interpersonal; (4) Menghilangkan ekspresi emosi (katarsis) dan ketegangan yang berlebihan; (5) Meningkatkan pemecahan masalah dan kemampuan beradaptasi individu (Davis, 1990). Sehingga siswa mampu menggambarkan isi hati emosinya dengan tepat dan mengungkapkan perasaan yang dipendamnya melalui tulisan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui pelatihan dan pendampingan berupa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan format klasikal dan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai teknik expressive writing kepada siswa SMP TMI Roudhatul Qur'an. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan pada tanggal 16-17 Juni 2022. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kemampuan dalam pengungkapan emosi siswa yaitu: 1) Tahap pembentukan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, 4) Tahap pengakhiran.

Tahap pembentukan merupakan tahapan awal yang sangat berpengaruh pada tahapan selanjutnya, karena pada tahapan ini usaha pelibatan diri anggota kelompok untuk memasukkan diri ke dalam struktur kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah menjelaskan pentingnya kegiatan dilakukan seperti penjelasan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok, cara pelaksanaan kegiatan, penjelasan norma dan asas-asas bimbingan kelompok, pengenalan dan permainan penghangatan keakraban. Selanjutnya tahap peralihan, biasa disebut juga tahapan transisi dari pemantapan pemahaman kelompok di tahapan pembentukan ke tahap kegiatan inti yang terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahapan peralihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan

untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan. Kegiatan yang akan dilakukan oleh ketua kelompok selama fase ini antara lain menggambarkan kegiatan yang akan dilakukan pada fase berikutnya, menyarankan atau mengamati apakah anggota siap untuk memulai kegiatan pada fase berikutnya, menciptakan suasana diskusi tentang hal-hal yang harus dilakukan dan membangun kesiapan anggota kelompok untuk berpartisipasi. Setelah ketua kelompok memastikan bahwa anggota kelompok sudah siap, kegiatan dapat dilanjutkan ke kegiatan inti.

Tahap kegiatan adalah tahapan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahapan ini ketua kelompok memastikan dinamika kelompok terus berjalan. Tujuan yang hendaknya tercapai dalam tahapan ini yaitu terbahasnya topik secara dalam, luas dan tuntas sehingga anggota kelompok mampu memahami, berpikirkritis, analitis, sistematis dan logis topik yang didiskusikan. Harapan lain yang hendak dicapai yaitu berkembangnya kemampuan berkomunikasi dan kemampuan sosialisasi, sikap saling membantu, menerima, menguatkan, berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Kegiatan dalam tahap ini adalah mengemukakan dan menjelaskan topik, berdiskusi, tanya jawab akan hal yang belum jelas, anggota membahas masing-masing topik secara mendalam, luas, dan tuntas, menyimpulkan apa yang sudah diperoleh, serta selingan berupa permainan. Setelah kegiatan inti selesai dilakukan, maka dilanjutkan ke tahap pengakhiran. Pada tahap ini pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama mencari dan mengemukakan perilaku baru apa yang telah dipelajari dan didapatkan dari kelompok.

Tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Pemimpin kelompok melakukan peninjau kembali (refleksi) kegiatan diskusi yang baru saja terjadi dan mengukur pengetahuan serta pemahaman baru yang telah dimiliki anggota kelompok. Kegiatan penutup merupakan akhir dari keseluruhan rangkaian kegiatan yang difokuskan pada pelibatan anggota kelompok dalam pelaksanaan kesepakatan bersama, dan kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian berbentuk kegiatan pelayanan psikoedukasi, melalui pemberian layanan bimbingan secara klasikal dan juga kelompok. Sasaran layanan siswa kelas VIII SMP TMI Roudhatul Qur'an. Untuk lebih jelasnya langkah pelaksanaan sebagai berikut.

Perencanaan

Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim terlebih dahulu merancang tindakan yang akan diberikan. Langkah pertama tim pengabdian menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang berjudul Pemahaman Emosi, serta meminta kepada tim pengabdian untuk melengkapi alat yang dibutuhkan sebagai penunjang kegiatan layanan bimbingan ini. Pelaksanaan kegiatan dilakukan SMP TMI Roudlatul Qur'an dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 15 orang siswa. Setelah proses perizinan dan

surat menyurat selesai, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis dan Jum'at, tanggal 16-17 Juni 2022 Pukul 09.00 WIB sampai selesai. Pertemuan pertama dilakukan penyampaian materi terkait emosi dan teknik expressive writing kepada siswa melalui format klasikal. Siswa yang berjumlah 15 dikumpulkan dalam satu ruangan kemudian pemimpin kelompok menyampaikan materi melalui metode ceramah dibantu dengan media powerpoint.



Gambar 1. Pelaksanaan Layanan Informasi terkait Emosi dan *Expressive Writing* Secara Klasikal

Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan ini, melaksanakan rangkaian kegiatan sesuai dengan Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) yang sudah disusun sebelumnya. Setelah pertemuan pertama dengan format klasikal, maka pada pertemuan kedua ini dilakukan dengan format kelompok yaitu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Tahap Pembentukan

Pemimpin kelompok memberikan salam dan ucapan terimakasih kepada siswa atas partisipasi dan kesediaan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan berdoa bersama yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Agar kegiatan yang akan dilaksanakan diberikan kelancaran dan keberkahan. Setelah berdoa dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan mereka menjawab kabar sehat dan luar biasa, dan juga tidak lupa mengucapkan terimakasih atas kesediaan siswa untuk ikut serta mengikuti kegiatan.

Setelah suasana dirasa hangat dan akrab, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan mengenai maksud dan tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok, pemimpin kelompok juga menjelaskan mengenai manfaat apa saja yang bisa didapatkan melalui bimbingan kelompok. Agar terbangunya dinamika kelompok yang baik, tertib dan terarah, pemimpin kelompok juga menjelaskan tata cara pelaksanaan, dan asas-asas bimbingan kelompok yaitu asas kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan dan asas kerahasiaan yang apabila dalam pembahasan topik ada yang menyangkut persoalan pribadi maka anggota kelompok harus merahasiakannya.

Setelah penjelasan mengenai pengertian, tujuan, manfaat, cara pelaksanaan serta asas-asas bimbingan kelompok, kemudian pemimpin kelompok menanyakan apakah siswa (anggota kelompok) sudah paham, mereka pun menjawab paham. Maka dilanjutkan

dengan sesi perkenalan guna untuk mengenal lebih dekat antara pemimpin kelompok dan siswa yang lainnya. Untuk lebih mencairkan suasana dan meningkatkan keakraban, pemimpin kelompok memberikan permainan yang bernama “rangkai nama”. Perkenalan dengan permainan rangkaian nama bertujuan agar peserta mudah mengenal dan menghafal sesama peserta, sehingga keakraban dan kebersamaan lebih mudah terbangun. Dalam pelaksanaannya peserta harus meningkatkan perhatian agar lebih mudah mengingat, serta memberikan suasana yang mengembirakan, sehingga suasana kelompok menjadi lebih hangat dan menyenangkan. Setiap anggota berusaha saling mengenal dan menyebutkan dengan benar nama-nama semua anggota, sehingga semua anggota merasa diakui oleh anggota lainnya, berkembangnya perasaan dalam kelompok.

b. Tahap Peralihan

Sebelum masuk kegiatan inti, ketua kelompok menjelaskan secara ringkas sistematis kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya. Beberapa siswa masih ada yang terlihat ragu, maka pemimpin kelompok menjelaskan dan menekankan kembali asas yang harus dipahami dan dipegang oleh peserta kelompok. ketua kelompok berusaha meningkatkan keinginan partisipasi anggota kelompok. Kemudian mengamati dan menanyakan apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, semua siswa menjawab sudah siap. Setelah pemimpin kelompok memastikan kesiapan anggota kelompok, maka bisa kegiatan bisa dilanjutkan kekegiatan inti.

c. Tahap Kegiatan

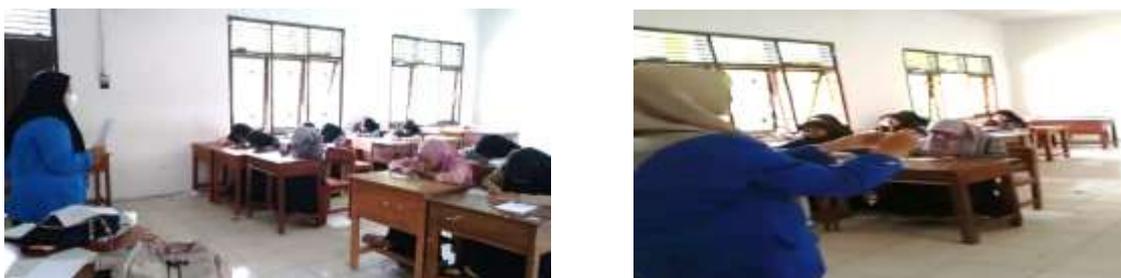
Pemimpin kelompok menyampaikan bahwasannya akan ada satu topik yang dibahas yaitu tentang pemahaman dan teknik pengungkapan emosi. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan latar belakang kenapa topik ini perlu diangkat dan dibahas dalam kegiatan kelompok hari ini. Setelah penjelasan mengenai topik, kemudian memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menanggapi bagaimana pemahaman mereka terhadap emosi. Siswa secara aktif memberikan tanggapan mereka terkait topik, karena pada pertemuan sebelumnya siswa telah mendapatkan materi mengenai emosi. Pemimpin kelompok mencoba mengulas kembali secara ringkas mengenai topik. Emosi merupakan bagian yang penting dari manusia, karena dari emosi inilah seseorang mengekspresikan perasaannya. Emosi meliputi perasaan sedih, marah, bahagia, senang, takut dan lain sebagainya. Jadi emosi tidak hanya tentang ekspresi negatif (marah, kesal, jengkel, benci) tapi juga meliputi suatu perasaan yang positif (Bahagia, senang, cinta). Pemimpin kelompok menjelaskan bahwasannya emosi itu adalah unsur kepribadian dalam diri manusia yang perlu dipelajari, agar bisa mengelolanya dengan baik. Individu yang tidak dapat mengatasi perasaan emosional yang sedang dia hadapi cenderung tidak bisa memotivasi dirinya sendiri untuk lepas dan terbebas dari permasalahan yang dia hadapi.

Selanjutnya, pemimpin melaksanakan teknik Expressive writing kepada anggota kelompok. Sebelum dilakukan praktek, pemimpin kelompok mencoba menjelaskan tujuan dan manfaat teknik tersebut. Setelah peserta memahami topik, kemudian dilanjutkan

dengan menjelaskan langkah-langkah dalam penerapan teknik expressive writing. Mekanisme proses menulis ekspresif didasarkan pada pengungkapan pengalaman emosional. Langkah pertama yaitu Recognition/initial writing yaitu membangun kenyamanan dan sekaligus meminta siswa untuk menulis segala pikiran, perasaan ataupun pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami di masa lalu yang masih dan sangat membekas bagi siswa tersebut bahkan sampai sekarang. Hal ini bisa saja meliputi hal yang mengecewakan, traumatic, patah hati, sedih dan lainnya. Siswa diberikan waktu 6 menit untuk menuliskan perasaan negatif tersebut. Setelah dirasakan selesai, siswa diinstruksikan menyiapkan kertas putih dan kemudian siswa diminta menuliskan mimpi, impian, cita-cita, keinginan yang ingin dicapai baik dalam waktu dekat atau pun masa depan, segala hal yang menyenangkan dan bahagia atau lainnya. Siswa diberikan waktu 6 menit untuk menuliskan hal tersebut.

Setelah siswa menulis, langkah berikutnya yaitu mengeksplorasi reaksi siswa terhadap situasi kondisi tertentu. Fase ini merupakan sarana refleksi yang mendorong siswa untuk menginspirasi perilaku, sikap dan nilai baru, serta memperoleh persepsi baru yang mengarah pada pemahaman diri yang lebih dalam. Siswa yang telah menuliskan perasaannya kemudian dilakukan refleksi, didiskusikan kemudian disempurnakan dalam suasana dinamika kelompok. Fokus yang dicari dalam fase ini adalah mencari tahu bagaimana perasaan setelah menyelesaikan tulisannya dan membacakannya kepada peserta lain. Setelah kegiatan ini diharapkan siswa memperoleh pengetahuan baru dan mampu menerapkannya, dan berlanjut pada kesepakatan bersama untuk melakukan tingkahlaku baru dikemudian hari.

Tahap akhir dari kegiatan teknik Expressive writing yaitu siswa didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan dalam kelompok ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pemimpin kelompok membantu siswa mengkonsolidasikan apa yang telah mereka pelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan apa yang perlu diubah dan ditingkatkan dan apa yang perlu dipertahankan. Ketua kelompok juga harus menanyakan apakah siswa merasa tidak nyaman karena proses penulisan atau apakah mereka merasa ada bantuan ekstra dalam memecahkan masalah.



Gambar 2. Tahap Kegiatan, Pemimpin Kelompok menginstruksikan siswa untuk menuliskan ungkapan pada kertas.

d. Tahap Pengakhiran

Setelah tahap kegiatan selesai, pemimpin kelompok mengarahkan siswa untuk Bersama-sama mengambil kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Dari kegiatan ini ada beberapa kesimpulan yang di peroleh secara bersama-sama dengan siswa diantaranya: Kemarahan, kekecewaan dan segala hal negatif lainnya harus segera dibuang dan dihindari bagi seseorang agar hidup dan keseharian yang dijalani oleh seseorang itu bisa berjalan dengan tenang. Ketika seseorang sedang mengalami sesuatu hal tidak menyenangkan, alangkah lebih baik jika seseorang memiliki tempat atau media untuk mengungkapkan emosi tersebut. Karena jika sesuatu ditahan dan tidak diungkapkan, maka akan lebih berbahaya dan tidak baik untuk Kesehatan mental seseorang tersebut. Akan lebih baik, jika setiap individu focus kepada mimpi dan cita-cita juga hal yang bersifat positif yang ada didalam hidupnya dari pada terus-terusan memikirkan hal negatif. Memaafkan dan menyelesaikan masalah adalah jalan keluar paling baik jika seseorang sedang menghadapi permasalahan dengan orang lain.

Dari sini, siswa di arahkan untuk menentukan sikap dan Tindakan apa yang patut diambil dan dilakukan setelah kegiatan ini. Diharapkan jika setelah kegiatan ini siswa mengalami permasalahan emosi, maka siswa bisa sedikit lebih paham dengan antisipasi yang harus dilakukan. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta siswa untuk menyampaikan kesan setelah dilakukan kegiatan tersebut. Menurut siswa kegiatan yang dilakukan sangat seru dan asyik, dimana siswa menjadi paham bahwasannya menyimpan permasalahan dan emosi sendiri tidak selalu baik, justru bisa berdampak pada hal yang cukup serius untuk kesehatan psikologis. Setelah semuanya dianggap selesai, maka pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, dan dilanjutkan dengan melakukan foto bersama dan salam berpisah.

Sekolah menjadi tempat siswa menghabiskan banyak waktu, melakukan interaksi sosial dan mengembangkan pengetahuan. Selain orang tua, guru juga memiliki peran penting untuk membantu siswa untuk terus berkembang, membantu siswa yang mengalami masalah. Guru perlu lebih memahami perkembangan siswanya, walau terkadang siswa yang berumur remaja sulit dimengerti. Menurut Walgito pada masa remaja emosi menjadi hal yang sangat menonjol, banyak perbuatan yang terkadang sulit dimengerti dan diterima dengan pikiran baik (Walgito, 2010).

Kematangan emosi berkaitan erat dengan usia seseorang dan diharapkan menjadi lebih matang dan mampu mengelola atau mengendalikan emosi. Namun, ini tidak berarti bahwa seiring bertambahnya usia, mereka secara otomatis mengendalikan emosi mereka. Betts, Gullone dan Allen menjelaskan salah satu faktor yang mampu mengurangi risiko gangguan depresi dan memberikan kontribusi pada Kesehatan psikologis pada remaja adalah kemampuan mengelola emosi yang baik (Betts dkk., 2009) (Putri dkk., 2018).

Kegiatan-kegiatan serupa perlu terus dijadwalkan secara terencana oleh sekolah. Walaupun belum memiliki tenaga ahli seperti guru bimbingan dan konseling, sekolah bisa

menjalin Kerjasama dengan pihak-pihak lain yang memiliki keahlian. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk ikutserta dalam kegiatan-kegiatan yang menuntut tanggung jawab seperti ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terus mengembangkan pengendalian emosinya. Perkembangan emosi siswa atau remaja yang baik ditandai dengan sejauh mana siswa mampu mengendalikan emosinya, sehingga memberikan dampak yang positif bagi dirinya sendiri, orangtua, dan lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan teknik expressive writing bagi siswa merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengekspresikan emosinya. Emosi sebagai unsur kepribadian perlu pelajari agar mengetahui hakikatnya, cara mengendalikannya dan cara mengarahkannya. Kegiatan yang dilaksanakan selama dua hari ini berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL). Hari pertama pemberian materi terkait emosi secara klasikal dan di hari kedua dilanjut dengan penerapan teknik expressive writing dengan pendekatan kelompok. Pendekatan kelompok dilakukan dengan empat tahapan yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Kegiatan dalam kelompok merupakan Latihan menerapkan teknik tersebut kemudian merefleksi dan mendiskusikan hasilnya. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman baru yang lebih dalam tentang dirinya, diaplikasikan, dan berlanjut melakukan tingkahlaku baru dikemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta dalam kegiatan ini, sehingga bisa berjalan dengan lancar.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa penulisan artikel ini bebas dari konflik kepentingan dan dilakukan dengan sebenarnya.

REFERENSI

- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J. S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(2), 473–485.
- Cheng, V. W. S., Davenport, T. A., Johnson, D., Vella, K., Mitchell, J., & Hickie, I. B. (2018). An app that incorporates gamification, mini-games, and social connection to improve men's mental health and well-being (MindMax): Participatory design process. *JMIR mental health*, 5(4), e11068.

- Davis, L. (1990). *The Courage to Heal Workbook: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*. Harper Collins.
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137–164.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Malchiodi, C.A. (2007). *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Mappiare, A. (2003). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162–166.
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2018). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipoertensi Esensial. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 1(1), 1–16.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Rahma, F. N., Wulandari, F., & Husna, D. U. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 bagi Psikologis Siswa Sekolah Dasar. *EDUKATIF : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2470–2477. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.864>
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.