



Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Peserta Didik Kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2021/2022

Rahmi Fatmawati¹, Caraka Putra Bhakti², Mae Endang Iriastuti³,

^{1,2}Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, ³SMK Negeri 1 Kalasan

Email: rahmifatmawati@gmail.com¹, caraka.pb@bk.uad.ac.id², maeprambanan@gmail.com³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adanya peningkatan regulasi emosi pada peserta didik kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta menggunakan apakah teknik *expressive writing* dengan layanan bimbingan kelompok. Desain penelitian menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Mc Taggart dari Suharsimi Arikunto (2002). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dengan sampel 10 orang peserta didik dari kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala regulasi emosi, observasi dan wawancara. Uji Validitas instrumen menggunakan validitas isi melalui teknik analisis rasional *professional judgment*. Uji reliabilitas instrumen menggunakan formula *Alpha Cronbach*, dengan nilai koefisien α 0,807. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Dibuktikan dengan skor hasil rata-rata *pretest* sebesar 21,6 pada siklus I meningkat menjadi 32,4 dan pada siklus II meningkat menjadi 40,4. Hasil dari observasi yang didapat, peserta didik aktif dalam kegiatan pemberian tindakan, peserta didik mampu mengenal emosi, dan tidak malu untuk tampil di depan teman-teman kelompok dalam sesi berbagi. Hasil wawancara yang didapat dari peserta didik menyatakan bahwa setelah mengikuti serangkaian pemberian tindakan yang dilakukan oleh peneliti peserta didik lebih memahami emosi yang dirasakannya, mengetahui strategi dalam mengontrol emosi negatif, dapat merespon emosi dengan tepat, dan mampu menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan emosi.

Kata kunci: *Regulasi emosi, expressive writing*

Abstract

The purpose of this study was to determine whether expressive writing techniques can improve emotional regulation in class XI students of Batik Creative Craft and Textile B at SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. The hypothesis of this research is that there is an increase in emotional regulation in class XI students of Batik Creative Craft and Textile B at SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta using expressive writing techniques with group guidance services. The research design uses an action research model from Kemmis and Mc Taggart from Suharsimi Arikunto (2002). This research was conducted in two cycles with a sample of 10 students from class XI Creative Batik and Textile Craft B at SMK Negeri 1 Kalasan. The data collection method used is the emotional regulation scale, observation and interviews. The instrument validity test uses content validity through professional judgment rational analysis techniques. The instrument reliability test used the Cronbach Alpha formula, with a coefficient value of 0.807. The results of this study indicate that the expressive writing method can improve the emotional regulation of students. It is proven by the average pretest score of 21.6 in the first cycle increasing to 32.4 and in the second cycle increasing to 40.4. The results of the observations obtained, students are active in giving action activities, students are able to recognize emotions, and are not shy to appear in front of group friends in sharing sessions. The results of interviews obtained from students stated that after following a series of actions taken by researchers, students better understood the emotions they felt, knew strategies for controlling negative emotions, could respond to emotions appropriately, and were able to solve problems related to emotions.

Keywords: *Emotion Regulation, Expressive Writing*

PENDAHULUAN

Perubahan emosi menjadi hal yang sulit bagi remaja karena pada perubahan emosi selain mempengaruhi diri sendiri juga akan mempengaruhi orang-orang yang ada di sekitarnya. Kecenderungan remaja yang sulit mengontrol emosi dapat menyulitkan dirinya dan lingkungan untuk memahaminya (Sarwono, 2013). Butuh cara yang efektif untuk mengatasi kesulitan dalam mengontrol emosi terutama emosi negatif, salah satunya dengan cara regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi akan efektif tergantung remajanya sendiri untuk sadar terhadap emosi yang sedang dirasakan sehingga dapat mengontrol, mengelola dan mengekspresikan emosi yang dirasakan guna menyeimbangkan emosi yang dirasakannya (Gross, 2014).

Idealnya seorang remaja dengan regulasi emosi yang baik akan memiliki kemampuan dalam mengatasi dan mengelola perasaan sedih, kecewa, dan rasa putus asa. Regulasi emosi berperan penting terutama saat berhubungan dengan teman sebayanya. Menurut Santrock, (2007) tingkat regulasi emosi yang rendah pada remaja menimbulkan rasa marah sehingga berakibat pada kenakalan remaja. Pada kenyataan di lapangan masih banyak remaja yang sudah mengalami kematangan fisik tapi tidak dengan emosionalnya dalam hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat regulasi emosinya masih rendah. Faktor yang paling berpengaruh salah satunya adalah lingkungan. Amelia, Rahmawati & Fitrianingtyas (2021) mengatakan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi emosi baik itu lingkungan di rumah atau di

sekolah.

Berdasarkan data AKPD di SMK Negeri 1 Kalasan tempat guru pamong mengajar ditemukan 2,53% peserta didik yang memiliki regulasi emosi rendah dikarenakan mudah tersinggung dan faktor penyebab ketersinggungan tersebut adalah lingkungan dan situasi yang kurang menyenangkan. Peserta didik SMK juga masih dalam fase *storm and stress* atau disebut masa badai dan stress (Santrock, 2011). Subjek remaja SMK dipilih karena memiliki karakteristik yang unik, selain itu menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya. Di usia 15-18 tahun seharusnya seorang remaja mulai belajar dalam mengendalikan emosinya sendiri, akan tetapi kenyataan yang ditemukan di lapangan tidak demikian. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh lagi mengenai bagaimana dinamika remaja pertengahan dalam mengatur emosinya, apa yang menjadi kendala, dan hal apa saja yang nantinya harus diperbaiki untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja pertengahan ini.

Untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik di SMK Negeri 1 Kalasan, ada dua strategi yang dapat dipilih yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Pada penelitian ini dipilih strategi *expressive suppression*, dimana menitik beratkan pada penekanan emosi secara sad setelah situasi emosi terjadi kemudian memodifikasi tingkah laku agar tidak berperilaku emosional yang negatif. Explorasi dan pengekspresian diri dibutuhkan guna membantu remaja dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman dan mengatasi gejala emosi, maka dipilihlah *expressive writing* sebagai teknik dalam bimbingan konseling yang relevan. Teknik ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu mengatasi gejala emosional setelah mengalami peristiwa tidak menyenangkan dalam hidupnya (Pennebaker & Smyth, 2016). Alasan memilih *expressive writing* sebagai teknik penulisan karena membantu individu dalam merubah perilaku dan sikapnya, meningkatkan kreativitas individu, meningkatkan memori, meningkatkan motivasi, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan hubungan sosial (Pennebaker & Chung, 2007). Sedangkan layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok, karena pada tahapan *expressive writing* menurut Hynes & Thompson, 2006; Hidayat, Purnamarini, & Setiawan, 2016 di tahap *juxtaposition (Feedback)* atau tahap merefleksikan yang dimana salah satu cara merefleksikannya berupa diskusi kelompok yang nantinya pada diskusi kelompok. Setiap individu dapat membacakan dan menceritakan apa yang dituliskannya. Banyak manfaat yang akan di dapat dari teknik *expressive writing* untuk menyelesaikan masalah-masalah pribadi khususnya pengendalian emosi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik ingin mengetahui apakah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi khususnya di kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B yang ada di SMK Negeri 1 Kalasan

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Menurut Hidayat dan Badrujaman (2012) mengatakan bahwa penelitian tindakan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan untuk mempelajari permasalahan, solusi, serta perbaikan pada program sekolah atau kelas. Penelitian tindakan yang dipilih ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Mc Taggart dari Suharsimi Arikunto (2002), yaitu berbentuk spiral dari siklus satu ke siklus yang lain. Pada setiap siklus memiliki empat langkah meliputi: perumusan

masalah dan perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan dan pengamatan (observasi), refleksi pengamatan dan revisi perencanaan untuk perbaikan selanjutnya. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik usia 15-18 tahun yang termasuk pada kategori remaja pertengahan, baik perempuan maupun laki-laki di kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini melalui: observasi, wawancara dan angket dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) peneliti terlebih dahulu melakukan identifikasi tingkat regulasi emosi peserta didik kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan. Hal ini dilakukan karena permasalahan penelitian didapat dari data AKPD yang diberikan oleh guru pamong terkait tingkat regulasi emosi yang rendah di SMK Negeri 1 Kalasan, sehingga untuk mendapatkan data yang lebih akurat peneliti melakukan wawancara juga menyebarkan angket regulasi emosi sebagai data pendukung penelitian ini. Setelah menyebar angket di perolehlah 10 peserta didik di kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan yang dijadikan subjek penelitian.

a. Hasil Penelitian Siklus I

Sebelum melaksanakan teknik *expressive writing* peneliti melakukan perencanaan terlebih dahulu seperti mempersiapkan skala regulasi emosi, teknik *expressive writing* yang akan diberikan pada peserta didik, pedoman wawancara, pedoman observasi, media dan refleksi kegiatan selama penelitian. Peralatan yang perlu dipersiapkan adalah kertas *loose leaf* polos tidak bergaris, laptop, dan alat tulis. Topik yang akan diangkat dalam penggunaan teknik *expressive writing* di siklus 1 ini adalah:

Tabel 1. Topik *expressive writing* siklus-1

Regulasi Emosi	Topik
Pertemuan-1	Aku Merasa
Pertemuan-2	Emosi Tidak Menyenangkan dengan Temanku
Pertemuan-3	Puisi Ungkapan Emosiku

Pada siklus I peneliti menyusun jadwal penelitian dan kemudian di koordinasikan dengan guru pamong. Tidak lupa menyiapkan presensi kehadiran untuk peserta didik. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Mulai dari tanggal 25 April – 18 Mei 2022. Setiap pertemuan dibatasi hanya berdurasi 45 menit. Pada tahap pelaksanaan siklus I peserta didik dibebaskan untuk menuliskan apapun yang dirasakannya secara umum sesuai dengan tema yang diberikan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siklus I, secara umum belum semua peserta didik serius mengikuti kegiatan *expressive writing* secara tertib dan sesuai dengan instruksi peneliti. Namun ada peserta didik yang sudah dapat mengikuti kegiatan

expressive writing dari pertemuan pertama sampai tiga. Akan tetapi sebagian besar peserta didik yang masih kebingungan saat memulai untuk menulis, pasif dan belum bisa mengikuti dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata pemberian *post test 1* yang memperoleh nilai sebesar 32,4 yang ada pada kategori sedang. Meskipun telah meningkat dari hasil *pre test* sebesar 21,6 menuju ke 32,4 akan tetapi belum dapat dikatakan berhasil karena belum sesuai dengan kriteria keberhasilan peneliti.

- b. Pada tahap refleksi siklus I dari hasil observasi yang dilakukan pada peserta didik masih banyak mengalami kekurangan yang harus diperbaiki ditunjukkan dengan peserta didik masih kebingungan dalam menulis, peserta didik yang masih gaduh saat proses berlangsung, belum serius dalam mengikuti proses *expressive writing*, peserta didik yang lupa membawa alat tulis padahal sudah diberitahu sebelumnya, peserta didik yang mengalami miskomunikasi saat proses *expressive writing* dua peserta didik tidak menulis sesuai dengan instruksi peneliti dikarenakan melamun juga sedang banyak pikiran dan peserta didik masih pasif saat sesi berbagi. Akan tetapi ada beberapa peserta didik dari pertemuan pertama sampai ketiga berusaha untuk serius walaupun di awal pertemuan belum aktif akan tetapi setelah pertemuan ketiga mulai memberanikan diri dalam sesi berbagi untuk aktif berdiskusi dan dengan sukarela menceritakan apa yang dituliskannya. Namun hal tersebut belum bisa dikatakan berhasil. Karena hasil refleksi pada siklus I ini, sebagian besar peserta didik masih belum serius, belum aktif, dan belum tertib dalam mengikuti kegiatan. Hasil rata-rata dari *post test I* menunjukkan peserta didik masih ada pada kategori rendah dan masih dikatakan belum berhasil. Oleh karena itu peneliti ingin melaksanakan peningkatan regulasi emosi dengan teknik *expressive writing* pada siklus II. Hasil Penelitian Siklus II

Pada siklus I regulasi emosi dengan teknik *expressive writing* masih belum mencapai keberhasilan sesuai dengan kriteria peneliti, maka pertemuan akan dilanjutkan pada siklus II. Sebelum melaksanakan teknik *expressive writing* peneliti melakukan perencanaan yang dilakukan berdasarkan evaluasi perbaikan di siklus I. Peneliti berupaya agar pada siklus II ini tingkat regulasi emosi dapat meningkat lagi menjadi lebih tinggi. Peralatan yang perlu dipersiapkan adalah kertas *loose leaf* polos tidak bergaris, laptop, dan alat tulis. Berikut topik yang akan diangkat dalam penggunaan teknik *expressive writing* di siklus II ini adalah:

Tabel 2. Topik *expressive writing* siklus-2

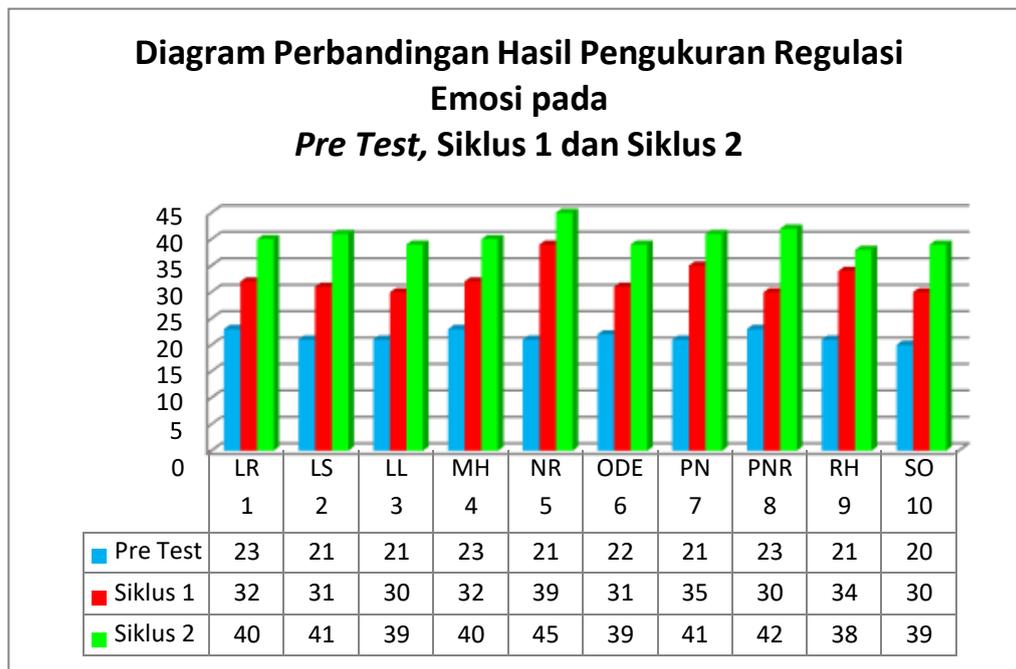
Regulasi Emosi	Topik
Pertemuan-1	Berdamai dengan Emosi
Pertemuan-2	Bukti pada Diri
Pertemuan-3	Sepucuk Surat

Pada siklus II peneliti menyusun jadwal penelitian dan kemudian di koordinasikan dengan guru pamong. Tidak lupa menyiapkan presensi kehadiran untuk peserta didik. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Mulai dari tanggal 30 Mei – 15 Juni 2022,

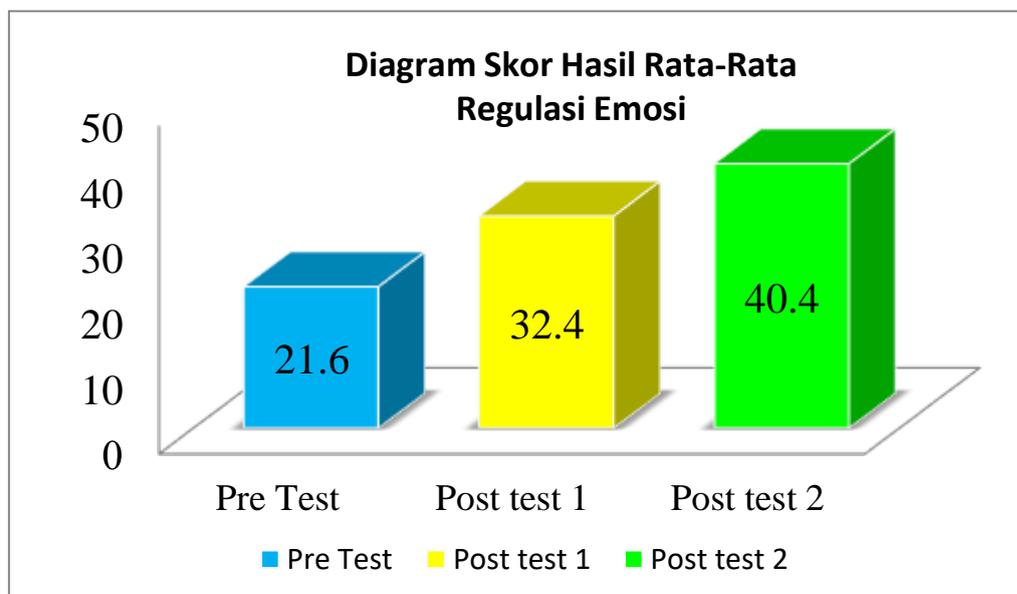
dengan setiap pertemuan berdurasi 45 menit.

Pada tahap pelaksanaan siklus II peserta didik dibebaskan memilih kata yang akan digunakan dalam tulisannya, tidak harus baku tapi tentunya masih sesuai dengan topik yang diberikan oleh peneliti. Untuk topik yang akan dibahas pada siklus II ini, peneliti lebih menitikberatkan pada hal-hal positif yang nantinya akan ditulis oleh peserta didik. Hal ini dilakukan guna meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik, serta peneliti lebih memberikan keleluasaan peserta didik untuk berbicara dan mengemukakan pendapat pada sesi berbagi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada siklus II, secara umum peserta didik sudah dapat mengikuti kegiatan *expressive writing* dengan tertib, serius dan aktif. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata *post test 2* yang mengalami kenaikan menjadi 40,4 yang ada pada kategori tinggi. Pada kategori tinggi 40,4 ini dapat dikatakan penelitian ini sudah mencapai kriteria keberhasilan. Pada tahap refleksi siklus II dengan teknik *expressive writing* menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi peserta didik yang semakin baik. Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan peneliti pada peserta didik diketahui bahwa peserta didik sudah ada pada kategori tinggi dalam meningkatkan regulasi emosinya, dan dapat dikatakan berhasil karena sudah mencapai kriteria keberhasilan peneliti. Berdasarkan hasil *pre test*, *post test I* dan *post test II* pada kegiatan *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi dapat dilihat pada diagram berikut:



Selain itu untuk skor rata-rata regulasi emosi yang diperoleh dari *pre test*, *post test 1* dan *post test 2* dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa teknik teknik *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil rata-rata yang terus meningkat mulai dari *pre test* sebesar 21,6 kemudian *post test* 1 sebesar 32,4 dan *post test* 2 sebesar 40,4. Peningkatan secara bertahap dari hasil rata-rata *pretest* sampai dengan *post test* 2 tersebut sudah mencapai kriteria batas keberhasilan yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu ≥ 38 .

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., E., Rahmawati, A., & Fitrianingtyas, A. 2021. Pengaruh Regulasi Emosi Pada Interaksi Sosial Selama Pembelajaran *Home Visit* Akibat Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini* . 8(2), 10-20.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gross, J., J. 2014. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Hidayat, D., R. & Badrujaman, A. 2012. *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks
- Hidayat, D.R.,Purnamarini,D.P.A., & Setiawan, T.I. 2016. Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah(Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 59 Jakarta) *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36-42.
- Pennebaker, J. W., & Chung, K. 2007. *Social cognition and communication*. Sydney: Psychology Press.
- Pennebaker, J.W., & Smyth. J.M. 2016. *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York London: The Guilford Press.
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja, edisi kesebelas*. Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W., 2011. *Remaja*. Edisi ke-11. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.