



## Penerapan *Expressive Writing* Sebagai Metode Katarsis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba

Mega Isrosa<sup>1</sup>, Dessy Wardiah<sup>2</sup>, Nora Surmilasari<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas PGRI Palembang

Email: [megaisrosa2@gmail.com](mailto:megaisrosa2@gmail.com)

### Abstrak

*Expressive writing* atau menulis ekspresif adalah kegiatan menulis yang dalam prosesnya melibatkan peran emosional dengan mengekspresikan isi tulisan sebagai sarana katarsis untuk menyampaikan perasaan, pikiran, dan pengalaman pada masa lalu maupun keadaan sekarang. Metode katarsis merupakan suatu penyaluran emosi dengan mengeluarkan isi pikiran, perasaan, ataupun pengalaman dalam bentuk kegiatan positif yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Praktik dalam metode katarsis dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan kegiatan menulis. Metode katarsis dalam praktik menulis ekspresif ialah gambaran bentuk perwakilan penyaluran emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisa setelah diterapkannya *expressive writing* sebagai metode katarsis pada siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan 86,96% siswa berminat untuk menulis ekspresif lagi. Dalam hasil penelitian menulis ekspresif disimpulkan bahwa 12 siswa dikategorikan dengan hasil sangat baik, 8 siswa dalam kategori baik, dan 3 siswa dengan kategori cukup. Pengelompokan kategori didasarkan pada hasil menulis ekspresif siswa pada lembar penulisan yang telah dibagikan dan diisi.

**Kata Kunci:** *Expressive writing, Katarsis*

### Abstract

Expressive writing or expressive writing is a writing activity that in the process involves an emotional role by expressing content as a means of catharsis to convey feelings, thoughts, and experiences in the past and present circumstances. The cathartic method is an emotional feeling by expressing the contents of thoughts, feelings, or experiences in the form of positive activities that do not harm oneself and others. Practice in the cathartic method can be done in various ways, one of which is by writing activities. The cathartic method in practice expresses an image of the form of emotional representation. This study aims to describe the analysis after the application of expressive writing as a cathartic method to students. The research method used in this research is descriptive qualitative. The results showed that 86.96% of students were interested in writing expressive again. In the results of research writing newspapers that 12 students are categorized with good results, 8 students in the good category, and 3 students with sufficient category. The grouping of categories is based on the students' expressive results on the writing sheets that have been distributed and filled out.

**Keywords:** *Expressive writing, Catharsis*

### PENDAHULUAN

Rendahnya tingkat pengelolaan diri terhadap sisi emosional seperti memendam emosi negatif (perasaan marah, kesal, kecewa, sedih) memang rentan menimbulkan dampak negatif bagi fisik maupun mental yang dapat menyebabkan stres dan frustrasi, lebih buruknya emosi yang terpendam justru beresiko terhadap gangguan psikosomatik yang berdampak pada kesehatan tubuh. Bentuk-bentuk emosi di atas merupakan suatu hal normal terjadi yang dialami setiap manusia.

Meski terkesan normal, emosi tersebut justru sebaiknya dapat tersalurkan dalam ranah yang positif. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meredam emosi negatif, salah satunya ialah dengan penggunaan metode katarsis. Istilah katarsis sendiri berasal dari bahasa Yunani (*kathoros*) yang memiliki makna “untuk menyucikan” atau “untuk membersihkan”. Berdasarkan teori Sigmund Freud, ketika seseorang mampu melepaskan rasa sakit di masa lalu dengan cara mengekspresikan kesakitan itu secara jelas dan lengkap Wahyuningsih (2017: 39).

Merujuk pada teori Freud mengenai katarsis dan berbagai jenis-jenis penelitian yang telah dilakukan para ahli, maka katarsis dapat dikaitkan dengan menghilangkan hal negatif dalam diri, seperti stres, kecemasan, kemarahan, atau ketakutan yang berlebihan. Menurut Rahmawati (2020: 2) katarsis adalah menggunakan berbagai cara yang tidak merugikan untuk menyalurkan emosi terpendam dengan tujuan memecahkan masalah, menemukan proses individuasi, makna hidup yang dicari, dan *altered state of consciousness* (ASC).

Muthmainnah (2015: 529) menambahkan bahwa katarsis ialah sarana penyaluran *uneg-uneg* secara tidak langsung saat muncul emosi destruktif untuk mengurangi tindakan destruktif. Metode katarsis sendiri dapat memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental seseorang jika dilakukan dengan adanya bukti melampiaskan perasaan yang sebelumnya tidak tertangani atau keluarganya mengungkapkan *uneg-uneg* yang dapat membantu seseorang untuk mengatasi berbagai kondisi kesehatan mental.

Sejalan dengan pengertian di atas Istiningtyas, dkk (2013: 141) berpendapat katarsis merupakan cara yang relatif aman untuk melepaskan suatu kemarahan dalam menampilkan perilaku agresi, dan mengamati perbuatan agresi. Nurudin (2015: 98) menyatakan bahwa katarsis adalah menyalurkan ketidakpuasan, *uneg-uneg*, kritik, komentar atas sesuatu hal yang dirasakan seseorang atau sebuah kejadian.

Beberapa contoh praktik atau kegiatan dari metode katarsis yang dapat dilakukan dan sering dipilih untuk meluapkan emosi seperti olahraga, memainkan atau mendengar alat musik, bercerita kepada orang lain (curhat), *traveling*, menonton film, bernyanyi, dan menulis.

Menulis adalah salah satu contoh dari kegiatan metode katarsis yang dapat dilakukan oleh siapa pun yang telah memahami konsep keterampilan berbahasa menulis dan membaca, serta paling memungkinkan dan cocok untuk diterapkan kepada siswa sekolah dasar.

Metode katarsis dalam praktik menulis menggambarkan bentuk perwakilan penyaluran emosi. Menulis merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengasah kecerdasan dan sebagai wadah positif untuk menyampaikan gagasan.

Wardiah (2016: 93) menyatakan bahwa menulis memiliki banyak sekali manfaat, menulis merupakan kegiatan yang dapat penulis gunakan untuk memberikan informasi mengenai kesan dan pesan yang tersirat dalam tulisan itu sendiri supaya pembaca dapat memahami maksud yang disampaikan. Dengan penyaluran emosi melalui tulisan, katarsis dalam hal ini akan berperan sebagai bentuk ekspresif diri yang diselaraskan dengan teknik menulis ekspresif.

Musyawir & Loilatu (2022: 4) mendefinisikan menulis ialah menciptakan suatu catatan atau informasi pada suatu kegiatan dalam sebuah media dengan menggunakan aksara. Sejalan dengan pengertian diatas Mahmur, dkk (2020:171) berpendapat menulis merupakan keterampilan berbahasa dalam bentuk rangkaian kata, frasa, kalimat, paragraf, bahkan wacana yang memiliki makna dengan tujuan menyampaikan ide dan pikiran penulis.

Rahmawati (2014: 285) mendefinisikan menulis ekspresif adalah menulis kedalam buku, blog, atau jurnal pribadi dalam bentuk narasi sebagai suatu metode menuliskan ekspresi emosi. *Expressive writing* atau menulis ekspresif sendiri merupakan bagian dari terapi psikologis dimana menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan diri.

Selaras dengan pengertian ahli di atas Amali & Rahmawati (2020: 113) menjelaskan *expressive writing therapy* atau menulis ekspresif adalah sarana terapi untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam

seseorang tentang suatu peristiwa traumatis dengan menggunakan aktivitas menulis.

Safithry & Dewi (2020: 44) menyatakan teknik menulis ekspresif adalah suatu proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengekspresikan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan seseorang sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, mengubah perilaku, dan menstabilkan emosi.

Beberapa penelitian yang telah diujikan para ahli terbukti menunjukkan hasil bahwa *expressive writing* mampu menurunkan tingkat depresi, cemas, tindakan destruktif, emosi negatif dan stres. Hal tersebut tentunya tercapai dengan menerapkan langkah demi langkah dalam proses menulis ekspresif.

Cara pengontrolan emosi dirasa berkembang lebih baik dan terarah positif dikarenakan emosi, perasaan, dan pemikiran dapat tersalurkan dan tersampaikan. Proses menulis ekspresif ini, yang tanpa disadari dapat dijadikan sebagai bagian dari *self-healing*.

Kegelisahan, ke Gundahan, *uneg-uneg* terpendam yang terkadang tidak dapat dipahami oleh orang sekitar bisa penulis sampaikan lewat sebuah tulisan ekspresif. Tidak semua orang terlebih anak-anak dapat dengan mudah memberikan kepercayaan terhadap siapa dia akan bercerita.

Usia anak-anak sekolah dasar memasuki fase remaja justru akan lebih tertutup mengenai persoalan dan permasalahan pribadinya. Ini terkadang membuat orang tua terutama kurang memahami perasaan emosional yang sedang anak rasakan.

Apalagi di era teknologi yang semakin maju dan berevolusi, akses-akses terhadap media sosial sangat mudah untuk dijangkau. Tontonan yang seharusnya tidak layak diperlihatkan terhadap anak dibawah umur seperti kekerasan baik verbal maupun fisik, tentunya berdampak terhadap psikologis anak.

Anak sebagai peniru dapat saja dengan mudah meniru adegan-adegan kekerasan yang dilihat. Inilah pentingnya penyaluran hal positif yang dapat memberikan manfaat serta dampak yang sehat.

Dengan penerapan media *expressive writing*, peneliti berharap manfaat yang dirasakan bukan hanya ada pada diri penulis melainkan bagi guru dan orang tua nantinya, *expressive writing* dapat digunakan sebagai bahan kontrol dan evaluasi terhadap permasalahan yang dihadapi anak. Guru dapat memberikan point-point permasalahan yang dihadapi siswa kepada orang tua selaku peran utama dalam tumbuh kembang psikologis anak.

Melalui penerapan *expressive writing* dapat menjadikannya media bagi siswa terutama untuk meredakan tingkat kecemasan dan kegelisahan terhadap tugas-tugas, lingkungan sosialnya, dapat menjadi bagian hiburan, serta menjadi media dalam mengungkapkan perasaan emosionalnya terhadap permasalahan serta keluh kesah yang dialaminya.

Dari konsep permasalahan yang telah peneliti jelaskan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian kualitatif deskriptif dengan judul Penerapan *Expressive Writing* Sebagai Metode Katartik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba.

Menurut Pratiwi (2018: 2) menulis merupakan proses mengkomunikasikan pikiran, gagasan, ide, dan perasaan terhadap orang lain melalui media tulis. Menulis sendiri memiliki banyak sekali manfaat, diantaranya yang menarik bagi peneliti adalah membantu pemulihan emosi, mereduksi stres dan depresi yang mana dapat dijadikan sebagai wadah ekspresi emosi seseorang dalam bentuk yang positif.

Brumat (2017: 3) mengungkapkan "*Catharsis can be defined as a moment of dissociation capable of generating in human beings a new awareness about their inner change and, consequently, a modified state of consciousness.*

Maudi, dkk (2019: 1625) mendefinisikan *expressive writing* sebagai metode yang mampu meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi marah pada siswa. Metode menulis ekspresif ditujukan untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang bermanfaat dalam memperbaiki fisik, perilaku, dan pikiran, kearah yang lebih baik.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, sikap, aktivitas sosial, keyakinan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok (Sukmadinata 2012: 60).

Metode deskriptif yang dimaksud adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu keadaan, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kategori peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ialah untuk mendeskripsikan gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan cermat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, dan hubungan antar fenomena yang diteliti Nazir (2014: 43).

Peneliti mengumpulkan data mengenai hasil tulisan siswa melalui media lembaran catatan (*expressive writing*) dengan berbagai prosedur pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pemaparan hasil pengumpulan data dibuat dalam bentuk deskriptif dengan dengan maksud untuk memperoleh informasi.

Menurut Sugiyono (2019: 239) pengumpulan data melalui teknik observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam. Observasi terhadap penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan data yang melibatkan siswa dan guru. Observasi dilakukan untuk mengetahui langkah guru dan siswa pada saat berkaitan dengan metode katarsis.

Menurut Sugiyono (2019: 430) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dapat berbentuk gambar, tulisan, atau karya- karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita biografi, kebijakan, dan peraturan.

Dokumentasi dapat diambil berupa jepretan foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Melalui dokumentasi ini maka data yang dapat diperoleh meliputi daftar nama siswa kelas V, video, dan rekaman dokumentasi di SD Negeri 10 Koba selama penelitian berlangsung.

Menurut Sugiyono (2019: 418) wawancara adalah proses bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab antara dua orang sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga digunakan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Wawancara dilakukan kepada guru kelas V dan siswa kelas V, proses wawancara ini dilaksanakan secara langsung. Sebelum melakukan wawancara, peneliti sudah mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada guru kelas V dan siswa kelas V. Peneliti juga menyiapkan alat bantu seperti alat tulis, buku catatan, dan *smartphone* guna peneliti agar dapat memperoleh data yang cermat dan merekam semua percakapan dan mendokumentasikannya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan keabsahan data diperoleh melalui teknik triangulasi sebagai teknik pemeriksaan data. Triangulasi sendiri merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar objek data.

Menurut Wiersma (Sugiyono 2019: 494) triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan waktu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga macam triangulasi data yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan penggunaan referensi.

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi sumber dalam penelitian ini dilakukan dengan mengelompokkan jawaban hasil wawancara dari informan guru dan siswa sampai didapati data yang serupa mengenai penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh

valid dan absah.

Triangulasi teknik adalah teknik untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Data yang diperoleh dari informan tentang penerapan *expressive writing* sebagai metode katartis dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Jika data yang diperoleh dari ketiga teknik tersebut menghasilkan data yang sama maka dapat dikatakan valid.

Referensi adalah adanya mendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti Sugiyono (2019: 497). Dalam penelitian ini, referensi yang digunakan yaitu lembaran wawancara untuk mendukung hasil wawancara. Foto-foto untuk mendukung data tentang interaksi manusia atau gambaran keadaan. Alat-alat yang berguna untuk mendukung kredibilitas dalam penelitian ini diantaranya seperti *smartphone*, buku, dan alat tulis.

Menurut Sugiyono (2019: 436) analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti mereduksi data berupa hasil wawancara yang dilakukan kepada wali kelas V dan siswa kelas V SD Negeri 10 Koba. Reduksi data lebih jelas dapat dilihat pada bagian lampiran.

Hasil wawancara terhadap wali kelas V SDN 10 Koba, didapati bahwa wali kelas V memahami apa itu kondisi emosional dan pentingnya kondisi emosional siswa terutama dalam lingkup sekolah. Bukan tanpa alasan, ini bertujuan agar wali kelas dapat memahami dan mengarahkan siswa kepada hal yang positif.

1. Mengenai kondisi emosional siswa yang kurang baik, wali kelas selalu memberikan arahan dan penjelasan kepada wali siswa seperti pada waktu rapat paguyuban kelas V, dan juga kenaikan kelas.
2. Wali kelas V sebelumnya kurang memahami apa itu *expressive writing* dan metode katarsis. Kemudian peneliti melakukan presentasi terhadap tujuan penelitian, wali kelas V memberikan respon dan tanggapan yang baik dengan mudah memahami pokok pembahasan.
3. Lebih lanjut dikatakan wali kelas V, pernah menggunakan aspek keterampilan berbahasa mendengarkan (menyimak) sebagai sarana katarsis siswa.
4. Hasil dari wawancara terhadap wali kelas V juga didapati bahwa *expressive writing* dapat diimplementasikan kepada siswa, bukan hanya kelas V melainkan siswa kelas tinggi seperti kelas IV dan VI. Jika pun memungkinkan maka juga bisa terlaksana di kelas rendah.
5. Menurut penjelasan wali kelas V selama wawancara, *expressive writing* memiliki manfaat serta kelebihan bagi guru. Seperti mengajarkan siswa penyaluran emosi dalam bentuk yang positif, melatih keterampilan menulis dan berbahasa Indonesia yang baik, dan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi karakter siswa di sekolah kepada wali siswa.

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, table, grafik, dan sejenisnya yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif, Sugiyono (2019: 442)

Penyajian data dalam penelitian ini, peneliti mengkategorikan data hasil penerapan *expressive writing* siswa kelas V SD Negeri 10 Koba, yang dengan penyajiannya dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya.

**Tabel 1. Data Kategori Hasil Menulis Ekspresif**

No	Kategori	Jumlah Siswa
1.	Sangat Baik	12 siswa

2.	Baik	8 siswa
3.	Cukup	3 siswa
4.	Kurang Baik	-

(Sumber: Data diolah oleh peneliti, 2022)

Berdasarkan tabel diatas, siswa dengan kategori sangat baik dalam menulis ekspresif berjumlah 12 siswa, siswa kategori baik berjumlah 8 siswa, siswa kategori cukup berjumlah 3 siswa.

Pengelompokan kategori didasarkan pada hasil menulis ekspresif siswa pada lembar penulisan yang telah dibagikan dan diisi. Pengelompokan kategori dilihat dari hasil keterbukaan isi tulisan (*expressive writing*), pengaplikasian metode katarsis dalam tulisan, dan penggunaan bahasa Indonesia yang baik.

Subjek dalam penelitian ini dipilih secara acak untuk mewakili masing-masing kategori berdasarkan hasil menulis ekspresif yang telah dilaksanakan. Berikut subjek yang mewakili setiap masing-masing kategori penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis.

Dalam Penyajian data ini, peneliti memilih 6 siswa dari kategori sangat baik sebagai sampel dari hasil penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis pada siswa kelas V SD Negeri 10 Koba.

6 siswa dipilih berdasarkan keterbukaan dalam menulis ekspresif (katarsis), tingkat percaya diri, kejelasan dalam penggunaan dan pemilihan kata. Untuk lebih jelas, hasil dalam penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis dapat dilihat pada lembar lampiran.

Pada siswa pertama kategori sangat baik (Zivanna Letisha Ramadhani) dalam penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis tahap *Examination* atau *Writing Exercise* hari pertama. Hasil menunjukkan bahwa Zivanna mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman dengan sangat baik. Zivanna mengikuti petunjuk/langkah-langkah dalam lembar *expressive writing* yang peneliti bagikan.

Dalam lembar menulis ekspresif ini, Zivanna menyatakan bahwa berlibur bersama keluarga merupakan suatu hal yang membuat dia bahagia. Pada tahap ini dia menceritakan kebahagiaan ini karen bisa jalan-jalan bersama ibu nya yang jarang sekali *moment* ini bisa dia dapatkan karena kesibukan ibunya yang bekerja.

Hari kedua penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis, Zivanna menuliskan perasaan takut temannya akan memberitahu ibunya bahwa dia jatuh dari sepeda motor, dia juga menuliskan kecemasannya tidak naik kelasda nilainya terus menurun karena jarang belajar dan aktif bermain *smartphone*.

Hari ketiga, Zivanna menuliskan perasaannya terhadap perceraian kedua orang tuanya. Dia sedih karena merasa kurang kasih sayang orang tua, mengasihani adik kecilnya yang lebih butuh sosok seorang ayah. Zivanna menuliskan kesedihannya karena kedua orang tuanya mulai mempunyai pasangan pengganti masing-masing.

Hal ini membuat Zivanna merasa cemas akan berkurangnya kasih sayang dari ibunya. Informasi yang peneliti dapatkan dari guru di SDN 10 Koba yang sebelumnya pernah mengajar Zivanna, sebelum perceraian orangtuanya Zivanna selalu masuk 3 besar dikelas, untuk sekarang terbilang turun drastis di 10-15 besar.

Hari keempat dan merupakan hari terakhir dalam kegiatan inti penerapan *expressive writing*. Zivanna menuliskan perasaan marah dan kesal terhadap teman bermainnya karena perkataan buruk yang sering diucapkan kepadanya.

Pada siswa kedua kategori sangat baik (Ovlin Febriyola). Dalam lembar *expressive writing* hari pertama, Ovlin menuliskan perasaan bahagia karena mendapatkan juara pada lomba kaligrafi. Dia juga mendapatkan hadiah dari orang tua berupa liburan bersama ke pantai dan sebuah eskrim dari ayahnya yang membuat rasa bahagianya bertambah.

Hari kedua, Ovlin menuliskan perasaan takut nya. Ovlin dimarahi ibunya karena kurang belajar dan aktif bermain *smartphone*. Dia juga menuliskan perasaan cemasnya tidak mendapatkan juara di kelas. Hari ketiga, Ovlin menuliskan perasaan kecewa terhadap sahabat baiknya. Dia menuliskan kesedihan dengan metode katarsis yang baik.

Hari keempat Ovlin menuliskan perasaan kesal dan marahnya terhadap beberapa teman dikelas. Ini



karena perilaku tidak mengenakan yang dia dapatkan, seperti makanan yang disembunyikan, serta kejahilan seperti kursi yang akan ia duduki ditarik dan hampir membuat dia jatuh. Namun Ovin mengatakan kekesalan itu tidak berlarut lama.

Pada siswa ketiga kategori sangat baik (Desti Kurnia). Dalam lembar *expressive writing* hari pertama, Desti menuliskan perasaan bahagia karena bisa berlibur ke sebuah pulau bersama keluarga. Pengalaman ini juga membuat dia senang dengan naik perahu menyaksikan pemandangan indah.

Hari kedua, Desti menuliskan pengalaman yang telah membuat dia merasa jera dan takut untuk bermain *smartphone*. Hal ini karena ketidaksiplinaannya dalam mengatur waktu yang membuat Desti mendapatkan teguran keras dari ibunya.

Hari ketiga, Desti menuliskan kesedihannya karena sebuah kecelakaan yang membuat kaki sang ayah harus mendapatkan jahitan cukup banyak. Dia juga menuliskan rasa harunya akan kerja keras ayahnya yang belum sembuh total sudah bekerja lagi. Hari keempat Ovin menuliskan kekesalannya terhadap saudara sepupu yang membuat dia mendapatkan amarah dari bibi nya.

Pada siswa keempat kategori sangat baik (Atra Sanjaya). Dalam lembar *expressive writing* hari pertama, Atra menuliskan perasaan bahagia karena memenangkan juara satu lomba tausia. Dia mendapatkan hadiah liburan ke pantai dan wahana bermain dari orang tuanya karena telah berhasil jadi juara satu.

Hari kedua, Atra menuliskan perasaan takut *smartphone* yang dimilikinya disita oleh orang tuanya karena ketidaksiplinaannya dalam belajar. Serta Atra menuliskan perasaan cemas karena tidak dapat menterjemahkan pelajaran bahasa Arab ke bahasa Indonesia.

Hari ketiga, Atra menuliskan perasaan sedihnya karena ditinggalkan oleh nenek tercinta, dia menuliskan rasa kehilangan yang dia rasakan. Pada hari ketiga ini, Atra juga menuliskan perasaan haru karena mendapatkan hadiah Al-Qur'an baru dari sang ibu.

Hari keempat, Atra menuliskan rasa kesal terhadap adiknya karena sering mengganggu waktunya bermain *smartphone*. dia kesal dengan sang adik yang terkadang melontarkan kalimat membuatnya sakit hati.

Pada siswa kelima kategori sangat baik (Saskia). Dalam lembar *expressive writing* hari pertama, Saskia menuliskan perasaan bahagia karena menghabiskan akhir pekan bersama teman-temannya. Dia juga menuliskan pengalaman menyenangkan ketika bermain di sungai bersama teman dan mencari ikan.

Hari kedua, Saskia menuliskan keraguannya ketika ditunjuk sebagai petugas upacara, Saskia juga menuliskan perasaan cemasnya karena akan mengikuti lomba menggambar, dia merasa khawatir gambar yang dia buat tidak bagus. Hari ketiga, Saskia menuliskan perasaan sedih karena merasa kedua orang tuanya pilih kasih antara dia dan adiknya. Saskia juga menuliskan kesedihannya karena mendapatkan *bullying* dari teman-teman.

Hari keempat, Saskia menuliskan perasaan kesal karena selalu mendapatkan perlakuan buruk dari teman-temannya, dia merasa kesal karena mendapatkan perkataan buruk dari teman-temannya. Saskia juga menuliskan rasa amarahnya terhadap teman-teman yang tidak dapat menghormati orang lain.

Pada siswa keenam kategori sangat baik (Azza Pratama). Dalam lembar *expressive writing* hari pertama, Azza menuliskan perasaan bahagia karena mendapatkan sepeda baru. Dia menuliskan, sepeda itu dia dapatkan dari sebagian hasil tabungan ibunya. Azza menuliskan bahwa dia bahagia karena orang tuanya menunjukkan kasih sayang yang begitu baik kepadanya.

Hari kedua, Azza menuliskan pengalaman menakutkan yang pernah dia rasakan. Dalam tulisannya Azza menceritakan, bahwa saat selesai membangunkan orang-orang untuk sahur bersama teman-temannya. Mereka berhenti sejenak di masjid, namun saat dia pergi ke kamar mandi masjid sejenak, dia ditinggalkan rombongan temannya dan membuat dia merasa takut untuk pulang ke rumah sendiri dan memberikan efek traumatik takut ketika dalam kegelapan.

Hari ketiga, Azza menuliskan perasaan sedih karena ditinggalkan oleh sang kakek. Dia juga menuliskan

kesedihan karena merasa kakeknya tersiksa akan penyakit yang diderita. Hari keempat, Azza menuliskan perasaan kesal karena mendapatkan nilai kecil ketika ulangan akibat kelalaiannya karena tidak belajar. Karena nilai kecil ini juga, dia dimarahi oleh ibunya.

**Tabel 2. Subjek Perwakilan Setiap Kategori**

Kategori	Nama Siswa	Jenis Kelamin
Sangat Baik	Zivanna Letisha Rhamadani	Perempuan
	Atra Sanjaya	Laki-Laki
Baik	Aliyah Regina Putri	Perempuan
	Afta Kifandi	Laki-Laki
Cukup	Al Haiz Anugrah	Laki-Laki
	Fadil Ramadhan	Laki-Laki
Kurang Baik	-	-
	-	-

(Sumber: Data diolah oleh peneliti, 2022)

Menarik simpulan dan verifikasi adalah awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data yang menjawab masalah yang dirumuskan sejak awal.

Langkah ini bertujuan mengadakan pemaknaan yang telah diperoleh dari hasil reduksi dan penyajian data untuk menarik hal-hal yang khusus sehingga dapat ditarik kesimpulan yang bermakna mengenai Penerapan *Expressive Writing* Sebagai Metode Katarsis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti melalui lembar pedoman wawancara mengenai penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis yang dilakukan terhadap 23 siswa kelas V SDN 10 Koba, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaannya didapatkan hasil akhir yang baik.

Hal ini sejalan dengan hasil akumulasi dalam angka persentase mencapai 86,96% dari 20 siswa yang berminat untuk menulis ekspresif lagi, 23 siswa menerapkan *expressive writing* sesuai dengan langkah dan petunjuk penulisan.

23 siswa sepakat menyetujui bahwa menulis ekspresif bersifat menyenangkan dan melegakan dengan adanya kebebasan mengeluarkan perasaan, pikiran, dan pengalaman tanpa fokus pada ejaan, tata bahasa, frasa, ataupun struktur kalimat.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisa setelah diterapkannya *expressive writing* sebagai metode katarsis pada siswa kelas V SD Negeri 10 Koba Bangka Tengah, yang dimana dalam penerapannya peneliti mengkombinasikan dengan metode katarsis.

Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh dihasilkan dari langkah-langkah penelitian mulai dari dokumentasi, penerapan menulis ekspresif, dan tahap akhir kegiatan wawancara.

Dalam kegiatan dokumentasi, pengambilan data dilakukan dengan pengambilan foto-foto lingkungan sekolah serta foto-foto selama kegiatan penelitian berlangsung.

Dalam penerapan *expressive writing*, lembar pedoman menulis ekspresif siswa merujuk pada jurnal Firia Ida, dkk (2016: 132) dan Safithry & Dewi (2020), yang telah peneliti modifikasikan tema penulisan sesuai dengan usia anak sekolah dasar.

Tahapan awal penelitian, merujuk pada teori Hynes & Thomson (Purnamarini, dkk 2016: 37) dan Pennebaker (Retnoningtyas, dkk 2017: 18) peneliti melaksanakan 4 tahapan diantaranya ialah:

a. *Recognition* atau *Initial Write*

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengenalan diri serta mempresentasikan tujuan penelitian. Memberikan pemahaman kepada siswa mengenai *expressive writing* sebagai metode katarsis, agar siswa dapat memahami tujuan menulis. Dalam tahap ini, peneliti melakukan interaksi seperti memberikan siswa kesempatan untuk



mencoba menulis bebas kata-kata, atau mengungkapkan perasaan dan pikiran.

b. *Examination* atau *Writing Exercise*

Tahap ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi siswa terhadap situasi tertentu. Waktu menulis yang peneliti berikan sekitar 30-50 menit setiap sesi. Pada tahap ini, peneliti membagi pertemuan kedalam 4 sesi. Sesi pertama, siswa diarahkan untuk menulis ekspresif pada lembar *expressive writing* yang telah peneliti bagikan. Sesi pertama ini, siswa diarahkan untuk menulis pikiran, perasaan, dan pengalaman menyenangkan, menggembirakan, membahagiakan yang pernah atau sedang dirasakan dan dipikirkan. Sesi kedua, siswa telah dapat menyesuaikan kegiatan penelitian menulis ekspresif ini. Pada sesi kedua ini, siswa diarahkan untuk menulis pikiran, perasaan, dan pengalaman tidak menyenangkan seperti perasaan cemas, ragu, dan juga takut. Pada sesi ketiga, siswa semakin menunjukkan ketertarikan terhadap menulis ekspresif, dengan menunjukkan sikap antusias untuk melakukan *votting* terhadap tema penulisan. Hasil akhir *votting* menunjukkan pada sesi ketiga, suara terbanyak memilih tema penulisan menyedihkan, mengecewakan, dan mengharukan. Pada tahap akhir kegiatan inti, siswa diarahkan untuk menulis pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional seperti perasaan marah, kesal, dan benci. Setelah menulis siswa memiliki kesempatan untuk membaca ulang tulisan dan menyempurnakannya, Pada tahap ini peneliti memodifikasi tema penulisan sesuai dengan kebutuhan anak sekolah dasar.

c. *Juxtaposition* atau *Feedback*

Tahapan ini merupakan sarana kontemplasi yang memiliki manfaat dalam perolehan kesadaran baru yang dapat menginspirasi sikap, perilaku, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang telah selesai siswa tulis dapat dibaca, direfleksikan, atau dapat juga dikembangkan dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dipercayai oleh siswa. Dalam tahapan ini, peneliti mengarahkan siswa untuk bertukar lembar *expressif writing* dengan teman yang dipercayai di lingkungan kelas V. Tidak ada batasan dalam kegiatan bertukar lembar *expressif writing*. Siswa boleh memberikan lembar *expressif writing* masing-masing satu lembar sesuai dengan tema penulisan yang diinginkan tanpa adanya unsur pemaksaan. Dalam kegiatan ini, siswa antusias untuk berbagi isi tulisan. Hal utama yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan siswa saat membaca isi tulisan teman. Pada tahap ini siswa antusias untuk bertukar lembar *expressif writing* yang dapat dilihat pada lembar dokumentasi.

d. *Application to the Self*

Ini merupakan tahap terakhir dalam penulisan *expressif writing*, siswa diarahkan untuk dapat mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Peneliti mengarahkan siswa mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi mengenai manfaat menulis bagi siswa. Pada tahapan ini peneliti juga perlu menanyakan apakah siswa mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.

Berdasarkan kajian kepustakaan yang penulis telusuri terdapat beberapa penelitian sejenis dengan penelitian ini yang pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang membahas topik literasi digital dengan objek dan lokasi yang berbeda, baik didalam maupun diluar negeri. Penelitian yang penulis lakukan memiliki persamaan dan juga perbedaan mengenai fokus penelitian.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Christiana (2017) mengenai penerapan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *expressive writing* dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X teknik elektro SMKN 1 Driyorejo. Penelitian ini sama-sama bertujuan untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah diterapkannya menulis ekspresif, dan untuk mengetahui proses dalam diterapkannya menulis ekspresif pada siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safithry & Dewi (2020) mengenai terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stres akademik peserta didik di sekolah *full day school*. Penelitian ini sama-sama bertujuan

untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah diberikannya terapi menulis ekspresif, dan untuk mengetahui proses dalam diterapkannya terapi menulis pada peserta didik. Dengan munculnya perilaku positif subjek seperti konsentrasi belajar meningkat, dan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

Hal lain juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Raharjo & Aktifah (2021) mengenai penerapan terapi menulis terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Penelitian ini sama-sama bertujuan untuk melihat ada tidaknya perubahan yang signifikan setelah diberikan teknik konseling menulis ekspresif. Penelitian ini juga berhasil memberikan efek signifikan dalam menurunkan dan mereduksi motif agresi siswa.

Dari beberapa paparan teori dari kajian terdahulu yang relevan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis yang diberikan memberikan pengaruh sesuai dengan tujuan penelitian. Dari hasil penelitian sebelumnya dapat dikatakan dan dibandingkan kebenarannya dengan adanya peningkatan yang optimal.

Namun tentunya dalam penelitian ini memiliki beberapa bentuk kelebihan dan kekurangannya tersendiri, diantaranya kelebihan yang dimaksud yaitu Merespon dengan baik setiap tahapan-tahapan *expressive writing* dengan antusiasme bertanya.

Secara isi tulisan untuk anak usia sekolah dasar, pengaplikasian metode katarsis siswa pada setiap sesi penulisan dapat dikatakan sangat baik dengan keterbukaan diri dalam penulisannya. Apresiasi wali siswa pada kegiatan penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis dalam penelitian ini

Kekurangan dalam penelitian ini juga tentunya memiliki *point-pointnya* tersendiri yang didapatkan peneliti selama proses penelitian berlangsung, diantaranya ialah masih ada beberapa siswa yang dalam penulisan ekspresif masih menggunakan beberapa kata/kalimat berbahasa daerah.

Pada hari pertama penelitian didapati beberapa siswa yang masih kurang percaya diri, merasa malu, dan ragu untuk menulis dalam metode katarsis. Pada tahapan *Juxtaposition/Feedback* masih ada beberapa siswa yang kesulitan dalam menentukan teman untuk bertukar cerita.

Metode katarsis yang muncul dalam teori kajian terdahulu yang relevan diatas, seperti perasaan emosional cemas, takut, khawatir, mudah marah, dan murung.

Sejalan dengan metode katarsis dalam penerapan menulis ekspresif yang dilaksanakan peneliti, dengan hasil akhir dalam penelitian seperti membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *expressive writing* sebagai metode katarsis pada siswa kelas V SD Negeri 10 Koba menghasilkan respon positif dari siswa, kemampuan menulis ekspresif siswa dikategorikan cukup. Isi tulisan dalam pengaplikasian metode katarsis siswa yang masih terdapat kata/kalimat dengan berbahasa daerah. Keterbukaan isi tulisan siswa dalam pengaplikasian metode katarsis dengan menulis ekspresif ini memberikan perasaan lega, bersemangat, percaya diri, dan respon emosional yang positif. Hasil penelitian menunjukkan 86,96% siswa masih berminat untuk menulis ekspresif lagi. Dengan jumlah keseluruhan sebanyak 23 siswa menerapkan *expressive writing* sesuai dengan langkah dan petunjuk penulisan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A., & Rahmawati, L. E. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum Dengan Metode Expressive Writing Therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 113.
- Brumat, E. C. (2017). Catharsis And Its Relations Between Art, Therapy And Arts Therapies. *Ljubljana*, 3.
- Fitria, I., A'la, N., Fajri, A., Faradina, S., Hadi, F., Rizqina, F., et al. (2016). Menulis Ekspresif Untuk Anak-Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen". *Jurnal Psikoislamedia*, 1.
- Istiningtyas, W., Dimiyati, M., & Hidayat, D. (2013). Pengaruh Teknik Katarsis Terhadap Penurunan Intensitas Perilaku Agresi Siswa Kelas IX di SMP Negeri 15 Bogor. 141.

- Mahmur, Hasbullah, & Masrin. (2020). Pengaruh Minat Baca dan Penguasaan Kalimat Terhadap Kemampuan Menulis Narasi. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 171.
- Maudi, N., Handirini, D. M., & Triyono. (2019). Expressive Writing untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 1625.
- Musyawir, & Loilatu, S. H. (2020). Kemampuan Menulis Karangan Narasi Berdasarkan Pengalaman Pribadi Siswa. *Uniqbu Journal of Social Sciences (UJSS)*, 4.
- Muthmainnah. (2015). Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 529.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Ningsih, V. N., & Christiana, E. (2017). Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo.
- Nurudin. (2015). Media Sosial Sebagai Katarsis Mahasiswa. *Jurnal Komunikator*, 98.
- Pratiwi, N. E. (2018). Kemampuan Sisw Kelas VIII B SMP Negeri 1 Torue dalam Menulis Teks Berita. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 2.
- Raharjo, S., & Aktifah, N. (2021). Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 285.
- Rahmawati, N. (2020). Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. 2.
- Retnoningtyas, D. W., & Atmaja, A. A. (2017). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi "Mandala"*, 14.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah Full Day School. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Suluh*, 44.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 40.
- Wardiah, D. (2016). Increasing The The Ability Writing Short Stories Throught Metacognitive Strategies. *International Journal of Education and Culture Review*, 93.