

Efektivitas Expressive Writing dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stress Akademik Pada Siswa SMA di Kota Makassar

Sri Irmayanti¹, Muh. Daud², Ahmad³

Universitas Negeri Makassar

E-mail: sriirmayanti1196@gmail.com

Article History:

Received: 15 April 2024

Revised: 25 April 2024

Accepted: 28 April 2024

Keywords: *Expressive Writing, Academic Stress, and Angry Emotions.*

Abstract: *The problem in this research is the high level of academic stress accompanied by unstable management of angry emotions. This research aims to find out whether the expressive writing method can reduce angry emotions and academic stress for high school students in Makassar City. The experimental design used was The One Group Pretest-Posttest Design. The independent variable for this research is the expressive writing method and the dependent variables are the level of emotional anger and academic stress. Population on this research consisted of 622 students and the research sample was 22 students. Sample selection used non random sampling. Data were collected using the anger emotion scale and academic stress scale instruments. Data analysis uses descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely the t test (Paired Sample T-Test). The research results showed that 1) there were differences in pretest/posttest scores for levels of academic stress and angry emotions which were divided into high, medium and low categories. 2) The implementation of expressive writing is carried out in accordance with the procedures designed through 4 sessions, namely recognition/initial write, examination/write exercise, Juxtapotitin/feedback, and application to the self. 3) There is a difference between the pretest and posttest scores on students' academic stress with a sig value (2-tailed) $p = 0.016$ ($p < 0.05$) which means hypothesis 1 is accepted. 4) There was no difference between pretest and posttest scores on the management of students' angry emotions with a sig (2-tailed) value $p = 0.0791$ ($p > 0.05$) which means hypothesis 2 was rejected.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan disekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan siswa tidak jarang juga

mengalami stress karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program disekolah.

Siswa sekolah di era modern seperti saat ini menghadapi kondisi yang penuh dengan perubahan. Salah satu perubahan adalah dibidang kurikulum dari kurikulum 2013 menjadi kurikulum merdeka belajar. Sejatinya, sekolah merupakan wadah untuk mengembangkan diri siswa, tetapi disaat yang bersamaan, sekolah juga dapat memberikan berbagai tuntutan kepada siswa yang ternyata dapat menjadi sumber tekanan, sehingga pada akhirnya memicu terjadinya stress dikalangan siswa.

Berdasarkan data rapor pendidikan yang dikeluarkan oleh Kemdikbud (2023) terkait hasil evaluasi sistem pendidikan yang salah satunya mencakup hasil belajar siswa & kualitas pembelajaran. Pada hasil belajar ditemukan pada tahun 2022 siswa SMA memiliki kategori kemampuan hasil belajar sedang yang dilihat dari data statistik tahun 2022 hanya 49,26% siswa yang memiliki hasil belajar diatas minimum, turun 4,59% dari tahun 2021 yang mencapai angka 58,85%. Data pada rapor pendidikan juga menampilkan kualitas pembelajaran pada siswa SMA tahun 2022 di angka 61,06% yang masih tergolong pada kategori sedang.

Berdasarkan data diatas terkait hasil belajar siswa ditemukan bahwa salah satu penyebab kemampuan hasil belajar siswa menurun yaitu karena siswa seringkali mengalami stress akademik. Folkman dan Lazarus (Wicaksana, 2017) mendefinisikan stres sebagai gejala peristiwa/kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Olenjik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Pada tanggal 18 Desember 2023 peneliti melakukan survey awal pada siswa SMA di kota Makassar yaitu SMA 19 Makassar yang berjumlah 44 orang terkait stress akademik ditemukan hasil bahwa 10 siswa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak, 12 siswa hanya akan berkonsentrasi belajar pada mata pelajaran tertentu, 30 siswa memiliki ciri tangan dingin dan kepala pusing ketika tidak dapat menyelesaikan tugas sekolah, 22 siswa takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai, 30 siswa keringat dingin ketika sulit mengerjakan soal dipapan tulis, 37 siswa takut gagal bersaing dengan teman-teman dikelas, 10 siswa ketika mulai malas mendengarkan guru dikelas memilih keluar jajan dikantin, dan 25 siswa ketika hendak ujian akan muncul pikiran negatif seperti tidak bisa mengerjakan soal.

Berdasarkan data awal diatas dapat dilihat bahwa seluruh ciri-ciri yang ditunjukkan oleh siswa berhubungan dengan stress akademik. Desmita (2017) menyatakan bahwa sekolah merupakan sumber stress utama bagi siswa. Masa-masa sekolah idealnya dapat menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan. Namun, ketika siswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan hal ini membuat mereka merasa tertekan dan menimbulkan stress akademik. Stres akademik yang dialami oleh siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti harapan yang tinggi, kebiasaan belajar yang buruk, permasalahan dalam pembelajaran, media pembelajaran yang berubah-ubah, dan keadaan sosial ekonomi yang rendah.

Berdasarkan data awal diatas juga ditemukan adanya gejala-gejala stress akademik. Sriati (2008) mengemukakan bahwa stress akademik ditandai dengan munculnya gejala-gejala seperti reaksi emosi yaitu mudah marah, cemas dan panik. Reaksi fisik yaitu sakit kepala, suka berkeringat dingin, dan tangan dingin. Reaksi kognitif yaitu sulit berkonsentrasi belajar, berpikiran negatif, bingung atau pikiran kacau. Reaksi perilaku yaitu malas belajar, berbohong, dan berperilaku menyimpang.

Stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di

dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol. Kiselica (Desmita, 2009) menjelaskan stres yang tinggi akan menunjukkan lebih banyak problem tingkah laku, tidak disukai oleh teman, konsep diri yang buruk, serta sikap terhadap sekolah dan prestasi akademis yang rendah. Johnson (Desmita, 2009) mengemukakan bahwa diperkirakan 10% hingga 30% pelajar yang mengalami stres akademik, mengalami penurunan prestasi belajarnya.

Santrock (2012) mengemukakan bahwa masa sekolah dan perkembangan yang paling rentan mengalami tekanan dan kemungkinan stres adalah remaja ditingkat sekolah menengah. Remaja rentan mengalami pertentangan serta konflik-konflik dari perubahan suasana hati (*mood*) hal ini disebut sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*). Masa sekolah menengah adalah masa dimana seluruh hal mengalami perubahan atau transisi, baik dari segi perubahan sosial, kehidupan di sekolah yang berbeda, kehidupan dengan keluarga, serta juga kehidupan individual, seluruh perubahan yang terjadi rentan untuk membuat remaja merasa tertekan dan mengalami stress.

Sayekti (2017) mengemukakan bahwa stress akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Rahmawati (2014) stress akademik yaitu stress yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, menyontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

Desmita (2009) mengemukakan bahwa stress akademik merupakan suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan dan harga diri siswa. Fairbrother & Warm (2003) mengemukakan bahwa stress akademik juga diakibatkan oleh banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, dan kekurangan uang saku

Permasalahan stres akademik dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dialami siswa bersifat menyeluruh ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun secara umum penyebab utama dari stres yang dialami siswa adalah cara berpikir yang kemudian berpengaruh terhadap perasaan dan perilaku siswa di sekolah. Tuntutan akademik yang tinggi sering kali menjadi pemicu utama munculnya emosi marah dan stress pada siswa.

Utami, Lasan, & Hambali (2019) menyatakan kemampuan kelola emosi marah perlu dimiliki oleh remaja sebagai individu. Manfaat apabila remaja dapat memiliki kemampuan kelola emosi marah yang baik adalah mencapai kesehatan mental dan mampu menyelesaikan konflik yang diakibatkan dari situasi emosional. Pengelolaan emosi marah pada siswa merupakan aspek yang sangat penting karena dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Surbakti (Sari, Yulioe, & Purnawati, 2019) menyatakan bahwa setiap remaja dilengkapi dengan emosi untuk mengimbangi rasio yang cenderung bertindak berdasarkan prinsip-prinsip logika. Dalam proses pembentukan emosi remaja terdapat beberapa hal yang berpotensi merugikan atau menghambat pertumbuhan emosi mereka secara sehat. Dimana keadaan emosi remaja belum stabil, karena berhubungan dengan perkembangan fisiknya yang masih berubah-ubah.

Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan *expressive writing* (menulis ekspresif). Pada penelitian ini peneliti mencoba untuk fokus pada siswa SMA karena pada fase ini merupakan tahap perkembangan yang kritis, dimana identitas, tekanan akademik, dan fluktuasi emosi menjadi perhatian utama. Siswa SMA ketika marah mereka sulit untuk mengungkapkan kepada orang lain karena merasa malu untuk bercerita, tidak berterus terang, dan

tidak terbuka. Sehingga, pengelolaan emosi remaja perlu mendapatkan perhatian lebih terutama dilingkungan sekolah. *Expressive writing* dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional yang mereka hadapi.

Menulis ekspresif digunakan sebagai metode *expressive writing* dengan harapan siswa akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang sedang dialaminya dengan jujur, terbuka dan leluasa. Dengan menulis siswa dapat mengubah cara menghadapi emosi marah dan tidak menyimpannya atau mewujudkannya dalam tindakan. Pemilihan metode ekspresive writing untuk menurunkan emosi marah dan stress akademik dipilih karena metode ini bisa digunakan secara umum tanpa harus membatasi karakteristik populasi subjek.

Ekspressive writing therapy merupakan metode yang menggunakan proses penulisan untuk membantu individu mengurangi emosi marah dan stres akademik. ekspresive writing menciptakan kesempatan untuk individu menulis tentang emosi dan pemikiran yang mereka rasakan, yang dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan meningkatkan keseimbangan emosional. Dalam teori Sigmund Freud, pada mekanisme pertahanan diri hal ini disebut sebagai sublimation yaitu merupakan proses yang membantu individu mengubah dorongan negative menjadi hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi individu dan masyarakat. Pendekatan ini dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keseimbangan emosional

Money, Espie, & Broomfield (2009) mengemukakan bahwa ketika individu menuliskan secara ekspresif tentang perasaannya, maka hal yang dirasakan mengenai peristiwa yang ditulis adalah merasakan kembali *sense* pada saat kejadian, menilai kembali setiap kejadian yang ditulis dan mengarahkan pikiran dalam persepsi baru. Hal ini sangat berdampak pada kondisi psikologis individu, baik itu dengan menuliskan hal yang positif ataupun negatif (Kally & Baban, 2008). Ketika individu menuliskan hal positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur (Utami & Kumara, 2003).

Metode *Expressive writing* dapat digunakan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi marahnya secara verbal, aktivitas menulis akan membantu mereka melepaskan perasaan yang cenderung mereka bawa. Bagi siswa yang memiliki kemampuan verbal sangat tinggi, menulis dapat menjaga remaja agar tidak terlalu banyak bicara pada waktu yang tidak tepat. Menulis dapat membantu seseorang mengubah cara menghadapi emosi marah. Dengan menulis seseorang akan melepaskan emosi marah dan tidak menyimpannya atau mewujudkannya dalam bentuk tindakan.

Sebaliknya ketika individu menulis hal yang negatif yang pernah dirasakannya, maka ketika tekanan dan pengalaman negatif tersebut diungkapkan dalam tulisan yang akan terjadi adalah pengurangan pengekanan, penelitian ulang, dan memandang hal tersebut dengan lebih bijak karena saat menulis dan mengungkapkan hal tersebut adalah evaluasi yang diulang oleh individu sehingga menjadi lebih bijaksana dalam menyikapinya. Setiap perasaan negatif yang pernah dirasakan kemudian di ulang lagi merasakannya dalam tulisan ekspresif maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang berbeda, tentunya individu akan memiliki pandangan yang berbeda dengan pengalaman tersebut. (Utami & Kumara, 2003).

Dampak metode *expressive writing* terhadap pengelolaan emosi marah membuat siswa dapat berpikiran positif tentang apa yang akan dihadapinya dan memikirkan terlebih dahulu jika ingin melakukan suatu tindakan. Dengan metode ini juga siswa di harapkan mampu meluapkan emosinya melalui tulisan-tulisan.

Penelitian sebelumnya yang berjudul efektivitas metode *expressive writing* untuk

meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa di SMA Negeri 4 Watampone efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa disekolah tersebut. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Idamayanti (2019) dengan judul penerapan metode *Expressive writing* untuk menurunkan stress akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar dimana metode ini efektif dalam menurunkan stress akademik disekolah tersebut. Judul penelitian penerapan metode *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X jurusan teknik elektro di SMKN 1 Driyorejo yang dilakukan oleh Ningsih dan Chrstiana (2017) metode ini mampu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa tersebut. Penelitian yang dilakukan Mahfiroh, Chanum, Hidayat, (2015) dengan judul pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan metode menulis jurnal untuk mengurangi perilaku *bullying* yang mana metode menulis jurnal tersebut berpengaruh dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa kelas XI di SMA Negeri 53 Jakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Ruliansyah (2015) yang menggunakan intervensi *Focus Group Discussion* (FGD) dan *expressive writing* untuk meningkatkan strategi *coping* stres pada siswa dengan subjek 32 siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta, menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan strategi coping stres pada siswa. Selain itu, *expressive writing* dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis.

Pennebaker and Francis (1996), menyatakan menulis dapat menjadi tempat menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan bisa berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Pennebaker (1997) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa nilai utama dari menulis adalah kemampuan mengurangi pengekangan. Peristiwa-peristiwa yang mengganggu yang dituliskan akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri.

Merujuk pada hasil studi Pennebaker & Chung (2007) yang menemukan bahwa menulis memiliki dampak positif terhadap sistem imun seseorang dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Sehingga *Expressive writing* dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan stress, sedih, kecewa, marah, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui efektivitas metode *expressive writing* untuk menurunkan emosi marah dan stress akademik pada siswa SMA di kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memerlukan perlakuan sehingga digolongkan ke dalam penelitian eksperimen dengan model *Quasi Eksperimen*. Desain penelitian eksperimen yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimen* dengan metode *the one group pretest-posttest*.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 19 Kota Makassar yang berjumlah 622 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 siswa dengan stress akademik tinggi dan pengelolaan emosi rendah.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa skala (*Pretest-posttest*). Skala stress

akademik yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari skala Mufadhal Barseli (2017), yang menggunakan 3 indikator stress akademik yaitu respon fisik, respon emosi, dan respon perilaku. Skala Pengelolaan emosi marah yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari Diwanti (2022) yang disusun berdasarkan konstruk marah dari Spielberger (Diguisepe & Tefrate dalam Diwanti, 2022) dengan menggunakan 4 trait marah yaitu mengalami keadaan marah secara sering dan intens, mengalami kemarahan pada situasi yang luas dari stimulus yang mendorong munculnya perilaku marah, mengekspresikan kemarahan secara lebih negatif dan mengatasi kemarahan dengan buruk, serta mengalami disfungsi dan konsekuensi negatif dari kemarahan dalam kehidupannya. Keempat trait marah tersebut diturunkan ke dalam dua indikator untuk masing-masing *trait* sehingga didapatkan total 6 indikator.

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Pada penelitian ini hasil validasi pada skala stres akademik yang berjumlah 56 aitem dengan r hitung 0,256 diperoleh bahwa terdapat tiga aitem yang gugur atau tidak valid karena r hitung $< r$ tabel aitem tersebut yaitu aitem 1, 6, dan 48 Pada skala pengelolaan emosi marah dengan jumlah aitem 25 dengan r hitung 0.380 diperoleh bahwa terdapat 8 aitem yang gugur atau tidak valid yaitu 5, 9, 12, 15, 17, 21, 22, dan 25

Reliabilitas skala dalam penelitian ini dilakukan setelah uji coba skala bersama dengan pengelolaan daya diskriminasi aitem. Hasil uji coba reliabilitas skala pengelolaan emosi marah memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.862 yang menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas tergolong bagus. Kemudian, hasil uji coba reliabilitas skala stress akademik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.958 yang menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas tergolong Sangat bagus.

ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif, Uji Asumsi (Uji Normalitas dan Uji Homogenitas), dan Uji Hipotesis dengan bantuan SPSS 26.00.

Pada Analisis deskriptif untuk variabel stress akademik diperoleh skor pretest minimal 171 dan maksimal 236 sedangkan pada skor posttest diperoleh skor minimal 103 dan maksimal 236. Pada Analisis deskriptif untuk variabel emosi marah diperoleh skor pretest minimal 34 dan maksimal 48 sedangkan pada skor posttest diperoleh skor minimal 22 dan maksimal 56.

Berdasarkan output SPSS, diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* stress akademik $0.078 > 0.05$, *posttest* stress akademik $0.200 > 0.05$, *pretest* pengelolaan emosi marah $0.180 > 0.05$, dan *posttest* pengelolaan emosi marah $0.851 > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat data yang telah diuji berdistribusi normal.

Berdasarkan output SPSS, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi base on mean adalah sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data *posttest* stress akademik dan data *posttest* emosi marah bersifat heterogen (tidak sama) atau tidak homogen

		Paired Samples Test						t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval					
			Lower	Upper						
Pair 1	Pre Stress Akademik - Post Stress Akademik	23.091	28.796	6.139	10.323	35.858	3.761	21	.001	
Pair 2	Pre Emosi Marah - Post Emosi Marah	.318	5.567	1.187	-2.150	2.786	.268	21	.791	

Berdasarkan output SPSS, diketahui bahwa pada variable stress akademik nilai Sig. (2-tailed) $p = 0.001$ ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara stress akademik pada data *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima dengan artian metode *ekspresive writing* efektif untuk menurunkan stress akademik pada siswa SMAN 19 Kota Makassar.

Kemudian pada variable pengelolaan emosi marah nilai Sig. (2-tailed) $p = 0.791$ ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang nyata antara pengelolaan emosi marah pada data *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 ditolak dengan artian metode *ekspressive writing* tidak efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas *Ekspressive Writing* untuk menurunkan stress akademik pada siswa SMAN 19 Makassar

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hal ini menandakan bahwa hipotesis diterima, maka dapat dinyatakan bahwa metode metode *ekspressive writing* efektif dalam menurunkan stress akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyoningrum & Christiana (2019) terkait metode *ekspressive writing* untuk mengurangi stress akademik pada siswa kelas VIII, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *ekspressive writing* dapat mengurangi stress akademik pada siswa kelas VIII SMPN 3 Mojokerto. Safitri & Dewi (2020) juga melakukan penelitian terkait terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stress akademik peserta didik di sekolah full day school hasilnya menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stress akademik siswa.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa metode *ekspressive writing therapy* yang diterapkan pada siswa disekolah dapat menurunkan ketegangan emosional yang diakibatkan oleh banyaknya tugas, persaingan dengan teman, dan kegagalan. Pennebaker & Chung (2007) mengemukakan bahwa melalui menulis seseorang dapat meluapkan ketegangannya secara emosional, tulisan yang mengandung kata bermakna positif lebih mampu meningkatkan kesehatan dibandingkan dengan yang mengandung kata negative, tulisan yang dapat memberikan *insight* dapat meningkatkan kesehatan individu.

Metode *ekspressive writing* memiliki banyak tujuan yang dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Melalui metode *ekspressive writing* peneliti dapat membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan menimbulkan stressor, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga siswa dapat menjadi rileks. Selain itu, menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Idamayanti (2019) yang menjelaskan bahwa menuliskan hal-hal yang membebani sama dengan meluapkan beragam emosi negative, ketakutan, bahkan kecemasan, sehingga *ekspressive writing* menjadi salah satu media untuk melakukan katarsis.

Ketika individu menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur. Sebaliknya ketika individu menuliskan hal yang negative yang pernah dirasakannya, maka ketika tekanan dan pengalaman negative tersebut di ungkapkan dalam tulisan yang akan terjadi adalah pengurangan pengekanan, penilaian ulang, dan memandang hal tersebut dengan lebih bijak, karena saat menulis dan mengungkapkan hal tersebut adalah evaluasi yang diulang oleh individu sehingga menjadi lebih bijaksana dalam menyikapinya. Setiap perasaan negative yang pernah dirasakan kemudian diulang lagi merasakannya dalam *ekspressive writing* maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang berbeda, tentunya individu akan memiliki pandangan berbeda dengan pengalaman tersebut.

Perubahan stress akademik pada siswa setelah diberikan *ekspressive writing* merupakan perubahan

yang melibatkan tiga komponen dasar dari setiap individu yaitu perubahan kognitif, afektif, dan behavior. Pada *eksperssive writing* perubahan yang pertama kali dilakukan adalah dengan mengubah sudut pandang individu (kognitif). Perubahan ini dilakukan dengan mengganti keyakinan irrasional siswa akibat dari stress akademik menjadi keyakinan yang lebih rasional. Terjadinya perubahan pada sudut pandang siswa akan berpengaruh langsung pada afeksi (sikap) individu dalam menginternalisasikan masalah yang dihadapi. Hasil dari internalisasi tersebut, menghasilkan perilaku baru yaitu individu mampu berperilaku adaptif seperti mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, mengerjakan tugas tepat pada waktunya, dan berperilaku taat aturan akademik.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa metode *eksperssive writing* efektif dan berpengaruh positif dalam mengurangi stress akademik siswa SMAN 19 Makassar. Indikator perilaku ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada siswa. Siswa belajar memahami potensi yang dimiliki serta bagaimana memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses *eksperssive writing*.

Efektivitas *Ekspressive Writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah pada siswa SMAN 19 Makassar

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis kedua menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $p = 0.791$ ($p > 0.05$). Hal ini menandakan bahwa hipotesis ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa metode metode *eksperssive writing* tidak efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2020) yang menunjukkan bahwa penerapan *eksperssive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah rendah siswa SMAN 40 Makassar.

Pada fase pemberian intervensi untuk sesi pertama partisipan mengisi lembar kerja yang diberikan dengan menulis bebas dan meluapkan emosi marah yang dimiliki agar partisipan merasa rileks. Meiyuntariningsih & Amalia (2020) mengungkapkan bahwa dengan menulis frasa bebas, tahapan pertama ini membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri partisipan, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi partisipan.

Selanjutnya pada sesi kedua *Examination/writing exercise* partisipan diberikan lembar kerja dimana lembar kerja tersebut berisikan tiga topik untuk melihat reaksi apa yang muncul ketika berada disituasi tersebut. Topik tersebut yakni: 1) Diejek dengan saudara, 2) Kehilangan benda berharga di dalam kelas, 3) Diberikan hukuman atas apa yang pernah ia lakukan. Setelah partisipan menulis, peneliti kemudian meminta kepada partisipan untuk membacakan apa yang mereka tulis untuk mengetahui lebih jauh pengelolaan emosi marah partisipan. Pada tahapan ini, partisipan mampu menjelaskan emosi marah yang dimilikinya sesuai dengan topik yang telah diberikan. Anggraini (2018) tahapan ini mengeksplorasi reaksi kedua subjek terhadap suatu situasi tertentu, cakupan tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional atau peristiwa spesifik yang dialami subjek.

Pada sesi ketiga *Juxtaposition/feedback* peneliti meminta partisipan membacakan ulang tulisannya dengan tujuan partisipan dapat kembali memperhatikan secara mendalam apa yang telah ditulis. Setelah partisipan membaca tulisan yang dibuatnya kemudian merefleksikan ke dirinya, dengan capaian partisipan mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Aisyah & Cristiono (2020) pada tahapan ini siswa diharapkan untuk mampu memahami bahwa ada hal-hal yang lebih positif

yang bisa dilakukannya ketika sedang marah. Selanjutnya partisipan diberikan kertas kosong dan diminta untuk menuliskan mengenai kendala diri serta harapan perubahan perilaku kedepannya. Sesi keempat *Application to the self*, tujuan dari sesi ini agar partisipan mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun serta membuat komitmen diri dan menuliskannya dalam bentuk surat pernyataan. Angriani (2018) pada tahap *application to the self* ini konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata serta semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Partisipan memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun serta membuat komitmen diri dan menuliskannya dalam bentuk surat pernyataan. Selanjutnya peneliti memberikan lembar kerja evaluasi untuk melihat perubahan perilaku pengelolaan emosi marah rendah yang dimiliki partisipan dengan memberikan kertas kosong dimana partisipan diminta untuk mengungkapkan perasaan mereka sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing*

Selanjutnya, kondisi ini tidak tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa metode *ekspresive writing* tidak efektif dalam menurunkan emosi marah siswa SMAN 19 Makassar dan membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah. Indikator perilaku ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada siswa. Siswa belajar memahami potensi yang dimiliki serta bagaimana memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan siswa selama mengikuti proses *eksperssive writing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis I menunjukkan bahwa metode *ekspresive writing* efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMAN 19 Makassar. Terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pengukuran pertama dan kedua.
2. Hasil uji hipotesis II menunjukkan bahwa metode *ekspresive writing* tidak efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah pada siswa SMAN 19 Makassar. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil pengukuran pertama dan kedua.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik dan emosi marah pada siswa. Metode ini membantu siswa dalam mengungkapkan dan mengelola emosi marah mereka secara lebih baik. Meskipun terdapat beberapa subjek yang tidak mengalami perubahan signifikan, namun secara umum *expressive writing* memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi marah dan stres akademik pada siswa SMA.

Saran

Peneliti ingin memberikan beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah khususnya SMAN 19 Makassar agar dapat menjadikan metode *expressiv writing* sebagai intervensi untuk mengatasi stres akademik pada siswa dan sebagai media yg dapat digunakan untuk membantu pengelolaan emosi marah yang lebih baik oleh siswa.
2. Bagi siswa, *ekspresive writing* dapat digunakan sebagai media katarsis untuk menurunkan stres akademik dan pengelolaan emosi yang lebih baik dengan tujuan memberikan perubahan yang lebih baik dengan adanya pemahaman terkait emosi sendiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memperhatikan pemberian intervensi dan memperluas penelitian sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap ataupun dapat mengembangkan

penelitian dengan model penelitian yang lain.

DAFTAR REFERENSI

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Mahfiroh, A., Chanum, I., Hidayat, D. R. (2015). Pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik menulis jurnal untuk mengurangi perilaku bullying. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1). Doi: <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.041.01>
- Anggraini, D. V. 2018. Faktor Penyebab Stres pada Siswa (Studi Dskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bantara Wacana Muntilan). *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya *Educational Research and Review*. Vol. 4 (2), pp. 063 – 070.
- Diwanti, Y. S. (2022). Development of anger behavior measurement for adolescent 12-17 years. *Wacana*. issn: 2985-0514.
- Fairbrother, K., & Warn, J. 2003. Workplace dimensions, stress and jobsatisfaction. *Journal of managerial psychology*, 18(1), 8-21.
- Idamayanti, BJ. (2019). Penerapan teknik expressive writing untuk menurunkan stress akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar. *Skripsi*. Makassar : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Kállay, É., & Băban, A. 2008. Emotional Benefits Of Expressive Writing In A Sample Of Romanian Female Cancer Patients. *Romania Assosiationfor Cognitive Science*, Vol. XII(1), 115–129.
- Kemendikbud. 2023. Rapor pendidikan Indonesia tahun 2023. *Webstied*. <https://raporpendidikan.kemdikbud.go.id/login>.
- Money, M., Espie, C.A, Broomfffield, N. M. 2009. An Experimental Assesment of a Pannebaker Writing Intervension in Primary Insomnia. *Behavioral Slep Medicine: Routledge*, 7:99-105.
- Ningsih, N.V & Chistiana E. 2017. Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorego. Halaman 163-174 : 164.
- Olejnik, S. N. L., & Holschuh, J. P. 2007. *College rules! 2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New York: Ten Speed Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung C, K. (2007). Expressive Writing and Its Links To Mental and Physical health. *Inh. S. Friedman (Ed)*, 78712.
- Pannebaker, J. W. (1997). *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*, 8(3).
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes indiscloure. *Cognition and Emotion*, 10: 601-626
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak- anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, (Vol.2, No.2) hal. 282.
- Ruliansyah, R. 2015. Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Fokus Group Dissucussion pada Siswa Kelas XISMAN 7 Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Setyoningrum, M. Y., & Christiana, E. (2019). Teknik expressive writing untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII. *Jurnal BK Unesa*, 10, 44-52.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Santrock, J. W. 2012. Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widyasinta, Penerjemah) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. 2020. Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Peserta Didik di Sekolah Full Day School. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), hal. 40-47.
- Sari, N. I., Yulioe., & Purwanti. 2019. Studi Kasus Peserta Didik Sulit Mengendalikan Emosi Marah Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. *Jurnal.Pontianak*.
- Sriati, A. 2008. *Tinjauan tentang Stres* .Jatinagor: Universitas Padjadjaran
- Utami, D. S., Kumara, A. 2003. Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi. *Jurnal Psikologi*. (1) 1-22
- Utami, F. P., Lasan, B. B., Hambali, IM. 2019. Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. Vol 4. Hal. 262-266.
- Wicaksana, B. Y. 2017. Hubungan antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.