

PENGARUH MENULIS PENGALAMAN EMOSIONAL DALAM TERAPI EKSPRESIF TERHADAP EMOSI MARAH PADA REMAJA

Harry Theozard Fikri
Universitas Putra Indonesia YPTK
Jl. Raya Lubuk Begalung, Padang, SumBar-Indonesia
harrytheozard@yahoo.com

Abstract

This study focused on the adolescent's anger, and efforts to manage the emotion of anger. This research used expressive therapy by writing about emotional experience that aims to help adolescents able to express their anger and as a medium of catharsis. The research design was a single group design with "one group pre-test and post-test experimental" method. Participants who attend this research are eight male, with age between 16 to 21 years and had high scores on STAXI Scale. Participants were asked to write down their emotional experiences in a book. The result of the Wilcoxon Signed Ranks Test showed a significant decreasing in participant's anger after writing session. The results show that writing an emotional experience in expressive therapies able to reduce the emotion of anger in adolescent.

Keywords: anger, emotion, writing emotional experience therapy.

Abstrak

Penelitian ini difokuskan pada emosi marah remaja, dan upaya mengelola emosi marah. Penelitian menggunakan terapi ekspresif dengan cara menuliskan pengalaman emosional yang bertujuan untuk membantu remaja lebih mampu mengekspresikan emosi marahnya dan sebagai media katarsis yang baik bagi remaja untuk menyalurkan emosi negatifnya ke arah yang tepat. Rancangan penelitian menggunakan *Single Group Design* dengan metode *one group pre-test and post-test experiment*. Partisipan berjumlah delapan orang siswa remaja laki-laki berusia 16-21 tahun yang memiliki skor STAXI tinggi dan mempunyai kegemaran menulis. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan ada penurunan emosi marah partisipan setelah terapi menulis, yaitu saat *pre-test* ke *post-test* dengan

nilai $Z = -1,893$ dengan $p = 0,029$ ($p < 0,05$); saat *pre-test* ke *follow-up* dengan nilai $Z = -2,524$ dengan $p = 0,006$ ($p < 0,01$); dan saat *post-test* ke *follow-up* dengan nilai $Z = -1,682$ dengan $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi marah pada remaja. Selain itu, terapi menulis dapat dijadikan sebagai salah satu sarana katarsis dan media *self-help* bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marahnya.

Kata kunci: emosi marah, terapi menulis pengalaman emosional.

Pendahuluan

Fenomena marah menjadi bagian penting yang membentuk respon emosional pada sebagian besar perilaku tindak kriminal. Harian Pos Metro Batam tanggal 2 Januari 2010 memberitakan seorang pemuda yang mengamuk dan merusak rumah pacarnya hanya lantaran rasa cemburu melihat pacarnya berjoget dengan laki-laki lain. Di Jakarta, seorang siswa SMP memukul dan menendang bagian vital teman wanitanya karena marah saat ditolak korban berkencan (Koran Tempo, 5 Desember 2009).

Sifat emosional remaja yang masih dalam proses menuju stabil memungkinkan remaja untuk bentrok atau mengalami pertentangan pendapat dengan orang lain, sehingga dapat menyebabkan permasalahannya yang cukup berarti bagi remaja tersebut (Mappiare, 1992). Hasil penelitian di Chicago tahun 1984 (Setiono, 2002) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari mood “senang luar biasa” ke “sedih luar biasa”, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Perubahan mood (*swing*) yang drastis pada remaja sering kali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah.

Penelitian ini akan difokuskan pada emosi marah yang dimiliki oleh remaja, dan upaya mengelola emosi marah tersebut. Salah satu proses atau cara untuk mencapai manajemen emosi adalah dengan menulis. Terapi menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan di dalam terapi ekspresif (Malchiodi, 2007). Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental (Malchiodi, 2007). Secara umum tujuan dari terapi menulis diantaranya: (1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri

maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain; (2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; (3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; (4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, dan (5) Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Davis, 1990).

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai alat terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. Penelitian yang dilakukan oleh O'Connor, dkk (2003) membuktikan bahwa terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri dengan lebih baik. Baikie dan Wilhelm (2006) juga melakukan penelitian menggunakan terapi menulis untuk penderita depresi. Hasilnya adalah terapi menulis dinilai baik dan bermanfaat oleh para peserta karena mampu mengurangi kecemasan dan perbaikan suasana hati. Penelitian Smyth (2008) tentang terapi menulis membuktikan bahwa terapi menulis mampu memperbaiki suasana hati dan pertumbuhan yang positif pasca trauma bagi para PTSD, meskipun efek terapinya tidak mampu menurunkan tingkat keparahan gejala PTSD. Sejalan dengan itu Pennebaker (1997), menjelaskan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional, peristiwa traumatik dan kejadian menekan yang menyebabkan stres atau situasi *stressful* akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, kemampuan untuk mengelola dan menurunkan stres, mendapatkan *insight* atau pemahaman, mengurangi keluhan-keluhan fisik, meningkatkan sistem kekebalan tubuh bahkan meningkatkan prestasi akademik dan kinerja pekerjaan.

Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan terapi menulis pengalaman emosional diantaranya penelitian Susilowati (2009) menggunakan terapi menulis pengalaman emosional untuk menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis pengalaman emosional merupakan sarana bantu diri yang terbukti efektif menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Siswanto (2002) yang menggunakan terapi menulis pengalaman emosional untuk menurunkan simptom-simptom depresi pada mahasiswa. Hasilnya adalah terapi menulis pengalaman emosional merupakan mekanisme proses terapeutik yang berpusat pada proses penyingkapan diri. Kaloeti (2007) juga melakukan penelitian menggunakan terapi menulis pengalaman emosional untuk mengelola stres pada penyalahguna NAPZA, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis pengalaman emosional dapat menurunkan tingkat distress karena membantu individu untuk belajar membuka diri,

bersentuhan dengan diri pribadi dan mengenal emosinya dengan lebih baik.

Intervensi yang terkait mengenai emosi marah juga pernah dilakukan oleh Mayasari (2008), yang menggunakan program terapi kognitif. Hasil penelitian Mayasari menunjukkan bahwa program terapi kognitif dapat menurunkan pola pikir negatif dan emosi marah pada remaja di LAPAS, karena terjadi penurunan yang sangat signifikan pada pola pikir negatif dan emosi marah di kedua kelompok penelitian. Berbeda dengan penelitian-penelitian tentang intervensi emosi marah dan terapi menulis pengalaman emosional yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, penelitian ini menggunakan terapi menulis pengalaman emosional yang termasuk salah satu bagian dari terapi ekspresif untuk menurunkan emosi marah pada remaja, dan belum pernah dilakukan oleh penelitian-penelitian sebelumnya (Siswanto, 2002; Kaloeti, 2007; Smyth, 2008; Susilowati, 2009). Untuk itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap emosi marah pada remaja.

Metode Penelitian

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam *Quasi-Experimental Designs* (Ray, 2003) dengan pengukuran pada saat *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Eksperimen kuasi merupakan salah satu metode eksperimen yang menggunakan subyek atau partisipan dalam jumlah sedikit atau terbatas, hal ini sesuai dengan partisipan dalam penelitian ini hanya berjumlah delapan orang. Pembatasan partisipan dalam penelitian ini disebabkan karena seleksi dalam kriteria calon partisipan, yaitu hanya yang berjenis kelamin laki-laki, berusia remaja, memiliki hobi menulis dan memiliki skor STAXI yang tinggi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terapi ekspresif dengan menuliskan pengalaman emosional mampu untuk menurunkan emosi marah sekelompok remaja yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Intervensi dilakukan setiap hari selama empat hari berturut-turut. Partisipan diberi pengukuran dengan menggunakan STAXI, pemberian skala dilakukan pada pertemuan pertama (*pre-test*), pertemuan ke empat (*post-test*) dan pada *follow-up*. *Follow-up* dilakukan untuk melihat efek jangka panjang dari terapi, sehingga partisipan kembali diukur setelah satu minggu dari intervensi terakhir.

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan siswa remaja yang bersekolah di salah satu SMA swasta di Yogyakarta, berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan guru BP di sekolah tersebut. Fenomena emosi marah yang ditunjukkan oleh siswa di sekolah tersebut diantaranya pernah terlibat tawuran dengan

sekolah lain yang dimulai dari saling ejek-mengejek, berkelahi dengan teman, dan melawan guru atau peraturan di sekolah, sehingga pihak sekolah merasa perlu untuk diberikan pendampingan terhadap para siswa yang memiliki emosi marah tinggi.

Partisipan berjumlah delapan orang, dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Kriteria-kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Remaja yang berada pada rentang usia 16 – 21 tahun dan duduk di kelas XI SMA.
- b. Berjenis kelamin laki-laki. Smyth (Pennebaker dan Chung, 2007) menyatakan bahwa laki-laki akan lebih merasakan manfaat menulis daripada perempuan karena pola yang terbentuk adalah individu yang tidak terbiasa mengungkapkan kondisi emosinya atau cenderung *introvert* akan merasakan manfaat lebih banyak dari pada individu yang *ekstrovert* atau terbuka.
- c. Memiliki emosi marah yang tinggi, diperoleh dari pengukuran emosi marah menggunakan skala STAXI pada tahap *screening* yang dilakukan terhadap seluruh siswa yang duduk di kelas XI SMA. Kemudian diambil delapan siswa yang memiliki nilai tinggi skala STAXI dan bersedia mengikuti penelitian untuk dijadikan partisipan dalam penelitian ini.
- d. Memiliki kegemaran atau setidaknya menyenangi atau terbiasa dengan kegiatan yang berkaitan dengan menulis, dibuktikan dengan mengisi poin kegemaran menulis yang terdapat pada lembaran *screening* dan diberikan kepada partisipan.
- e. Setuju untuk mengikuti penelitian hingga selesai, dibuktikan dengan mengisi lembar persetujuan.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Lembar persetujuan partisipan

Sebelum mengikuti penelitian, partisipan ditanyakan dulu kesediaannya. Partisipan mengisi lembar persetujuan menjadi partisipan penelitian, dan diberi tahu bahwa partisipan akan diberi tugas menulis tentang pengalaman emosional yang dialaminya namun tidak diberitahu secara detail informasi yang berkaitan dengan hipotesis atau hal-hal spesifik dari penelitian ini.

- b. Lembar skala STAXI.

Lembar ini merupakan pedoman untuk mengukur pengalaman dan ekspresi marah yang disusun oleh Spielberger (1988).

- c. Panduan wawancara semi terstruktur untuk partisipan.

Panduan wawancara disusun oleh peneliti untuk memudahkan peneliti ketika melakukan wawancara dengan partisipan.

- d. Lembar observasi partisipan pada saat sesi menulis.

Lembar observasi partisipan disusun oleh peneliti kemudian dilakukan uji kelayakan lembar observasi partisipan dengan meminta penilaian dari dosen

pembimbing.

e. Buku harian.

Buku harian merupakan media yang digunakan untuk menulis pengalaman emosional, disebut buku harian karena partisipan menulis didalam sebuah buku dan proses intervensi yang diberikan tidak hanya sekali saja namun diberikan selama empat hari berturut-turut yaitu empat kali sesi menulis (satu hari = satu kali sesi menulis) dengan durasi menulis setiap sesi sekitar 30 menit sehingga buku harian berisi kumpulan tulisan partisipan. Partisipan hanya menerima buku tersebut apabila sesi intervensi dimulai dan akan dikembalikan kepada peneliti setiap sesi menulis selesai. Buku ini dijadikan sebagai media intervensi untuk menulis pengalaman emosional.

f. Alat tulis berupa pulpen.

Setiap partisipan menerima satu pulpen yang dipakai selama sesi menulis berlangsung.

g. Modul menulis pengalaman emosional.

Modul menulis pengalaman emosional disusun oleh peneliti sebagai panduan dalam pelaksanaan terapi.

h. Materi tambahan lainnya yang menunjang penelitian seperti: kamera, *co-card*, makanan dan minuman.

Spielberger (1988) menguji validitas dan reliabilitas STAXI dan hasil yang diperoleh adalah konsistensi internal (koefisien alpha) untuk *State Trait Anger Scale* cukup tinggi; 0,93 untuk *State Anger* dan 0,86 untuk *Trait Anger*. *Anger Expression Scale* memiliki konsistensi internal sebesar 0,73 untuk AX/In dan 0,84 untuk AX/Out. Pada penelitian ini, skala STAXI yang digunakan adalah skala STAXI yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Uji validitas dan reliabilitas skala adaptasi STAXI telah dilakukan oleh Cahyani (1999) dengan subyek mahasiswa angkatan termuda yang berusia 18 – 22 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa dengan program SPSS seluruh aitem STAXI terbukti valid dan memiliki reliabilitas yang tinggi, hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing komponen dijelaskan dalam tabel 1:

Tabel 1
Hasil uji validitas dan reliabilitas aitem STAXI

STAXI	Komponen	Indeks Daya Beda Aitem	Koefisien Reliabilitas Alpha
Pengalaman	S-Anger	0,3146 – 0,7882	0,8014
Kemarahan	T-Anger	0,5729 – 0,8163	0,9053
Ekspresi	AX/In	0,6113 – 0,7511	0,8969
	AX/Out	0,5538 – 0,7526	0,8779
Kemarahan	AX/Con	0,5620 – 0,7577	0,8745

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap seluruh aitem STAXI, maka skala STAXI yang sudah diadaptasi oleh Cahyani (1999) dapat digunakan kembali dalam penelitian ini.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan teknik menulis yang merupakan salah satu bagian dari terapi ekspresif (Malchiodi, 2007). Teknik menulis yang dimaksud adalah dengan menggunakan kata-kata atau bahasa dalam berbagai bentuk seperti puisi, menulis cerita, jurnal, fabel, cerita legenda, mitos, karangan bebas, lirik lagu dan skrip. Tujuan menulis itu sendiri adalah membantu individu untuk lebih mengenali diri sendiri, meningkatkan kreatifitas dan kemampuan menyelesaikan masalah serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu teknik menulis merupakan salah satu proses katarsis emosi tersendiri, sehingga orang-orang yang kurang mampu untuk mengespresikan secara verbal akan terbantu dengan metode ini.

Intervensi didesain secara eksperimen dalam bentuk quasi eksperimen (Ray, 2003), dengan pengukuran pada tahap *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Intervensi dilakukan selama empat hari berturut turut yaitu empat kali sesi menulis (satu hari = satu kali sesi menulis) dengan durasi menulis tiap sesi sekitar 30 menit. Smyth menemukan bahwa semakin lama sesi menulis dilakukan maka semakin kuat efek yang dihasilkan (Pennebaker, 1997; Lepore, dkk, 2002) namun intervensi ini dilakukan selama empat hari berturut-turut dengan pertimbangan waktu empat hari memudahkan peneliti dalam melakukan intervensi secara berturut-turut.

Sebelum intervensi diberikan, setiap partisipan diberi *pre-test*. Pengukuran menggunakan skala emosi marah yaitu *State-Trait Anger Expression Inventory* (STAXI) untuk melihat tingkat atau kondisi emosi marah partisipan sebelum mengikuti

intervensi. Setelah empat kali sesi menulis kondisi emosi marah partisipan akan kembali diukur dengan STAXI pada saat sesi terakhir atau sesi ke-4, dan pengukuran diberikan setelah partisipan selesai menulis.

Disetiap sesi setelah selesai menulis partisipan diberikan proses *debriefing* berupa wawancara singkat mengenai evaluasi hasil tulisan. Evaluasi hasil tulisan berisi perasaan dan pengalaman yang dialami oleh partisipan pada saat sesi menulis berlangsung. Evaluasi ini penting diadakan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menulis mengenai pengalaman traumatik, peristiwa menekan atau menimbulkan stres cenderung merasa lebih sedih, timbulnya perasaan-perasaan negatif (Kiecolt-Glaser dan Glaser, 1994; Booth dkk, 1998; Schwartz dan Drotar, 2004).

Follow-up dilakukan satu kali berupa pemberian skala STAXI dan wawancara masing-masing partisipan yang dilakukan satu minggu setelah intervensi dilakukan. Wawancara yang dilakukan berupa wawancara semi terstruktur. Setelah *follow-up* dilakukan, semua partisipan mendapat satu buku harian yang nantinya dapat digunakan sebagai media untuk menulis pengalaman emosional dikemudian hari. Pemberian buku harian ini berguna sebagai proses menuju *self therapy*, sehingga diharapkan partisipan terus dan mampu mempraktekkan pembelajaran-pembelajaran dan pengalaman baru yang di dapatkan pada saat mengikuti intervensi, walaupun intervensi telah selesai dilakukan.

Secara garis besar prosedur penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Penelitian
 - a. Menguji kelayakan lembar observasi dan wawancara.
 - b. Melakukan uji coba modul. Uji coba modul telah dilakukan dengan melakukan simulasi intervensi sebanyak dua kali.
 - c. Melakukan *screening* partisipan berdasarkan kriteria yang telah dibuat oleh peneliti. *Screening* dilakukan pada seluruh siswa kelas XI SMA swasta di Yogyakarta yang berjumlah 52 siswa.
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
 - a. *Pre-test*. Nilai *pre-test* diambil dari hasil *screening* delapan orang siswa laki-laki yang terpilih menjadi partisipan.
 - b. Meminta partisipan untuk mengisi lembar persetujuan penelitian. Lembar persetujuan penelitian diberikan pada sesi pertama terapi.
 - c. Terapi dilakukan selama empat hari berturut-turut yaitu empat kali sesi menulis dengan durasi menulis tiap sesinya kurang lebih 30 menit. Sebelum menulis, partisipan diberi instruksi terlebih dahulu. Observer dilibatkan sebagai pengamat dalam setiap proses terapi, dengan jumlah observer tiga orang dan masing-masing observer diberikan lembar observasi dan lembar wawancara sebagai alat bantu pencatatan.

- d. Pemberian *Post-test* berupa skala STAXI dilakukan pada sesi terakhir yaitu sesi IV menulis.
 - e. *Follow-up* dilakukan sebanyak satu kali yaitu setelah satu minggu setelah sesi terapi berakhir dengan memberikan skala STAXI kembali pada semua partisipan. Selain memberikan skala STAXI, pada sesi *follow-up* juga dilakukan wawancara singkat secara individual dengan para partisipan untuk mengetahui perkembangan emosi partisipan setelah mengikuti sesi terapi.
3. Tahap Analisis Hasil
- a. Melakukan analisis kuantitatif yaitu untuk melihat apakah ada perbedaan emosi marah partisipan pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi, kemudian menentukan seberapa besar perbedaan skor emosi marah partisipan karena terapi yang dijalani. Analisis tambahan secara kuantitatif juga dilakukan dengan melihat skor pada masing-masing komponen kemarahan skala STAXI sehingga dapat diketahui komponen-komponen apa saja yang terpengaruh oleh terapi menulis yang diberikan. Selain itu juga dilakukan perbandingan skor total pada masing-masing partisipan pada saat *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*, sehingga dapat diketahui partisipan-partisipan yang mengalami penurunan emosi marah setelah dilakukan terapi menulis.
 - b. Melakukan analisis kualitatif pada skor masing-masing partisipan yaitu untuk mengetahui dinamika yang terjadi dalam menulis pengalaman emosional terkait dengan penurunan emosi marah pada partisipan. Analisis kualitatif dilakukan dengan membuat *review* dari hasil wawancara, observasi dan tema tulisan yang sudah dibuat oleh partisipan selama proses terapi dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Setelah memperoleh nilai *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* dari seluruh partisipan, untuk menguji hipotesis dilakukan analisis *non parametrik tests* menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan emosi marah partisipan pada saat *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Hipotesis yang diajukan yaitu menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi marah pada remaja. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan ada penurunan emosi marah partisipan setelah dilakukan terapi menulis, yaitu pada saat *pre-test* ke *post-test* dengan nilai $Z = -1,893$ dan taraf signifikansi $0,029$ ($p < 0,05$). Selain itu, ada penurunan dari hasil *pre-test* ke *follow-up* dengan nilai $Z = -2,524$ dan taraf signifikansi $0,006$ ($p < 0,01$). Begitu

pula dengan hasil *post-test* ke *follow-up*, ada penurunan hasil sebesar $Z = -1,682$ dan taraf signifikansi 0,046 ($p < 0,05$). Secara lebih lengkap hasil uji hipotesis dapat dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2
Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test

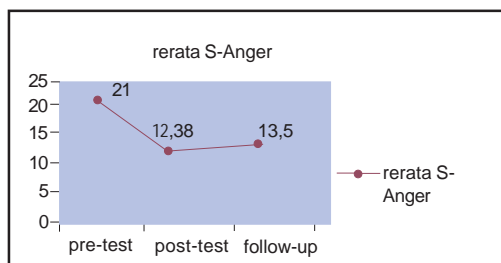
	<i>Pre – Post</i>	<i>Post - Follow</i>	<i>Pre - Follow</i>
Z	- 1, 893	- 1,682	- 2,524
<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,029	0,046	0,006

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan emosi marah pada saat *pre-test*, *post-test* dan *follow-up*. Hal ini berarti bahwa terapi menulis yang diberikan pada saat intervensi berpengaruh untuk menurunkan emosi marah para partisipan. Penurunan emosi marah tersebut terlihat dari *mean rank* tiap-tiap pengukuran. Ranks (-) untuk *pretest-posttest* sebesar 31,5 sedangkan ranks (+) sebesar 4,5; artinya sebagian besar nilai *post-test* menurun jika dibandingkan dengan *pre-test*. Mean rank untuk *pretest-follow up* adalah 36 untuk rank (-), artinya nilai *follow-up* juga menurun jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Ranks (-) untuk *posttest-follow up* sebesar 30 sedangkan ranks (+) sebesar 6; artinya sebagian besar nilai *follow-up* menurun jika dibandingkan dengan *post-test*, sehingga terapi yang dilakukan mampu menurunkan skor emosi marah para partisipan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dilihat bahwa secara keseluruhan, terapi menulis mampu menurunkan emosi marah pada remaja. Artinya dalam penelitian ini terdapat efek terapi, yaitu pengurangan tekanan atau penurunan emosi yang berlebihan pada partisipan ketika mengungkapkan emosinya melalui tulisan. Gorelick (Malchiodi, 2005) menyatakan bahwa salah satu tujuan dari terapi menulis termasuk diantaranya untuk mengekspresikan emosi-emosi yang berlebihan atau luar biasa dan untuk mengurangi tekanan. Hasil wawancara dari para partisipan mengatakan bahwa salah satu diantara manfaat yang dirasakan setelah menulis yaitu rasa marah berkurang, menjadi lega dan lebih tenang karena sudah mengungkapkan emosinya melalui buku. Partisipan B menyatakan bahwa setelah menyelesaikan tulisannya, B merasa lebih nyaman karena sudah diungkapkan melalui tulisan di bukunya dan lega karena merasa ada yang mendengarkan (hasil wawancara sesi I). Hal senada juga diungkapkan partisipan A bahwa saat menulis pun, rasa marah itu masih muncul dan berangsur-angsur berkurang karena perasaan itu diluapkan dalam bentuk tulisan (hasil wawancara sesi II). Hasil penelitian Smyth dkk (2008)

membuktikan bahwa partisipan yang melakukan terapi menulis mengalami penurunan kemarahan dan tensi yang signifikan, sehingga sebanding dengan penurunan tingkat depresinya.

STAXI mengukur komponen dan subkomponen kemarahan, yaitu *S-Anger*, *T-Anger*, *T-Anger/T*, *T-Anger/R*, *AX/In*, *AX/Out*, *AX/Con*, dan *AX/EX*. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa semua komponen dan subkomponen STAXI mengalami perubahan skor akibat dipengaruhi oleh terapi menulis, meskipun hanya beberapa komponen dan subkomponen yang mengalami perubahan skor yang signifikan terhadap penurunan emosi marah pada remaja, beberapa komponen dan subkomponen lainnya mengalami peningkatan skor sehingga hasilnya tidak signifikan. Secara detail, perubahan skor pada masing-masing komponen dan subkomponen dijelaskan dalam gambar berikut:

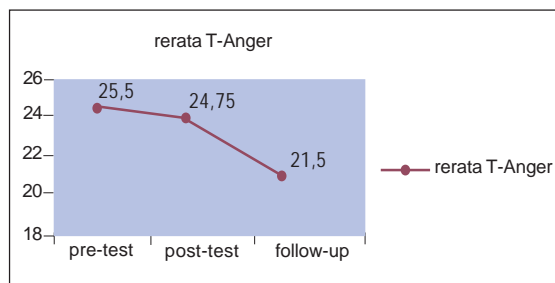


Gambar 1. Rerata skor komponen S-Anger

S-Anger menjelaskan tentang perasaan marah para partisipan pada saat dilakukan pengukuran, sehingga sifatnya situasional atau sementara. *S-Anger* yang tinggi mengindikasikan seseorang yang *intens* (sering) memiliki keinginan untuk mengungkapkan perasaan marahnya di setiap situasi tertentu, dan terapi menulis diharapkan sebagai suatu sarana untuk pelepasan emosi marah sehingga skor *S-Anger* menjadi turun. Hasil analisis menunjukkan bahwa saat *pre-test* ke *post-test*, *S-Anger* mengalami penurunan rerata skor yang cukup signifikan, hal ini berarti bahwa terapi menulis berpengaruh untuk menurunkan skor *S-Anger* partisipan. Sedangkan saat *post-test* ke *follow-up*, skor *S-Anger* justru mengalami sedikit peningkatan, hal tersebut disebabkan karena berdasarkan hasil wawancara seluruh partisipan tidak melakukan kembali sesi menulis di rumah setelah sesi terapi selesai dilaksanakan, sehingga partisipan tidak memiliki sarana pelepasan emosi marahnya, dan hal itu menyebabkan meningkatnya skor *S-Anger* partisipan. Partisipan C mengatakan bahwa dia tidak menulis selama seminggu ini (hasil wawancara sesi *follow-up*). Senada

dengan partisipan C, partisipan E juga mengatakan bahwa E tidak menulis karena selalu di rumah dan tidak melakukan aktivitas menulis (hasil wawancara sesi *follow-up*).

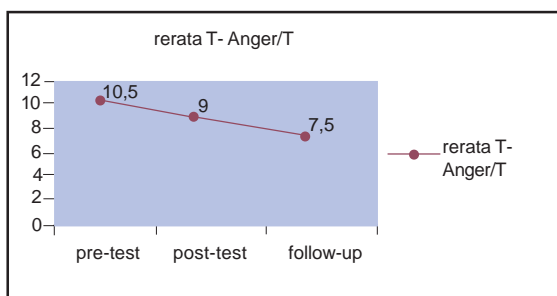
Sementara saat *pre-test* ke *follow-up*, rerata skor *S-Anger* mengalami penurunan yang cukup signifikan, sehingga hal ini membuktikan bahwa secara keseluruhan terapi menulis berpengaruh untuk menurunkan skor *S-Anger*, akan tetapi pengaruh tersebut tidak bersifat jangka panjang. Artinya jika terapi terus dilakukan maka akan berpengaruh untuk menurunkan skor *S-Anger*, akan tetapi jika tidak dilakukan terapi pada beberapa waktu kemudian maka skor *S-Anger* akan kembali meningkat. Hasil penelitian Pennebaker (1997) menyatakan bahwa ada hubungan antara menulis dengan pengurangan stres. Secara teoritis, dengan menuliskan pengalaman emosional individu mampu mengurangi stres yang ada terhadap peristiwa tersebut. Hal ini dikarenakan emosi tersebut sudah dilepaskan ketika melakukan terapi menulis, sehingga dapat dikatakan bahwa terapi menulis memiliki efek terapeutik.



Gambar 2. Rerata skor komponen T-Anger

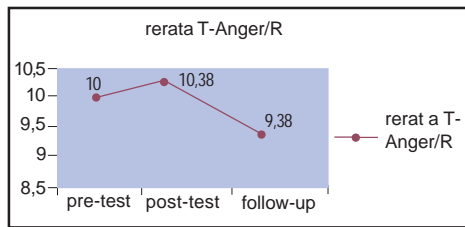
T-Anger diartikan keadaan emosi yang sifatnya menetap dan dimiliki oleh setiap individu. *T-Anger* memiliki jangkauan yang lebih luas bila dibandingkan dengan *S-Anger*, sehingga dapat dikatakan bahwa *T-Anger* merupakan sifat emosi yang menjadi kepribadian individu. Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata *T-Anger* pada saat *post-test* mengalami sedikit penurunan jika dibandingkan dengan rerata *pre-test*nya, sehingga terlihat bahwa terapi menulis mulai mempengaruhi *T-Anger* partisipan. Hal ini dimungkinkan karena *T-Anger* merupakan sifat menetap yang menjadi kepribadian partisipan, dan untuk mengubah suatu sifat membutuhkan waktu yang cukup lama, sehingga dapat dikatakan bahwa penurunan *T-Anger* membutuhkan proses. Hasil *follow-up* *T-Anger* menunjukkan penurunan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan hasil *post-test*nya, sehingga terlihat bahwa terapi menulis mempengaruhi *T-Anger* partisipan. Secara keseluruhan, dari *pre-test* ke *follow-up*,

rerata skor *T-Anger* mengalami penurunan yang signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa terapi menulis mempunyai pengaruh jangka panjang terhadap penurunan skor *T-Anger* partisipan. Sependapat dengan hasil analisis pada *T-Anger*, penelitian Kiecolt-Glaser dkk (1997) menyatakan bahwa menulis merupakan alternatif suatu bentuk terapi yang sifatnya preventif yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental individu, termasuk mengubah perspektif pemikiran menjadi lebih positif. Emosi dan pemikiran negatif bisa diubah dengan melakukan terapi menulis secara berkelanjutan.



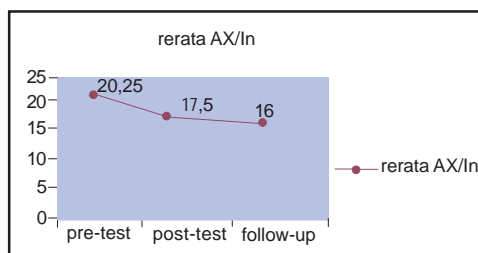
Gambar 3. Rerata skor komponen T-Anger/T

T-Anger/T merupakan bentuk dari *T-Anger*, yaitu sifat individu yang berupa temperamen. *T-Anger/T* dapat diartikan temperamen individu ketika merasakan emosi marah, dan individu dengan *T-Anger/T* tinggi mudah mengalami kemarahan dengan sedikit provokasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari *pre-test* ke *post-test*, terjadi sedikit penurunan rerata *T-Anger/T*, sehingga dapat dikatakan bahwa terapi menulis mempengaruhi *T-Anger/T* partisipan. Pengaruh tersebut hanya sedikit karena *T-Anger/T* memiliki kesamaan dengan *T-Anger*, yaitu merupakan sifat menetap yang membutuhkan proses untuk mengubahnya. *T-Anger/T* baru mengalami penurunan yang signifikan pada saat *follow-up*, hal ini terlihat ketika membandingkan rerata skor *T-Anger/T* saat *post-test* ke *follow-up*, sehingga membuktikan bahwa terapi menulis dapat mempengaruhi *T-Anger/T* partisipan setelah dilakukan kembali pengukuran dalam waktu yang lebih lama, yaitu saat *follow-up*. Sementara saat *pre-test* ke *follow-up* terjadi penurunan rerata skor yang signifikan sehingga hal ini membuktikan bahwa terapi menulis berpengaruh untuk menurunkan skor *T-Anger/T* partisipan dan pengaruh tersebut bersifat jangka panjang.



Gambar 4. Rerata skor komponen T-Anger/R

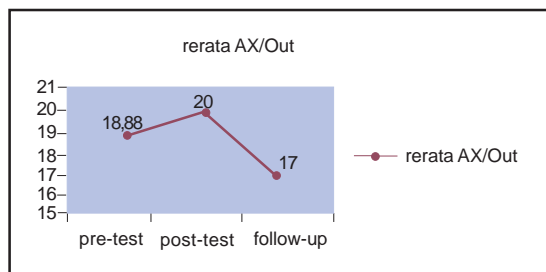
T-Anger/R juga merupakan bentuk dari *T-Anger*, yaitu sifat individu yang berupa respon. *T-Anger/R* dapat diartikan respon individu ketika merasakan emosi marah, sehingga dapat dikatakan bahwa *T-Anger/R* merupakan respon individu yang dikeluarkan ketika ada stimulus/ pencetus kemarahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi sedikit peningkatan rerata skor *T-Anger/R* pada saat *pre-test* ke *post-test*, hal ini dikarenakan partisipan memang diberikan stimulus untuk membangkitkan rasa marahnya pada saat terapi dilakukan sehingga mereka merespon kemarahan tersebut dan dituangkan dalam bentuk tulisan. Sementara saat *post-test* ke *follow up*, rerata skor *T-Anger/R* justru mengalami penurunan karena selama fase tersebut, partisipan jarang mendapat stimulus yang mampu meningkatkan skor *T-Anger/R*. Hal tersebut dibuktikan dari hasil wawancara yang menyatakan bahwa setelah *post-test* dilakukan, partisipan tidak sering merasa marah, sehingga hal ini mempengaruhi skor *T-Anger/R* partisipan menjadi turun. Partisipan F mengatakan bahwa tidak ada masalah yang membuat F marah atau jengkel selama seminggu (hasil wawancara sesi *follow-up*). Partisipan A juga mengatakan hal yang sama bahwa A tidak mengalami kejadian yang memicu rasa marah karena kegiatannya selama seminggu hanya istirahat/ tiduran dan bermain sebentar (hasil wawancara sesi *follow-up*).



Gambar 5. Rerata skor komponen AX/In

AX/In diartikan sebagai ekspresi kemarahan yang ditujukan ke dalam atau perasaan marah yang ditekan atau disimpan. *AX/In* biasanya melibatkan perasaan bersalah dan kecewa terhadap diri sendiri sehingga individu tersebut merasa terganggu di dalam dirinya sendiri. Hasil analisis menunjukkan hasil rerata skor *AX/In* dari *pre-test* ke *post-test* mengalami penurunan karena terapi menulis memfasilitasi partisipan untuk mengekspresikan kemarahannya, sehingga rasa marah tersebut tidak disimpan dalam diri partisipan sendiri. Penelitian Booth dkk (1998) menjelaskan bahwa partisipan memiliki emosi personal yang ditekan selama 24 jam sebelum sesi menulis dilakukan, dan ketika dilakukan pengukuran kembali, partisipan tersebut mengalami penurunan terhadap emosi yang ditekan tersebut karena sudah diekspresikan atau dikeluarkan selama sesi menulis dilakukan.

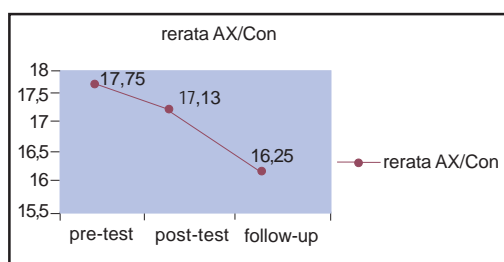
Hasil analisis dari *post-test* ke *follow-up* menunjukkan penurunan kembali rerata skor *AX/In*, hal ini terjadi karena selama fase *follow-up* sebagian besar partisipan tidak mengalami peristiwa yang memicu rasa marah sehingga partisipan tidak menekan atau menyimpan rasa marah tersebut. Terkait dengan skor *AX/In*, skor *AX/Out* dan *AX/Con* juga mengalami penurunan pada fase *follow-up* karena tidak adanya rasa marah yang harus diekspresikan keluar atau dikendalikan oleh para partisipan.



Gambar 6. Rerata skor komponen *AX/Out*

AX/Out diartikan sebagai ekspresi kemarahan yang dikeluarkan dalam bentuk perilaku ke lingkungan, perilaku tersebut berupa fisik ataupun verbal. Individu yang mempunyai skor *AX/Out* tinggi seringkali merupakan manifestasi dari perilaku agresif individu tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor *AX/Out* dari *pre-test* ke *post-test* karena terapi menulis memfasilitasi partisipan untuk mengekspresikan kemarahannya dalam bentuk tulisan, hal inilah yang membuat skor *AX/Out* pada saat *post-test* meningkat. Sementara dari *post-test* ke *follow-up*, rerata skor *AX/Out* menjadi turun karena partisipan tidak mengekspresikan kemarahannya keluar, yaitu dalam bentuk tulisan. Hal ini berkaitan dengan *S-Anger*

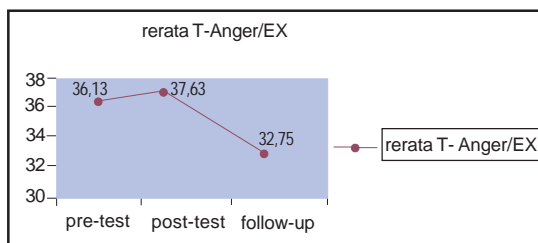
dan *T-Anger/R* partisipan, karena selama fase *follow-up*, partisipan jarang mengalami peristiwa yang mencetus rasa marah, sehingga meskipun ada partisipan yang merasa marah atau jengkel, perasaan tersebut tidak mengekspresikannya dalam bentuk tulisan. Partisipan G mengatakan dalam wawancara sesi *follow-up* bahwa G merasa tidak ada masalah yang berarti, hanya saja G merasa sedikit kesal karena hari ini masuk sekolah, padahal seminggu yang lalu libur dan besok juga libur. Partisipan D menyatakan dalam wawancara sesi *follow-up* bahwa pada hari kamis ada masalah dengan teman SD, dan reaksi D hanya diam saja, tidak beradu mulut. Selain itu, D juga tidak pernah menulis karena sering tidur dan istirahat selama liburan.



Gambar 7. Rerata skor komponen AX/Con

AX/Con merupakan usaha individu dalam mengendalikan ekspresi kemarahannya. *AX/Con* juga diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol perasaan marah dan mengekspresikannya, sehingga dapat dikatakan sebagai monitoring atau tindakan preventif dalam mengekspresikan kemarahan. Hasil analisis menunjukkan rerata skor *AX/Con* pada saat *pre-test* ke *post-test* mengalami penurunan karena terapi menulis justru memfasilitasi partisipan untuk mengekspresikan kemarahannya sehingga partisipan tidak perlu mengontrol rasa marah tersebut, hal inilah yang mengakibatkan menurunkan skor *AX/Con*. Pernyataan di atas menguatkan penelitian Pennebaker & Rimé (2001) tentang instruksi dasar dari sesi menulis, yang meminta partisipan untuk menuliskan kembali pengalaman emosional tanpa memperhatikan suku kata dan aturan yang lainnya. Partisipan bebas menceritakan perasaan yang memancing emosi sehingga partisipan tidak perlu mengontrol emosi yang dirasakan, karena sesi ini bertujuan untuk mengeksplor semua pengalaman emosional, bahkan untuk pengalaman yang mendalam sekalipun. Hasil analisis dari *post-test* ke *follow-up*, menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata skor *AX/Con* kembali karena partisipan jarang mengalami peristiwa yang memicu rasa marah, sehingga partisipan tidak mengekspresikannya dan tidak mengontrol rasa marah tersebut. Secara keseluruhan, jika dilihat dari *pre-test* ke *follow-up* terjadi penurunan

yang signifikan terhadap rerata skor *AX/Con* sehingga dapat dikatakan bahwa terapi menulis justru mengurangi kemampuan partisipan untuk mengendalikan rasa marahnya karena perasaan tersebut justru dibangkitkan dan diekspresikan dalam bentuk tulisan dalam sebuah buku.



Gambar 8. Rerata skor komponen AX/EX

AX/EX digunakan untuk melihat dan mengukur frekuensi perasaan kemarahan individu yang diekspresikan atau diungkapkan, termasuk *AX/In* (ekspresi marah yang ditekan ke dalam diri) dan *AX/Out* (ekspresi marah yang dikeluarkan). Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata skor *AX/EX* mengalami peningkatan saat *post-test* karena terapi menulis memfasilitasi partisipan untuk mengekspresikan kemarahannya, sehingga jika kemarahan itu diukur kembali saat *post-test*, skornya akan naik. Sementara saat *post-test* ke *follow-up*, rerata skor *AX/EX* mengalami penurunan karena selama fase *follow-up*, para partisipan tidak banyak mengekspresikan kemarahannya, termasuk tidak melakukan terapi menulis kembali di rumah masing-masing. Secara keseluruhan, skor *AX/EX* akan meningkat jika partisipan mengekspresikan kemarahannya, sehingga dapat dikatakan bahwa terapi menulis berpengaruh untuk meningkatkan skor *AX/EX* pada partisipan.

Simpulan

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan beberapa hal. Pertama, menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mampu untuk menurunkan emosi marah pada remaja. Hasil analisis *S-Anger* menunjukkan bahwa saat *pre-test* ke *post-test*, *S-Anger* mengalami penurunan rerata skor yang cukup signifikan, hal ini berarti bahwa terapi menulis berpengaruh untuk menurunkan skor *S-Anger* partisipan. Sedangkan saat *post-test* ke *follow-up*, skor *S-Anger* justru mengalami sedikit peningkatan, hal tersebut disebabkan karena berdasarkan hasil wawancara seluruh partisipan tidak melakukan kembali sesi menulis di rumah. Hasil analisis *T-Anger* menunjukkan bahwa rerata *T-Anger* pada saat *post-test*

mengalami sedikit penurunan jika dibandingkan dengan rerata *pre-test*nya. Sedangkan hasil *follow-up T-Anger* menunjukkan penurunan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan hasil *post-test*nya, sehingga terlihat bahwa terapi menulis mempengaruhi *T-Anger* partisipan. Hasil analisis *T-Anger/T* menunjukkan bahwa dari *pre-test* ke *post-test*, terjadi sedikit penurunan rerata *T-Anger/T*, namun pada sesi *follow up T-Anger/T* menunjukkan penurunan yang drastis. Sementara saat *post-test* ke *follow up*, rerata skor *T-Anger/R* justru mengalami penurunan selama fase tersebut. Hasil rerata skor *AX/In* dari *pre-test* ke *post-test* mengalami penurunan, sementara dari *post-test* ke *follow-up* menunjukkan penurunan kembali rerata skor *AX/In*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor *AX/Out* dari *pre-test* ke *post-test*, sementara dari *post-test* ke *follow-up*, rerata skor *AX/Out* menjadi turun. Hasil analisis menunjukkan rerata skor *AX/Con* pada saat *pre-test* ke *post-test* mengalami penurunan, sementara itu hasil analisis dari *post-test* ke *follow-up*, menunjukkan bahwa terjadi penurunan kembali rerata skor *AX/Con*. Pada rerata skor *AX/EX* menunjukkan peningkatan dari *pre-test* ke *post-test*, sementara rerata skor *AX/EX* kemudian menurun pada saat *follow up*. Kedua, menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif mempengaruhi perubahan skor pada komponen dan subkomponen STAXI. Pada penelitian ini, terapi menulis dapat dijadikan salah satu sarana katarsis bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan perasaan marah mereka yang tidak dapat diungkapkan secara langsung. Terapi ini cocok diterapkan bagi remaja yang menyukai kegiatan menulis sehingga terapi ini dapat dijadikan sebagai media *self-help* untuk mengatasi dan mengelola emosi marah.

Daftar Pustaka

- Baikie, K. A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Booth, R. J., Pietre, K. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75 (5), 1264-1272.
- Cahyani, P. (1999). *Kemarahan dan berfikir positif ditinjau dari perbedaan gaya kelekatan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Davis, L. (1990). *The courage to heal workbook. for women and men survivors of child sexual abuse*. USA: HarperCollins Publishers, Inc.

- Kaloeti, D. V. S. (2007). Menulis pengalaman emosional untuk mengelola stres pada Penyalahguna NAPZA Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Glasser, R. (1994). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (2), 239-245.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self regulation of emotion related Experience, physiology, and behavior. *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well being* (eds) in Lepore, S. J., & Smyth, J. M, hal 99-117). Washington DC: American Psychological Association.
- Malchiodi, C.A. (2007). *Expressive therapies*. New York: The Guilford Press.
- Mappiare, A. (1992). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mayasari, D. (2008). *Program terapi kognitif untuk menurunkan pola pikir negatif dan emosi marah pada remaja di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas)*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- O'Connor, M., Nikoletti, S., Kristjanson, L. J., Loh, R., Willcock, B. (2003). Writing therapy for the bereaved: Evaluation of an intervention. *Journal of Palliative Medicine*. 6 (2), 322-351. Mary Ann Liebert, Inc.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experience as a therapeutic process. *Psychological Science*. 8 (3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. & Rimé, B. (2001). *Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences*. Washington DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. & Chung, C.K. (2007). *Expressive writing, emotional upheavals, and health*. Oxford University Press.
- Ray, W. J. (2003). *Methods toward a science of behavior and experience*. USA: Thomson Wadsworth.
- Schwartz, L., Drotar, D. (2004). Effects of Return Emosional Disclosure on Care Giver of Children and Adolescents with Chronic Illness. *Journal of Pediatric Psychology*. 29, (2), 105-118.
- Setiono, H, L, (2002). *Beberapa Permasalahan Remaja*. Tim e-psikologi. Sumber

diunduh dari <http://www.e-psikologi.com>

- Siswanto. (2002). *Pengaruh menulis pengalaman emosional terhadap simtom-simtom depresi pada remaja*. Tesis (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, Outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 165-175
- Spielberger, C.D. (1988). *Manual for the State Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Odessa. FL: Psychological Assessment Resources.
- Susilowati, G. S. (2009). *Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama*. Tesis (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.