

Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Remaja Desa Tambakrejo

Sakinah Nur Rokhmah, Ahmad Sulaiman

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: sulaiman_ahmad@umm.ac.id

Abstrak

Tidak hanya di kota, remaja di desa juga turut mengalami problem pengelolaan emosi dikarenakan berbagai isu sosial yang berbenturan dengan perubahan pada diri mereka. Remaja harus mengembangkan konsep diri dan melatih kompetensi sosial sembari mempelajari atau beradaptasi dengan norma atau tuntutan masyarakat pada diri mereka. Kondisi di desa yang umumnya lebih konservatif dan kolektif menghasilkan konflik diri dan sosial pada remaja. Kondisi tersebut dapat menyebabkan emosi yang negatif dan masalah kesehatan mental sehingga remaja perlu mengelola perasaan tersebut secara efektif. Berdasarkan permasalahan yang ada mengenai kondisi tantangan perkembangan remaja di desa serta elaborasi terhadap konsep teori pengelolaan emosi pada remaja, maka dilakukan pelatihan menulis ekspresif bagi remaja di Desa Tambakrejo. Hasil dari pelatihan tersebut menunjukkan bahwa remaja yang telah berpartisipasi dapat memiliki pengetahuan dan melakukan pengelolaan emosi secara lebih adaptif. Hasil dari menulis ekspresif juga menunjukkan potensi dari teknik tersebut sebagai metode dalam asesmen atau untuk menggali berbagai masalah perkembangan dan kesehatan mental remaja lainnya.

Kata Kunci: Mengelola Emosi, Remaja, Kesehatan Mental, Menulis Ekspresif

Abstract

Not only in cities, teenagers in villages also experience problems managing emotions due to various social issues that conflict with changes in themselves. Adolescents must develop self-concept and exercise social competence while learning or adapting to society's norms or demands on them. Conditions in villages which are generally more conservative and collective produce self and social conflicts in adolescents. This condition can cause negative emotions and mental health problems so teenagers need to manage these feelings effectively. Based on existing problems regarding the challenging conditions of adolescent development in the village and the elaboration of the theoretical concept of managing emotions in adolescents, expressive writing training was carried out for adolescents in Tambakrejo Village. The results of this training show that teenagers who have participated can have knowledge and manage emotions more adaptively. The results of expressive writing also show the potential of this technique as a method for assessment or for exploring various other developmental and mental health problems in adolescents.

Keywords: Managing Emotions, Teens, Mental Health, Expressive Writing

PENDAHULUAN

Remaja sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi karena mereka sedang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan [1]. Keberhasilan dalam mengatasi atau mengelola emosi akan membantu dalam mengoptimalkan capaian akademik, dan kegagalan dalam manajemen emosi akan menyebabkan kesulitan dalam melewati tantangan pembelajaran [2].

Artinya, kemampuan mengelola emosi merupakan suatu aspek penting yang harus dimiliki oleh remaja agar mereka bisa bertumbuh-kembang dengan sukses.

Tidak hanya di kota, remaja di desa juga turut mengalami problem pengelolaan emosi dikarenakan berbagai isu sosial yang berbenturan dengan perubahan pada diri mereka. Remaja harus mengembangkan konsep diri dan melatih kompetensi sosial sembari mempelajari atau beradaptasi dengan norma atau tuntutan masyarakat pada diri mereka [3]. Tidak seperti kala masih anak-anak, remaja menyadari bahwa mereka mulai memiliki tanggungjawab dan harus terlibat dalam proses sosial bersama dewasa awal.

Kondisi di desa yang umumnya lebih konservatif dan kolektif menghasilkan konflik diri dan sosial pada remaja. Mereka lebih familiar terhadap teknologi informasi dan media sosial sehingga lebih luwes dalam nilai-nilai budaya namun di saat yang bersamaan mereka menghadapi struktur dan nilai di masyarakat desa yang lebih rigid dan hierarkis [3]. Kondisi tersebut dapat menyebabkan emosi yang negatif dan remaja perlu mengelola perasaan tersebut secara efektif.

Remaja di desa Tambakrejo seringkali terlibat pada permasalahan kenakalan remaja yang diakibatkan karena pengelolaan emosi yang kurang baik, sehingga mereka mudah tersulut emosinya terutama ketika mengalami konflik dengan temannya. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa remaja dengan pengelolaan emosi yang buruk cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur konflik interpersonal dan sering terlibat dalam pertengkaran dengan teman sebaya [4].

Berdasarkan hasil wawancara dengan sekretaris desa Tambakrejo, Bapak Dirman, terdapat sekitar 100 populasi remaja di desa Tambakrejo. Dimana kategori remaja menurut Santrock adalah individu dengan usia 11-18 tahun atau di usia sekolah menengah pertama dan akhir [5]. Seperti remaja pada umumnya salah satu permasalahan yang dihadapi adalah terkait pengelolaan emosi.

Pengelolaan emosi yang tidak efektif pada remaja dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka, termasuk peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, penurunan fungsi sosial, dan kesulitan dalam menjalani hubungan interpersonal yang sehat [6], [7]. Selain itu, pengelolaan emosi yang buruk pada remaja dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kemampuan mereka dalam belajar, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka [2].

Di sisi lain, pengelolaan emosi yang efektif pada dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental, penyesuaian sosial yang lebih baik, kemampuan mengatasi stres, dan peningkatan prestasi akademik[4]. Pula remaja dengan regulasi emosi yang baik akan memiliki

kualitas hidup yang lebih baik, keberhasilan akademik, hubungan interpersonal yang sehat, dan pengembangan keterampilan sosial yang esensial untuk masa depan mereka [8].

Secara teoritis, pengelolaan emosi melibatkan evaluasi kognitif terhadap situasi yang memicu emosi dan upaya untuk mengatur tanggapan emosional. Menurut teori pengelolaan emosi Lazarus [9], remaja melakukan penilaian terhadap situasi yang dihadapinya dan menggunakan strategi pengelolaan emosi untuk mengatasi atau mengubah emosi yang muncul. Selain itu teori pengelolaan emosi diri menekankan pentingnya pengaturan emosi individu secara aktif melalui penggunaan strategi kognitif, motivasional, dan perilaku yang tepat [8].

Pengelolaan emosi diri melibatkan kesadaran terhadap emosi, pemahaman tentang aspek-aspek emosi, dan kemampuan untuk mengarahkan emosi sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai individu. Salah satu hal yang dapat dilakukan remaja untuk memudahkan proses kognitif dalam pengelolaan emosi yaitu dengan menulis. Remaja dapat mengekspresikan dan melepaskan emosi yang sedang dialami. Dalam penelitian yang dilakukan Baikie dan Wilhielm [10] menulis ekspresif memungkinkan remaja untuk mengungkapkan dan mengolah emosi yang mereka rasakan. Hal ini dapat membantu mereka mengurangi stres, meningkatkan pemahaman diri, dan mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau kemarahan. Menulis ekspresif juga dapat menjadi alat yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental remaja. Dengan menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka ke dalam tulisan, remaja dapat mengurangi tekanan emosional, mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Sehingga, berdasarkan permasalahan yang ada mengenai kondisi tantangan perkembangan remaja di desa serta elaborasi terhadap konsep teori pengelolaan emosi pada remaja, maka salah satu solusi yang dapat diaplikasikan adalah pelatihan menulis ekspresif bagi remaja di Desa Tambakrejo guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Secara umum, program pengabdian ini dilakukan untuk mengajarkan kemampuan mengelola emosi pada remaja melalui pelatihan menulis ekspresif sehingga dapat membantu mereka mengatasi segala permasalahan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Program ini akan dilakukan melalui metode yaitu pelatihan menulis ekspresif. Melalui pelatihan pengelolaan emosi ini, remaja dapat memiliki pengetahuan dan kompetensi dalam menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif di kesehariannya.

METODE

Pelaksanaan usulan pengelolaan emosi pada remaja di Desa Tambakrejo disampaikan dengan pelatihan menulis ekspresif. Kegiatan ini dilaksanakan Sabtu, 11 November 2023 di balai desa Tambakrejo dan diikuti oleh 26 remaja.

Kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan bulanan karang taruna. Pelaksanaan pengabdian melalui integrasi dengan kegiatan lokal di Desa Tambakrejo diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat, khususnya remaja di Desa Tambakrejo. Selain meningkatkan partisipasi, pengurus terlibat dalam kegiatan lokal masyarakat dapat memastikan kesesuaian bahwa materi psikoedukasi yang disampaikan relevan dengan nilai masyarakat di Desa Tambakrejo sekaligus.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Menulis Ekspresif di Desa Tambakrejo

Materi yang sesuai dan kemudahan penerapan karena terintegrasi dengan kegiatan lokal dapat meningkatkan keberlanjutan program tersebut setelah pelaksanaan program Kajian literatur dan pendalaman fenomena tentang pengelolaan emosi pada remaja Asesmen dan komunikasi dengan kelompok sasaran di Desa Tambakrejo Pembuatan materi psikoedukasi pengelolaan emosi melalui menulis ekspresif Penyampaian materi dan kegiatan dalam bentuk pelatihan menulis ekspresif

Monitoring dan Evaluasi pengabdian berakhir. Sistem monitoring dan evaluasi pelaksanaan program pengabdian ini akan dilakukan melalui kehadiran, pengukuran pre-/post-test regulasi emosi yang dirasakan oleh para peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan, serta anekdot dari peserta tentang pengalaman mereka mengikuti kegiatan pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

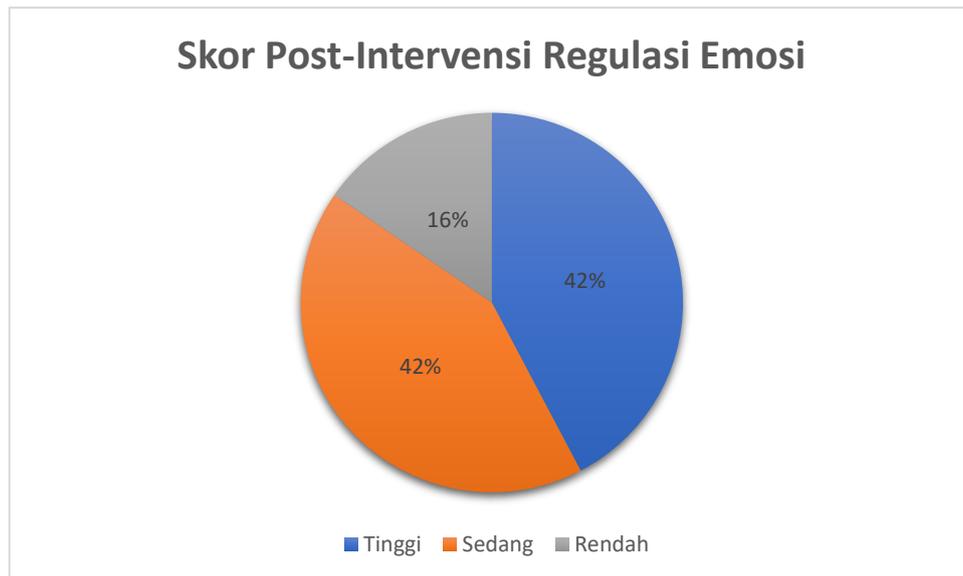
Program pengabdian ini menunjukkan keberhasilan dalam penerapan program yang direncanakan. Menulis ekspresif memiliki dampak yang positif dalam mengembangkan kompetensi regulasi emosi yang baik pada remaja di Desa Tambakrejo. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang diungkap melalui skala regulasi emosi yang menunjuk nilai rata-rata positif serta hasil analisa kualitatif terhadap produk menulis ekspresif.

Secara kuantitatif, data menunjukkan bahwa remaja yang telah mengikuti program dapat lebih tenang, memiliki kemampuan untuk fokus, melampiaskan emosi negatif dengan proporsional dan menggali kekuatan atau potensi diri untuk mengalihkan perhatian pada aspek positif itu. Remaja memiliki skor rata-rata tinggi sejumlah 42% dan skor rata-rata sedang sejumlah 42% pula.

Hasil yang seimbang itu menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat diberikan kembali dalam sesi yang lebih panjang untuk meningkatkan regulasi emosi pada mereka dengan skor sedang. Artinya, penambahan sesi dan durasi atau aplikasi lanjutan secara mandiri oleh remaja yang berpartisipasi dapat dilakukan. Hal itu dapat mengembangkan lebih jauh kompetensi remaja untuk mengelola emosi secara lebih adaptif.

Data di dalam grafik juga menunjukkan bahwa hanya sekitar 16% diantara remaja yang masih memiliki skor rendah pasca intervensi menulis ekspresif. Hal ini dapat dimungkinkan terjadi karena beberapa hal. Pertama, peserta tersebut kurang memiliki fokus dalam proses pemaparan dan praktik menulis ekspresif sehingga kurang memahami instruksi. Hal ini dapat dilihat dari produk menulis ekspresif mereka yang tidak sesuai dengan instruksi trainer.

Kedua, rendahnya skor tersebut atau belum optimalnya pelatihan menulis ekspresif pada mereka sangat mungkin disebabkan oleh kompetensi bahasa mereka yang kurang baik. Hal ini menyebabkan mereka tidak cukup mampu mengartikulasikan emosi mereka ke dalam kata-kata. Fakta demikian ditemukan dari produk menulis ekspresif yang memperlihatkan bahwa beberapa partisipan memiliki sedikit sekali uraian dalam setiap kolom. Demikian menunjukkan kegagalan mereka untuk mengungkap apa yang benar-benar sedang mengganjal dalam pikiran mereka.



Grafik 1. Hasil Skor Post-Intervensi Regulasi Emosi

Adapun hasil secara kualitatif juga menunjukkan berbagai manfaat positif dari menulis ekspresif. Diantara manfaat positif itu adalah bagi remaja untuk dapat mengungkapkan hal yang sensitif dengan terbuka. Menulis ekspresif memungkinkan remaja untuk melakukan itu dikarenakan proses menulis ekspresif tidak memberi tekanan yang sama seperti saat mereka mencurahkan perasaan ke orang lain. Menulis ekspresif tidak mengandung penilaian yang justru negatif atau tidak suportif dari teman curhat manakala seorang remaja bercerita.

Menulis ekspresif berhasil dalam menggali berbagai masalah yang sangat besar dan relevan bagi remaja namun seringkali diabaikan atau tidak dapat diidentifikasi oleh orang dewasa atau orangtua. Masalah seperti perundungan, penghinaan fisik dan pengucilan ternyata merupakan hal yang jamak dialami oleh para remaja. Hal ini berarti bahwa menulis ekspresif membantu dalam menggali potensi masalah perkembangan remaja yang kemudian bisa diintervensi dengan berbagai teknik intervensi lain.

Hal penting lain yang perlu dicatat bahwa menulis ekspresif memperkuat kompetensi diri yang mandiri. Melalui menulis ekspresif, remaja berperan ke dalam berbagai sudut pandang dan berusaha untuk memberi nasehat konstruktif kepada dirinya. Dalam proses itu, remaja nampaknya melalui proses pembelajaran bahwa ia harus tidak menggantungkan diri pada orang lain dan dapat mengatasi masalah terlebih dahulu dengan melakukan refleksi.

KESIMPULAN

Hasil dari program pengabdian ini menunjukkan keberhasilan dari program menulis ekspresif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja di Desa Tambakrejo. Bahwa remaja yang telah berpartisipasi dapat memiliki pengetahuan dan melakukan pengelolaan emosi secara adaptif. Hasil dari menulis ekspresif juga menunjukkan potensi dari teknik tersebut sebagai metode dalam asesmen atau untuk menggali berbagai masalah perkembangan remaja lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. E. Dahl, N. B. Allen, L. Wilbrecht, and A. B. Suleiman, "Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective," *Nature*, vol. 554, no. 7693, pp. 441–450, 2018, doi: 10.1038/nature25770.
- [2] J. A. Durlak, R. P. Weissberg, A. B. Dymnicki, R. D. Taylor, and K. B. Schellinger, "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions," *Child Dev*, vol. 82, no. 1, pp. 405–432, 2011.
- [3] J. Clendenning, "Between the village and the city: the in-betweenness of rural young people in East Indonesia," *International Development Planning Review*, vol. 45, no. 1, pp. 19–40, Jan. 2023, doi: 10.3828/idpr.2022.3.
- [4] N. Eisenberg, T. L. Spinrad, and N. D. Eggum, "Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment," *Annu Rev Clin Psychol*, vol. 6, pp. 495–525, 2010.
- [5] J. W. Santrock, "Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 1," 2002.
- [6] K. D. Rudolph, "Developmental influences on interpersonal stress generation in depressed youth.," *J Abnorm Psychol*, vol. 117, no. 3, p. 673, 2008.
- [7] B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, and M. E. Wadsworth, "Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research.," *Psychol Bull*, vol. 127, no. 1, p. 87, 2001.
- [8] J. E. Zins, *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press, 2004.
- [9] R. S. Lazarus, *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, 1991.

- [10] K. A. Baikie and K. Wilhelm, "Emotional and physical health benefits of expressive writing," *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 11, no. 5, pp. 338–346, 2005, doi: DOI: 10.1192/apt.11.5.338.