

PENGARUH TERAPI MENULIS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 8 BUKITTINGGI

Siska Damaiyanti¹, Engla Rati Pratama^{2*}, Intan Permata Surya³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan Stikes Yarsi Sumbar

Email : englaratipratama@gmail.com²

Submitted: 25-10-2021, Reviewer: 26-10-2021, Accepted: 26-10-2021

ABSTRACT

Adolescence is often referred to as a period of transition from children to adulthood with various stages and developmental tasks that must be achieved. To prevent this from happening, teenagers must have the ability to manage their angry emotions, in addition to this ability, the way that can also be done is by giving cognitive psychotherapy in the form of writing therapy. This study aims to determine the effect of writing therapy on improving the ability to manage angry emotions in adolescents at SMP Negeri 8 Bukittinggi in 2021. The design of this study used a quasi-experimental pre and post test without control. A sampling technique using purposive random sampling with a sample size of 18 respondents. While the data analysis technique used the paired sample t test. Based on the results of the study, it was found that the average ability to manage angry emotions in adolescents increased from 91.61 to 109.61 after being given writing therapy. The results of statistical tests obtained $t_{count} > t_{table}$ ($10.270 > 2.110$) and p -value 0.000 where ($p < 0.05$) so it can be concluded that there is an effect of writing therapy on increasing the ability to manage angry emotions in adolescents at SMP Negeri 8 Bukittinggi in 2021. So it is hoped that teenagers will apply writing therapy in conveying their angry emotions and for counseling guidance teachers to be able to use this method as a counseling program in schools for teenagers who are not able to manage their angry emotions, so that the number of cases of aggressive behavior or juvenile delinquency is minimized at school or in the community.

Keywords : Ability to Manage Angry Emotions, Adolescents, Writing Therapy

ABSTRAK

Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa dengan berbagai tahap dan tugas perkembangan yang harus dicapai. Untuk mencegah terjadinya hal ini, maka remaja harus mempunyai kemampuan dalam mengelola emosi marahnya, disamping kemampuan ini cara yang juga dapat dilakukan adalah dengan pemberian psikoterapi kognitif berupa terapi menulis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment pre and post test without control*. Teknik sampling menggunakan *purposive random sampling* dengan besar sampel sebanyak 18 responden. Teknik analisa data menggunakan *uji paired sample t test*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rerata kemampuan mengelola emosi marah pada remaja mengalami peningkatan dari 91,61 menjadi 109,61 setelah diberikan terapi menulis. Hasil uji statistik didapatkan nilai t hitung $>$ t tabel ($10,270 > 2,110$) dan nilai p -value 0,000 dimana ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021. Diharapkan kepada remaja untuk menerapkan terapi menulis dalam menyampaikan emosi marahnya. Dan untuk guru bimbingan konseling agar dapat menggunakan metode ini sebagai program konseling di sekolah pada remaja yang tidak mampu mengelola emosi marahnya, agar terminimalisirnya jumlah kasus perilaku agresif ataupun kenakalan remaja di sekolah ataupun di masyarakat.

Kata Kunci : Kemampuan Mengelola Emosi Marah, Remaja, Terapi Menulis

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil sensus penduduk Indonesia tahun 2020, usia remaja berjumlah 67.268,9 juta jiwa. Sedangkan jumlah penduduk usia remaja 10-24 tahun di provinsi Sumatera Barat adalah sebanyak 1.459.643 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Dengan data rincian khususnya kota Bukittinggi sebanyak 35,81 persen usia remaja laki-laki dan jumlah remaja perempuan sebanyak 38,66 persen (BPS, Statistik Kesejahteraan Rakyat kota Bukittinggi 2020).

Masa remaja ini akan banyak terjadinya perubahan, ditandai dengan terjadinya banyak perubahan dan perkembangan seperti pada fisik, hormonal, psikologis dan sosial (Jahja, dalam Kholifah, 2020). Di masa ini akan banyak terjadinya masalah jasmani dan psikologi yang dikenal dengan periode “badai dan tekanan” (*strom and stress*). Karena pada masa ini remaja mengalami masa peralihan masa anak-anak menuju masa dewasa, sehingga remaja juga akan mengalami proses pencarian jati diri (Fitrianingsih dkk, 2020).

Pada masa ini remaja mengikuti tahap tumbuh kembang fisik seperti berkembangnya tanda seks primer dan tanda seks sekunder baik pada remaja perempuan maupun remaja laki – laki secara menetap, Dellemarre dkk, (dalam Baharuddin, 2019). Kemudian tahap perkembangan sosial pada remaja ditandai dengan social hunger (kehausan sosial) dengan timbulnya keinginan untuk bergaul terus-menerus dan beradaptasi dengan lingkungan sebayanya, sehingga hubungan dengan orang tua berada di titik bawah, Nasir & Muhith dkk, (dalam Baharudin, 2019).

Perkembangan psikologis remaja ditandai dengan sifat emosional yang labil dan belum stabil, serta mudah mengalami perubahan suasana hati atau *mood swing*, Mappiare (dalam Theozard, 2012). Jika remaja berhadapan dengan situasi yang tidak diinginkannya maka respon negatif lebih sering di munculkan dari pada respon

yang positif dan tenang, karena remaja sering bersikap temperamen namun belum mampu dalam mengendalikannya, sehingga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang dan khawatir kesepian, Ali & Ansori (dalam Malfasari E dkk, 2020).

Menurut pendapat ahli Soegarda Poerbakawatja 1982, (dalam Azmi, 2016) emosi adalah respon dari suatu rangsangan yang mengubah fisiologis disertai oleh perasaan yang dalam dan kuat yang suatu saat berkemungkinan untuk meledak. Menurut Gohm & Clore, (dalam Nuraeny, 2016) emosi terbagi dua yaitu emosi positif dan negatif. Semua orang mempunyai respon emosi dengan salah satu yang lebih mendominasinya, misalnya pada remaja adalah emosi marah, namun jika rasa marah dengan kedalaman yang berlebihan maka bisa menimbulkan kerusakan dan bahaya, Greenberg dan Watson, (dalam Nuraeny, 2016).

Menurut Spielberger, (dalam Theozard, 2012) cara remaja mengungkapkan emosi marahnya ada tiga macam yaitu *anger in* yaitu dalam mengungkapkan emosi marahnya, remaja lebih sering menahan dan menekan emosi marah tersebut didalam dirinya, selanjutnya *anger out* yaitu cara remaja mengungkapkan emosi marahnya ke luar atau ke lingkungan. Sedangkan yang terakhir adalah *anger control* yaitu bagaimana kemampuan remaja untuk mengontrol dan mengelola emosi marahnya agar dapat mengungkapkan emosi marahnya tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain, karena emosi marah merupakan salah satu bentuk dari emosi negatif yang sering ditunjukkan dalam bentuk tingkah laku.

Sejalan dengan ini, Al Baqi (2015) juga mengungkapkan bahwa pengungkapan emosi marah dapat digolongkan menjadi tiga yaitu pertama adalah perilaku asertif yang merupakan perilaku yang paling tepat dalam menampilkan marah, kedua yaitu perilaku agresif yang merupakan perilaku yang

ditujukan untuk merugikan atau melukai orang lain atau dengan merusak barang dan lainnya. Ketiga yaitu dengan menunjukkan perilaku pasif atau perilaku tidak tegas yang merupakan cara yang tidak diharapkan atau tidak baik karena membiarkan hak diri diserang.

Menurut *World Health Organization* (2016) ditemukan sekitar 200.000 pembunuhan terjadi setiap tahunnya dilakukan oleh remaja berusia 10-24 tahun, dari angka tersebut menyumbang sebesar 42 persen dari total pembunuhan diseluruh dunia setiap tahunnya, selanjutnya sebanyak 42 persen laki- laki dan 37 persen perempuan pernah melakukan perkelahian dan *bullying*. Kemudian sebanyak 3-24 persen remaja juga melakukan kekerasan seksual setiap tahunnya. Sedangkan sebanyak 11,7 persen remaja terpapar minuman keras dan penggunaan NAPZA.

Berdasarkan data dari KPAI (2020), jumlah kasus yang ditemukan pada remaja yang berdasarkan pengelompokkan kasus di dalam lingkungan pendidikan pada tahun 2019 ditemukan sebanyak 321 kasus, angka ini meningkat di tahun 2020 menjadi 1.451 kasus. Jenis kasus yang ditemukan diantaranya seperti tawuran sebanyak 238 kasus, *bullying* 164 kasus, penggunaan NAPZA sebanyak 390 kasus, sedangkan kasus kekerasan seksual sebanyak 1.179 kasus. Kemudian kasus kekerasan psikis dan fisik seperti penganiayaan, perkelahian, pembunuhan, ancaman, intimidasi serta pencurian sebanyak 1.955 kasus.

Berdasarkan data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Bukittinggi (2020), ditemukan masing-masing satu kasus pada tahun (2020) dengan jenis kasus agresif atau kenakalan yang dilakukan oleh remaja seperti berkelahi, menghisap lem, *bullying* sampai korban merasa ketakutan dan ingin bunuh diri, bahkan kasus pembunuhan.

Kemampuan mengelola emosi marah ini juga sangat diperlukan agar remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa nantinya, dan juga agar remaja dapat mengekspresikan emosi marahnya dengan cara yang baik dan diterima oleh lingkungannya. Disamping itu, cara yang juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah adalah dengan psikoterapi kognitif, diantaranya disentisiasi sistemik, *music therapy*, *writing therapy* atau terapi menulis, Caruso & Salovey, 2005(dalam Rahmadani, 2013).

Terapi menulis ini dipilih karena terapi ini sangat mudah dilakukan karena hanya menggunakan media tulisan didalam terapinya, terapi ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, selain itu terapi menulis ini juga sebagai tempat untuk mencurahkan perasaan dan pengalaman yang pernah dialami seseorang, tanpa takut diketahui oleh orang lain (Ningsih, 2017).

Terapi menulis ini dapat digunakan untuk semua usia, mulai dari anak – anak, remaja dan dewasa, White & Murray (dalam Ningtiyas W, 2020). James W. Pennebaker merupakan pencetus dari teori *writing therapy* ini semenjak tahun 1980-an, terapi ini berfokus untuk menyampaikan emosi seseorang kedalam sebuah cerita atau tulisan, Pannebaker 1980, (dalam Aisyah, 2020).

Disamping mempunyai tujuan yang baik, *Writing therapy* juga memiliki banyak manfaat diantaranya untuk menyampaikan pengalaman traumatik dan emosi yang tersembunyi pada individu agar dapat mencari cara penyelesaian dari trauma tersebut, (Sallo, 2020). Terapi menulis mempunyai empat tahap dalam pelaksanaannya yaitu tahap *Recognition/Initial writing*, *Examination/Writing exercise*, *Juxtapotion/Feedback* serta *Aplication to The Self*, menurut Hynes dan Thompson (dalam Aisyah, 2020).

Alat – alat yang digunakan untuk terapi menulis adalah lembar persetujuan

partisipan, lembar skala ukur menggunakan kuesioner kemampuan mengelola emosi marah, SOP terapi menulis oleh peneliti, buku harian dan pulpen untuk menulis, serta alat – alat pendukung lainnya seperti kamera. Kriteria untuk partisipan, remaja atau siswa kelas VII dan VIII SMP yang mempunyai skor kemampuan mengelola emosi marah yang rendah dan sedang, bersedia menjadi partisipan dan mengisi lembar pernyataan atau inform consent.

Hasil penelitian Vrysha Novia Ningsih (2017) yang berjudul “penerapan teknik ekspresive writing untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X jurusan teknik elektro SMKN 1 Driyorejo”. Selanjutnya penelitian Harry Thoezard (2012) yang judul “pengaruh menulis pengalaman emosional dalam terapi ekspresif terhadap penurunan emosi marah pada remaja“. Selanjutnya penelitian Shinta Siti Aisyah, (2020) yang berjudul “pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa korban perundungan verbal di Lidah Wetan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah dan juga dapat menurunkan emosi marah serta ketegangan emosi pada remaja.

Kota Bukittinggi merupakan kota terbesar ke-6 di Sumatera Barat terdiri dari tiga kecamatan diantaranya kecamatan guguk panjang, kecamatan aur birugo tigo baleh dan yang terakhir adalah kecamatan mandiangan koto senayan. Tiga kecamatan tersebut juga disusul dengan 24 kelurahan, yang mempunyai penduduk sebanyak 121.000 jiwa dengan luas wilayah sebesar 25.239 km (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah Sekolah Menengah Pertama dan Sederajat di kota Bukittinggi sebanyak 21 sekolah. Dengan rincian jumlah Sekolah Menengah Pertama Negeri sebanyak 8 sekolah (Data referensi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bukittinggi, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan di seluruh SMP Negeri di bukittinggi melalui wawancara dengan pendekatan guru bimbingan konseling kelas VII dan kelas VIII. Ditemukan masalah seperti berkelahi, mencemooh atau mengejek teman dengan menggunakan nama orang tuanya, mengganggu teman, mengancam teman, berkata kasar ke teman, melawan kepada guru, merusak fasilitas sekolah seperti menendang kursi atau meja karena emosi kepada teman maupun gurunya, serta bully verbal ringan, (Sumber : wawancara dengan guru bimbingan konseling).

Dengan rincian jumlah kasus berdasarkan data dua bulan terakhir yaitu dari bulan januari – februari 2021 di SMP Negeri 1 dan Negeri 2 Bukittinggi tidak ditemukan satupun kasus, selanjutnya di SMP Negeri 3, SMP Negeri 4 dan SMP Negeri 5 Bukittinggi didapatkan jumlah kasus sama yaitu sebanyak 2-3 kasus perbulan. Kemudian di SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 7 ditemukan sebanyak 1-2 kasus perbulan, sedangkan di SMP Negeri 8 ditemukan jumlah kasus kurang lebih 30 kasus perbulannya, dimana berdasarkan informasi dari guru BK minimal ditemukan satu kasus diatas perharinya, (Sumber : wawancara dengan guru bimbingan konseling).

Informasi terkait jumlah kasus di SMP Negeri 8 Bukittinggi tersebut, juga didukung oleh pengamatan peneliti secara langsung kepada siswa pada saat kunjungan ke sekolah, dimana salah seorang siswa laki – laki sedang mengganggu dan menyiramkan air kepada teman perempuannya. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan tujuh orang siswa SMP Negeri 8 Bukittinggi.

Dari wawancara peneliti dengan tujuh siswa, dengan sebanyak empat orang siswa laki – laki dan tiga orang siswa perempuan. Hasil wawancara didapatkan bahwa ketujuh siswa mengatakan pernah melakukan tindakan seperti memanggil teman dengan sebutan yang tidak baik, berkata kasar, mengunjing, menyindir dan sampai ada yg berkelahi. Tetapi ada

seorang siswa yang tidak terlalu terbuka, dia berbohong dan sering menyangkal tentang perilakunya, tetapi temannya mengatakan bahwa dia sering bermain game online, apabila dia kalah dia sering emosian dan melampiskan emosinya kepada temannya seperti mengumpat dengan kata kasar dan kadang sampai memukul temannya.

Kemudian dengan melakukan pendekatan lagi akhirnya siswa ini mengaku pernah masuk ruangan bimbingan konseling karena melawan kepada guru serta memukul meja dan membanting pintu, siswa tersebut mengatakan pola asuh orang tuanya baik dan tidak pernah menekan ataupun mengaturnya tetapi perilakunya ini sering terpancing dan ikut-ikutan temannya. Saat wawancara peneliti juga menemukan dua orang siswa ini sering melakukan tindakan seperti memukul, mengejek dan mengolok – olokkan temannya yang dilakukan berulang – ulang sampai wawancara berakhir. Berdasarkan informasi dari ketujuh siswa yang diwawancarai oleh peneliti bahwa siswa SMP Negeri 8 Bukittinggi banyak yang berteman secara berkelompok - kelompok, hal ini terjadi pada semua tingkatan dan kelas.

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa beberapa remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi belum mampu mengontrol emosinya marahnya, sehingga menunjukkan perilaku agresif atau kenakalan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) dengan *pre and post test without control*. Penelitian ini telah

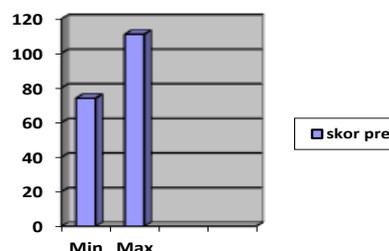
dilakukan di SMP Negeri 8 Bukittinggi dari tanggal 25 juni-30 juni 2021. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang.

Peneliti menggunakan *uji shapiro wilk* untuk menguji data berdistribusi normal atau tidak, uji ini dipilih karena jumlah sampel < 50. Kemudian data didapatkan berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji statistik dengan menggunakan *uji paired sample t- test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan mengelola emosi marah sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis pada kelompok intervensi, dengan tingkat kepercayaan 95% atau nilai p 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

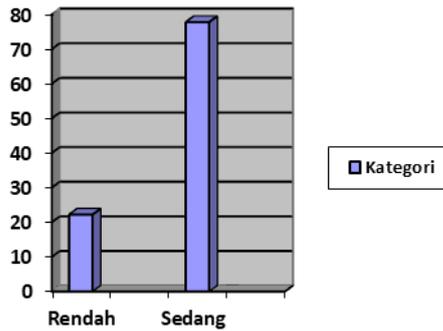
Analisa Univariat

Rerata Pre test diberikan Terapi Menulis



Gambar 1. Sebelum diberikan terapi

Dari diagram diatas menunjukkan nilai rerata kemampuan mengelola emosi marah responden sebelum diberikan terapi menulis adalah 91,61 dengan nilai tertinggi 111 dan terendah 74. Dengan nilai standar deviasi 11,74, yang menunjukkan dua kategori kemampuan mengelola emosi marah yaitu kategori rendah dan sedang.



Gambar 2. Kategori kemampuan mengelola emosi marah

Dengan rincian sebanyak 4 orang (22,2%) responden dengan skor kemampuan mengelola emosi marah rendah dan sebanyak 14 orang (77,8%) responden dengan skor sedang.

Menurut Mappiare, (dalam Theozard, 2012) mengatakan bahwa pada usia remaja emosi marah sering tidak dikelola dengan baik, karena pada usia remaja ini masih dalam proses pencarian jati diri dengan sifat emosional yang masih meledak-ledak, dan jika berhadapan dengan situasi yang tidak diinginkannya maka respon yang negatif lebih sering di munculkan dari pada respon yang positif. Sehingga emosi marah ini sering memuncak pada masa remaja dan akan menurun dengan seiring bertambahnya usia.

Selain di pengaruhi oleh usia, kemampuan mengelola emosi marah ini juga di pengaruhi oleh jenis kelamin, Hurlock (dalam Hudaya, 2015). Namun menurut Gross (dalam Desra, 2019) dari aspek kognitif dan psikologis tidak ada perbedaan antara pengelolaan dan cara menyampaikan emosi marah antara perempuan dan laki-laki.

Kemampuan mengelola emosi marah ini juga sangat diperlukan agar remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa nantinya, dan agar remaja dapat mengekspresikan emosi marahnya dengan cara yang baik dan tidak bertentangan serta diterima oleh lingkungannya. Disamping

itu, cara yang juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah adalah dengan psikoterapi kognitif yaitu terapi menulis, Caruso & Salovery, 2005 (dalam Rahmadani, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vrysha Novia Ningsih, (2017) diperoleh rerata kemampuan mengelola emosi marah sebelum diberikan terapi menulis 80,6 dan setelah diberikan terapi menulis terjadi peningkatan skor rata-rata menjadi 98,6.

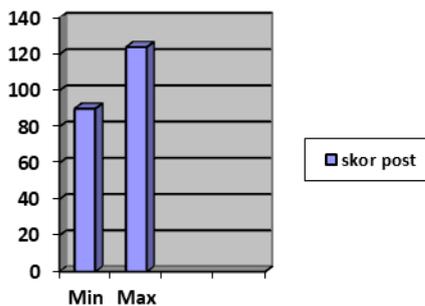
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan pengukuran kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi sebelum diberikan terapi menulis apabila dilihat dari analisa kuesioner didapatkan bahwa responden dengan skor kemampuan mengelola emosi marah yang rendah adalah sebanyak 4 orang. Dimana 4 orang tersebut berasal dari kelas VII berumur 14 tahun dengan jenis kelamin perempuan 1 orang dan laki-laki berumur 14 tahun juga sebanyak 1 orang pula. Sedangkan dari kelas VIII dengan jenis kelamin perempuan berumur 14 tahun 1 orang dan laki-laki berumur 15 tahun sebanyak 1 orang pula.

Dari data diatas, dapat dilihat bahwa responden yang berusia lebih muda mempunyai skor kemampuan mengelola emosi marah lebih rendah dari pada umur diatasnya. Kemudian apabila dilihat dari jenis kelamin tidak ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan mengelola emosi marah antara responden laki-laki dan perempuan. Sedangkan berdasarkan kelas juga tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kemampuan mengelola emosi marah antara kelas VII dan VIII.

Berdasarkan analisa kuesioner yang dilakukan peneliti, ditemukan skor kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi sebagian besar dalam kategori sedang dan sebagian kecil dalam kategori rendah. Menurut analisa peneliti hal ini disebabkan karena remaja belum tahu cara yang bisa

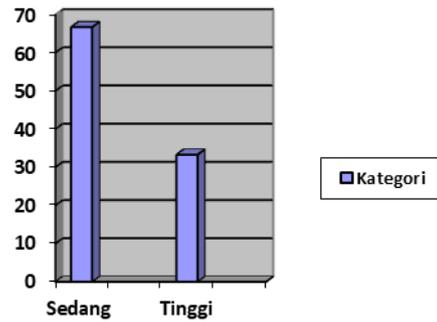
dilakukan untuk menyampaikan dan mengelola emosi marahnya secara baik dan benar, sehingga berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling, remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi sering menyampaikan emosi marahnya kepada tindakan yang negatif atau agresif seperti berkelahi, mengejek teman, mengancam teman, melawan kepada guru bahkan merusak fasilitas sekolah. Dan kemungkinan hal ini juga dipengaruhi oleh faktor lainnya baik secara internal maupun eksternal dari individu tersebut.

Rerata Post test diberikan Terapi Menulis



Gambar 3. Sesudah diberikan terapi

Diagram diatas menunjukkan rerata kemampuan mengelola emosi marah responden sesudah diberikan terapi menulis meningkat menjadi 109,61, dimana nilai tertinggi 124 dan terendah 90. Dengan nilai deviasi 10,05, yang menunjukkan dua kategori kemampuan mengelola emosi marah yaitu kategori sedang dan tinggi. Dimana pada hasil skor post test didapatkan sebanyak 12 orang (66,7%) responden dengan skor atau kategori sedang dan sebanyak 6 orang (33,3%) responden dengan skor tinggi atau kategori tinggi.



Gambar 4. Kategori kemampuan mengelola emosi

Menurut Pennebaker, (dalam Theozard, 2012) menjelaskan bahwa untuk melatih dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah seseorang dapat dilakukan kegiatan terapi menulis. Karena pada saat menulis seseorang bisa mengevaluasi kembali kehidupan mereka, dengan menuliskan peristiwa yang penuh tekanan, trauma, dan agar dapat membantu seseorang lebih mampu memahami kejadian tersebut.

Tindakan menulis merupakan kerja otak kiri, yang bersifat analitis dan rasional, sehingga pada saat otak kiri aktif, otak kanan akan bebas untuk berkreasi, menjadi intuitif dan merasakan sehingga menulis memindahkan hambatan mental dan memungkinkan seseorang untuk menggunakan kekuatan otak untuk memahami diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar dengan baik. Sehingga meningkatlah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marahnya, maka individu akan lebih mampu mengevaluasi dahulu setiap tindakan dan perilakunya serta cara menyampaikan atau mengekspresikan emosi marahnya kepada orang lain ataupun lingkungan, Saifudin & Kholidin, (dalam Wekoadi, 2018).

Penelitian Shinta Siti Aisyah, (2020) dimana rerata skor kemampuan mengelola emosi marah sebelum diberikan terapi menulis sebesar 35,3 meningkat menjadi 56,3 setelah diberikan terapi menulis. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 8 kota

Bukittinggi tahun 2021, dimana setelah diberikan terapi menulis meningkatlah rerata kemampuan mengelola emosi marah pada remaja yang menjadi dua kategori kemampuan mengelola emosi marah yaitu kategori sedang dan tinggi.

Berdasarkan analisa kuesioner didapatkan sebanyak 6 orang dengan kemampuan mengelola emosi marah kategori tinggi setelah diberikan terapi menulis, dimana dari 6 orang tersebut terdiri dari 4 orang perempuan dan 2 laki-laki. Sedangkan apabila dilihat berdasarkan umur terdiri dari 1 orang berusia 14 tahun, sebanyak 4 orang berusia 15 tahun dan usia 16 tahun sebanyak 1 orang, sedangkan dilihat dari kelas terdiri dari kelas VII dan VIII masing-masing sebanyak 3 orang.

Berdasarkan dari data diatas, ditemukan bahwa responden yang berusia lebih muda mempunyai skor kemampuan mengelola emosi marah lebih rendah dari pada umur diatasnya. Namun berdasarkan jenis kelamin tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kemampuan mengelola emosi marah antara responden laki-laki dan perempuan. Hal ini dibuktikan dari hasil analisa kuesioner terkait kemampuan mengelola emosi marah bahwa sebanyak 3 orang perempuan dan sebanyak 3 orang responden laki-laki sama-sama mempunyai kemampuan mengelola emosi marah yang tinggi, begitu juga sebaliknya sebanyak masing-masing 2 orang responden dari jenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan kategorikemampuan mengelola emosi marah rendah pula.

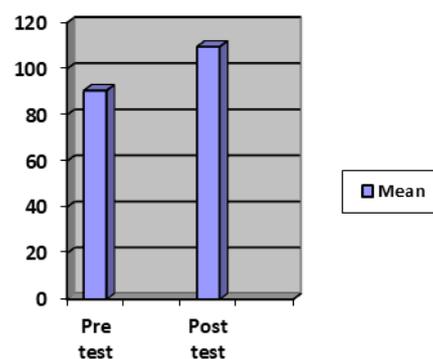
Kemudian berdasarkan analisa pada lembar menulis pada responden laki-laki ditemukan tulisan yang berisikan curhatan isi hati dan masalah yang juga membuktikan bahwa laki-laki mampu untuk ekspresif untuk menyampaikan emosi marahnya melalui tulisan dan tidak hanya perempuan saja yang mampu untuk ekspresif melalui tulisan. Menurut pendapat peneliti dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara kemampuan

mengelola emosi marah dan cara menyampaikan emosi marah antara perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan dari hasil pengukuran rerata kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi sesudah diberikan terapi menulis, dimana ditemukan terjadinya peningkatan skor kemampuan mengelola emosi marah pada remaja. Menurut analisa peneliti hal ini disebabkan karena remaja telah tahu cara untuk menyampaikan dan mengelola emosi marahnya dengan baik, karena remaja telah diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, emosi dan permasalahan yang dihadapinya kedalam bentuk tulisan dalam beberapa hari tanpa harus takut diketahui orang lain. Hal ini juga didukung dari analisa pada lembar menulis responden ditemukan tulisan yang berisikan curhatan isi hati dan masalah yang membuktikan bahwa responden mampu ekspresif dengan menyampaikan emosi marah maupun permasalahannya melalui tulisan.

Analisa Bivariat

Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021



Gambar 5. Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi menulis terjadi peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada responden sebesar 18,00 dengan standar deviasi 7,436 dimana skor pre test 90,61 meningkat menjadi 109,61 setelah diberikan terapi menulis di SMP Negeri 8 Bukittinggi. Dan berdasarkan hasil dari uji statistik *paired sample t-test* didapatkan bahwa nilai *p-value* dengan tingkat kepercayaan 95% atau ($\alpha:0,05$) dimana *p-value* 0,000 atau ($p<0,05$) dengan nilai *t*-hitung 10,270, dimana *t* hitung > *t* tabel (2,110 sesuai ketentuan). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana terdapat pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021.

Emosi marah adalah sesuatu hal yang sangat normal dan merupakan perasaan yang sehat. Emosi marah ini sudah ada semenjak individu lahir. Emosi marah ini sering muncul karena respon dari frustrasi dan kekerasan, selain itu juga merupakan respon alami dari serangan, dan dihina. Pada saat sekarang ini ditemukan bahwa banyak individu mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa tidak mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif, sehingga sering menyampaikan emosi marahnya kepada tindakan yang bisa merusak diri sendiri, lingkungan maupun orang lain.

Individu tersebut mungkin sering menyesali semua ekspresi marah yang diungkapkan dengan tindakan yang merusak dan yang tidak mampu diterima oleh norma, namun mereka tidak mampu untuk mengendalikan dan mengontrol hal tersebut agar tidak terjadi. Hal ini disebut sebagai *emotionally illiteraten* atau kebutaan emosi yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi marah, sehingga emosi marah sering diekspresikan dengan cara yang tidak diterima oleh norma seperti terjadinya perkelahian, tawuran, *bullying*, kekerasan seksual atau bahkan pembunuhan yang

dilakukan remaja karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi marahnya, Duffy (dalam, Baqi 2015).

Caruso & Salovey (dalam Rahmadani, 2013) mengatakan bahwa cara yang juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah adalah dengan pemberian psikoterapi kognitif seperti *writing teraphy* atau terapi menulis. Terapi menulis adalah suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menuliskan emosi dan perasaan sehingga dapat membuat emosi menjadi sehat, dan juga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi marah, Karena prinsip psikoterapi kognitif ini adalah merangsang lobus frontal agar tidak terjadi hipometabolisme prefrontal korteks yang dapat menyebabkan gangguan suasana hati, berfikir dan emosi, yang akhirnya juga akan mempengaruhi respon individu dalam mengungkapkan emosi marahnya.

Menurut Saifudin & Kholidin, (dalam Wekoadi, 2018) mengatakan bahwa kegiatan menulis merupakan kerja otak kiri, yang bersifat analitis dan rasional. Maka saat bersamaan otak kanan akan bebas untuk berkreasi, dan merasakan, sehingga saat kegiatan menulis mampu memindahkan tekanan mental dan memunculkan respon kepada individu untuk menggunakan kemampuan otak untuk memahami diri sendiri, orang lain maupun lingkungan dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vrysha Novia Ningsih, (2017) diperoleh hasil terjadinya peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja sesudah diberikan terapi menulis yaitu dengan skor 80,6 meningkat menjadi 98,6 dengan nilai *p-value* 0,042 < 0,05 dan simpulkan bahwa adanya pengaruh terapi menulis dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah remaja.

Selanjutnya penelitian Shinta Siti Aisyah, (2020) yang berjudul "Pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada

siswa korban perundungan verbal di Lidah Wetan". Diperoleh skor kemampuan mengelola emosi marah dari 35,3 meningkat menjadi 56,3 dengan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ yang artinya adanya pengaruh terapi menulis dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021, didapatkan hasil uji statistik dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ dan nilai *t*-hitung 10,270, dimana *t* hitung $> t$ tabel (2,110, sesuai ketetapan). Artinya adanya pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021.

Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa peneliti, bahwa beberapa responden mengalami peningkatan kemampuan mengelola emosi marah setelah diberikan terapi menulis. Kemudian hasil ini juga dibuktikan dari analisa lembar menulis yang dilakukan peneliti, dimana ditemukan sebagian besar responden sudah mampu menyampaikan emosi, perasaan, pengalaman serta permasalahannya kedalam tulisan melalui kegiatan menulis. Kemudian hasil wawancara atau bercerita peneliti dengan seorang responden (an V, 16 tahun) dia mengatakan bahwa hanya dengan kegiatan menulis ini dia bisa mengungkapkan perasaan yang dirasakan dan pendam selama ini tanpa takut di ketahui oleh orang lain. Lalu (an. V, 16 tahun) juga mengatakan dia merasa lega setelah menyampaikan isi hatinya melalui menulis. Hal ini disebabkan karena remaja telah mengikuti kegiatan terapi menulis selama beberapa hari, dan responden juga telah diberikan kesempatan untuk mengungkapkan semua perasaan, isi hati, emosi dan permasalahan yang dihadapinya tanpa harus takut diketahui orang lain melalui tulisan.

SIMPULAN

Berdasarkan uji statistik *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value*

0,000 dimana ($p < 0,05$) dan nilai *t* hitung $> t$ tabel ($10,270 > 2,110$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh terapi menulis terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di SMP Negeri 8 Bukittinggi tahun 2021.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling di instansi penelitian sebagai acuan penyusunan program konseling siswa dan sebagai intervensi atau psikoterapi kognitif pada remaja yang tidak mampu dalam mengelola emosi marahnya, agar terminimalisirnya jumlah kasus perilaku agresif ataupun kenakalan remaja di sekolah ataupun di masyarakat.

Hasil penelitian ini diharapkan kepada remaja untuk dapat menerapkan terapi menulis dalam menyampaikan emosi marah, perasaan maupun permasalahan yang sedang dirasakannya kedalam bentuk tulisan tanpa takut diketahui oleh orang lain kapan saja dan dimana saja serta agar meningkatnya kemampuan mengelola emosi marah pada remaja.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan psikoterapi kognitif yang lainnya seperti terapi disentisasi sistemik atau *music therapy* yang dapat mempengaruhi kemampuan mengelola emosi marah pada remaja di lokasi dan jenjang pendidikan yang berbeda. Bagi instansi pendidikan diharapkan mampu meningkatkan pendidikan tentang terapi menulis dan menekankan kepada mahasiswa untuk dapat memberikan terapi menulis dalam praktik di instansi pelayanan kesehatan dan dimasyarakat ataupun saat berinteraksi dengan remaja yang tidak mampu mengelola emosi marahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Y. S., Maryatun, S., & Jaji, J. (2020). *Pengaruh Terapi Menulis (Writing Therapy) Menggunakan Aplikasi Web Terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Marah*

- Pada Remaja*. Doctoral dissertation, Sriwijaya University. (Skripsi)
- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin psikologi*, Volume 23(1), 22-30.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmi, N. (2016). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Badan Pusat Statistik (2020) Hasil sensus penduduk <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>. Diunduh pada tanggal 22 Februari 2021.
- Badan Pusat Statistik (2020) Statistik Kesejahteraan Rakyat kota Bukittinggi <https://bukittinggikota.bps.go.id/publikasi.html>. Diunduh pada tanggal 22 Februari 2021.
- Baharuddin, B. (2019). Pentingnya Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perkembangan Pubertas Remaja. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, Vol 12 hal 610-621.
- Data referensi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bukittinggi, (2020) <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/index11.php?kode=086000&level>. Diakses pada tanggal 1 Maret 2021.
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., ... & A'la, N. (2017). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Fitrianiingsih, F., Lasan, B. B., & Indreswari, H. (2020). Peningkatan Keterampilan Mengelola Emosi Marah Melalui Strategi Emotional Literacy. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(7), 1032-1039.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74.
- Kathleen Adams (2011). *Expressive Writing* foreword by W. Pannebaker, Ph, D. New York : Rowman & Littlefield (Ebook). Di unduh pada tanggal 22 Februari 2021.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riskesdas Laporan Provinsi Sumatera Barat 2018. Pdf. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3757> . Diakses pada tanggal 20 Februari 2021.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020) : <https://www.kpai.go.id/publikasi/infografis/update-data-infografis-kpai-per-31-08-2020>. Di akses pada tanggal 24 April 2021.
- Malfasari, E., Sarimah., Febrina, R., Herniyanti, R., (2020). Kondisi Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 8 No 3, hal 241-246.
- Ningsih, V. N. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal bk Unesa*, 7(3)
- Ningtiyas, D. W., & Yuwono, S. (2020). *Validasi Modul Expressive Writing Therapy (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Skripsi)
- Notoatmodjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta : Trategi Public Relations. Jakarta : Erlangga.

- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36-42.
- Rahmadani, A. (2013). *Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa: Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia. (Skripsi)
- Sa'idah, F. L. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama*. Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya. (Skripsi)
- Sallo, A., Opod, H., Pali, C., & Munayang, H. (2020). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, 12(1)
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan : Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta : Motra Cendikia Press.
- Siti Aisyah, S. H. I. N. T. A., & Christiana, E. (2020). Expressive Writing Untuk Mengelola Emosi Marah Siswa Sd Korban Perundungan Verbal. *Jurnal BK UNESA*, 11(4)
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2015). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Tampubolon, J. Y. (2019) Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Smp Satu Padu Tiga Juhar Tahun 2019. (Skripsi)
- Wekoadi, G. M., Ridwan, M., & Sugiarto, A. (2018). Writing Therapy Terhadap Penurunan Cemas Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 37-44.
- World Health Organization mental disorders* (2016) : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Di akses pada tanggal 24 April 2021.
- World Health Organization youth violence* (2016) : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>. Diakses pada tanggal 1 Mei 2021.
- Yudrik Jahja (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Prenadamedia group (Ebook). Di unduh pada tanggal 02 April 2021.