



IMPLEMENTASI EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI SARANA REGULASI DIRI DAN PENYALURAN EMOSI PADA SISWA KELAS IV DI SDN MLAJAH 2 BANGKALAN

Oleh:

Nur Rochmah Anggun Fauziah¹, Fachrur Rozie², Rukmiyati³, Astien Diena Koesmini⁴

^{1,2}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Trunojoyo Madura

^{3,4}UPTD SDN Mlajah 2 Bangkalan, Indonesia

*Email: 210611100081@student.trunojoyo.ac.id, Fachrur.rozie@trunojoyo.ac.id, rukmiyatispd@gmail.com,
astienkoesmini86@guru.sd.belajar.id

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2550>

Article info:

Submitted: 01/12/24

Accepted: 17/01/25

Published: 28/02/25

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik *expressive writing* sebagai sarana regulasi emosi dan penyaluran perasaan pada siswa kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan. Teknik ini diterapkan dalam dua sesi berbeda pada tanggal 7 November 2024 dan 14 November 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami pengalaman siswa dalam mengungkapkan perasaan mereka melalui tulisan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% siswa merasa lega setelah mengikuti kegiatan *expressive writing*, 30% siswa merasa sedih karena mengingat peristiwa menyakitkan, dan 94% siswa merasa senang dengan kegiatan *love letter*, yang meningkatkan dukungan sosial antar siswa. Penerapan teknik ini memberikan dampak positif terhadap regulasi emosi siswa dan memperkuat hubungan sosial di antara mereka. Berdasarkan hasil ini, *expressive writing* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa, khususnya dalam membantu mereka menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal. Penelitian ini menyarankan agar teknik *expressive writing* dapat diterapkan lebih luas di sekolah-sekolah sebagai bagian dari pengembangan emosional dan kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: *Expressive writing*, Regulasi, Penyaluran perasaan

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah upaya yang dilakukan secara sadar, terencana, dan terstruktur untuk menciptakan proses pembelajaran yang aktif. Tujuannya adalah menghasilkan peserta didik yang berkualitas dan memiliki keterampilan yang bermanfaat, baik bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, maupun negara (Elsa Agustina, 2023). Dalam suatu pendidikan, tidak terlepas dari yang namanya kurikulum. Kamiludin dan Suryaman (2017:59) menyatakan bahwa Kurikulum adalah rangkaian program pendidikan yang dirancang dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan, dengan setiap komponen di dalamnya saling mendukung. Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia, kurikulum perlu terus berkembang, menyesuaikan dengan kebutuhan lembaga pendidikan, potensi lokal, serta dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitas penerapannya. (Fitra, 2023). Saat ini, Indonesia menggunakan Kurikulum Merdeka, yang memiliki keunggulan dengan menitikberatkan pada materi-materi esensial serta pengembangan kompetensi siswa. Kurikulum ini mendorong pembelajaran yang lebih mendalam, relevan, dan interaktif. Selain itu, Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan kepada guru dan sekolah untuk melakukan penilaian hasil belajar siswa secara lebih menyeluruh dan komprehensif. (Fitra, 2023). Kurikulum Merdeka dirancang untuk menanamkan kemampuan literasi, numerasi,



esensial, serta membentuk karakter siswa. Pembentukan karakter ini tidak terlepas dari proses pembiasaan yang dilakukan di lingkungan sekolah. Namun, kurikulum saat ini masih kurang memberikan perhatian pada kondisi emosional siswa. Padahal, fungsi pendidikan seharusnya tidak hanya berfokus pada pengembangan kecerdasan intelektual, tetapi juga perlu memperhatikan dan mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik (Idrus, 2020).

Dalam dunia pendidikan, kesejahteraan emosional anak memiliki peran yang krusial karena berhubungan langsung dengan keberhasilan akademik dan pembentukan karakter siswa. Anak-anak sekolah dasar yang mampu mengelola serta mengekspresikan emosi mereka dengan baik cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan, serta memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih harmonis. Banyak siswa sekolah dasar belum memiliki pemahaman yang cukup mendalam tentang cara mengelola emosi, terutama ketika menghadapi peristiwa sulit atau menyedihkan dalam hidup mereka. Ketidakmampuan untuk mengenali dan mengatur emosi ini dapat meningkatkan risiko munculnya stres dan kecemasan yang berkepanjangan, sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran mereka serta menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Angka kematian akibat bunuh diri masih menjadi masalah serius di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, diperkirakan hampir 800.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri setiap tahunnya, yang berarti satu orang meninggal setiap 40 detik. Di Indonesia, pada tahun 2018, tercatat sekitar 265 juta orang meninggal akibat bunuh diri. Rata-rata, sekitar 9.000 kasus bunuh diri terjadi setiap tahun. Data dari Kemenkes juga menunjukkan bahwa keinginan untuk bunuh diri kini sudah menasar anak-anak berusia SMP hingga SMA. Dari hasil survei yang melibatkan 10.837 responden, sekitar 4,3 persen laki-laki dan 5,9 persen perempuan mengungkapkan memiliki keinginan untuk bunuh diri (Merdeka.com, 2020). Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian Pratiwi, J., & Undarwati, A., (2014), menyatakan Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya ide bunuh diri, terutama yang terkait dengan aspek psikologis internal, salah satunya adalah tekanan psikologis yang berhubungan dengan perkembangan pandangan seseorang terhadap diri sendiri dan orang lain. Tekanan ini muncul sebagai akibat dari perbandingan dengan "ideal self," yang kemudian meningkatkan emosi negatif.

Freud berpendapat bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi adalah indikasi perkembangan kepribadian seseorang, yang menunjukkan apakah individu tersebut sudah mencapai tingkat kematangan atau masih berada pada tahap yang belum sepenuhnya berkembang dalam hal peradaban. (Rosa, 2006). Pengelolaan emosi (emotional handling) adalah aspek penting dalam kehidupan manusia, yang berperan signifikan dalam meredakan ketegangan yang muncul akibat konflik internal yang semakin meningkat. (Nahravi, 2020). Lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara seseorang mengelola emosinya. (Mardiyanti, 2016) Menulis adalah metode non-verbal yang digunakan oleh individu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan melalui rangkaian kata yang menggambarkan emosinya. Expressive writing adalah teknik terapi yang memanfaatkan tulisan sebagai sarana untuk mengekspresikan pengalaman emosional, dengan tujuan meredakan stres, memperbaiki kesehatan fisik, menyegarkan pikiran, memperbaiki perilaku, serta menstabilkan emosi. (Sindoro, 2016). Secara khusus, mengungkapkan pikiran dan perasaan terkait peristiwa traumatis dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental dan fisik seseorang. (Frattaroli, 2006)

Hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 7 November 2024 dengan guru kelas IV mengungkapkan bahwa banyak siswa menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial. Beberapa siswa mengalami perundungan (bullying), perkelahian antar teman, pertengkaran (cekcok), serta masalah keluarga seperti perceraian dan kehilangan orang tua. Situasi-situasi ini membuat siswa kesulitan mengungkapkan perasaan yang mereka alami. Perundungan di



lingkungan sekolah dapat menimbulkan dampak negatif bagi korban, termasuk perasaan takut, rendah diri, kesepian, kecemasan, penurunan kompetensi sosial, dan penurunan performa akademik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban bullying sering kali menghadapi dampak psikologis dan sosial yang cukup serius (Muauwanah, et al., 2024).

Selain itu, perkelahian antar teman dan pertengkaran dapat menciptakan lingkungan yang tidak kondusif bagi perkembangan sosial siswa. Konflik semacam ini dapat mengganggu proses belajar dan membentuk persepsi negatif terhadap interaksi sosial. Masalah keluarga, seperti perceraian orang tua dan kehilangan orang tua, juga berkontribusi pada kesulitan siswa dalam mengungkapkan perasaan mereka. Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua mungkin merasa kehilangan satu figur orang tua, yang dapat memengaruhi stabilitas emosional mereka. Keluarga memainkan peran penting dalam proses sosialisasi dengan memberikan stabilitas, dukungan, dan keamanan bagi anak sehingga ia dapat belajar mengendalikan diri dan dewasa secara sosial. (Firdaus & Nurhadiyanto, 2024). Kondisi-kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan yang sensitif dan suportif dalam pendidikan, di mana guru dan staf sekolah perlu peka terhadap kebutuhan emosional siswa dan menyediakan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan serta mendapatkan dukungan yang diperlukan

Dalam hal kesehatan mental, penerapan metode expressive writing dapat membantu mengurangi gejala depresi dan mencegah pola berpikir negatif atau ruminasi. (Lepore et al, 2004) serta adanya peningkatan pada self-image (Pennebaker & Seagal, 1999). Emotional Experience Writing merupakan sebuah bentuk pengembangan dari intervensi yang berlandaskan pada konsep dasar dan prinsip-prinsip pelaksanaan expressive writing. Meskipun serupa dengan expressive writing, metode ini lebih difokuskan pada katarsis emosi yang berakar dari pengalaman emosional yang telah dialami oleh individu. Orang yang mampu mengendalikan emosinya adalah mereka yang tidak melepaskan emosinya begitu saja dan mampu mengatur emosi serta ekspresi yang diterima secara sosial, atau dengan kata lain, mereka menunjukkan perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat. (Hurlock, 2010). Ciri-ciri remaja yang memiliki kedewasaan emosional meliputi kemampuan dalam mengendalikan emosi, kestabilan emosional, sikap kritis terhadap situasi yang dihadapi, serta kemampuan untuk mengatasi emosi melalui katarsis menurut Hurlock (2010).

Menulis tentang pengalaman yang menimbulkan stres serta perasaan yang dialami dapat menjadi cara efektif bagi seseorang untuk mengatur dan mengendalikan emosi mereka. Hal ini membantu individu untuk lebih memahami perasaan yang mereka rasakan dan memberikan ruang untuk mengungkapkannya secara lebih terstruktur. (Nurmaliza, 2022). Emotional Experience Writing adalah teknik yang digunakan dalam terapi menulis ekspresif, yang sering diterapkan dalam konseling, psikoterapi, rehabilitasi, dan bidang medis lainnya. Prosedur teknik ini, yang berfokus pada penyingkapan pengalaman emosional, mirip dengan terapi lainnya, yaitu berorientasi pada ekspresi dan pengungkapan diri. Dalam psikoterapi, proses pengakuan dan penyingkapan diri adalah aspek penting yang mendasari setiap terapi.

Pelaksanaan teknik expressive writing sangat mudah dilakukan, yaitu dengan menulis hal-hal yang bersifat emosional tanpa harus memperhatikan kaidah tata bahasa yang baku. Sesi penulisan ini dapat berlangsung antara 20 hingga 45 menit. Dalam proses ini, subjek akan diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan menuliskan berbagai hal, mulai dari kegiatan sehari-hari, perasaan terhadap orang-orang di sekitar, pengalaman hidup, hingga pandangannya tentang masa lalu, masa kini, impian, dan konflik pribadi yang dialami (Rahmawati, 2014).

. Alasan yang mendukung ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah adanya fakta bahwa banyak siswa di kelas IV SDN Mlajah 2 Bangkalan yang menghadapi berbagai



permasalahan emosional, seperti pengalaman perundungan, konflik dengan teman sebaya, pertengkaran, hingga masalah keluarga seperti perceraian dan kehilangan orang tua. Permasalahan ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan media yang aman dan efektif untuk menyalurkan emosi mereka. Sayangnya, kebanyakan siswa kesulitan mengungkapkan perasaan secara verbal karena kurangnya ruang yang mendukung dan pemahaman dari lingkungan sekitar. Hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif pada perkembangan emosional, sosial, dan akademik siswa jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat. Oleh karena itu, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Implementasi Expressive Writing Sebagai Sarana Regulasi Diri dan Penyaluran Emosi Pada Siswa Kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan” dengan tujuan untuk memberikan wadah penyaluran emosi siswa melalui menulis ekspresif.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif sekaligus analitis. Aspek deskriptif dalam penelitian ini berarti menguraikan dan menggambarkan peristiwa, fenomena, serta situasi sosial yang menjadi fokus penelitian (Waruwu, 2023). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam menggunakan expressive writing sebagai sarana regulasi emosi dan penyaluran diri. Menurut Yin (2009), metode penelitian studi kasus adalah pendekatan yang efektif untuk penelitian yang berfokus pada pertanyaan "how" atau "why", di mana peneliti memiliki waktu terbatas untuk mengendalikan peristiwa yang sedang diteliti, dan penelitian tersebut berfokus pada fenomena yang terjadi di masa kini untuk menganalisis peristiwa-peristiwa kontemporer.

Desain studi kasus digunakan untuk mempelajari fenomena ini secara spesifik pada siswa kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah dua rombongan siswa kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan yang berjumlah dari 85 siswa, di mana jumlah siswa kelas 4A berjumlah 45 siswa dengan rincian 25 siswa berjenis kelamin laki-laki, sedangkan siswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 20, sedangkan di kelas 4B, jumlah siswanya adalah 40, dengan rincian 19 siswa berjenis kelamin laki-laki, sedangkan siswa yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 21 siswa. Peneliti mengambil sampel dari sebagian siswa yang menempuh pendidikan di SDN Mlajah 2 Bangkalan yang letaknya di kecamatan Mlajah, kabupaten Bangkalan. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, di mana siswa yang memiliki kecenderungan kesulitan dalam mengekspresikan emosi atau sering menunjukkan perilaku emosional tertentu (seperti mudah marah atau menangis) dijadikan fokus utama. Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui beberapa teknik yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, di mana hasil tulisan siswa dan wawancara dikategorikan ke dalam tema-tema utama yang berkaitan dengan regulasi emosi dan penyaluran emosi. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk memberikan pengalaman siswa untuk berani menyalurkan emosi yang dituangkan dalam tulisannya dan membuat siswa merasa lega setelah menuliskan masalah yang telah mengganjal di pikiran mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan ini dimulai dengan proses observasi yang berlangsung selama satu bulan. Penelitian ini berlangsung tidak hanya sehari atau dua hari saja, namun secara bersamaan dengan kegiatan praktik mengajar yang dilakukan oleh peneliti selama lebih dari tiga bulan di SDN Mlajah 2 Bangkalan. Pada bulan pertama berlangsung, peneliti mengamati seluruh kelas yang ada pada sekolah penelitian dan mendapati salah satu kelas yang ada di SDN Mlajah 2 Bangkalan yang memiliki masalah yang lebih banyak dibandingkan kelas lainnya. Sehingga pada kesempatan inilah, peneliti menjadi tertarik untuk mengimplementasikan teknik expressive writing sebagai wadah penyaluran emosi siswa dan



regulasi diri. Implementasi teknik expressive writing ini dilakukan selama 2 minggu, minggu pertama pengimplementasian di kelas 4B dan di minggu kedua pengimplementasian di kelas 4A. Regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dikuasai oleh anak usia sekolah dasar. Kemampuan ini memungkinkan anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sehingga dapat beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, di usia yang relatif muda, siswa sering kali belum memiliki strategi yang matang untuk mengelola perasaan mereka, terutama ketika menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun teman sebaya. Pada usia muda, seperti siswa SD, sering kali mereka belum memiliki strategi yang matang dalam mengelola emosi mereka, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, atau teman sebaya. Anak-anak usia ini berada dalam tahap perkembangan di mana mereka sedang belajar menyesuaikan diri dengan perubahan emosional dan fisik, serta belum sepenuhnya memahami bagaimana cara mengelola stres atau perasaan mereka secara efektif. Tanpa dukungan yang tepat, seperti dari orang tua atau teman sebaya, mereka mungkin kesulitan dalam mengatasi perasaan negatif yang muncul, seperti kecemasan atau kemarahan. (Hapsari, 2021)

Expressive writing menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa. Sebagai metode menulis bebas yang fokus pada pengungkapan perasaan dan pengalaman pribadi, expressive writing memberikan ruang bagi siswa untuk menyalurkan emosi mereka dengan cara yang sehat. Sejalan dengan itu, fungsi expressive writing adalah sebagai pembelajaran bagi siswa bahwa regulasi emosi sangat penting dan sangat dibutuhkan dalam diri siswa (Nurhuda, 2017). Menulis tentang pengalaman emosional tidak hanya membantu mereka memahami perasaan mereka sendiri, tetapi juga mendorong proses refleksi yang dapat meningkatkan regulasi diri. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Mlajah 2 Bangkalan, sebuah sekolah dasar yang terletak di kawasan dengan tingkat keberagaman sosial dan ekonomi yang cukup tinggi. Banyak siswa di sekolah ini berasal dari keluarga yang menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan ekonomi atau konflik internal. Kondisi ini berdampak langsung pada perkembangan emosional siswa, di mana beberapa di antaranya menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana expressive writing dapat membantu siswa kelas IV di sekolah tersebut untuk menyalurkan emosi dan meningkatkan kemampuan regulasi diri.

Implementasi teknik *expressive writing* di SDN Mlajah 2 Bangkalan dilaksanakan dalam dua sesi, yaitu pada tanggal 7 November 2024 untuk rombel pertama dan tanggal 14 November 2024 untuk rombel kedua. Pada setiap sesi, peneliti memulai kegiatan dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya memahami dan menghargai perasaan diri. Hal ini berfungsi untuk mengajak siswa menyadari bahwa emosi adalah bagian yang normal dari kehidupan, yang harus diterima dan dikelola dengan bijaksana. Implementasi ini mencakup penjelasan awal tentang pentingnya memahami perasaan diri, agar siswa menyadari bahwa emosi adalah bagian normal dari kehidupan yang harus diterima dan dikelola secara bijaksana (Afriza, 2022)

Tahap expressive writing therapy dapat diuraikan lebih sederhana, menurut Hynes, Hynes & Thompson, 2007 dalam (Susanti & Supriyantini, 2013, p.121) membagi expressive writing therapy ke dalam empat tahap, yakni recognition/Initial write, examination/writing exercise, Juxtaposition/feedback, dan Application to the self. Pada implementasinya di UPTD SD Mlajah 2 Bangkalan, mulanya siswa diminta untuk Implementasi teknik expressive writing di UPTD SDN Mlajah 2 Bangkalan dilakukan pada dua sesi berbeda: tanggal 7 November 2024 untuk rombel pertama dan tanggal 14 November 2024 untuk rombel kedua. Proses implementasi ini memanfaatkan pendekatan expressive writing therapy yang terdiri dari empat tahap menurut Hynes, Hynes, & Thompson (2007), yaitu *recognition/initial write*, *examination/writing exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to the self*. Keempat tahapan ini dilaksanakan secara



bertahap untuk mencapai dampak yang maksimal dalam pengaturan emosi dan penyaluran perasaan siswa..

Pada tahap pertama, *recognition/initial write*, siswa diajak untuk mengenali perasaan mereka terlebih dahulu. Peneliti memulai dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya mengenali emosi diri, terutama emosi-emosi negatif yang sering kali diabaikan atau ditekan. Dalam sesi ini, siswa belajar memahami bahwa setiap perasaan, baik positif maupun negatif, adalah valid dan memiliki peran penting dalam kehidupan mereka. Peneliti mengarahkan siswa untuk merefleksikan pengalaman masa lalu yang menyakitkan atau peristiwa yang masih membebani pikiran mereka. Tahap ini bertujuan membuka kesadaran siswa tentang pentingnya menerima dan menghadapi emosi mereka sebagai langkah awal untuk mencapai keseimbangan emosional.

Tahap kedua, *examination/writing exercise*, menjadi inti dari kegiatan expressive writing. Pada tahap ini, siswa diminta untuk menuangkan perasaan mereka melalui tulisan. Peneliti memberikan instruksi kepada siswa untuk menuliskan pengalaman buruk atau kenangan yang masih mengganggu dalam pikiran mereka. Siswa diberikan kebebasan penuh dalam mengekspresikan apa yang mereka rasakan, tanpa ada batasan waktu maupun format tulisan. Banyak siswa yang terbawa suasana emosional, bahkan menangis saat menulis pengalaman mereka. Reaksi ini menunjukkan bahwa proses menulis membantu mereka membuka diri dan melepaskan emosi yang selama ini terpendam. Tahap ini memberikan ruang aman bagi siswa untuk menyalurkan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal.

Setelah menyelesaikan tulisan mereka, tahap ketiga, *juxtaposition/feedback*, dilakukan. Pada tahap ini, peneliti memberikan afirmasi positif kepada siswa mengenai apa yang telah mereka tuliskan. Afirmasi ini dirancang untuk membantu siswa memandang pengalaman buruk mereka sebagai pelajaran hidup yang berharga. Peneliti menyampaikan pesan bahwa setiap rasa sakit atau kesedihan yang mereka alami tidak akan berlangsung selamanya, melainkan dapat menjadi batu loncatan untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana. Selain itu, peneliti juga memberikan umpan balik yang bersifat mendukung, seperti mengapresiasi keberanian siswa dalam menuliskan pengalaman mereka dan memberikan dorongan untuk terus melangkah ke depan.

Tahap terakhir, *application to the self*, melibatkan siswa dalam kegiatan *love letter*. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan sosial dan membangun rasa saling mendukung di antara siswa. Dalam kegiatan *love letter*, setiap siswa menuliskan namanya di tengah selembar kertas, yang kemudian digilir ke teman-temannya. Setiap teman menuliskan pesan semangat atau kata-kata positif untuk pemilik kertas tersebut. Setelah proses penggiliran selesai, kertas dikembalikan kepada pemiliknya. Saat membaca pesan-pesan positif dari teman-temannya, banyak siswa yang merasa senang, antusias, dan dihargai. Kegiatan ini menjadi momen penting bagi siswa untuk menyadari bahwa mereka memiliki dukungan sosial yang nyata dari teman-temannya.

Kombinasi dari keempat tahap ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional siswa. Siswa yang sebelumnya terlihat terbebani oleh pengalaman buruk mulai menunjukkan tanda-tanda kelegaan emosional setelah mengikuti kegiatan expressive writing. Mereka mengungkapkan bahwa kegiatan ini membuat mereka merasa lebih ringan dan senang, terutama karena mereka merasa diberi ruang untuk menyalurkan perasaan mereka. Ketika peneliti bertanya tentang pengalaman mereka setelah sesi ini, sebagian besar siswa menjawab bahwa mereka merasa lega dan termotivasi untuk menghadapi kehidupan dengan lebih positif.

Selain memberikan manfaat emosional, kegiatan ini juga memberikan pengalaman baru yang belum pernah mereka rasakan di sekolah. Siswa mengungkapkan bahwa guru-guru mereka jarang, atau bahkan tidak pernah, melakukan kegiatan seperti expressive writing di sela-sela pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa expressive writing dapat menjadi inovasi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa, terutama di lingkungan sekolah dasar.



Melalui implementasi ini, peneliti menemukan bahwa expressive writing tidak hanya membantu siswa dalam menyalurkan emosi, tetapi juga memperkuat hubungan sosial di dalam kelas. Kegiatan *love letter* menjadi bukti bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman-teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap suasana hati siswa. Selain itu, kegiatan ini juga membantu siswa membangun empati dan rasa saling menghargai, yang menjadi dasar penting dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat.

Saat membaca pesan-pesan positif dari teman-temannya, banyak siswa yang menunjukkan ekspresi bahagia dan merasa dihargai. Mereka menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan rasa lega dan kebahagiaan yang jarang mereka rasakan sebelumnya. Salah satu hal yang paling mencolok adalah bagaimana siswa merasakan perbedaan suasana hati mereka setelah kegiatan. Mereka mengungkapkan bahwa expressive writing memberikan mereka ruang untuk menyalurkan emosi yang selama ini sulit diungkapkan, sementara *love letter* membantu mereka merasa didukung oleh lingkungan sosial mereka.

Pengamatan peneliti menunjukkan bahwa implementasi expressive writing memberikan dampak yang signifikan tidak hanya pada tingkat individu, tetapi juga pada dinamika kelas secara keseluruhan. Siswa yang sebelumnya cenderung pendiam atau menutup diri mulai menunjukkan perubahan dalam cara mereka berinteraksi dengan teman-temannya. Mereka menjadi lebih terbuka dan percaya diri, serta lebih mampu mengontrol emosi mereka dalam situasi yang menantang. Kegiatan ini juga membantu menciptakan suasana kelas yang lebih harmonis, di mana siswa saling mendukung dan menghargai perasaan satu sama lain.

Secara khusus, teknik expressive writing menunjukkan efektivitasnya sebagai sarana regulasi diri. Melalui proses menulis, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka, memahami emosi yang mereka rasakan, dan menemukan cara untuk melepaskan beban tersebut. Proses ini membantu mereka tidak hanya dalam mengelola emosi negatif, tetapi juga dalam mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kemampuan literasi siswa, terutama dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara tertulis.

Kegiatan *love letter*, di sisi lain, memperkuat hubungan sosial antar siswa dengan menciptakan momen saling mendukung yang berharga. Pesan-pesan positif yang diterima siswa melalui kegiatan ini membantu mereka merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan mereka. Hal ini memiliki dampak jangka panjang dalam membangun rasa percaya diri dan semangat hidup mereka. Dengan kombinasi kedua kegiatan ini, siswa tidak hanya belajar mengelola emosi mereka secara individu, tetapi juga belajar pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tantangan hidup.

Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan kepada pihak sekolah untuk mempertimbangkan integrasi kegiatan *expressive writing* ke dalam kurikulum sebagai salah satu strategi untuk mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Dengan pendekatan yang tepat, kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi perkembangan siswa secara menyeluruh. Pada awal pelaksanaan, beberapa siswa tampak ragu dan merasa malu untuk menulis tentang perasaan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka belum terbiasa mengekspresikan emosi secara eksplisit. Beberapa siswa bahkan hanya menulis beberapa kalimat pendek tanpa detail. Namun, setelah beberapa sesi, siswa mulai menunjukkan peningkatan. Mereka menulis lebih banyak, dengan deskripsi yang lebih mendalam tentang pengalaman mereka. Tulisan-tulisan ini mencerminkan berbagai emosi, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, rasa takut, hingga harapan.

Salah satu hasil yang paling mencolok dari implementasi expressive writing adalah dampaknya terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Misalnya, seorang siswa yang awalnya sering menunjukkan perilaku agresif di kelas mulai menunjukkan perubahan setelah beberapa kali menulis tentang konflik yang dialaminya di rumah. Dalam tulisannya, siswa tersebut mengungkapkan rasa



kecewa terhadap situasi keluarganya, yang selama ini tidak pernah ia sampaikan kepada orang lain. Setelah menulis, siswa tersebut melaporkan bahwa ia merasa lebih tenang dan mampu menghadapi situasi tersebut dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung regulasi emosi dan pengembangan literasi siswa. Dengan menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri, kegiatan ini membantu mereka memahami dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat keterampilan menulis siswa, yang merupakan salah satu kompetensi dasar dalam pendidikan. Oleh karena itu, disarankan agar metode ini dijadikan bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah dasar. Guru juga perlu diberikan pelatihan lanjutan untuk meningkatkan efektivitas implementasi *expressive writing* di kelas.

Selain dampak emosional, kegiatan *expressive writing* juga memberikan manfaat terhadap perkembangan keterampilan literasi siswa. Siswa menjadi lebih terbiasa untuk menyusun ide secara tertulis, menggunakan kosakata yang lebih variatif, serta mengorganisasikan pemikiran mereka dengan lebih terstruktur. Hal ini sejalan dengan tujuan kurikulum pendidikan dasar, yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan bahasa dan komunikasi.

Namun, implementasi *expressive writing* tidak terlepas dari tantangan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu yang tersedia dalam jadwal pembelajaran. Peneliti harus berkreasi untuk menyisipkan kegiatan ini tanpa mengorbankan pencapaian target kurikulum. Selain itu, beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman menulis tentang perasaan mereka. Dalam hal ini, peneliti memainkan peran penting sebagai fasilitator yang memberikan dukungan emosional dan afirmasi positif kepada siswa.

Untuk mengatasi tantangan ini, guru menggunakan berbagai strategi kreatif, seperti memberikan contoh tulisan, menggunakan ilustrasi sebagai pemicu ide, atau mengaitkan topik tulisan dengan pengalaman sehari-hari siswa. Dengan cara ini, siswa lebih termotivasi untuk menulis dan merasa bahwa kegiatan ini relevan dengan kehidupan mereka.

Analisis Hasil Tulisan Siswa

Hasil tulisan siswa dari kegiatan *expressive writing* memberikan wawasan mendalam mengenai kondisi emosional, cara pandang, serta strategi mereka dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Analisis tulisan ini dilakukan untuk memahami lebih jauh bagaimana siswa menggunakan metode ini sebagai alat untuk menyalurkan emosi dan meningkatkan regulasi diri. Dalam penelitian ini, hasil tulisan dianalisis berdasarkan beberapa aspek, yaitu tema yang sering muncul, intensitas emosi yang diekspresikan, dan perubahan kualitas tulisan selama beberapa sesi. Tulisan mereka didominasi oleh tema-tema yang mencerminkan pengalaman hidup yang berat, seperti perceraian orang tua, kematian anggota keluarga (orang tua, kakek, atau nenek), konflik dengan saudara kandung, menjadi korban bullying, hingga perasaan sedih karena kondisi kesehatan yang menghalangi mereka meraih cita-cita. Tema-tema ini menunjukkan bahwa, meskipun masih berusia muda, siswa menghadapi tantangan psikologis yang signifikan yang memengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Permasalahan keluarga menjadi salah satu tema yang paling sering muncul dalam tulisan siswa. Misalnya, siswa yang menuliskan pengalaman tentang perceraian orang tua menggambarkan perasaan kehilangan stabilitas, disertai kerinduan akan kehangatan keluarga seperti sebelumnya. Tulisan semacam ini menunjukkan betapa pentingnya peran keluarga dalam membentuk rasa aman dan stabilitas emosional siswa. Begitu pula dengan pengalaman kehilangan anggota keluarga, seperti orang tua atau kakek-nenek, di mana siswa cenderung mengungkapkan perasaan duka yang



mendalam dan kesulitan mereka dalam menerima kenyataan tersebut. Beberapa siswa juga menuliskan rasa kecewa atau kerinduan terhadap saudara kandung yang mengalami perubahan perilaku. Ungkapan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara anggota keluarga sangat memengaruhi kondisi emosi mereka.

Selain masalah keluarga, interaksi sosial di sekolah juga menjadi sorotan. Beberapa siswa menceritakan pengalaman mereka menjadi korban bullying oleh teman sebaya. Dalam tulisan-tulisan ini, siswa sering kali menggambarkan rasa sakit hati, ketakutan, bahkan kehilangan rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman negatif di lingkungan sosial turut membentuk tekanan psikologis mereka. Ada pula siswa yang mengungkapkan kesedihan akibat kondisi kesehatan, seperti penyakit yang menghalangi mereka untuk mengejar cita-cita yang diimpikan. Tulisan semacam ini mencerminkan betapa pentingnya dukungan emosional bagi mereka yang menghadapi tantangan fisik yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

Reaksi emosional selama kegiatan expressive writing sangat beragam. Sebanyak 50% siswa menangis saat menulis, menandakan bahwa mereka benar-benar tenggelam dalam perasaan yang selama ini mungkin terpendam. Air mata yang muncul selama menulis menjadi bukti bahwa kegiatan ini memberikan ruang bagi mereka untuk melepaskan beban emosional. Menangis dalam konteks ini bukan hanya tanda kesedihan, tetapi juga bagian siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan yang sebelumnya sulit diungkapkan. Selain itu, 70% siswa merasa lega setelah menulis. Hal ini menunjukkan efektivitas expressive writing dalam membantu siswa melepaskan tekanan batin mereka, sehingga mereka dapat merasa lebih ringan secara emosional. Namun, tidak semua siswa merasakan hal yang sama; sekitar 30% siswa merasa sedih setelah menulis karena harus mengingat kembali pengalaman menyakitkan. Meskipun demikian, kesedihan ini dapat dilihat sebagai langkah awal menuju penerimaan dan penyembuhan emosional.

Kegiatan *love letter* yang dilakukan setelah sesi expressive writing juga memberikan dampak yang signifikan. Sebanyak 94% siswa merasa senang menerima pesan dari teman-teman mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman baru bagi siswa untuk saling memberikan dukungan emosional, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan yang kuat di dalam kelas. Saat membaca pesan-pesan positif dari teman-teman mereka, siswa merasa dihargai dan disemangati, yang memberikan dampak positif pada suasana hati mereka. *Love letter* juga menjadi momen penting untuk membangun solidaritas di antara siswa, di mana mereka belajar untuk saling menghargai dan mendukung satu sama lain.

Dari sudut pandang psikologis, expressive writing yang dipadukan dengan kegiatan *love letter* membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi regulasi emosi siswa. Proses menulis memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengungkapkan emosi mereka, sementara *love letter* memberikan dukungan eksternal yang memperkuat perasaan positif. Kombinasi ini membantu siswa mengurangi beban psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi mereka untuk lebih terbuka terhadap pengalaman emosional mereka.

Data angket yang dikumpulkan setelah kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa terbantu oleh kegiatan ini. Sebanyak 70% siswa melaporkan rasa lega setelah menulis, yang menunjukkan bahwa expressive writing menjadi media yang efektif untuk menyalurkan emosi negatif. Meskipun 30% siswa merasa sedih, pengalaman ini tetap memiliki nilai terapeutik karena membuka jalan bagi mereka untuk menerima dan menghadapi pengalaman sulit. *Love letter* memberikan dampak tambahan yang sangat positif, dengan 94% siswa merasa senang karena mendapatkan pesan-pesan semangat dari teman-temannya.

Secara keseluruhan, analisis ini menunjukkan bahwa expressive writing bukan hanya sebuah kegiatan menulis, tetapi juga menjadi terapi emosional yang efektif bagi siswa. Teknik ini memberikan ruang bagi siswa untuk mencurahkan isi hati mereka, memahami emosi yang dirasakan, dan menerima dukungan dari teman-teman mereka. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya membantu siswa melepaskan beban emosional, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan menciptakan lingkungan kelas yang lebih inklusif dan suportif. Manfaat jangka panjangnya dapat



dirasakan dalam bentuk peningkatan kesejahteraan emosional, pengembangan keterampilan sosial, dan peningkatan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

4. SIMPULAN

Implementasi teknik *expressive writing* di SDN Mlajah 2 Bangkalan memberikan dampak yang signifikan terhadap regulasi emosi dan penyaluran perasaan siswa. Hasil implementasi menunjukkan bahwa siswa merasa lega dan terbantu setelah menuliskan perasaan mereka, khususnya dalam menyalurkan emosi terkait masalah keluarga, perceraian, dan peristiwa menyakitkan lainnya. Berdasarkan hasil angket yang dilakukan setelah kegiatan, sekitar 70% siswa melaporkan merasa lega setelah menulis, sedangkan 30% siswa merasa sedih karena mengingat peristiwa yang menyakitkan. Meskipun demikian, 94% siswa merasa senang karena adanya kegiatan *love letter*, yang meningkatkan rasa saling dukung di antara teman-teman sebaya. Hasil ini menunjukkan bahwa *expressive writing* bukan hanya berfungsi sebagai sarana penyaluran emosi, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antar siswa. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat emosional yang besar bagi siswa dan dapat dijadikan sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang mendukung kesejahteraan emosional mereka, selain aspek akademik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, C. S., 2022. Best Practice Penggunaan Teknik Expressive Writing untuk Mencegah Bullying di SD IT Anak Shalih Lhokseumawe. *Elementary Jurnal Inovasi Pendidikan*, pp. 308-313.
- Elsa Agustina, d., 2023. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kesulitan Membaca Permulaan di Kelas I Sekolah Dasar Negeri Wangiwisata. *Sistem-Among: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, p. Vol. 3 No. 1 Hal. 1 – 7.
- Firdaus, R. & Nurhadiyanto, L., 2024. Pengaruh Broken Home terhadap Perilaku Bullying yang Dilakukan oleh Remaja. *JURNAL ANOMIE*, Volume Volume 6 Nomor 2, pp. Hal. 127-143.
- Fitra, D., 2023. Kurikulum Merdeka dalam Pendidikan Modern. *Jurnal Inovasi Edukasi*, pp. Volume 06, No.02.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Hapsari, A., 2021. Stres Akademik pada Remaja Selama Pandemi dan Peran Dukungan Orang Tua. *Kinderhütte*, Februari.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi keli). Erlangga.
- Idrus, 2020. PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR MELALUI PENDIDIKAN KARAKTER. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, p. Vol. 4 No 1.
- Kamiludin, K., & Suryaman, M. (2017). Problematika pada pelaksanaan penilaian pembelajaran Kurikulum 2013. *Jurnal Prima Edukasia*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpe.v5i1.8391>



- Mardiyanti, F. (2016). Upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta [Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <http://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/22330>
- Muauwanah, K., Septikasari, R. & Ni'am, A., 2024. Analisis Dampak Perilaku Bullying terhadap Perilaku Siswa di Madrasah Ibtidaiyah. *Finger: Journal of Elementary School*, pp. 22-31.
- Nahrawi, A. (2020). Critical review: Emotion: A religio-psychological explanation of human emotions in the Qur'an from Darwis Hude. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 6(2), 208–218. <https://doi.org/10.19109/psikis.v6i2.7007>
- Nurhuda, R., 2017. PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI METODE EXPRESSIVE WRITING PADA SISWA SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume Volume 3, Nomer 7.
- Nurmaliza, T. H. (2022). Emotional experience writing to increase resilience to stress in adolescents. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(1), 35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.73566>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Writing and social stigma: Benefits from writing about being a group member. Presented at The Annual Meeting of the Society of Behavioral Medicine Conference.
- Pratiwi, J., & Undarwati, A. (2014). Suicide Ideation Pada Remaja Di Kota Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(1).
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276–293. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2002>
- Rosa, D. (2006). Strategi mengajar anak mengendalikan emosi dalam kegiatan sosial TK. Universitas Negeri Semarang.
- Sindoro, L. F. (2016). Efektifitas expressive writing sebagai reduktor psychological distress [Universitas Sanata Dharma]. <https://repository.usd.ac.id/6620/>



Waruwu, M., 2023. Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume Volume 7 Nomor 1 T.

Yin, R. K. (2009). *Case Study Research Design and Methods* (4th ed. Vo). Sage Publication