BAB III

IMPLEMENTASI *EXPRESSIVE WRITING TREATMENT* UNTUK MENGATASI EKSPRESI EMOSI NEGATIF PADA REMAJA DI DESA SEGORO TAMBAK SEDATI SIDOARJO

A. Ekspresi Emosi Negatif pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo.

1. Biodata Klien

Nama Lengkap	A. U. Q.
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 05 Agustus 2000
Alamat	Dadapan 3 kec. Sedati Kab. Sidoarjo Jawa Timur
Agama	Islam
Pekerjaan	Pelajar
Nama Orang Tua a. Ayah b. Ibu	 S. S.
Anggota Keluarga a. Suami b. Anak	 - -
Riwayat Pendidikan	MI DARUL ULUM Segoro Tambak MTs. Nurul Huda Kalanganyar SMA Al-Islam Perlaungan

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Segoro Tambak Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo-Jawa Timur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Deskripsi Masalah Klien

Untuk penggalian data, peneliti melakukan wawancara dan observasi. Peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara terhadap tetangga klien.

Wawancara terlebih dilakukan kepada para tetangganya.[1] tetangga mengatakan bahwa klien adalah orang yang baik, ramah dan suka menolong akan tetapi jika klien marah menakutkan karena setiap marah klien melakukan hal-hal yang brbahaya. Tetangga tersebut menyebutkan bahwa klien pernah sampai membanting piring dan gelas. Pernah pada suatu ketika klien tidak dituruti kemauannya dibelikan sesuatu, kemudian klien membuang semua barang-barang di rumahnya. Mengacak-ngacak isi rumah hingga berujung pada pertengkaran antara klien dengan ayahnya.

Kemudian wawancara dilakukan kepada tetangga yang lain. Tetangga tersebut mengatakan bahwa klien adalah orang yang sosialis. tetangga tersebut berkomentar tentang bagaimana klien dirumahnya. Tetangga tersebut mengatakan bahwa klien jarang berada dirumah. Pulang ke rumah hanya sepulang sekolah lalu kemudian keluar dan kembali lagi ke rumah pada malam hari pukul 00:00. Ia mengetahuinya karena hampir setiap malam ia mendengar suara motornya datang pada pukul 00:00 disertai suara bentakan dari ibunya.[2]

---

[1] Wawancara kepada bapak Suyono, tanggal 19 Desember 2016, pukul: 09:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[2] Wawancara kepada ibu Sutuya, tanggal 19 Desember 2016, pukul: 10:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tetangga tersebut juga sering mendengar di dalam tersebut saling melempar hinaan disertai dengan nada tingi dan bantingan pintu yang amat keras. Selain itu tetangga juga sering mendengar kata-kata ancaman yang keluar dari klien ketika dirumah. Seperti "tak pateni siji-siji kon kabeh!" delok en kon, sepedamu nek ga bejat! Ayo rinio kon nek gak entek!"

Kemudian wawancara lagi kepada tetangganya. Beliau berkomentar bahwa ia sering mendengar jeritan dan tangisan dari kakak perempuannya. Pernah suatu ketika beliau mendengar jeritan yang disertai tangisan dari kakak perempuannya. kemudian beliau mendatangi rumah klien untuk memastikan hal tersebut. Ternyata klien berkelahi dengan kakaknya. Klien menjambak rambut sambil memiting kaki kakaknya sampai merasa kesakitan. Kemudian beliau datang melerai, akan tetapi beliau diancam akan dilukai sambil menodongkan pisau. Beliau mencoba menasehati akan tetapi klien tidak memperdulikannya sambil berkata-kata kotor kearahnya. Akhirnya beliau memilih mundur karena takut jika akan dilukai.[3]

Tetangga yang lain juga berkomentar bahwa klien orang yang baik dan loyal terhadap teman-temannya. Tetapi klien memiliki kebiasaan buruk ketika marah. Jika klien marah sulit dikendalikan. Bahkan ibunya saja tidak berani melawannya. Ia akan merusak barang-

[3] Wawancara kepada bapak Mad, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 09:00 WIB. Di desa Segoro Tambak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

barang dirumahnya. Bahkan pihak keluarga seringkali dibuat menangis karena tingkah lakunya yang merugikan pihak keluarga.[4]

Setelah wawancara kepada tetangga, klien datang langsung ke rumah klien dan melakukan wawancara langsung kepada pihak keluarga dan memohon izin untuk melakukan penelitian terhadap putranya. Pihak keluarga dengan sangat terbuka mengizinkan peneliti. Dan dengan ringan hati pihak keluarga memberikan informasi mengenai keadaan klien ketika di rumah.

Pihak keluarga mengatakan sebenarnya klien adalah seorang yang rajin jika keadaan hatinya sedang baik. Ia melakukan semua pekerjaan yang diperintahkan oleh orangtuanya. Pernah ia mencuci semua sepeda di rumah tanpa disuruh. Dan terkadang memasakkan kue untuk keluarga. Akan tetapi klien memiliki amarah yang tinggi. Klien mudah tersinggung. Sehingga jika ada perkataan yang menyakitkan baginya ia tidak segan-segan melakukan perlakuan kasar.[5]

Pernah suatu ketika ia diejek oleh teman sekelasnya, kemudian klien berdebat dengan temannya dan berujung pada kontak fisik sampai temannya mimisan.[6]

Klien juga marah ketika ia dimarahi oleh ibunya saat hendak berangkat sekolah karena klien terlambat bangun pagi. Kemudian klien

---

[4] Wawancara kepada bu Sri, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 10:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[5] Wawancara kepada bu S, selaku ibu klien, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 11:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[6] Wawancara kepada T, selaku kakak klien, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 11:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengomel dan membanting pintu kamarnya lalu mengurung diri di kamar seharian. Karena perilakuan ini sering dilakukan oleh klien, engsel pintu kamarnya akhirnya rusak.[7]

Klien juga seringkali bertengkar dengan kakaknya. Berawal dari ejekan lalu perdebatan hingga sampai perkelahian fisik. Kakaknya ditusuk memakai garpu di bagian lengan kanannya dan dibakar menggunakan korek api mainan sampai berujung pada perawatan dokter.[8]

Klien juga sering memukuli kakaknya jika kalah dalam berdebat. Klien memulai dengan memukul kakaknya lalu kakaknya membalas dengan pukulan. Klien tidak terima lalu membalasan dengan memukul perut dan menampar wajah kakaknya. Kemudian kakaknya dipiting dan kepalanya disungkurkan ke lantai sambil dijambak rambutnya. Dan keesokan harinya badan sang kakak memar-memar.[9][10]

Dan kejadian yang paling *ekstrim,* saat hpnya secara tidak sengaja terkena air yang pada saat itu dibawa oleh kakaknya dan rusak. Klien langsung menjambak rambut kakaknya, memukuli dan menampar wajahnya di depan umum. Kemudian berlanjut sampai dirumah. Laptop sang kakak dibanting dan charger laptopnya digunting. Akhirnya sang kakak kabur dari rumah. dan klien semakin marah. Ia membuang semua

[7] Wawancara kepada bapak S, selaku ayah klien, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 11:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[8] Wawancara kepada bapak S, selaku kakak klien, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 11:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[9] Wawancara kepada T, Selaku kakak klien, tanggal 19 Desember 2016, pukul: 11:30 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baju-baju kakaknya, merusak pintu lemari dan membasahi baju-baju yang ada dilemari kakaknya bahkan sampai membakar barang-barang kakaknya dan perabotan rumah tangga. Sepatu, gelas, vas, dan pigora ada beberapa yang dibuang di sungai.[11]

Setelah wawancara terhadap pihak keluarga, peneliti langsung mendatangi klien. peneliti mengobrol seputar aktivitas klien di sekolah. Sehingga klien leluasa menceritakan pengalamannya di sekolah.

Klien menceritakan tentang pertengkarannya dengan temannya di sekolah. Ia tidak segan-segan memukul teman-temannya yang berani melawannya dan bertindak macam-macam terhadapnya. Suatu kejadian ia pernah diejek oleh temannya. Klien langsung menarik kerah baju temannya dan memukul wajahnya hingga memar. [12]

Dan klien menceritakan tentang pertengkarannya dengan sang kakak. Karena ia seringkali tersinggung dengan ucapan kakaknya ia memukuli kakaknya hingga memar. Tidak hanya memukul ia juga seringkali melemparkan benda-benda keras dan berat ke arah kakaknya seperti sepatu, tas dan bola.[13]

Klien pernah membakar rambut kakaknya karena ia merasa kesal dengan kakaknya karena kakaknya tidak mau berbagi makanan dengannya. Kemudian klien marah terhadap kakaknya. Kakanya

---

[11] Wawancara kepada bu S, selaku ibu klien, tanggal 20 Desember 2016, pukul: 11:30 WIB. Di desa Segoro Tambak

[12] Wawancara kepada U, selaku subyek penelitian, tanggal 21 Desember 2016, pukul: 09:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[13] Wawancara kepada U, selaku subyek penelitian, tanggal 21 Desember 2016, pukul: 09:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membalas dengan ucapan yang membuat klien tersinggung. Lalu perkelahian fisik sengit terjadi dan klien melihat korek api mainan dan membakar rambut kakaknya.[14]

Selain wawancara terhadap para tetangga, keluarga dan klien. peneliti juga melakukan observasi. Peneliti juga pernah mendapati klien sedang berkelahi dengan kakaknya di rumah. Klien memukul wajah kakaknya dengan keras hingga kepalanya tersungkur ke tembok. Lalu klien menjambak rambut kakaknya sambil berlari sampai kakaknya menangis kesakitan.

Peneliti pada sat itu tidak berani melerai karena orang-orang yang sudah mencoba melerainya ternyata gagal karena diancam oleh sebuah benda-benda tajam seperti pisau dan gergaji (kecil).[15]

B. *Expressive Writing Treatment* untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif Pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo

1. Proses Implementasi *Expressive Writing Treatment* untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo.

   Proses *Expressive Writing Treatment* dilakukan melalui 5 tahapan, yakni: 1) identifikasi masalah; 2) diagnosis; 3) prognosis; 4) *treatment* 5) *follow up.* uraian hasil *Expressive Writing Treatment* dijelaskan sebagai berikut:

---

[14] Wawancara kepada U, selaku subyek penelitian, tanggal 21 Desember 2016, pukul: 09:00 WIB. di desa Segoro Tambak

[15] Observasi peneliti, tanggal 17 Desember 2016, pukul: 14:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Identifikasi Masalah

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebagaimana yang telah dijelaskan pada deskripsi masalah diatas. Maka, dapat diurai sebagai berikut:

1) Sikap klien kepada teman saat marah

Klien tidak segan-segan memukul teman-temannya jika membuat dirinya terusik atau tersakiti. Pernah ada suatu kejadian ia memukul temannya sampai mimisan karena dirinya diejek.

2) Sikap klien kepada keluarga saat marah

Klien melakukan perlakuan kasar kepada kakaknya. Ia pernah memukul dan menampar kakaknya sampai memar-memar, mendorong kepala kakaknya sampai terbentur tembok, menusukkan garpu ke lengan kanan, bahkan membakar rambut kakaknya pernah ia lakukan.

Perlakuan kasar tidak hanya kepada kakaknya, tetapi juga kepada ibunya. Ketika ia dimarahin ibunya, klien akan membalas dengan ucapan kasar dan nada tinggi lalu membanting pintu kamar dan mengurung diri di kamar seharian.

Selain kontak fisik yang klien lakukan pada saat marah, klien juga menghancurkan barang-barang disekitarnya. Seperti memecahkan piring dan gelas, merusak pintu lemari, membuang perabotan rumah tangga ke sungai, membanting laptop,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memotong *charger* laptop, bahkan sampai pada membakar barang-barang milik kakaknya dan perabotan rumah.

3) Sikap klien pada lingungan sekitar saat marah

Lingkungan sekitar yang dimaksud disini ialah para tetangga. Pada saat klien marah dan berkelahi dengan kakaknya para tetangga yang mencoba melerainya ia mengancam akan melukai siapapun yang mencoba menghalangi aksinya. klien mengancam orang-orang yang menghalanginya dengan menodongkan sebilah pisau.

b. Diagnosa

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, maka klien mengalami amarah dalam dirinya. Simptom-simptom dari Emosi negatif itu ialah:

1) Emosi tidak dapat diprediksikan (*unpredictable)*
2) Sulit dikendalikan (*uncontrollable)*
3) Sensitif berlebihan (*Oversensitiveness)*
4) Tidak stabil (*instability)*
5) Adanya ketidaktepatan dalam mempersepsikan diri sendiri atau lingkungan (*inadequate self and environment perceptions).*

c. Prognosa

Berdasarkan diagnosis, klien tidak mampu mengendalikan emosi marahnya dengan baik. Klien perlu menyadari bahwa kita adalah makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan orang lain,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga hal-hal yang tidak menyenangkan pasti akan terjadi kepada kita. Klien juga perlu dibimbing bahwa sikap untuk mengekspresikan rasa marah, kecewa dan sedih kita bisa dihadapi dengan berbagai cara yang begitu berwibawa, anggun dan sopan.

Untuk membantu menyadarkan klien perihal di atas, peneliti menggunakan *Expressive Writing Treatment.* Sebagai wadah klien untuk menuangkan rasa marah, sedih, kecewa dan bahagianya melalui tulisan. Kemudian Peneliti bertemu klien. Karena peneliti sudah mengenal bahkan akrab dengan klien proses konseling berjalan sangat kooperatif.

d. Treatment/Terapi

Pada tanggal 21 Desember 2016, peneliti bertemu langsung dengan klien. persiapan media yang dilakukan oleh peneliti membawa 2 buah bulpoin, 10 lembar kertas HVS dan *Handphone* untuk memutar musik insturmenal sebagai penunjang proses konseling. Pertama-tama peneliti ngobrol ringan menanyakan bagaimana perkembangan studinya, aktivitas yang disukainya, kegiatan sehari-hari dan hubungan dengan keluarga. Peneliti juga menanyakan bagaimana interaksi dengan ayah, ibu dan kakaknya di rumah. Kemudian klien memulai bercerita secara lisan kepada peneliti. Berikut penjelasannya:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Proses implementasi *Expresive Writing Treatment* dalam mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Remaja Di Desa Segoro Tambak dilakukan melalui 4 tahap:

1) *Recognation/Initial Writing*

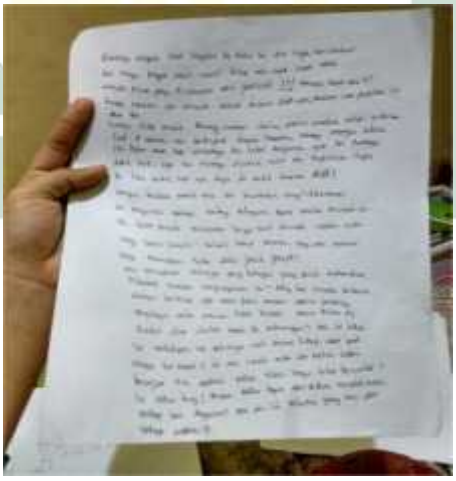
Pada tahap ini peneliti memberikan kesempatan kepada klien untuk menulis bebas mengenai hal-hal yang ingin ia ceritakan selama 10 menit. Kemudian peneliti menginstruksikan menulis perihal segala perasaannya hari ini di sekolah, perasaannya hari ini dengan teman-temannya dan para guru di sekolah, perasaannya hari ini kepada teman-teman sekolahnya dan menulis perihal apapun tentang keadaan di sekolah selama 20 menit. Kemudian klien menuliskan tentang segala isi perasaannya hari ini kepada saudaranya dirumah, perasaannya terhadap orangtuanya dan segala hal tentang rumah dan keluarga selama 20 menit. Dilanjutkan menulis segala hal yang ingin dituliskan tentang hubungan dengan teman sebaya/teman bermainnya hari ini selama 10 menit.

Reaksi ketika klien menuliskan perihal kondisi perasaannya tentang lingkungan sekolah, baik kepada guru, teman maupun terhadap mata pelajaran raut muka klien sedikit cemberut dari reaksi ekspresi sebelumnya. Dan klien mengatakan bahwa ia tidak menyukai perihal tentang sekolah. Cara menulis klien juga sedikit tidak bersemangat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Reaksi klien ketika menuliskan perihal kondisi perasaannya tentang rumah dan keluarganya.

Pada 3 menit pertama klien menulis dengan raut muka memerah. 5 menit kemudian klien menulis dengan meneteskan air mata. Dan kecepatan menulisnya pun tersendat-sendat. 10 menit kemudian tangisnya semakin menjadi. Klien berhenti menulis dan menangis tersedu-sedu. Peneliti mengatakan agar semua kesedihannya silahkan di tuangkan sepuas-puasnya dan sebebas-bebasnya melalui tulisan. Kemudian klien melanjutkan menulis. Lalu di menit ke 15, tangisnya nya mulai mereda hanya terdengar sisa-sisa sesenggukan. dan di 5 menit terakhir klien sudah mulai tenang.



Gambar 3.1 sesi *recognation*

Reaksi klien saat menuliskan segala hal tentang teman sebayanya/teman bermainnya sangat hening dan kecepatan menulisnya sangat cepat. Raut mukanya sesekali tersenyum dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesekali menunjukkan ekpresi datar. Setelah 4 sesi di atas, peneliti menanyakan perasaan klien setelah menulis tentang berbagai hal. Pada saaat itu klien menjawab mantab 'Sangat lega'.

Proses menulis pada pertemuan pertama ini terjadi sekitar 90 menit dan terdapat 4 sesi menulis. Sesi menulis bebas (10 menit), sesi menulis tentang lingkungan sekolah (20 menit), sesi menulis tentang rumah dan keluarga (20 menit) , dan sesi menulis tentang teman sebaya/teman bermain (10menit).

2) *Examination/Writing Exercise*

Tahap ini merupakan tahap menulis dengan tema-tema tertentu yang sudah di rencanakan oleh peneliti. Tujuan dari tahap ini untuk mengeksplor reaksi klien terhadap situasi tertentu. Peneliti membagi sesi ini kedalam 3 sesi; sesi masa lalu, sesi masa sekarang, dan masa depan.

Pertama-tama peneliti menyiapkan peralatan yang dibutuhkan selama proses konseling seperti: pen, kertas HVS, Tissu, dan juga Handpone untuk memutar musik intrumentalia. Kemudian peneliti datang kerumah klien. Seperti biasa peneliti dengan klien ngobrol-ngobrol ringan dan menanyakan bagaimana hari-harinya menyenangkan atau tidak. Lalu peneliti mengajak klien memasuki keadaan dimana klien merasakan kemarahan yang luar biasa sehingga ia sulit mengendalikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya sendiri. setelah itu peneliti mengajak klien untuk memasuki suatu keadaan dimana klien pernah merasakan kesedihan yang mendalam. Lalu peneliti mengajak klien untuk menyelam ke dalam suatu kedaan yang paling bahagia yang membuat ia semangat kembali. masing-masing sesi ini selama 15 menit. jadi, total durasi sesi ini terjadi selama 45 menit. Ketiga sesi ini bertujuan membawa klien ke masa lalu.

Selanjutnya klien dibawa kedalam kondisi masa depan. Klien dipersilahkan untuk menulis tentang segala impian dan harapan selama 25 menit. Kemudian klien juga dipersilahkan untuk menuliskan sosok dirinya di masa mendatang selama 15 menit. Dilanjutkan menulis tentang target-target yang ingin di capai pada tahun ini selama 8 menit. Sesi ini bertujuan untuk membawa klien ke kondisi masa depan. Total durasi sesi ini terjadi selama 48 menit.

Setelah dibawa ke sesi masa depan, klien dibawa ke sesi masa sekarang. Klien dipersilahkan menulis tentang usaha apa yang telah dilakukan selama ini dalam durasi 10 menit. Dilanjut dengan menulis tentang nikmat, hasil dan segala hal yang telah ia terima selama 15 menit. Durasi total pada sesi masa sekarang yaitu 25 menit. Tujuan dari sesi ini untuk membawa klien untuk menyadari sinkronisasi antara masa depan dan masa sekarang. Pada sesi ini klien mengatakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa banyak hal dan waktu yang terlewati untuk hal yang sia-sia. Sikapnya yang sekarang tidak membawa dirinya pada masa depan yang ia inginkan.

Ketiga sesi ini terjadi dalam waktu 118 menit waktu produktif. Akan tetapi pada prakteknya lebih dari itu karena setiap sesi ada jeda-jeda yang sudah peneliti atur agar proses konseling klien tidak merasa jenuh dan capek.

3) *Juxtaposition/feedback*

Tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang kemudian teraplikasikan terhadap perilaku, sikap dan nilai yang baru serta membuat klien memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya.

Pertama-tama peneliti menggali segala informasi terhadap reaksi klien saat menulis. Peneliti menanyakan bagaimana perasaannya saat menulis bebas. Klien menjawab bahwa ia merasa ada tempat untuk menuangkan segala keluh kesahnya selama ini.

Klien merasakan ada kelegaan alam hatinya, ada seseorang yang mendengarkan isi hatinya selama ini. Klien mengatakan sebenarnya ketika menulis bebas, rasanya ia ingin menangis sepuas-puasnya. Hanya saja pada saat itu ia mencoba mengontrol emosinya. Sehingga pada saat menulis bebas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang bagaimana hubungan dengan keluarga di rumah ia tidak bisa membendung tangisnya akhirnya tangisnya pecah pada saat menulis hal tersebut.

Ia merasakan banyak keluhan-keluhan yang terungkap. Ia menyadari bahwa emosi-emosi negatifnya seperti marah, banyak yang lahir dari hal-hal dirumah. Hingga ia kesulitan mengontrol emosinya sendiri yang kemudian tangisnya tumpah ruah.

Setelah tangsinya berhenti klien mulai mengungkapkan lagi bahwa dirinya kesal jika ia dimarahi setiap hari, ia selalu menerima ejekan dengan orang-orang dirumahnya. Setiap pagi jika ia susah dibangunkan, ia dibangunkan dengan cara disiram dengan air, jika ia bangun kesiangan ia di caci-caci, padahal yang klien harapkan adalah bantuan agar persiapan di pagi hari untuk berangkat ke sekolah dapat terselesaikan dengan cepat.

Di setiap hari ia selalu menerima omelan dari ibunya. Ada saja celah di dirinya untuk dimarahin. Ia menginginkan biarlah caranya ini menjadi caranya sendiri, ia memilih dengan jalannya sendiri. jikalau nanti ada yang tidak benar, sampaikan dengan cara yang baik. Apalagi ketika dia melakukan kesalahan dan disaksikan oleh orang lain, ia merasa dipermalukan, ia merasa aibnya diketahui orang lain. Ia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

imenginginkan ketika ia melakukan kesalahan janganlah memarahinya didepan orang lain. Dirinya merasa malu.

Dan juga saat pada saat melakukan pembicaraan tentang prestasi ia merasa selalu dibanding-bandingkan dengan kakaknya yang selalu berprestasi, ia juga sering di cemooh sebagai anak yang bodoh dan tidak bisa apa-apa yang ia lakukan hanya main dan tidak pernah belajar. Selalu saja ada pemicunya ketika klien marah.

Klien juga mengatakan lebih nyaman ketika bersama dengan teman-teman bermainnya. Karena dengan teman-temannya ia merasa tindakannya selalu mendapat dukungan dari teman-temannya. Ia bisa mengobrol dan berbagi berbagai hal dengan tenang. Dirinya bisa melepas segala penat, bisa mengekspresikan segala sesuatu tanpa batasan.

Setelah klien megungkapkan semua perasaannya peneliti menanyakan kembali apa penyebab perkataan-perkataan tidak menyenangkan (menurut dia) dikatakan kepadanya. Klien menjawab bahwa yang mereka katakan benar, akan tetapi janganlah disampaikan dengan cara yang seperti itu, sampaikanlah dengan cara yang sopan. Klien juga menginginkan bangun pagi, klien juga menginginkan menjadi pribadi yang berprestasi. Lalu peneliti merefleksikan kembali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagaimana jika klien berada pada posisi orangtua menghadapi keadaan anaknya seperti itu. Apa yang klien rasakan.

Klien menjawab mungkin dia akan melakukan hal yang sama akan tetapi cara menegurnya yang mungkin sedikit bijak. Kemudian peneliti mengajak klien agar bersama-sama melakukan perubahan, menghindari sikap-sikap yang menyebabkan perkataan tidak menyenangkan itu muncul dan dilontarkan kepada dirinya. Berdasarkan kesepakatan antara klien dengan peneliti kemudian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.1 uraian sikap yang harus dihindari

No	Sikap yang dihindari	Penyebab ekspresi emosi negatif
1	Bangun pagi terlambat	Diejek tidak disiplin
2	Pulang malam hingga pukul 00:00	Diejek tidak berprestasi, bodoh, tidak mau belajar.
3	Berangkat sekolah terlambat	Diejek bodoh, di omelin pemalas karena pekerjaannya begadang tidak belajar di sepanjang malam
4	Meletakkan barang di sembarang tempat	Di hina jorok, tidak rapi, tidak disiplin, tidak bisa diandalkan, tidak ada yang diunggulkan dari dirinya
5	Memaksa agar dituruti segala keinginannya	Diejek sebagai anak manja, tidak berprestasi

Klien menyadari bahwa penyebab perkataan tidak menyenangkan tersebut memang ada pemicunya lalu ia balas dengan sikap yang negatif, sehingga kemarahannya semakin besar. Peneliti menawarkan kesiapan klien untuk melakukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aktivitas dengan baik. Dan klien sangat antusias dengan tawaran tersebut. Peneliti membantu klien membuat jadwal sehari-hari untuk aktivitas klien. Berikut tabelnya:

Tabel 3.2. Aktivitas Klien

No	Kegiatan	Pukul	Keterangan
1.	Solat shubuh	04:30	Pasang alarm
2.	Mempersiapkan seragam	05:00	Setrika baju
3.	Mandi dan ganti baju	05:15	
4.	Sarapan pagi dan persiapan sekolah	05:30	
5.	Berangkat sekolah	06:00	
6.	Pulang sekolah	15:00	
7.	Istirahat	17:00	
8.	Mandi dan persiapan solat maghrib	18:00	
9.	Belajar, mengerjakan PR, mengaji Al-Qur'an	18:30	
10.	Bermain	19:50	
11.	Pulang main	20:45	
12.	Istirahat	21:00	

Adanya jadwal ini, klien bisa memanaje aktivitas sehari-harinya dengan baik.

Pada tahap ini, klien dengan peneliti juga bersepakat bahwa klien siap untuk berubah. Klien juga meminta kepada peneliti memohon kesediannya untuk senantiasa membantu dan membimbing dirinya.

Setelah membuat jadwal, klien bersepakat untuk berusaha melakukan aktivitas dengan baik yang akan membawa perubahan baik kepada dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti kemudian melanjutkan ke tahapan selanjutnya, merefleksikan apa keinginan klien dengan tulisan yang sudah klien tulis di sesi *examination.*

Pada tahap ini klien mengatakan bahwa apa yang ia inginkan tidak sesuai dengan usaha dan sikap yang ia lakukan. Banyak sikap-sikap yang ia lakukan yang sebenarnya ia maksudkan untuk mencapai tujuan yang ia inginkan justru malah semakin menjauhkan terhadap tujuan tersebut bahkan sampai pada tahap menghancurkan dan merusak hak orang lain.

Peneliti membantu klien untuk memilah-milah sikap klien di masa lalu apa yang ia inginkan di masa depan dan apa yang ia lakukan di masa sekarang. Berikut contoh tabelnya:

Tabel 3.3. Refleksi *Positive Ways.*

What do you have to do?	**Negative ways that you must leave**	**Positive ways that you must to do**	**What is your goal?**
Meminta dibelikan sepeda baru	- Mengancam tidak bersekolah - Mengurung diri di kamar	- Menabung - Belajar yang rajin agar menjadi juara kelas - usaha entrepreneurship	mempunyai sepeda baru
Minta handhone baru	- merusak pintu lemari - bolos sekolah - membanting HP milik kakaknya	- menabung - belajar yang rajin - usaha entrepreneurship	Mempunyai handphone baru
Bercanda	- saling membalas pukulan - membakar rambut - memotong charger laptop - membuang perabotan rumah ke sungai	- diam dan measeati dengan lembut	Bercanda
Menegur dan membentak	- membanting pintu - memarahi balik	- diam - memaknai arti perkataan tidak menyenangkan tersebut dengan makna yang positif - menghindari sikap yang menimbulkan perkatan tidak menyenangkan muncul	Tidak ada perkataan yang tidak menyenangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 3.2 Sesi *Examination*

Setelah menuliskan beberapa hal seperti diatas, klien dan peneliti bersepakat untuk melakukan *positive way* saat ia menginginkan sesuatu. Klien sangat antusias dengan adanya cara ini karena klien merasa tertantang adanya *positive way* ini.

4) *Application to the self*

Ada dua kesepakatan yang telah dilakukan di tahap sebelumnya, yaitu melaksanakan aktivitas sesuai dengan jadwal harian dan melakukan *positive ways* untuk mencapai apa yang diinginkannya. Berikut dua kesepakatan tersebut.

Tabel. 3.4 Aplikasi Jadwal Aktivitas Sehari-hari.

No	Kegiatan	Pukul	Keterangan
1.	Solat shubuh	04:30	Pasang alarm
2.	Mempersiapkan seragam	05:00	Setrika baju
3.	Mandi dan ganti baju	05:15	
4.	Sarapan pagi dan persiapan sekolah	05:30	
5.	Berangkat sekolah	06:00	
6.	Pulang sekolah	15:00	
7.	Istirahat	17:00	
8.	Mandi dan persiapan solat maghrib	18:00	
9.	Belajar, mengerjakan PR, mengaji Al-Qur'an	18:30	
10.	Bermain	19:50	
11.	Pulang main	20:45	
12.	Istirahat	21:00	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dan kesepakatan untuk melakukan *positive ways.* Kesepakatan ini dimaksudkan agar klien senantiasa melakukan hal-hal yang baik untuk mengekspresikan emosi negatifnya.

Tabel. 3.5. Aplikasi *Positive Ways.*

What do you have to do?	Negative ways that you must leave	Positive ways that you must to do	What is your goal?
Meminta dibelikan sepeda baru	- Mengancam tidak bersekolah - Mengurung diri di kamar	- Menabung - Belajar yang rajin agar menjadi juara kelas - usaha entrepreneurship	mempunyai sepeda baru
Minta handhone baru	- merusak pintu lemari - bolos sekolah - membanting HP milik kakaknya	- menabung - belajar yang rajin - usaha entrepreneurship	Mempunyai handphone baru
Bercanda	- saling membalas pukulan - membakar rambut - memotong charger laptop - membuang perabotan rumah ke sungai	- diam dan measeati dengan lembut	Bercanda
Menegur dan membentak	- membanting pintu - memarahi balik	- diam - memaknai arti perkataan tidak menyenangkan tersebut dengan makna yang positif - menghindari sikap yang menimbulkan perkatan tidak menyenangkan muncul	Tidak ada perkataan yang tidak menyenangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Klien dengan peneliti bersepakat bersama-sama untuk membantu proses aplikasi terhadap diri klien.

e. Evaluasi/ *Follow Up*

Evaluasi dilakukan sejak awal konseling hingga akhir dan setelah proses konseling. peneliti aktif menanyakan kondisi klien dan mengamati perubahan tingkah laku secara non verbal. Berdasarkan hasil evaluasi, klien mengalami perubahan yang cukup signifikan. Bahkan di keesokan harinya klien melakukan aktivitas yang telah disepakati bersama peneliti. Dan ketika klien merasa marah ia mampu mengendalikan emosinya dengan cara yang baik.

2. Hasil Implementasi *Expressive Writing Treatment* untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo.

Selama proses penelitian, peneliti melakukan observasi, wawancara, analisis, dan *treatment* kepada klien baik sebelum proses pelaksanaan konseling maupun setelah proses pelaksanaan konseling. indikator tingkat keberhasilan penelitian ialah dari sikap dan reaksi klien sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. kemudian dari segi durasi kemarahan klien sebelum dan sesudah melakukan konseling.

Setelah dilakukan proses konseling, sikap klien terhadap keluarganya mengalami perubahan. ketika dimarahin ibunya karena bangun pagi terlambat, ia meresponnya dengan menghela nafas panjang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan pergi meninggalkan ibunya lalu melanjutkan persiapan untuk pergi ke sekolah.[16]

Begitu pula sikap klien ketika ia ingin meminta uang untuk membeli beberapa alat kosmetik dalam jumlah yang mahal, kemudian sang ibu menolak. Klien merespon dengan diam dan wajah cemberut lalu pergi meninggalkan ibunya.[17] Pernah suatu ketika ibunya mengambil raportnya di sekolah dengan hasil yang tidak memuaskan. Ibunya memarahinya di depan umum, ia diam dan menundukkan kepala lalu menarik ibunya pergi dari khalayak umum.[18]

Sang kakak juga melaporkan hal serupa. Ketika kakaknya mengejeknya, klien memilih diam atau terkadang membalas dengan suatu candaan. Pernah suatu ketika klien pulang dari sekolah sang kakak mengejeknya kalau dia semakin hari semakin jelek dan hitam. Klien menanggapi bahwa hitam itu manis dan digemari oleh orang banyak. Cerita lain, ketika klien lagi asyik bermain *game*, sang kakak menarik satu helai rambutnya. Klien hanya mengusap-usap rambutnya dan mengatakan bahwa kepalanya sakit.[19]

Suatu hari kakaknya secara tidak sengaja menginjak mainannya sampai pecah. Sang kakak lalu meminta maaf kepada klien. klien

---

[16] Wawancara kepada bu S, selaku ibu klien, tanggal 28 Desember 2016, pukul: 09:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[17] Wawancara kepada bu S, selaku ibu klien, tanggal 28 Desember 2016, pukul:09:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[18] Wawancara kepada T, selaku kakak klien, tanggal 28 Desember 2016, pukul:10:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

[19] Wawancara kepada T, selaku kakak klien, tanggal 28 Desember 2016, pukul:10:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemudian membenahi mainannya sambil mengatakan kalau mainannya mahal, tempat membelinya jauh, untuk itu kalau berjalan hati-hati karena mainannya sudah tidak bisa diganti lagi karena stock limit.[20]

Sikap klien ketika berhubungan dengan teman sekolah. Ketika klien di sekolah diejek temannya klien membalas dengan kata-kata candaan yang justru mencairkan suasana sekitar. Tidak hanya itu ketika klien diserang dengan perkataan yang tidak menyenangkan oleh temannya, klien memilih diam dan pergi meninggalkan temannya tersebut.[21]

Cerita dari seorang teman yang lain pun begitu, ketika klien sedang asyik bermain HP di atas kursi, lalu temannya memukul (lembut) kepala klien. klien hanya menoleh ke arah temannya dan mengelus-elus kepalanya dan mengatakan agar tidak melakukan hal tersebut lagi.[22]

[20] Wawancara kepada T, selaku kakak klien, tanggal 28 Desember 2016, pukul:10:00 WIB. di desa Segoro Tambak

[21] Wawancara kepada F, teman klien, tanggal 29 Desember 2016, pukul:19:00 WIB. di desa Segoro Tambak

[22] Wawancara kepada R, teman klien, tanggal 29 Desember 2016, pukul: 19:00 WIB. Di desa Segoro Tambak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id