BAB IV

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

A. Analisis Proses Implementasi *Expressive Writing Treatment* untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif Pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo

Analisis proses pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* untuk mengatasi Ekspresi Emosi Negatif berkaitan dengan kesesuaian tahapan Bimbingan Konseling yang digunakan pada umumya. Dalam hal ini, tahapan Bimbingan dan Konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan *follow up*.

Tabel 4.1 Analisis Proses Pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo

Klien	**Identifikasi masalah**	**Diagnosis**	**Prognosis**	***Treatment***	***Follow Up/* Evaluasi**
Ekspresi Emosi Negatif	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**

Keterangan:
X= Terlaksana sesuai tahapan.

Berdasarkan tabel diatas, bahwa pelaksanaan proses Bimbingan dan Konseling yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling, yang dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi/ *Follow up.*

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

Selain kelima tahapan di atas, jika dirinci lagi ada 4 tahap didalam proses *treatment* yaitu: 1) *recognation/initial writing;* 2) *examination/ exercise writing;* 3) *juxtaposistion/feedback;* 4) *application to the self.* Berikut rincian singkat keempat tahap tersebut:

Yang pertama, *recognation/initial writing*. Dalam tahap ini yaitu menulis bebas. Klien dipersilahkan menulis apapun tentang segala isi perasannya pada waktu itu. Kemudian menulis perasannya tentang hubungan dengan keluarga di rumah, hubungan dengan lingkungan sekolah, dan hubungan dengan teman sebaya atau teman bermain. Dari sini klien mampu mengeluarkan katarsis emosinya yang selama ini mungkin belum mampu terekpsresikan dengan wadah yang baik dan maksud yang baik. Sehingga peneliti mendapatkan informasi tentang apa yang klien selama ini rasakan. Sehingga bisa menjadi salah satu bahan untuk melakukan penggalian terhadap permasalahan klien.

Yang kedua, *examination/* writing exercise. Tahap ini merupakan tahap menulis dengan tema tertentu yang telah peneliti atur. Peneliti bisa mengeksplor penyebab-penyebab emosi negatif itu timbul. Karena menulis dengan tema tertentu atau suatu peristiwa tertentu sehingga memudahkan untuk melakukan proses konseling pada tahap selanjutnya. Meskipun tidak diperbolehkan mengambil kesimpulan mutlak akan tetapi tahap ini sangat membantu peneliti sebagai bahan pengumpulan data.

Yang ketiga, *Juxtaposition/feedback.* Tahap ini merupakan tahap refleksi terhadap tulisan-tulisan klien. Pada tahap ini peneliti bisa

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

menguraikan emosi-emosi negatif klien yang ia rasakan selama ini. Klien dengan bebas menceritakan secara lisan terhadap peneliti bahkan sampai pada permintaan bantuan oleh klien kepada peneliti. Sehingga mempermudah peneliti dalam mengembangkan ke tahap selanjutnya yaitu perubahan tingkah laku klien.

Yang keempat, *application to the self.* Tahap ini merupakan tahap pengaplikasian atas kesepakatan bersama, antara klien dengan peneliti. Bahkan klien secara aktif meminta alternatif solusi. Tujuan dari tahap ini yaitu perubahan tingkah laku dari yang mengekspresikan amarahnya dengan cara yang negatif kepada ekpresi emosi dengan cara positif. Di tahap ini klien menyepakati perubahan tingkah laku dengan penuh antusias .

Keempat tahapan diatas, *Expressive Writing Treatment* sangat memudahkan klien menuju perubahan perilaku dari yang ekspresi emosi negatif menuju ekspresi emosi negatif.

Tahapan-tahapan yang dilakukan seperti tahapan Bimbingan dan Konseling pada umumnya. dari tahapan tersebut tahapan identifikasi masalah, diagnosis dan prognosis berjalan lancar.

Analisis pada tahap tahap *treatment* dilihat dari segi mimik, dari gesture, dari segi ucapan, dari sikap.

Analisis pada tahap *Recognation*, klien pada saat menulis bebas klien sangat giat menulis kecepatan menulisnya pun lancar. Terlihat mimik klien di menit pertama memerah. Klien sesekali pandangannya melihat keatas. dan 10

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

menit pertama, terdengar suara menahan tangis (ingus). Kemudian klien berhenti dan membersihkannya lalu melanjutkan menulis lagi.

Isi tulisan bebas klien sering menuliskan kata-kata “jenuh” berulang-ulang. Dan mengatakan kata “lelah” juga berulang-ulang. Isi tulisan banyak berisi tentang keluh-kesah tentang rasa sakitnya terhadap temannya dan keluarganya. Klien mengeluhkan perihal sikap semena-mena temannya dan perkataan-perkataan tidak menyenangkan yang sering dilontarkan kepada dirinya oleh keluarganya.

Sesi selanjutnya menulis tentang lingkungan sekolah. Klien memasang wajah cemberut. Cara menulisnya pun bermalas-malasan. Dan di awal pembicaraan pun klien juga mengatakan kalau klien malas menulis perihal sekolah. Di 5 menit pertama, ekpsresi klien terlihat marah dan kecepatan menulisnya pun cepat.

Isi tulisan pada sesi ini, klien mengungkapkan segala kekesalannya tentang pihak sekolah dalam hal ini, guru, yang tidak pernah mendukung dirinya. ia menyayangkan sikap guru-gurunya yang seenaknya tanpa pertimbangan yang matang. Ia menginginkan adanya dukungan dan bantuan berupa pendekatan intensif terhadap murid-muridnya. Pada sesi ini klien sering mengakhiri kalimat dengan tanda tanya.

Sesi menulis tentang keluarga. Pada saat konselor mempersilahkan untuk menulis tentang keluarga klien langsung menundukkan kepala dan menulis dengan raut muka yang sedih. Di 5 menit pertama wajah klien

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

memerah lalu menangis dan berhenti menulis. Klien menangis beberapa menit kemudian melanjutkan menulis lagi.

Isi tulisan klien berisi tentang kesedihannya selama ini karena klien selalu menerima perkataan-perkataan yang tidak menyenangkan setiap hari. Ia merasa tidak bernilai di mata keluarganya. Ia menginginkan dukungan secara psikis dan moral dari keluarganya. Harapan terhadap keluarganya agar menjadi keluarga yang nyaman bagi dirinya, keluarga yang selalu mendukung, memotivasi, membantu dan saling merangkul dalam berbagai keadaan.

Sesi menulis tentang teman bermain klien. klien menulis sambil tersenyum pada tahap ini. Isi tulisannya pun paling sedikit dibanding sesi-sesi sebelumnya. Klien pun tidak menuliskan hal-hal yang negatif melainan ucapan terimakasih karena sudah menjadi sahabat yang baik sekaligus keluarga bagi dirinya. dan ucapan maaf jika selama ini ia banyak mengecewakan mereka. Klien mengungkapkan betapa bahagianya mempunyai sosok teman seperti mereka.

Memasuki tahapan kedua, tahap *initial writing.* tahap ini terbagi menjadi tiga, tahap menulis masa lalu, yang terbagi menjadi tiga sesi, tahap menulis masa depan, yang terbagi dalam 2 sesi, tahap menulis masa sekarang, yang terbagi menjadi 2 sesi.

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

Sesi menulis masa lalu. pertama-tama menuliskan tentang hal yang paling membuat ia sedih. Pada saat menulis sesi ini klien sempat meneteskan airmata beberapa menit tetapi klien tetap melanjutkan menulis.

Klien menuliskan perihal kesedihannya tentang sakit yang diderita oleh ayahnya. Dan pada saat yang sama, klien dalam keadaan terancam diskors oleh pihak sekolah. Klien sangat merasa takut dan sedih jikalau penyakit ayahnya bertambah parah jika ayahnya mendengar berita ini. Klien menyesali perbuatannya. Ia juga memohon kepada Allah agar masalahnya dapat terselesaikan.

Sesi menulis masa lalu kemudian dilanjutkan dengan menuliskan tentang hal yang paling membuat ia marah. Tidak banyak basa-basi klien langsung menuliskan apa yang telah diinstruksikan oleh konselor. Klien menulis dengan semangat dilihat dari kecepatan menulis, klien menulis pada sesi ini sangat cepat.

Klien menuliskan perihal kemarahannya pada saat HP nya dirusakkan oleh kakaknya. Ia merasa sangat kesal pada saat itu. Klien sampai membakar, merusak, melempar, membuang, membanting, merusak barang-barang yang ada disekitarnya. Klien benar-benar marah dan sangat sulit mengendalikan amarahnya sendiri. klien merasa benar-benar dibuat kesal oleh kakaknya.

Sesi menulis kemudian dilanjutkan dengan menuliskan tentang hal yang paling membuat klien bahagia. Klien pada saat menulis sesi ini, klien terlihat bahagia. Klien dengan cekatan langsung menulis.

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 menuliskan tentang situasi yang membahagiakan, dimana orang-orang disekitarnya baik teman, para guru, dan keluarga turut mendukung prestasinya. Klien merasa dirinya diterima dan dihargai oleh orang-orang disekitarnya. Klien mengucapkan terimakasih dan bangga atas semua yang telah mendukungnya selama proses perlombaan.

Setelah sesi menulis masa lalu selesai, klien dipersilahkan menulis tentang masa depan yang meliputi segala hal yang diimpikan di masa depan dan sosok dirinya di masa depan.

Pada sesi menulis tentang impian di masa depan, klien menjelaskan detail bahwa ia ingin menjadi sosok yang menginspirasi banyak orang dan dikagumi oleh semua orang karena sikap yang ringan tangan.

Dilanjutkan dengan sesi menulis tentang sosok dirinya yang diimpikan di masa depan. Klien menghela nafas sejenak lalu menulis. Klien mengungkapkan bahwa dirinya ingin menjadi pengusaha sukses. sosok yang didengung-dengungkan oleh banyak orang karena kebaikannya. Orang yang siap sedia membantu orang-orang yang membutuhkan baik secara finansial maupun moril. Secara kuantitas, isi tulisan klien pada sesi ini, hampir sama.

Setelah sesi menulis tentang masa depan selesai, berlanjut pada sesi menulis masa lalu. pada sesi ini, klien dipersilahkan menulis pada dua sesi. Pertama, sesi menulis tentang nikmat yang telah ia terima dan sesi menulis tentang usaha yang selama ini ia telah capai.

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

Sesi menulis tentang usaha yang telah ia lakukan selama ini, sebelum klien menulis, klien sempat tersenyum lalu menulis. Klien mengungkapkan bahwa selama ini sudah banyak nikmat yang ia dapatkan, ia tergolong orang yang beruntung dibanding yang lain karena hidupnya serba ada. Dari kebutuhan primer sampai kebutuhan tersier pun ia dipenuhi oleh keluarganya. Setelah mengungkapkan segala nikmat yang ia terima selama ini, di akhir tulisannya klien menyadari bahwa selama ini usaha yang ia lakukan belum maksimal dengan menggunakan kata *"saya tinggal menikmati, tapi sayanya begitu malas belajar. Usaha juga nggak ada, tragis ya saya hehehehe"*.

Pada sesi menulis tentang nikmat yang telah ia terima selama ini. Klien mengungkapkan bahwa dirinya amat menyayangkan bahwa tindakan-tindakan yang selama ini dia lakukan banyak yang tidak membawa manfaat bagi dirinya maupun orang lain. Diluar sana banyak orang yang kurang mampu secara finansial dan ia giat bekerja. Akan tetapi dirinya semakin bermalas-malasan. Klien juga menyayangkan seharusnya dirinya menjadi orang yag lebih bermanfaat. Dan diakhir tulisannya, klien menuliskan kesiapannya untuk berubah *"bismillah saya ingin berubah"*.

Menuju tahap selanjutnya yaitu tahap *Juxtaposition*. Ada 3 bagan yang telah ditulis klien. pertama bagan sikap-sikap klien yang harus dihindari. Kedua, bagan jadwal sehari-hari klien. ketiga bagan *positive ways.*

Pertama-tama, konselor mengajak klien mengkonfirmasi tulisan di tahap menulis bebas. Klien mengungkapan tentang keluh kesahnya tentang

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

keluarganya yang selalu memarahinya setiap hari, klien menjadi sosok yang selalu disalahkan, tindakannya tidak pernah benar. Perkataan tidak menyenangkan selalu ia terima. klien menangis pada saat menceritakan hal ini.

Konselor mengklarifikasi penyebab perkataan tidak menyenangkan kemudian diwujudkan dalam bentuk bagan. Klien diminta untuk memilih dan memilah sikap-sikap yang harus dihindari. Setelah membuat bagan tersebut selesai, klien mulai menyadari bahwa ada penyebab dibalik ucapan-ucapan yang tidak menyenangkan yang selalu ia terima. Oleh karena itu, disini dibutuhkan adanya perubahan tingkah laku. Kemudian disepakati membuat bagan 2 yang berisi tentang jadwal keseharian klien.

Pada saat menulis bagan 2, klien menulis dengan antusias. Dan setelah itu klien juga siap sedia melaksanakan jadwal keseharian yang telah ia tulis karena menurut klien jadwal tersebut sangat membantu dirinya. pada sesi ini, klien sudah menunjukkan antusiasmenya untuk melakukan perubahan pada dirinya.

Bagan 3, yang berisi tentang perbandingan sikap-sikap positif dan negatif, bagan ini ditulis bertujuan merefleksikan bahwa masih banyak cara yang lebih santun untuk mengekspresikan emosi negatifnya. Kemudian klien menuliskan sendiri isi bagan tersebut. setelah menuliskan isi bagan, klien mengatakan bersedia untuk berubah dan meminta konselor untuk membantu proses perubahan klien.

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

Setelah klien mengatakan siap berubah, dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu *application to the self*. Pada tahap ini, klien secara jelas mengatakan bahwa dirinya siap berubah seperti yang ia tuliskan pada bagan yang telah ia tulis yaitu bagan jadwal keseharian dan *positive ways*.

Pada tahap *treatment* menemukan kesulitan pada sesi *juxtaposition* dan *application to the self*. *Juxtaposition*, Pada tahap ini peneliti kesulitan dalam menciptakan penawaran-penawaran yang inovatif dan solutif. Namun, kemudian kesepakatan penawaran dimulai dari inisiatif klien berdasarkan refleksi yang dilakukan oleh peneliti.

Tahap *application to the self*. Pada tahap ini peneliti kesulitan dalam proses *controlling* untuk menjaga kontinuitas proses konseling dan menjaga *rapport* terhadap klien. namun, hal ini dapat diatasi oleh peneliti dengan mengatur jadwal bertemu klien untuk menanyakan kabar klien dan mengetahui kontinuitas hasil *Expressive Writing Treatment.*

Dari kelima tahap diatas, ada dua sesi yang menarik perhatian peneliti yaitu: 1) *recognation/ initial writing*; 2) *juxtaposition/ feedback.*

Pada tahap *recognation/ initial writing*, peneliti sangat merasakan dampak *Expressive Writing Treatment* terhadap klien. *Expressive Writing Treatment* sangat besar pengaruhnya pada diri klien. ditandai dengan menulis beberapa menit, klien sudah mampu mengekspresikan segala emosinya. Klien sampai menangis terisak-isak ketika menulis tentang perihal bagaimana hubungan klien dengan lingkungan keluarga. Perubahan emosi melalui

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

menulis terlihat sangat cepat baik dari mimik klien, gestur tubuh maupun kecepatan menulis.

Yang kedua, pada tahap *juxstaposition/ feedback*. Pada tahap ini peneliti tidak perlu panjang lebar merefleksikan tulisan-tulisan klien, klien dengan cepat menangkap situasi perasaannya bahwa ada beberapa perubahan yang perlu dilakukan. Bahkan pada saat itu klien dengan antusiasme meminta peneliti untuk bersedia membantu dan mendampingi klien.

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

Setelah mengimplementasikan *Expressive Writing Treatment* pada klien yang mengalami Ekspresi Emosi Negatif. Klien banyak mengalami perubahan dibandingkan dengan sebelumnya baik dari segi durasi ekspresi emosi negatif maupun dari segi ekpresi emosi negatif itu sendiri. perubahan yang dialami klien cenderung menurun. Dari yang sebelumnya ekpsresi emosi negatif dalam bentuk memukul, melukai, membanting, melempar, sampai membakar kini klien tidak sampai melakukan kontak fisik yang bersifat melukai. Begitu juga dari segi durasi dari durasi yang paling lama 45 menit kini hanya 7 menit durasi paling lama klien mengekspresikan emosi negatifnya.

Perubahan ini tidak hanya dirasakan langsung oleh klien tetapi orang-orang dikeitarnya seperti keluarga, tetangga dan teman sekolahnya.

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

Jika dilihat berdasarkan tingkat keberhasilan pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* secara umum berhasil. tingkat keberhasilan pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* berkaitan dengan kuantitas perubahan pada klien, hilangnya atau berkurangnya simptom pada klien sebagaimana tabel berikut.

Tabel 4.2. Analisis tingkat keberhasilan *Expressive Writing Treatment* terhadap perubahan diri.

No.	Perlakuan	Sikap Klien prakonseling	Durasi	Sikap Klien pascakonseling	Durasi
1.	Dimarahin oleh ibunya	Mengomel sambil sambil berjalan menuju kamar lalu membanting pintu dan mengurung diri di kamar	3 jam	Menghela nafas panjang dan pergi meninggalkan ibunya sambil diam	5 menit
2.	Diejek oleh temannya	Memukul temannya sampai mimisan	45 menit	Membalas dengan candaan	5 menit
3.	Diejek oleh kakaknya	Memukul, menjambak sampai membakar rambut	2 jam	Membalas dengan candaan dan menasehati kakaknya	5 menit
4.	Kemauan tidak dituruti oleh orang tua	Berteriak-teriak sambil mengeluarkan kata-kata kotor lalu berjalan menuju kamar dan membanting pintu	1jam	Wajah cemberut dan diam	3 menit
5.	Tersinggung oleh perkataan orang lain	Menarik kera baju dan memukulinya	40 menit	Diam dan meninggalkan orang tersebut	2 menit
6.	Barangnya tidak sengaja dirusak orang lain	Membuang perabotan rumah ke sungai kemudian memecah piring dan gelas, lalu memukuli orang tersebut.	2 hari	Mengomel sambil menjelaskan apa yang ia inginkan terhadap seseorang tersebut	7 menit
7.	Dibanding-bandingkan dengan kakaknya	Membentak lalu pergi menuju kamar dan membanting pintu	1 jam	Diam dan pergi menjauh dari orang tersebut	3 menit

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingan kondisi klien pra konseling dengan pasca konseling.

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

Perubahan tingkah laku klien sangat signifikan dilihat dari segi durasi kemarahan klien sangat jauh berkurang. Dari yang durasi kemarahan rata-rata 1 jam kini berkurang drastis pada durasi tidak lebih dari 15 menit. Dan dari segi sikap, klien mengalami perubahan tingkalh laku yang sangat jauh lebih terkontrol dalam mengendalikan emosi negatifnya.

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* berhasil dan memiliki keberhasilan tinggi. Setelah penelitian, peneliti melakukan *follow up* dengan cara meminta infosmasi dari lingkungan keluarganya dan wawancara langsung terhadap klien dalam beberapa waktu.

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