

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA

Himmah Rosyidah¹, Budi Purwoko², Bakhrudin All Habsy³

[¹25011355020@mhs.unesa.ac.id](mailto:25011355020@mhs.unesa.ac.id), [²budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id), [³bakhrudinhabasy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabasy@unesa.ac.id)

Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh dinamika perubahan kompleks pada dimensi biologis, psikologis, dan sosial-emosional. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola ketidakstabilan emosi sering kali memicu kegagalan adaptasi tugas perkembangan dan berujung pada perilaku maladjustment di sekolah, seperti tindakan agresi, pembangkangan, tawuran, hingga perundungan (bullying). Oleh karena itu, diperlukan intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dan efisien untuk memperkuat kompetensi regulasi emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui pengaruh dari penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Penelitian ini menggunakan metode Pre-experimental design melalui model rancangan one group pre-test and post-test design tanpa melibatkan kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Subjek penelitian dipilih sebanyak 8 siswa yang berada pada kategori regulasi emosi rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan skor regulasi emosi pada seluruh subjek penelitian setelah diberikan perlakuan. Sebelum intervensi diberikan, seluruh subjek berada pada kategori regulasi emosi rendah dengan rentang skor 41–48. Setelah mengikuti layanan, seluruh subjek mengalami peningkatan ke arah positif dan berhasil mencapai kategori tinggi dengan rentang skor post-test sebesar 49–60, di mana variasi peningkatan skor individu berkisar antara 8 hingga 19 poin. Berdasarkan analisis statistik inferensial menggunakan uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan dan peningkatan yang signifikan secara statistik pada kemampuan regulasi emosi siswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Expressive Writing, Konseling Kelompok, Remaja.

ABSTRACT

Adolescence is a crucial transition phase from childhood to adulthood marked by complex dynamics of change in biological, psychological, and socio-emotional dimensions. The inability of adolescents to manage emotional instability often triggers failure to adapt to developmental tasks and leads to maladjustment behavior at school, such as aggression, defiance, brawls, and bullying. Therefore, effective and efficient guidance and counseling interventions are needed to strengthen students' emotional regulation competencies. This study aims to test and determine the effect of implementing group counseling services with the expressive writing technique in improving students' emotional regulation. This study used a pre-experimental design method through a one-group pre-test and post-test design model without involving a comparison group or control group. The research subjects were 8 students who were in the low emotional regulation category. The data analysis technique used was the Paired Sample t-Test statistical test. The results of the study showed an increase in emotional regulation scores in all research subjects after being given treatment. Before the intervention was given, all subjects were in the low emotional regulation category with a score range of 41–48. After participating in the service, all subjects experienced a positive increase and successfully reached the high category with a post-test score range of 49–60, where the variation in individual score increases ranged from 8 to 19 points. Based on inferential statistical analysis using the Paired Sample t-Test, a significance value of 0.01 ($p < 0.05$) was obtained, which means there is a statistically significant difference and increase in students' emotional regulation abilities between

before and after the intervention.

Keywords: *Emotion Regulation, Expressive Writing, Group Counseling, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja dipahami sebagai fase perkembangan yang menjembatani periode kanak-kanak menuju kedewasaan, yang umumnya terjadi pada rentang usia sekitar 12 sampai 21 tahun. Tahap ini ditandai oleh dinamika perubahan yang kompleks, mencakup dimensi biologis, psikologis, serta sosial-emosional individu (Fauziah, 2021). Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial, namun realitasnya tidak semua individu mampu melewati fase ini secara optimal. Kompleksitas perubahan yang terjadi menuntut remaja untuk melakukan proses adaptasi yang matang guna memenuhi berbagai tugas perkembangan.

Dinamika masa remaja sering kali menjadi periode pencapaian prestasi akademik dan integrasi sosial yang positif. Namun realitas di lapangan menunjukkan adanya fenomena kontradiktif pada remaja yang justru terjebak dalam perilaku maladjustment, mulai dari agresi, pembangkangan, hingga kenakalan fisik seperti tawuran dan perundungan (bullying). Berbagai penyimpangan perilaku ini mengindikasikan adanya urgensi terkait ketidakstabilan regulasi emosi yang dihadapi oleh remaja. Masalah yang dihadapi remaja saat ini sangat terkait dengan isu emosional yang mereka alami. Ketidakmampuan mengendalikan perasaan yang tidak tepat pada remaja bisa menyebabkan pelampiasan emosi yang berdampak negatif, seperti kemarahan. Ketidakstabilan emosi pada remaja bisa terlihat dari kemarahan kepada orang-orang di sekitar mereka, yang bisa berujung pada perkelahian, kekerasan, bahkan tindakan membunuh orang lain (Damayanti, 2019).

Berbagai studi nyata telah membuktikan adanya hubungan yang penting antara keadaan emosi dan masalah perilaku di kalangan remaja. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novitasari & Laili (2021), menunjukkan bahwa siswa yang dapat mengatur emosi mereka dengan baik biasanya lebih mampu menyelesaikan masalah, berkomunikasi dengan jelas, dan menunjukkan kepedulian terhadap teman-teman mereka. Ini semua membantu mengurangi kemungkinan terjadinya bullying. Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safaria & Suyono (2020), yang menyatakan bahwa ketika tingkat regulasi emosi tinggi, tindakan bullying menjadi lebih sedikit. Sebaliknya, jika regulasi emosi rendah, maka tindakan bullying menjadi lebih banyak.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai mekanisme internal individu dalam mengelola, merasakan, serta mengekspresikan keadaan emosionalnya. Pandangan ini sejalan dengan Gross (2019) yang menegaskan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan seseorang untuk mengawasi, menilai, dan mengubah reaksi emosional saat menghadapi situasi sulit. Seseorang yang memiliki pengaturan emosi yang baik mampu mengontrol dorongan, bersikap sesuai dengan keadaan, dan mengurangi kecenderungan untuk bereaksi dengan cara yang kasar atau menyakiti orang lain.

Pengelolaan emosi merupakan kompetensi psikologis yang esensial bagi setiap individu, khususnya pada fase remaja. Djawad (dalam Azmi, 2015) menjelaskan bahwa siswa tingkat SMP dengan kemampuan regulasi emosi yang matang umumnya mampu menghadapi frustrasi secara adaptif serta mengontrol ekspresi kemarahan dengan lebih konstruktif. Kondisi ini memungkinkan mereka menahan kecenderungan perilaku agresif yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun lingkungan sosial, sekaligus menumbuhkan persepsi positif terhadap diri, institusi sekolah, dan keluarga. Lebih lanjut, Jahja menegaskan bahwa salah satu tuntutan perkembangan emosi pada masa remaja adalah tercapainya kemandirian emosional (Uci & Savira, 2019). Apabila tahapan perkembangan tersebut dapat dilalui secara optimal, remaja cenderung mampu berinteraksi sosial tanpa hambatan berarti serta memiliki landasan yang kuat untuk mencapai kesejahteraan dan keberhasilan dalam memasuki tahap kedewasaan.

Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa dapat menjadi faktor penyebab utama berbagai permasalahan psikososial, seperti konflik interpersonal, perilaku agresif, serta rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk intervensi yang efektif dan efisien untuk diterapkan di sekolah, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, penguatan regulasi emosi merupakan dimensi krusial yang perlu mendapatkan perhatian serius. Melalui layanan yang terstruktur, bimbingan dan konseling berkontribusi secara signifikan dalam membantu siswa mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Urgensi peningkatan regulasi emosi pada siswa mendorong adanya transformasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Teknik *Expressive Writing* hadir sebagai inovasi yang memanfaatkan kekuatan refleksi diri melalui tulisan. Teknik ini dinilai relevan diterapkan pada remaja karena karakteristik psikologis remaja yang cenderung lebih nyaman mengartikulasikan afeksinya melalui media tulisan. Dengan menuangkan emosi ke dalam bentuk narasi, siswa didorong untuk mengorganisir pikiran yang kacau menjadi struktur yang koheren, sehingga membantu mereka memperoleh pemahaman baru (*insight*) atas pengalaman traumatik atau tekanan emosional yang mereka alami. Keunggulan praktis dari teknik ini terletak pada aksesibilitas medianya yang sederhana, sehingga mampu menjadi sarana katarsis yang efektif dan efisien bagi remaja dalam mengelola dinamika emosinya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurhada, R. (2017), mengindikasikan bahwa penerapan metode *expressive writing* berkontribusi positif terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik. Selama proses intervensi, siswa menunjukkan keterlibatan yang tinggi, mampu mengidentifikasi serta memahami emosi yang dialami, dan menampilkan kepercayaan diri tanpa rasa canggung saat berhadapan dengan khalayak. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Ibrahim, H. (2020) menegaskan efektivitas teknik *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. Sebelum intervensi diberikan, kemampuan pengelolaan emosi marah pada subjek berada pada tingkat yang rendah, kemudian implementasi teknik *expressive writing* dilaksanakan dalam lima sesi dimana kedua subjek menunjukkan partisipasi aktif hingga tahap akhir kegiatan. Dari segi perkembangan, terlihat bahwa skor pengelolaan emosi marah pada siswa yang awalnya rendah menunjukkan peningkatan.

Implementasi terapi ini memfasilitasi individu dalam melakukan refleksi diri yang mendalam terhadap perasaan mereka, yang kemudian ditransformasikan ke dalam bentuk bahasa. Proses ini memiliki peran krusial dalam memperlancar komunikasi emosional dalam ranah sosial serta menjaga keharmonisan relasi. Asari et al, (2023) menegaskan bahwa terapi *expressive writing* memanfaatkan aktivitas menulis untuk menggali pikiran dan perasaan yang dalam tentang kejadian yang bisa menyebabkan stres dan trauma. Tulisan yang sederhana tentang pikiran dan perasaan yang lebih mendalam tentang kejadian emosional, bisa menjadi cara yang membantu untuk mengurangi gejala fisik dan mental.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa dengan menggunakan setting layanan konseling kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan paradigma kuantitatif, yakni suatu pendekatan ilmiah yang berfokus pada pengukuran serta analisis data yang bersumber dari populasi maupun sampel tertentu. Menurut Creswell (2021), metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menekankan pada pengukuran serta analisis angka dari fenomena yang sedang diteliti. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menguji hipotesis melalui pengumpulan data yang dapat diukur. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-experimental design* dengan model

desain one group pre-test dan post-test design. Dimana pada rancangan penelitian ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 53 Surabaya. Populasi penelitian merupakan siswa kelas VIII sebanyak 92 siswa. Dari populasi tersebut dipilih sebanyak 8 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah sebagai subjek penelitian berdasarkan dari hasil pengisian angket kemampuan regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis Wilcoxon Signed Rank.

HASIL PENELITIAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari hasil angket regulasi emosi yang dibagikan kepada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik expressive writing. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank untuk mengetahui pengaruh dari konseling kelompok teknik expressive writing dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.

1. Data hasil pengukuran awal (Pre-test)

Data ini merupakan data pengukuran awal (pre-test) yang digunakan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian. Angket diberikan kepada 92 siswa pada kelas VIII di SMPN 53 Surabaya. Dari hasil angket pre-test ini kemudian diambil 8 siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi kategori rendah untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Berikut daftar siswa yang terpilih sebagai subjek penelitian, dan tabel di bawah ini menunjukkan kondisi awal sebelum subjek mendapat perlakuan.

Tabel 1. Data hasil pengukuran awal (pre-test) subjek penelitian

No.	Subjek	L/P	Skor	Kategori
1	AF	L	41	Rendah
2	RAP	L	46	Rendah
3	SNA	P	43	Rendah
4	MYM	L	46	Rendah
5	MFA	L	48	Rendah
6	APR	P	43	Rendah
7	ATS	P	47	Rendah
8	NM	L	45	Rendah

2. Data hasil pengukuran akhir (Post-test)

Setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik expressive writing selama 4 kali sesi pertemuan, siswa diberikan kembali angket yang sama dengan angket pre-test. Angket yang diberikan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Hasil dari angket regulasi emosi setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik expressive writing dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data hasil pengukuran akhir (post-test) subjek penelitian

No.	Subjek	L/P	Skor	Kategori
1	AF	L	49	Tinggi
2	RAP	L	57	Tinggi
3	SNA	P	52	Tinggi
4	MYM	L	53	Tinggi
5	MFA	L	59	Tinggi
6	APR	P	52	Tinggi
7	ATS	P	53	Tinggi
8	NM	L	60	Tinggi

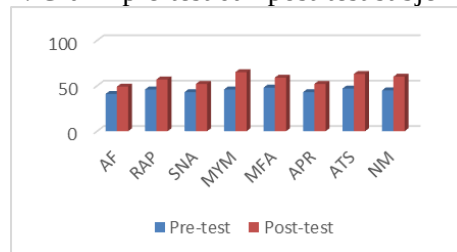
3. Analisis hasil pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil pre-test diperoleh 8 siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, kemudian diberikan intervensi berupa konseling kelompok teknik expressive writing selama 4 kali pertemuan. Selanjutnya diberikan post test terhadap 8 siswa tersebut untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan terhadap kemampuan regulasi emosi siswa setelah diberikan intervensi. Berikut disajikan data dalam bentuk tabel :

Tabel 3. Hasil analisis pre-test dan post-test

No	Subjek	Skor <i>pre-test</i>	Skor <i>post-test</i>	Beda skor	Keterangan
1	AF	41	49	8	Meningkat
2	RAP	46	57	11	Meningkat
3	SNA	43	52	9	Meningkat
4	MYM	46	65	19	Meningkat
5	MFA	48	59	11	Meningkat
6	APR	43	52	9	Meningkat
7	ATS	47	63	16	Meningkat
8	NM	45	60	15	Meningkat

Gambar 1. Grafik pre-test dan post-test subjek penelitian



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan skor regulasi emosi pada seluruh siswa. Oleh karena itu, langkah selanjutnya untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan konseling kelompok teknik expressive writing dalam meningkatkan regulasi emosi siswa, maka data akan di analisis dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test guna mengukur perubahan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam kemampuan regulasi emosi setelah siswa mengikuti sesi layanan konseling kelompok teknik expressive writing sebagai bentuk intervensi.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis Paired Sample t-Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Pre-test - Post-test	-12.250	3.955	1.398	-15.557	-8.943	-8.760	7	
									One-Sided p Two-Sided p
									<.001 <.001

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan secara signifikan antara skor pre-test dan post-test penerapan layanan konseling kelompok teknik expressive writing dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa setelah diberikan konseling kelompok teknik expressive writing.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa. Hal ini terbukti melalui adanya peningkatan skor regulasi emosi pada seluruh subjek penelitian setelah mengikuti empat sesi pertemuan konseling kelompok menggunakan teknik expressive writing. Selain itu, hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah

pemberian intervensi.

Secara deskriptif, rata-rata skor regulasi emosi siswa mengalami peningkatan yang cukup besar. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh subjek berada pada kategori regulasi emosi rendah dengan rentang skor 41–48. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik expressive writing, seluruh subjek mengalami peningkatan hingga berada pada kategori tinggi dengan rentang skor 49–60. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.

Data penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah diberikan perlakuan. Peningkatan skor berkisar antara 8 hingga 19 poin. Peningkatan tertinggi dialami oleh subjek MYM dengan selisih skor sebesar 19 poin, diikuti ATS sebesar 16 poin dan NM sebesar 15 poin. Sementara itu, peningkatan terendah terjadi pada subjek AF dengan selisih skor sebesar 8 poin. Meskipun demikian, seluruh subjek tetap menunjukkan perubahan ke arah yang positif.

Variasi peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu masing-masing siswa. Faktor seperti tingkat keterbukaan diri, motivasi mengikuti konseling, kemampuan refleksi diri, pengalaman emosional sebelumnya, serta dukungan lingkungan sosial dapat memengaruhi besar kecilnya perubahan yang dialami peserta.

Temuan penelitian ini menguatkan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Gross, kemampuan regulasi emosi melibatkan proses kognitif dan perilaku yang memungkinkan individu mengelola emosi negatif sehingga tidak berkembang menjadi perilaku maladaptif. Dalam konteks penelitian ini, teknik expressive writing memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi emosi yang selama ini terpendam, mengorganisasikan pikiran secara sistematis, dan melakukan refleksi terhadap pengalaman emosional yang mereka alami.

Proses menulis ekspresif memungkinkan siswa melakukan restrukturisasi kognitif terhadap berbagai pengalaman yang memunculkan tekanan emosional. Saat siswa menuliskan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kemarahan, kekecewaan, konflik dengan teman, maupun masalah keluarga, mereka tidak hanya mengeluarkan emosi yang terpendam tetapi juga mulai memahami penyebab munculnya emosi tersebut. Dengan demikian, siswa memperoleh perspektif baru yang lebih objektif dalam memaknai pengalaman emosional mereka.

Keberhasilan teknik expressive writing dalam meningkatkan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang terjadi selama proses intervensi. Menurut James W. Pennebaker, kegiatan menulis mengenai pengalaman emosional secara mendalam dapat membantu individu mengurangi tekanan psikologis karena emosi yang sebelumnya disimpan menjadi tersalurkan secara konstruktif.

Pada tahap awal konseling kelompok, sebagian besar siswa menunjukkan kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yang mereka alami. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja yang sering mengalami ketidakstabilan emosi akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Banyak remaja belum memiliki kemampuan yang memadai untuk mengekspresikan emosi secara verbal sehingga cenderung memendam perasaan atau melampiaskannya dalam bentuk perilaku agresif.

Melalui aktivitas menulis, hambatan komunikasi tersebut menjadi berkurang. Media tulisan memberikan ruang yang lebih aman bagi siswa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan tanpa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Dalam situasi ini, tulisan

berfungsi sebagai sarana katarsis yang membantu individu melepaskan beban emosional yang selama ini tersimpan.

Selain sebagai media katarsis, kegiatan menulis juga berfungsi sebagai sarana refleksi diri (self-reflection). Ketika siswa diminta menuliskan pengalaman emosional secara berulang selama beberapa sesi, mereka mulai mampu mengidentifikasi pola emosi yang muncul, faktor pemicu, serta dampak yang ditimbulkan dari emosi tersebut. Kesadaran diri yang meningkat ini menjadi dasar penting dalam proses regulasi emosi karena individu tidak mungkin mengendalikan emosi yang tidak mereka pahami.

Dalam perspektif teori kognitif, proses menulis membantu individu melakukan pengaturan informasi yang sebelumnya bersifat acak menjadi lebih terstruktur. Pengalaman emosional yang awalnya dirasakan sebagai peristiwa yang membingungkan dapat dipahami secara lebih logis sehingga intensitas emosi negatif menjadi berkurang. Akibatnya, siswa menjadi lebih mampu mengontrol respons emosional ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan, frustrasi, maupun kecemasan.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik expressive writing, tetapi juga oleh penggunaan setting konseling kelompok. Konseling kelompok menyediakan lingkungan sosial yang mendukung proses perubahan perilaku dan perkembangan emosional siswa.

Dalam kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki permasalahan serupa. Situasi ini menimbulkan perasaan diterima, yaitu kesadaran bahwa masalah yang mereka hadapi bukanlah sesuatu yang dialami sendiri. Perasaan tersebut dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterbukaan dalam proses konseling.

Selain itu, dinamika kelompok memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman anggota lain. Ketika mendengarkan pengalaman teman, siswa memperoleh wawasan baru mengenai cara menghadapi masalah dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Proses ini sesuai dengan konsep pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa individu dapat belajar melalui observasi terhadap perilaku orang lain.

Konseling kelompok juga menciptakan suasana saling mendukung yang mendorong munculnya rasa aman secara psikologis. Dalam kondisi yang aman, siswa lebih berani mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi yang sebelumnya sulit disampaikan. Dukungan sosial yang diberikan oleh anggota kelompok berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan pengelolaan emosi.

Melalui kombinasi antara proses menulis reflektif dan interaksi kelompok yang suportif, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara lebih optimal. Oleh karena itu, peningkatan regulasi emosi yang terjadi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil sinergi antara teknik expressive writing dan dinamika konseling kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik expressive writing terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 53 Surabaya. Efektivitas tersebut ditunjukkan melalui peningkatan skor regulasi emosi seluruh subjek penelitian dan diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan ($p = 0,01 < 0,05$).

Keberhasilan intervensi terjadi karena teknik expressive writing memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan emosi secara aman, melakukan refleksi diri, memahami pengalaman emosional secara lebih mendalam, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Dukungan dinamika kelompok selama proses konseling semakin

memperkuat perubahan positif tersebut. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok teknik expressive writing dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan relevan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoritis maupun praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui intervensi psikopedagogis yang terstruktur. Temuan ini juga memperkaya kajian mengenai penerapan teknik expressive writing dalam konteks layanan konseling kelompok pada setting pendidikan. Bagi guru bimbingan dan konseling, teknik expressive writing dapat dijadikan alternatif layanan yang efektif untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Teknik ini relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung lebih nyaman mengekspresikan diri melalui tulisan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya. 2(1), 36–46.
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Creswell, J. W. (2021). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Cetakan V). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauziah, P. (2021) Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*. 5(1), 23 – 27.
<http://dx.doi.org/10.31000/imj.v5i1.6009>
- Gross, James. J. (2019). *Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations*. Handbook of Emotion Regulation
- Ibrahim, H. (2020). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa di SMP Negeri 40 Makassar [Skripsi, Universitas Negeri Makassar]. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2021). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 141–158
- Nurhuda, R. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Metode Expressive Writing pada Siswa SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(7), 353-367
- Safaria, T., & Suyono, H. (2020). The Role of Parent-Child Relationship, School Climate, Happiness, and Empathy to Predict Cyberbullying Behavior. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 548–557.
- Uci, I. R., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di SMP X di Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(02), 1–7.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28359>