

Quotes Of The Day: Media Expressive Writing untuk Melatih Kemampuan Katarsis dalam Mengekspresikan Diri pada Siswa SMPN 2 Pakis Malang

Dinda Putri Abadi¹, Nadia Salsabila Muchtar²,
Maulidya Nabila Rezana³, Muslihati⁴
Universitas Negeri Malang^{1,2,3,4}
muslihati.fip@um.ac.id

ABSTRACT

Teenagers often cannot easily express their emotions so that they can lead to negative behavior that can harm themselves and others. To solve this problem, simple cathartic methods such as Quotes of The Day as expressive writing are very helpful because they are simple and easy to do. Quotes of the day is an activity that is carried out by all SMPN 2 Pakis students by writing their feelings on a sticky note to release their pent up emotions, then the sticky note is posted on the BK room window. This activity is carried out in three stages known as PPE which consist of (1) Preparation; (2) Implementation; and (3) Evaluation. Based on the results of the program that has been implemented, SMPN 2 Pakis students have high interest and enthusiasm for expressing ideas for making quotes and also high self-expression, and most SMPN 2 Pakis students tend to experience and fulfill their developmental tasks, one of which is interest in the opposite sex and relationship with peers who are looking for identity

Keywords: quotes, expressive writing, guidance, counseling

ABSTRAK

Remaja seringkali tidak dapat dengan mudah meluapkan emosinya sehingga dapat menimbulkan perilaku negatif yang bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Untuk mengentaskan masalah tersebut, metode katarsis sederhana seperti Quotes of The Day sebagai expressive writing amat membantu sebab sederhana dan dapat dengan mudah untuk dilakukan. Quotes of the sendiri merupakan kegiatan yang dilakukan seluruh siswa SMPN 2 Pakis dengan cara menuliskan perasaan yang dirasakan di sticky note untuk melepaskan emosi terpendamnya, kemudian sticky note tersebut ditempelkan di jendela ruang BK. Kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahapan yang disebut sebagai PPE yang terdiri (1) Persiapan; (2) Pelaksanaan; dan (3) Evaluasi. Berdasarkan hasil program yang telah dilaksanakan, siswa SMPN 2 Pakis memiliki minat dan antusiasme yang tinggi untuk mengemukakan ide-ide pembuatan quotes dan juga self expression yang tinggi, serta kebanyakan siswa SMPN 2 Pakis cenderung mengalami dan memenuhi tugas perkembangannya salah satunya ketertarikan terhadap lawan jenis dan hubungan dengan teman sebaya yang sedang mencari jati dirinya.

Kata Kunci: quotes, expressive writing, bimbingan, konseling

ANALISIS SITUASI

Masa remaja merupakan masa-masa transisi dari anak menjadi dewasa. Dalam proses tersebut terjadi perubahan dari segi fisik maupun psikis. Dengan perubahan-perubahan tersebut anak akan dihadapkan pada keadaan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Dalam proses tersebut dapat menimbulkan reaksi positif maupun negatif bagi remaja. Dalam keadaan seperti ini, terkadang akan menimbulkan reaksi sikap seperti frustrasi dan konflik batin apabila jika tidak ada pengertian dari orang dewasa

Soetjiningsih (dalam Shurur, 2015) .Sering kali kita melihat berita seperti anak yang membunuh orang tuanya karena tidak dibelikan handphone baru, anak-anak yang melakukan kekerasan karena masalah perempuan, bunuh diri karena masalah keluarga ataupun percintaan. Hal tersebut bisa saja terjadi karena kurangnya kontrol emosi pada individu sehingga mudah sekali bagi mereka untuk melepaskan emosi negatif tersebut dengan melakukan kekerasan atau bahkan melukai dirinya sendiri.

Emosi merupakan hal penting dalam kehidupan manusia karena melalui emosi tersebut seseorang dapat mengungkapkan perasaan yang dirasakan. Sejalan dengan bertambahnya usia, perbendaharaan emosi manusia juga akan ikut berkembang. Banyak ahli psikologi mengatakan bahwa perkembangan emosional menjadi aspek yang cukup sulit dikategorikan sehingga orang dewasa pun seringkali merasa kesulitan untuk mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan. Perkembangan pada masa remaja dapat menjadi faktor karena pada masa remaja dianggap sebagai fase "badai dan tekanan" dimana fase ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari pertumbuhan dan perubahan fisik serta kelenjar (Halik et al., 2022).

Kurangnya pengelolaan diri pada sisi emosional seperti memendam emosi negatif (perasaan marah, kesal, kecewa, sedih) akan rentan menimbulkan dampak negatif bagi fisik maupun mental yang dapat menyebabkan stres dan frustrasi. Emosi yang terpendam juga dapat juga menyebabkan gangguan pada kesehatan tubuh. Bentuk-bentuk emosi tersebut merupakan hal yang normal dialami setiap individu. Meskipun hal tersebut terkesan normal, emosi tersebut justru sebaiknya dapat tersalurkan dalam ranah yang positif.

Gagalnya melepaskan emosi negatif dapat membuat individu mengekspresikannya dengan perilaku agresif seperti kemarahan, emosi yang menggebu-gebu, bertindak sadis, dan tindakan-tindakan yang dapat menyakiti orang lain. Seperti yang diungkapkan Berkowitz dan Myers perilaku agresif diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk melukai atau menyakiti orang lain, baik fisik maupun psikis (Suntari & Triningtyas, 2015).

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk melepaskan emosi negatif, salah satunya dengan metode katarsis. Istilah katarsis sendiri berasal dari bahasa Yunani (katharos) yang memiliki arti "untuk menyucikan" atau "untuk membersihkan" (Isrosa et al., 2022). Katarsis bermanfaat untuk menghilangkan atau merubah kebiasaan, menghilangkan kepercayaan negatif, mengurangi rasa sakit, memasukkan sugesti positif, mengurangi stress pasca trauma, dan membuat jiwa menjadi tenang (Rahmawati, 2020).

Menurut Freud, katarsis merupakan suatu pelepasan energi. Katarsis menurut sudut pandang psikoanalisa merupakan ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan. Teori katarsis juga dikemukakan oleh Scheff yang memberikan pandangan bahwa dengan mengungkapkan emosi dapat menguntungkan pada sisi kesehatan. Menurut Scheff, pengungkapan secara verbal tidak terlalu penting dan tidak cukup untuk terapi, sedangkan pelepasan

emosional merupakan hal yang penting dan mencukupi dalam terapi (Qonitatin et al., 2011).

Sebagaimana dikatakan oleh Foulk dan Hoover, Expressive writing merupakan salah satu teknik untuk terapi ekspresif. Teknik ini dapat membantu siswa untuk melepaskan emosi, mengekspresikan apa yang sedang dirasakan, mengungkapkan pendapat dan ide yang dimiliki ataupun pengalaman yang pernah terjadi, permasalahan diri yang sulit dihadapi, dan melupakan serta mengungkapkan kondisi pribadi siswa. Expressive writing merupakan terapi yang dilakukan dengan menulis sebagai sarana untuk menuangkan pikiran dan perasaan terdalam yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma) (Fadhilah, 2019). Dengan dilakukannya expressive writing dapat membantu siswa untuk lebih leluasa, terbuka, dan jujur untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan sehingga dapat emosi yang dirasakan dapat tersalurkan dan membantu siswa juga untuk belajar mengelola emosi yang dimiliki.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi untuk melatih mengekspresikan diri pada siswa SMPN 2 Pakis dilakukan dengan cara menuliskan quotes of the day. Dalam hal ini siswa diminta menuliskan quotes di sticky note yang berisi perasaan yang dirasakan, dapat juga menuliskan, harapan, cita-cita masa depan, dan sebagainya. Setelah itu, sticky note tersebut dikumpulkan dan disortir untuk menjangkau quotes yang pantas dan tidak pantas, kemudian ditempelkan pada jendela pojok ruang BK.

Target dari kegiatan quotes of the day ini adalah seluruh siswa kelas 7, 8, dan 9 di SMPN 2 Pakis.

METODE PELAKSANAAN

TAHAPAN PELAKSANAAN PROGRAM QUOTES OF THE DAY



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

A. PERSIAPAN

Untuk melaksanakan kegiatan quotes of the day, pada tahap ini mahasiswa asistensi mengajar melakukan dan mengumpulkan sejumlah barang-barang yang diperlukan untuk melangsungkan

kegiatan penghimpunan quotes hingga penempelan dan publikasi. hal ini dimaksudkan agar konsep pelaksanaan quotes of the day dapat terselenggara dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun, dapat tercapai secara optimal dan tepat sasaran.

B. PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan program quotes of the day terdiri dari beberapa tahapan yang disusun dan dilaksanakan secara sistematis, sebagai berikut.

1. Tahap Pertama

Melakukan penyebaran sticky note pada tiap tiap kelas dan dibagikan pada tiap tiap siswa. setiap siswa diberikan satu lembar sticky note, siswa dapat menuliskan quotes miliknya, perasaan yang dirasakan, maupun harapan dan keinginannya di masa depan.

2. Tahap Kedua

Penghimpunan sticky note yang telah diisi siswa-siswi dengan quotes, perasaan, emosi, ekspresi, dan harapan maupun keinginan. pada tahap penghimpunan ini juga dilakukan filtrasi dan penjaringan quotes yang "pantas" dan "tidak pantas" sebelum dilakukan penempelan pada jendela BK

3. Tahap Ketiga

Setelah dilakukan penjaringan oleh mahasiswa asistensi mengajar, kegiatan selanjutnya adalah penempelan Bersama siswa siswi yang secara sukarela membantu mahasiswa dalam menempel dan membuat dinding quotes of the day yang diletakkan di bagian pojok bawah jendela ruang bimbingan dan konseling.

4. Tahap Keempat

Filterisasi kedua apabila terdapat siswa yang tidak izin dan menempelkan sticky note dengan kata kata kotor atau tidak pantas, sehingga perlu dilakukan pengecekan secara berkala oleh mahasiswa dan guru.

C. EVALUASI

Evaluasi bertujuan untuk meninjau kembali hasil kegiatan "Quotes Of The Day" dan mengetahui tingkat keberhasilan program terhadap antusias dan aktivitas siswa-siswi SMPN 2 Pakis. Evaluasi dilakukan oleh mahasiswa AM (Asistensi Mengajar) beserta guru bimbingan dan konseling SMPN 2 Pakis sebagai evaluasi program kegiatan "Quotes of the Day". Hasilnya, sebanyak 80% siswa SMPN 2 Pakis sangat tertarik untuk menulis, menempelkan, dan membaca quotes pada papan "Quotes of the Day" yang telah disediakan. Berisi metode/langkah-langkah/prosedur kegiatan yang dilaksanakan pada pengabdian.

HASIL DAN LUARAN

Quotes of the day merupakan salah satu program yang dijalankan untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan dan konseling terkait dengan melatih siswa untuk mengekspresikan diri. Pelaksanaan pengabdian dengan menjalankan program kegiatan Quotes Of The Day dimulai pada tanggal 06 Februari 2023 – 31 Mei 2023. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu tahap persiapan dimulai pada tanggal 06 Februari – 06 Maret 2023, tahap pelaksanaan mulai 07 Maret – 01 April 2023, dan tahap terakhir yakni evaluasi dilaksanakan setelah kedua tahapan (tahap persiapan dan pelaksanaan) telah selesai dilakukan. Dalam pelaksanaan program kegiatan quotes of the day di SMP Negeri 2 Pakis ini telah menghasilkan karya karya quotes buatan siswa melalui penjabaran aksi kegiatan yang dapat dijabarkan sebagai berikut.

A. Pelaksanaan Program Quotes Of The Day di SMP Negeri 2 Pakis

Pelaksanaan program ini berjalan dengan penuh tantangan di awal. namun disini lain juga mendapat tanggapan positif dari peserta didik SMP Negeri 2 Pakis yang memiliki minat serta antusias yang tinggi untuk mengetahui dan memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang baru di tempat perjalanan menuju halaman sekolah dan ruang kelas. Selama pelaksanaan program quotes of the day berlangsung, siswa siswi SMP Negeri 2 Pakis juga banyak terlibat dalam proses pembuatan, penulisan, penempelan, dan menjaga keberadaan papan quotes of the day yang berada di depan ruang bimbingan dan konseling SMP Negeri 2 Pakis.

Kegiatan Quotes Of The Day menjadi wadah yang tepat bagi siswa-siswi SMPN 2 Pakis untuk mengembangkan diri dalam memahami perasaan dan emosi dalam diri siswa. siswa mampu mengekspresikan diri dan keinginan yang diharapkan di masa depan. Pada kegiatan ini terdapat beberapa kendala yaitu proses pengumpulan quotes dari kelas ke kelas ketika melakukan kegiatan pembelajaran, penulisan dari siswa yang kadang perlu dilakukan edukasi sebelum mereka menuliskan quotes mereka, perlunya filterisasi.

Kegiatan ini ditujukan kepada siswa-siswi SMPN 2 Pakis dalam rangka pelaksanaan program bimbingan dan konseling untuk memberikan wadah aspirasi dan apresiasi diri siswa. sasaran kegiatan yang disusun oleh mahasiswa AM (Asistensi mengajar adalah peserta didik aktif yang secara kondisional dan sukarela melibatkan dirinya untuk menulis dan menempelkan sticky note berupa quotes yang telah dibuat. peserta didik yang dimaksud meliputi kelas 7, 8, dan kelas 9. Kegiatan Quotes of The Day dilakukan di SMPN 2 Pakis, tepatnya dibuat tempat khusus Quotes if the Day di depan ruang bimbingan dan konseling. peletakan tempat penempelan quotes berada di jendela bimbingan dan konseling sebelah pojok kiri bawah sehingga siswa-

siswi SMPN 2 Pakis dapat melihat dan membaca quotes-quotes yang dibuat oleh teman sebayanya.

B. Keberlanjutan Program Quotes of The Day di SMP Negeri 2 Pakis

Setelah program kegiatan quotes of the day yang diprakarsai oleh mahasiswa asistensi mengajar, terdapat beberapa hal yang menjamin adanya keberlanjutan program quotes of the day kedepannya, yakni terdiri dari (1) terciptanya papan bimbingan di depan ruang bimbingan dan konseling yang dapat menjadi sarana dan media dalam pelaksanaan keberlanjutan program quotes of the day atas program kegiatan sekolah sendiri. Adapun guru BK sebagai sebagai coordinator dalam membimbing, menghimpun, dan memfilter quotes quotes yang dibuat oleh peserta didik untuk ditempelkan di papan bimbingan resmi SMP Negeri 2 Pakis. (2) SMP Negeri 2 Pakis menjadi sekolah percontohan dalam pembuatan media berekspresi melalui media dan program quotes of the day.

Program kegiatan quotes of the day yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pakis, maka terdapat reaksi positif dengan adanya antusias dan keberlanjutan program quotes of the day oleh guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 2 Pakis untuk mengembangkan papan bimbingan yang memuat quotes of the day. Adapun hasil yang didapatkan antara lain (1) kegiatan program quotes of the day dapat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pakis sebagai bagian dari program kerja non akademik mahasiswa asistensi mengajar; (2) adanya keberlanjutan program quotes of the day oleh guru BK dan para siswa SMP Negeri 2 Pakis. Kegiatan Quotes of The Day dilakukan di SMPN 2 Pakis, tepatnya dibuat tempat khusus Quotes if the Day di depan ruang bimbingan dan konseling. peletakan tempat penempelan quotes berada di jendela bimbingan dan konseling sebelah pojok kiri bawah sehingga siswa-siswi SMPN 2 Pakis dapat melihat dan membaca quotes-quotes yang dibuat oleh teman sebayanya.

Berdasarkan program yang telah dilakukan, didapatkan bahwa siswa SMPN 2 Pakis memiliki minat dan antusiasme yang tinggi untuk mengemukakan ide ide pembuatan quotes dan juga self expression yang tinggi. selain itu, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar siswa SMPN 2 Pakis cenderung sedang mengalami dan memenuhi tugas perkembangannya salah satunya ketertarikan terhadap lawan jenis dan hubungan dengan teman sebaya yang sedang mencari jati dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mengekspresikan perasaan untuk melepaskan emosi pada diri ternyata perlu dilakukan untuk menghindari perilaku agresif teruma pada remaja yang masih bimbingan dari orang tua atau orang dewasa. Program Quotes of The Day ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan wadah siswa-siswa untuk dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan ataupun yang mereka sedang lalui serta harapan-harapan yang ingin mereka capai. Teknik expressive writing yang telah dilakukan pada siswa-siswa SMPN 2 Pakis yaitu menggunakan sticky notes sebagai media mengekspresikan dan papan khusus agar siswa-siswa dapat membaca quotes yang telah dituliskan oleh teman mereka.

Dari program ini, banyak siswa SMPN 2 Pakis yang tertarik dan antusias untuk menulis, menempelkan, dan membaca quotes pada papan "Quotes of The Day" yang telah disediakan. Dengan adanya program ini juga disambut baik oleh pihak sekolah dengan terciptanya papan bimbingan yang dapat digunakan sebagai media untuk melanjutkan program Quotes of The Day.

DAFTAR RUJUKAN

- Fadhilah, A. Z. (2019). Meningkatkan Empati Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa SMP IT. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 160–174.
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100–110.
- Isrosa, M., Wardiah, D., & Surmilasari, N. (2022). Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katar Sis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 3219–3229.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Rahmawati, N. (2020). Kajian Literatur Psikologi: Katarsis sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19.
- Shurur, M. (2015). Hubungan antara keterbukaan diri (self disclosure) dan intensi memanfaatkan layanan bimbingan konseling terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4).
- Suntari, E., & Triningtyas, D. A. (2015). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Play Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Kelas Viii-E Smp Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).