

PERBEDAAN *EMOTIONAL HANDLING* DITINJAU DARI HASIL INTERVENSI *EMOTIONAL EXPERIENCE WRITING (EXPRIT)* ANTARA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI PANTI ASUHAN

Resi Raf Sanjani¹
Sri Nugroho Jati
Elly Trisnawati
Widya Lestari

Universitas Muhammadiyah Pontianak

Keywords/Kata kunci

*Emotional Handling;
Emotional Experience
Writing (EXPRIT);
Orphan and Vulnerable
Children (OVC).*

*Emotional Handling;
Emotional Experience
Writing (EXPRIT);
Remaja Panti Asuhan.*

ABSTRACT/ABSTRAK:

The differences in emotional handling between male and female adolescents lead to differences in the way of thinking, feeling, and behaving. This experimental research used the Emotional Experience Writing (EXPRIT) model as an intervention for 15 orphans (8 male adolescents from the Tunas Melati Orphanage and 7 female adolescents from Tunas Harapan Orphanage in Pontianak City aged 12-18 years). There were rapport-building sessions at the start of the study as well as five intervention sessions. Qualitative data were collected by coding techniques on the subject's writing, and The Emotional Handling Scale was used to collect quantitative data. The data analysis is using paired t test. This study revealed differences in emotional handling abilities between the two groups of adolescents based on gender. The t test scores were higher than the t table in both orphanages. This result shows that the EXPRIT model as an intervention, affects the ability to deal with emotions for both genders in the form of different models of emotional control.

Perbedaan cara mengelola emosi antara remaja laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku. Penelitian eksperimen ini menggunakan *Emotional Experience Writing (EXPRIT)* model sebagai intervensi terhadap 15 remaja Panti Asuhan (8 remaja laki-laki dari Panti Asuhan Tunas Melati dan 7 remaja perempuan dari Tunas Harapan di Kota Pontianak berusia 12-18 tahun). Terdapat sesi *rapport-building* di awal penelitian serta lima sesi intervensi. Data kualitatif dikumpulkan dengan teknik koding pada tulisan subjek, dan pengumpulan data kuantitatif pada penelitian ini menggunakan Skala *Emotional Handling*. Analisis data menggunakan Uji T berpasangan (*paired t test*). Penelitian ini mengungkapkan perbedaan dalam kemampuan penanganan emosi antara kedua kelompok remaja berdasarkan jenis kelamin. Nilai t test lebih tinggi dari t table pada kedua panti asuhan. Hal ini menunjukkan bahwa Model EXPRIT sebagai intervensi, mempengaruhi kemampuan penanganan emosional pada kedua jenis kelamin berupa perbedaan model pengendalian emosi.

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: resi77rafsanjani@gmail.com

Perkembangan emosi pada remaja menjadi masa yang krusial dalam masa perkembangan kepribadiannya. Masa perkembangan ini rawan terjadi konflik antara remaja dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja, termasuk masalah mental dan emosional (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2010). Menurut Freud menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian apakah seseorang beradab atau belum (Rosa, 2006). Pengendalian emosi (*emotional handling*) adalah bagian dari emosi yang sangat penting bagi kehidupan manusia, terutama dalam mengurangi ketegangan yang timbul akibat peningkatan konflik batin (Nahrawi, 2020).

Lingkungan adalah salah satu faktor yang memengaruhi cara mengendalikan emosi (Mardiyanti, 2016). Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif—seperti panti asuhan—kerap mengalami hambatan untuk mencapai kematangan emosional. Tingkah laku mereka sering berakibat negatif, seperti agresif dan regresif. Hal ini menyebabkan remaja tidak dapat mengendalikan emosinya. Hurlock (2010) mengatakan bahwa pengendalian emosi dan terarah merupakan salah satu kriteria remaja yang matang emosinya.

Hasil penelitian yang dilakukan Haryanti et al. (2016) menunjukkan bahwa gambaran perkembangan mental emosional remaja yang tinggal di Panti Asuhan sebagian besar (70%) memiliki perkembangan mental emosional yang kurang baik. Remaja di Panti Asuhan mengalami banyak problem psikologis dengan karakter dirinya, seperti temperamen, bingung, cemas, khawatir

berlebihan, pemikiran pesimistis, perilaku menarik diri, kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya (terisolasi, menolak, *bullied*), ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, hiperaktifitas, perilaku bertentangan (tidak suka ditegur atau diberi masukan positif, tidak mau ikut aturan), dan biasanya berperilaku agresi

Remaja yang dibesarkan di panti asuhan mendapatkan riwayat kasih sayang dan penanganan yang berbeda dengan remaja yang tinggal bersama kedua orangtuanya (Hasnida, 2014). Resiko masalah perkembangan dan mental emosional anak yang diasuh di panti asuhan dibandingkan dengan diasuh orangtua kandung dilaporkan memiliki masalah perkembangan anak di panti asuhan lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tinggal dengan diasuh orangtua (Riyadi, 2014).

Menurut Haryanti et al. (2016) identitas gender berpengaruh pada perkembangan masalah mental. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih menunjukkan gejala masalah mental daripada laki-laki. Penelitian yang dilakukan Pilgrim dan Blum (2012), melaporkan bahwa remaja perempuan menunjukkan gejala depresi dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi, sedangkan remaja laki-laki cenderung lebih menunjukkan tindakan kekerasan. Hal tersebut didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Selina dan Hartanto (2010) bahwa perkembangan emosional remaja perempuan 65% lebih terganggu dibandingkan dengan remaja laki-laki bila mendapatkan stresor sosial seperti *bullying*.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2021 hingga 7 September 2021 terhadap pengurus Panti Asuhan (masing-masing dua pengurus di setiap panti asuhan), terungkap bahwa anak di kedua Panti Asuhan mengalami

permasalahan seperti; kesulitan adaptasi pada awal keberadaan di panti dan beberapa permasalahan perilaku emosi. Minimnya perhatian menimbulkan reaksi anak panti cenderung menyimpan masalahnya sendiri, mengingat keberadaan orang tua dan keluarga yang jauh. Masalah lain yang dimiliki remaja di panti umumnya adalah mereka kurang mampu menyelesaikan masalah, dan merasa kurang percaya pada dirinya sendiri sehingga perlu upaya untuk memberikan pengetahuan remaja panti dalam kemampuan penyelesaian sosial emosional dalam merefleksikan diri yang membantu katarsis atau pelepasan emosi secara positif dalam aktivitas individu.

Menulis merupakan salah satu cara non-verbal bagi individu untuk menuangkan pikiran dan perasaan lewat susunan kalimat yang bisa menggambarkan perasaannya. *Expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi (Sindoro, 2016). Secara spesifik, mengekspresikan pikiran dan perasaan tentang kejadian traumatis dapat mengembangkan kondisi kesehatan mental dan fisik seseorang (Frattaroli, 2006; Pennebaker, 1997; Smyth, 1998).

Pada aspek kesehatan mental, metode *expressive writing* dapat menurunkan depresi dan ruminasi (Lepore et al., 2004) serta adanya peningkatan pada *self-image* (Pennebaker & Seagal, 1999).

Emotional Experience Writing (EXPRIT) adalah bentuk pengembangan intervensi yang didasarkan pada konsep dan prinsip pelaksanaan *expressive writing*. *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) dapat dikatakan bagian dari *expressive writing* namun berfokus pada katarsis emosi

berdasarkan pengalaman emosional yang pernah dialami oleh seseorang.

Emotional Handling

Seseorang yang dapat Mengendalikan emosinya adalah individu yang tidak meledakkan emosinya begitu saja serta dapat mengontrol emosi dan ekspresi yang disetujui secara sosial, dengan kata lain menunjukkan perilaku yang diterima secara sosial (Hurlock, 2010). Adanya pengendalian emosi, stabilitas emosional, sikap kritis terhadap situasi, serta katarsis emosi adalah ciri-ciri remaja yang matang secara emosional menurut Hurlock (2010).

Secara teori, terdapat tiga model pengendalian emosi (*emotional handling*) yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi (Hude, 2006), yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping.

1. Pengalihan (*Displacement*)

Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. Di antara cara yang sering digunakan yakni katarsis, rasionalisasi, dan *dzikrullah*. Katarsis ialah penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Rasionalisasi, yaitu proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai ke dalam bentuk lain yang diciptakan dalam pikirannya. Yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu. Dan terakhir, *dzikrullah* adalah upaya individu untuk senantiasa mengingat Allah.

2. Penyesuaian Kognitif (*Cognitive Adjustment*)

Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan

untuk menilai menurut paradigma individu yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. Ada tiga bentuk penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati dan altruisme.

3. Strategi Koping (*Coping Strategy*)

Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Terdapat dua strategi coping, yaitu *emotional-focus coping* yang berarti fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan, dan *problem-focus coping* yang secara singkat berarti fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi.

Intervensi *Emotional Expressive Writing* (EXPRIT)

Menulis tentang pengalaman stres dan emosi yang dialami dapat membantu remaja untuk mengelola emosi mereka sendiri (Nurmaliza, 2022). *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) merupakan salah satu teknik dalam pelaksanaan terapi menulis ekspresif (*expressive writing*) yang biasa digunakan dalam proses konseling, psikoterapi, rehabilitasi, serta bidang medis lainnya.

Prosedur dari *emotional experience writing* yang didasarkan pada konsep proses terapeutik *expressive writing* ini sebetulnya sama dengan terapi-terapi lainnya, yaitu berorientasi pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional (*emotional experience*). Dalam psikoterapi, pengakuan dan penyingkapan diri merupakan sebuah proses dasar yang penting.

Pelaksanaan *expressive writing* sangat sederhana, yaitu dengan cara menuliskan hal yang bersifat emosional dan tanpa mengikuti kaidah tata Bahasa yang baik dan benar. Sesi menulis ini dapat dilakukan selama 20-45 menit dengan

frekuensi 5 kali/sesi selama 4-5 minggu. Dalam proses menulis ini, subjek akan diminta masuk ke ruangan yang sudah *disetting* sebelumnya untuk meminimalkan distraksi. Subjek diminta masuk ke dalam ruangan untuk menulis tentang bagaimana menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang di sekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang, dan impiannya, hingga konflik pribadinya (Rahmawati, 2014).

Hynes dan Thompson (Purnamarini et al., 2016) membagi tahapan menulis sebagai metode terapi menjadi empat, yaitu:

a. *Recognition / Initial Writing*

Tahap ini menjadi tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan saat menulis. Tujuan tahap ini adalah untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada subjek, serta mengevaluasi kondisi *mood* atau konsentrasi subjek.

b. *Examination / Writing Exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi subjek terhadap suatu situasi tertentu. Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu.

c. *Juxtaposition/Feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat subjek, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan, dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan

penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca.

d. Application to the self

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Subjek akan diminta merefleksikan apa yang telah ditulis selama beberapa sesi.

1. Remaja berusia 12-18 tahun;
2. Tinggal di panti asuhan minimal 2 tahun;
3. Berpendidikan minimal SMP; dan
4. Mengikuti intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) dari sesi awal hingga sesi akhir (5 sesi).

Pada penelitian ini, kelompok yang akan diukur *emotional handling ability*-nya adalah 8 remaja laki-laki Panti Asuhan Tunas Melati dan 7 remaja perempuan dari Panti Asuhan Tunas Harapan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-experimental design* berbentuk *one-group pretest-posttest*.

Subjek Penelitian

Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjek yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu:

Metode Pengumpulan Data

Kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan perlakuan berupa *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) dengan jumlah sesi yang sama, serta skala *pretest* dan *posttest* yang sama. Pada penelitian ini, skala *emotional handling* diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi.

Prosedur Intervensi

Tahapan *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Langkah Pelaksanaan Intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT)

Sesi	Metode	Keterangan
Skrining perilaku <i>Pretest</i>	Observasi	-
<i>Rapport-Building</i>	Skala <i>Emotional Handling</i> Mini games dan <i>Ice Breaking</i> session	Subjek mengisi skala <i>emotional handling</i> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek mengenalkan diri • Menjelaskan tujuan kegiatan • Menjelaskan tentang <i>Emotional Experience Writing</i> (EXPRIT) • Tanya jawab
Sesi 1 EXPRIT Tema: Pengalaman Masa Kecilku	Observasi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman emosional di masa kecil melalui tulisan
Sesi 2 EXPRIT Tema: Sayangi Aku	Observasi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan orang-orang yang peduli, menyayangi, dan mendukung selama ini melalui tulisan
Sesi 3 EXPRIT Tema: Dengarkan Aku	Observasi	Subjek menceritakan dan mendeskripsikan pengalaman tentang kejadian yang membuat rasa marah, sedih, dan kecewa selama ini melalui tulisan
Sesi 4 EXPRIT Tema: <i>Goodbye Stress, Angry, and Worry</i>	Observasi	<i>Communication</i> Subjek menuliskan cara-cara mengatasi perasaannya selama ini dan berani bercerita secara lisan
Sesi 5 EXPRIT Tema: Harapan dan Keinginanku	Observasi	<i>Disclosure</i> Subjek memberikan sugesti yang baik untuk dirinya menggunakan tulisan untuk mengekspresikan perasaannya ketika sulit menceritakan atau mengungkapkan secara lisan
<i>Group Inquiry</i> <i>Posttest</i>	Diskusi Skala <i>Emotional Handling</i>	- Subjek mengisi skala <i>emotional handling</i>

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired t test* pada data berpasangan yang diperoleh dari hasil pretes dan pascates pada kelompok remaja panti asuhan laki-laki dan perempuan.

HASIL PENELITIAN

Pengambilan data penelitian dilakukan di dua tempat, yaitu Panti Asuhan Tunas Melati dan Panti Asuhan Tunas

Harapan. Pengambilan data pretes di Panti Asuhan Tunas Harapan dilakukan pada tanggal 8 September 2021 dan data pascates pada tanggal 15 November 2021, sedangkan pengambilan data di Panti Asuhan Tunas Melati dilakukan pada tanggal 12 Desember 2021 dan data pascates pada tanggal 1 Januari 2022. Jumlah subjek sebanyak 15 remaja panti asuhan yang terdiri atas 8 remaja laki-laki dan 7 remaja perempuan (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik subjek di Panti Asuhan Tunas Melati dan Panti Asuhan Tunas Harapan Kota Pontianak (n=15)

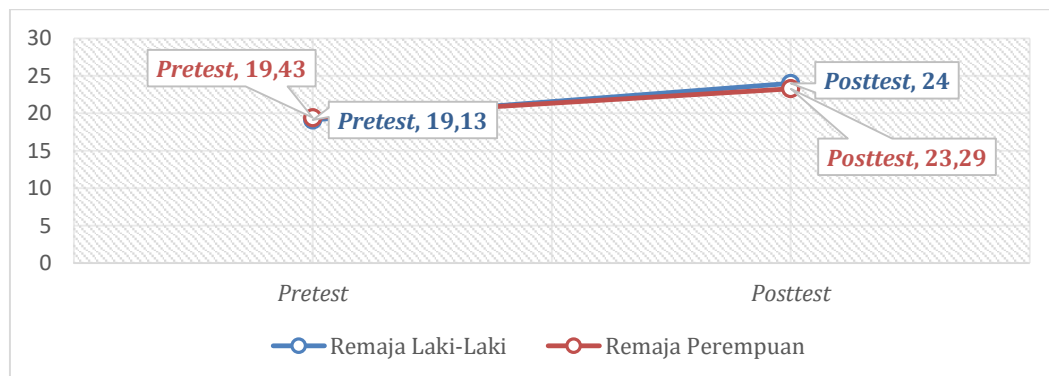
Karakteristik	Kelompok			
	Panti Asuhan Tunas Melati		Panti Asuhan Tunas Harapan	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	8	100	-	-
Perempuan	-	-	7	100
Pendidikan				
SMP	5	62.5	4	57
SMA	3	37.5	3	43
Status				
Yatim Piatu	1	12.5	-	-
Yatim	2	25	-	-
Piatu	-	-	2	28.6
Dhuafa	5	62.5	4	57.1
Mualaf	-	-	1	14.3
JUMLAH	8	100	7	100

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan menggunakan teknik *paired t test* pada data berpasangan yang diperoleh dari hasil pretes dan pascates terdapat

pengaruh intervensi *Emosional Experience Writing* (EXPRIT) pada kelompok remaja laki-laki maupun perempuan.

Tabel 3. Perbandingan Kenaikan Rata-Rata Skor pretes dan pascates antara Remaja Panti Asuhan Laki-Laki dan Perempuan

Kelompok	n	Sumber Data	Mean	Std. Deviation	t-value	Sig. (2-tailed)	Effect Size Cohen's d
Laki-Laki	8	Pretest	19.13	3.523	3.914	.006	0.2 (Rendah)
		pascates	24.00				
Perempuan	7	prates	19.43	2.610	3.911	.008	
		pascates	23.29				



Grafik 1. Perbandingan Kenaikan Rata-Rata Skor pretes dan pascates antara Remaja Panti Asuhan Laki-Laki dan Perempuan

Tabel 3 menunjukkan *emotional handling ability* remaja panti asuhan laki-laki dan perempuan, keduanya sama-sama menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT). Hasil *paired t test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata prates remaja panti asuhan laki-laki adalah 19.13, dan rata-rata nilai *posttest* pada kelompok yang sama adalah 24.00. Dengan demikian, nilai rata-rata *emotional handling ability* sesudah perlakuan intervensi *Emotional Experience Writing* lebih besar dibanding sebelum perlakuan. Peningkatan rata-rata juga terjadi pada kelompok remaja panti asuhan perempuan yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata prates adalah 19.43, dan rata-rata nilai *posttest* pada kelompok yang sama adalah 23.29. Adanya peningkatan rata-rata pada kedua kelompok remaja panti asuhan menunjukkan adanya pengaruh intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) terhadap *emotional handling ability* pada kedua kelompok eksperimen.

Hasil uji *t* berupa *paired t test* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.006 pada kelompok remaja laki-laki dan 0.008 pada kelompok remaja perempuan. Kedua nilai ini kurang dari 0.05, yang maknanya ialah terdapat perbedaan yang signifikan antara *emotional handling ability* remaja laki-laki dan perempuan sebelum dan sesudah intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT).

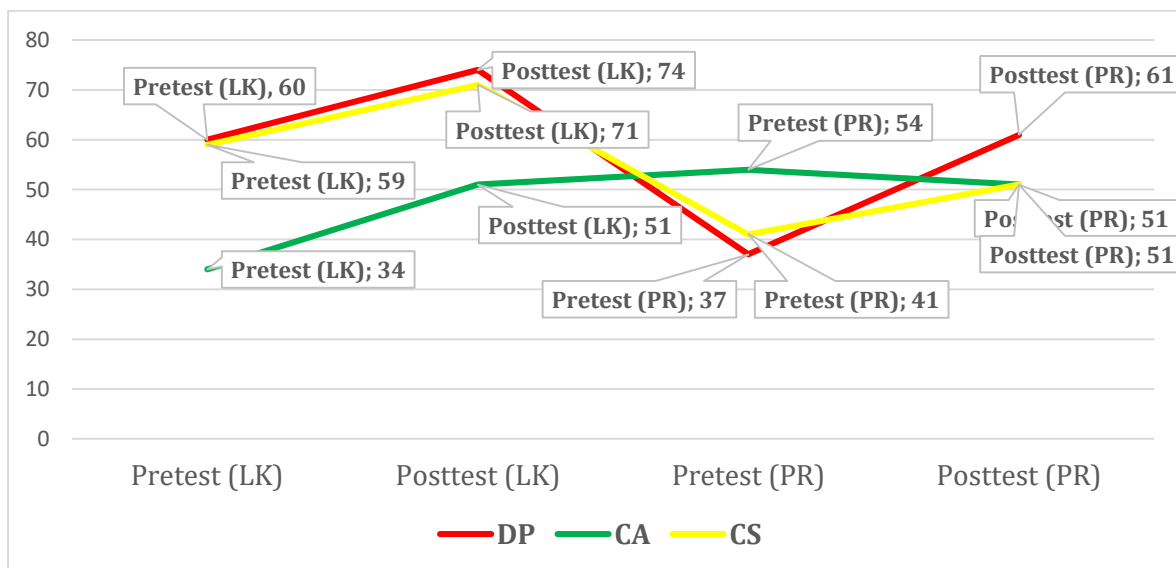
Selain dari nilai signifikansi, perbedaan pengaruh kedua kelompok remaja panti asuhan juga dapat dilihat dari nilai *t* dari setiap kelompok. Pada kelompok remaja panti asuhan laki-laki, nilai *t* yang diperoleh adalah 3.914 (>1.895). Sedangkan nilai *t* pada kelompok remaja panti asuhan perempuan adalah 3.911 (>1.943). Kedua nilai *t* pada masing-masing kelompok remaja panti asuhan menunjukkan angka yang lebih besar dibandingkan *t* tabel. Hal ini membuktikan adanya pengaruh positif intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) pada *emotional handling ability* pada kedua kelompok remaja panti asuhan.

Besarnya pengaruh—*effect size cohen's d*—intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) yang dihitung berdasarkan nilai *t* (*t value*) menunjukkan adanya pengaruh *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) dalam kategori rendah melalui hasil perhitungan yang diperoleh, yaitu 0.22.

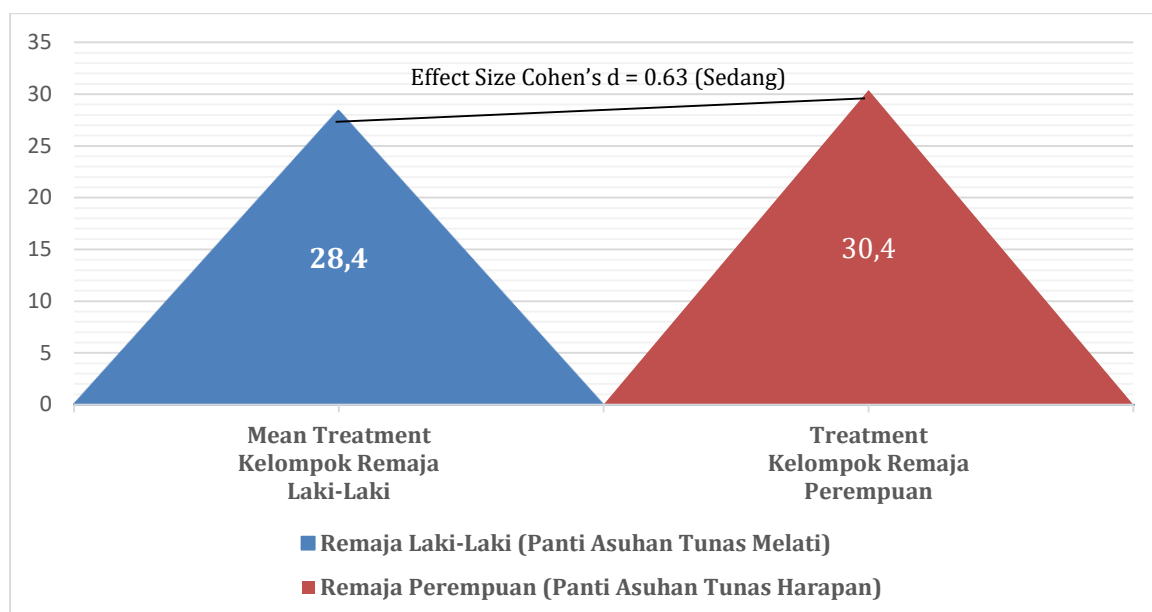
Skala *emotional handling* terdiri dari 10 aitem yang telah disusun dari tiga indikator yang merupakan model pengendalian emosi menurut Hude (2006), yaitu (a) *Displacement*—disingkat menjadi DP; (b) *Cognitive Adjustment*—disingkat menjadi CA; dan (c) *Coping Strategy*—disingkat menjadi CS. Skala ini diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebagai prates dan *posttest* dengan hasil skor sebagai berikut:

Tabel 4. Skor Prates dan Pascates Subjek Panti Asuhan Tunas Melati dan Panti Asuhan Tunas Harapan Kota Pontianak (n=15)

Subjek	Panti Asuhan Tunas Melati						Subjek	Panti Asuhan Tunas Harapan					
	prates			pascates				prates			pascates		
	DP	CA	CS	DP	CA	CA		DP	CA	CS	DP	CA	CS
1	7	5	7	8	6	11	9	6	12	5	11	12	10
2	8	2	8	10	1	5	10	6	4	4	7	6	4
3	10	7	11	10	9	12	11	3	9	13	10	5	9
4	8	3	9	12	6	8	12	5	8	3	7	6	6
5	1	2	3	6	3	6	13	9	12	5	11	9	11
6	6	6	8	12	8	8	14	2	2	4	4	4	4
7	11	0	6	8	6	13	15	6	7	7	11	9	7
8	9	9	7	8	12	8		-	-	-	-	-	-
JUMLAH	60	34	59	74	51	71	JUMLAH	37	54	41	61	51	51



Grafik 2. Dinamika Skor Prates dan Pascates Subjek Panti Asuhan Tunas Melati dan Panti Asuhan Tunas Harapan Kota Pontianak (n=15)



Grafik 3. *Effect Size Cohen's d* Berdasarkan *Mean Treatment* Dari Dua Kelompok Remaja Panti Asuhan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) *Intervention* memengaruhi pengendalian emosi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pada kedua panti asuhan yang diindikasikan memiliki permasalahan emosi. Pada fase perlakuan yang dilaksanakan selama 5 sesi pertemuan diperoleh kenaikan skor untuk ketiga model pengendalian emosi pada subjek remaja laki-laki. Model *Displacement* mengalami kenaikan skor sebanyak 14, model *cognitive adjustment* sebanyak 17, serta model *coping strategy* sebanyak 12. Hal ini menunjukkan bahwa model pengendalian emosi *cognitive adjustment* pada subjek remaja laki-laki adalah model yang terpengaruh setelah dilaksanakannya intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT).

Pada kelompok remaja perempuan menunjukkan adanya kenaikan skor hanya pada model pengendalian emosi DP dan CS. Model *displacement* mengalami kenaikan skor sebanyak 24 dan model *coping strategy* sebanyak 10. Model *cognitive adjustment* mengalami penurunan skor sebanyak 3. Hal ini menunjukkan bahwa model pengendalian emosi *displacement* pada

remaja perempuan adalah model yang paling dipengaruhi oleh intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT).

Besarnya pengaruh intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) yang terbagi menjadi 5 sesi perlakuan dihitung menggunakan rumus *Effect Size Cohen's d* menunjukkan adanya pengaruh *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) dengan kategori sedang dengan hasil perhitungan yang didapatkan yaitu 0.63.

Tipe dan Model *Emotional Handling Ability* pada Subjek

Sumber data kualitatif pada penelitian ini adalah tulisan subjek selama 5 sesi intervensi. Teknik koding dilakukan untuk mengungkap model *emotional handling ability* yang dimiliki remaja laki-laki dan perempuan dari kedua panti asuhan. Koding dilakukan dengan dasar teori tiga model pengendalian emosi yang dipaparkan oleh Hude (2006), yaitu:

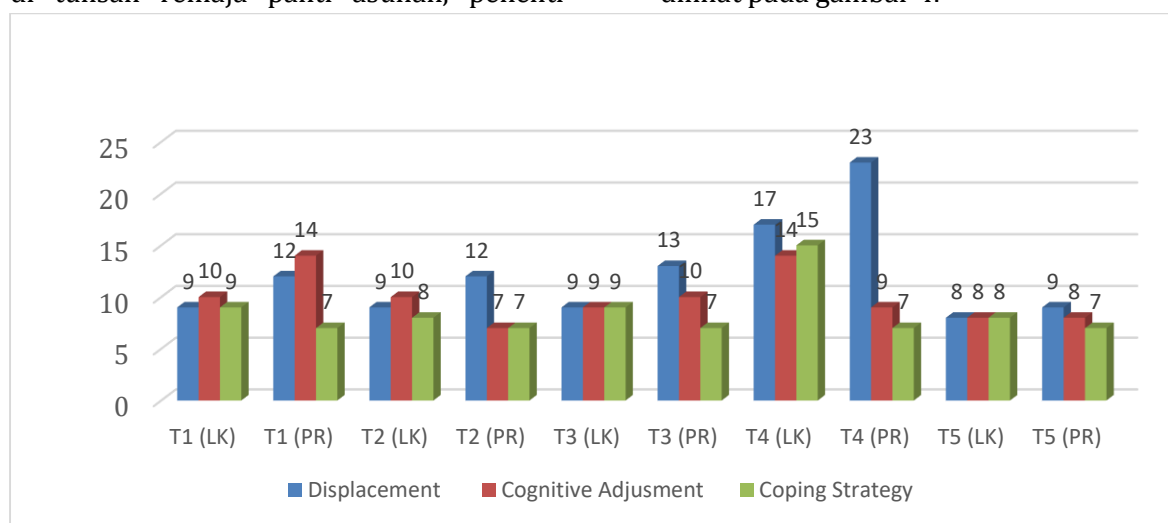
1. *Displacement* (disingkat menjadi 'DL'), yaitu suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain.

2. *Cognitive Adjustment* (disingkat menjadi 'CA'), yaitu cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki.
3. *Coping Strategy* (disingkat menjadi 'CS'), yaitu tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah).

Untuk menentukan skor penilaian pada model *emotional handling* yang muncul di tulisan remaja panti asuhan, peneliti

menentukan skor 1 untuk kalimat model *emotional handling* yang muncul (frekuensi) sebanyak 0 kali. Skor 2 untuk kalimat terindikasi model *emotional handling* dengan frekuensi 1 hingga 2 kali. Skor 3 ditentukan untuk kalimat terindikasi model *emotional handling* dengan frekuensi 3 hingga 4 kali. Skor 4 ditentukan untuk kalimat terindikasi model *emotional handling* dengan frekuensi 5 dan seterusnya.

Skor setiap model *emotional handling* pada setiap sesi (*treatment*) dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Grafik *Emotional Handling* Berdasarkan Tulisan Remaja Panti Asuhan

Berdasarkan gambar 4. terdapat variasi skor antara tiga model *emotional handling ability* pada remaja panti asuhan laki-laki dan perempuan. Pada *treatment* sesi pertama, subjek diminta untuk menulis pengalaman emosionalnya yang berkaitan dengan masa kecilnya. *Treatment* dilaksanakan selama kurang lebih 30 menit. Tulisan subjek laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan terkait frekuensi kalimat yang ditulis yang mengindikasikan model *emotional handling ability*. Pada sesi ini, kedua kelompok subjek sama-sama menunjukkan model *cognitive adjustment* sebagai cara mengendalikan emosi. Selisih skor yang diperoleh pada kelompok remaja laki-laki pada ketiga model tidak begitu signifikan, yaitu 1 skor. Sedangkan pada

kelompok remaja perempuan, terlihat dominasi model *emotional handling*, yaitu model *cognitive adjustment* sebesar 14, kemudian disusul dengan model *displacement* sebesar 12 skor, dan model *coping strategy* yang memiliki angka setengah dari model *cognitive adjustment*, yaitu 7 skor.

Pada *treatment* sesi kedua, terdapat perbedaan model *emotional handling* yang mendominasi antar dua kelompok. Subjek diminta untuk menulis terkait tema 'sayangi aku'. Tulisan subjek menunjukkan hasil yang masih sama seperti sesi sebelumnya pada kelompok remaja laki-laki yaitu, model *cognitive adjustment* masih menjadi cara remaja laki-laki panti asuhan dalam mengendalikan emosinya. Hal ini

ditunjukkan dengan skor yang konsisten dengan perlakuan sebelumnya, yaitu 10 skor. Perbedaan model pengendalian emosi terlihat pada kelompok remaja perempuan panti asuhan yang menunjukkan model *displacement* sebagai cara kelompok ini untuk mengendalikan emosi jika dikaitkan dengan perasaan 'sayangi aku'.

Perlakuan ketiga, mengangkat tema 'dengarkan aku'. Subjek diminta untuk menceritakan emosi amarah serta kekecewaan yang terpendam tentang orang-orang yang selama ini tidak 'mendengarkan' subjek secara baik. Skor yang sama ditunjukkan kelompok remaja laki-laki dalam mengendalikan emosinya pada sesi ini, yaitu 9 skor pada setiap model pengendalian emosi. Namun, pada kelompok remaja perempuan kembali terlihat variasi dominasi model pengendalian emosi yang ditunjukkan, yaitu model *displacement* dengan skor 13, model *cognitive adjustment* dengan skor 10, dan *coping strategy* dengan skor 7.

Perlakuan sesi keempat menjadi perlakuan dengan jumlah katarsis emosi terbanyak di antara sesi lainnya. Kedua kelompok remaja panti asuhan terlihat lebih banyak mengungkapkan model *emotional handling*nya pada sesi yang mengangkat tema 'good bye stress, angry, and worry' ini. Model *displacement* sama-sama mendominasi subjek dalam mengendalikan emosinya dengan skor yang sangat tinggi, yaitu skor 17 pada laki-laki dan skor 23 pada perempuan. Pada sesi ini pula, subjek diajak untuk mengeluarkan emosinya tidak hanya melalui tulisan namun juga dengan diskusi bersama. Subjek diminta memaparkan secara singkat apa yang mereka tuliskan. Observasi yang dilakukan menunjukkan keterlibatan semua subjek untuk ikut andil dalam diskusi ini.

Sesi kelima adalah tahap *disclosure*. Dalam sebuah psikoterapi, tahap *disclosure* merupakan tahap penting. Pada tahap ini, subjek diminta untuk menulis harapan

mereka terhadap dirinya sendiri di masa yang akan datang. Subjek juga diminta untuk kembali mengevaluasi bersama tentang sesi-sesi sebelumnya serta diajak mengaplikasikan hal-hal yang dapat dilaksanakan berdasarkan intervensi yang telah dilakukan.

Adanya perbedaan model *emotional handling* ini menunjukkan perbedaan tujuan yang berbeda dari kedua kelompok remaja ini dalam pengendalian emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal. Hal ini membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sebaliknya, laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

Brody dan Hall (Lewis et al., 2008) menjelaskan bahwa laki-laki lebih menggunakan model *cognitive adjustment* berupa strategi pengaturan emosi pemecahan masalah, perilaku, dan eksternalisasi lebih dari yang dilakukan perempuan, seperti mengambil langkah aktif, dan terlibat dalam kegiatan fisik seperti olahraga. Kelompok remaja perempuan menggunakan model *displacement*, yaitu lebih banyak strategi dukungan sosial; internalisasi strategi, seperti menyalahkan diri sendiri dan strategi yang berfokus pada emosi, seperti merenung (perhatian yang terfokus secara pasif pada pengaruh negatif daripada mengambil langkah aktif).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini ialah terdapat pengaruh intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) yang diterapkan selama 5 sesi terhadap *emotional handling ability* pada kelompok remaja laki-laki di Panti Asuhan Tunas Melati dan remaja perempuan Panti Asuhan Tunas Harapan Kota Pontianak.

Perbedaan yang terdapat pada kedua kelompok adalah jenis model *emotional handling* yang dimiliki masing-masing kelompok. Remaja panti asuhan laki-laki cenderung mengendalikan emosinya dengan cara *cognitive adjustment*. Pada kelompok remaja perempuan di Panti Asuhan Tunas Melati, model pengendalian emosi yang dimiliki cenderung ke arah *displacement*.

Saran

Banyaknya permasalahan lain selain permasalahan emosional, membuat intervensi *Emotional Experience Writing* (EXPRIT) atau intervensi serupa yang memiliki dasar teori expressive writing dapat diterapkan pada kelompok yang sama atau kelompok berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan mental emosional remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 97–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.4.2.2016.97-104>
- Hasnida. (2014). *Analisis kebutuhan anak usia dini* (Team Luxima (ed.); I). Luxima.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi keli). Erlangga.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2010). Masalah mental emosional remaja dalam bunga rampai kesehatan remaja. In *Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia*. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosional-remaja>
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(4), 341–361. <https://doi.org/10.1080/10615800412331318625>
- Lewis, M., Jones, J. M. H., & Barrett, L. F. (2008). *Handbook of emotion* (Third Edit). Guilford Press.
- Mardiyanti, F. (2016). *Upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta* [Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/22330>
- Nahravi, A. (2020). Critical review: Emotion: A religio-psychological explanation of human emotions in the Qur'an from Darwis Hude. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 6(2), 208–218. <https://doi.org/10.19109/psikis.v6i2.7007>
- Nurmaliza, T. H. (2022). Emotional experience writing to increase resilience to stress in adolescents. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(1), 35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.73566>

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Writing and social stigma: Benefits from writing about being a group member. *Presented at The Annual Meeting of the Society of Behavioral Medicine Conference*.
- Pilgrim, N. A., & Blum, R. W. (2012). Adolescent mental and physical health in the English-speaking Caribbean. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32(1), 62–69.
<https://doi.org/10.1590/S1020-49892012000700010>
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Blimbingan Konseling*, 5(1), 36–42.
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Rahmawati, M. (2014). Menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276–293.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2002>
- Riyadi. (2014). *Risiko masalah perkembangan dan mental emosional anak yang diasuh di Panti Asuhan dibandingkan dengan diasuh orangtua kandung*. Universitas Padjadjaran.
- Rosa, D. (2006). *Strategi mengajar anak mengendalikan emosi dalam kegiatan sosial TK*. Universitas Negeri Semarang.
- Selina, H., & Hartanto, F. (2010). *Guidelines for adolescent preventive service (GAPS): Skrining masalah kesehatan remaja*. Continuing Professional Development III Ilmu Kesehatan Anak.
- Sindoro, L. F. (2016). *Efektifitas expressive writing sebagai reduktor psychological distress* [Universitas Sanata Dharma]. <https://repository.usd.ac.id/6620/>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>