

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis individu yang didefinisikan sebagai kondisi psikologis jangka pendek yang sifatnya evaluatif, afektif, dan intensional, meliputi bahagia, sedih, rasa jijik, dan perasaan lainnya (Colman, 2015). Emosi merupakan pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis untuk menangani masalah atau peristiwa tertentu (*American Psychological Association* [APA], 2015). Emosi juga dimaknakan sebagai sebuah keadaan yang meliputi perubahan wajah dan tubuh, aktivasi otak, penilaian secara kognitif, perasaan subjektif, serta kecenderungan untuk melakukan sebuah perilaku (Wade & Tavis, 2017). Berdasarkan definisi tersebut, dapat diketahui bahwa emosi memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan individu.

Emosi berfungsi agar individu dapat merasakan dan memaknai peristiwa dalam hidupnya sesuai dengan jenis emosi yang muncul. Emosi dapat menjadi penentu utama yang memotivasi individu untuk bertahan hidup, seperti motivasi untuk makan, bekerja, hingga menjalin hubungan dengan individu lainnya. Terdapat dua jenis emosi, yaitu emosi positif meliputi perasaan senang dan negatif meliputi perasaan marah, takut, jijik, *contempt*, dan sedih. Pemaknaan individu terhadap emosi-emosi tersebut sangat melibatkan pengalaman subjektif. Sebagai contoh, individu yang menangis karena menonton film sedih tidak selalu berarti bahwa individu tidak nyaman dengan film tersebut (Ekman, 2003).

Pemaknaan individu terhadap emosi dan peristiwa yang dialami tersebut memengaruhi perilaku yang muncul. Anak-anak memiliki kemampuan untuk mengenali jenis dan penyebab dari emosi negatif yang dirasakan, namun pemaknaan yang negatif dapat memunculkan kecenderungan perilaku agresif secara fisik dan verbal (Syahadat, 2013). Perilaku negatif tersebut tidak selalu bersumber dari emosi negatif. Hal tersebut ditemukan pada penelitian Malik *et. al.* (2019) bahwa salah satu penyebab remaja mengalami kecanduan *game* adalah adanya perasaan senang saat terhubung dengan lawan main atau ketika menang.

Individu tidak dapat terlepas dari emosi dan peristiwa yang melatarbelakangi munculnya emosi tersebut. Individu hanya bisa menemukan cara untuk menghadapi emosi tersebut dengan tepat, yang dikenal dengan istilah regulasi emosi. Regulasi emosi dapat mengarahkan individu untuk mengelola besar atau tingkat emosi yang dirasakan, sehingga individu dapat mengelola tingkat dan ketepatan perilaku. Regulasi emosi sendiri terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama yang bersifat intensif dan temporal, untuk mencapai tujuan seseorang (Thompson, 1994). Melalui regulasi emosi yang tepat, individu dapat mengatur berbagai proses fisiologis dan psikologis dalam dirinya.

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk menjaga, meningkatkan, dan menghambat *emotion arousal*. Kemampuan tersebut dapat menjadi regulator untuk menghadapi situasi tertentu, memengaruhi keseriusan dan lama sebuah emosi muncul, dan banyak aspek kehidupan lainnya (Thompson, 1994). Individu yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki hubungan intrapersonal dan interpersonal yang buruk. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian oleh Gina dan Fathana (2020) yang menemukan bahwa regulasi emosi secara signifikan mampu memprediksi *parenting stress* pada ibu dengan peran ganda mengurus anak dan tugas kerja. Penelitian lainnya juga menemukan hubungan positif antara bahwa regulasi emosi orangtua dengan kemampuan *social problem-solving* anak (Bahirah *et al.*, 2019).

Regulasi emosi dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah gender. Terdapat stigma-stigma tertentu terkait laki-laki dan emosinya. Laki-laki menganggap bahwa emosi sedih atau takut adalah hal lemah, sehingga cenderung menyembunyikan perasaannya yang berujung pada perilaku negatif seperti terlalu superior, menghina, hingga kriminalitas (Sherman, 2004; Neves, 2021). Secara umum, laki-laki dari segala usia dan etnik cenderung tidak mau mengekspresikan dirinya karena anggapan bahwa *addressing feeling* bukan hal yang maskulin. Membicarakan emosi juga menjadi hal yang tabu bagi laki-laki karena emosi tersebut dinilai menunjukkan sisi lemah atau lembut, yang juga berujung pada perilaku negatif seperti sikap diam dan agresif (Hubbard, 2020).

Tidak terdapat perbedaan jenis emosi antara laki-laki dan perempuan, namun terdapat perbedaan cara mengekspresikan atau meregulasi emosi tersebut. Pada beberapa budaya, perempuan diidentikkan dengan emosi senang dan laki-laki diidentikkan dengan emosi marah (Wade & Tavis, 2017). Melalui berbagai penelitian, Azizah dan Hendriani (2023) menemukan perbedaan efektivitas dan strategi regulasi emosi antar gender. Laki-laki cenderung kurang peka terhadap emosinya, menggunakan *suppression* (menekan) terhadap emosi yang dirasakannya, sedangkan perempuan cenderung lebih peka dan menggunakan *reappraisal* (memunculkan dan mengolah kembali perasaan) yang dipengaruhi oleh stigma maskulin atau feminim. Penelitian yang dilakukan oleh Swastika dan Prastuti (2021) juga menemukan bahwa sebagian besar remaja laki-laki memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan remaja perempuan dari orangtua bercerai yang disebabkan karena laki-laki kurang mampu mengenali, mengendalikan, dan mengatur emosi yang akan diekspresikannya.

Perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan juga terletak pada jenis emosi yang muncul. Laki-laki memiliki skor regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan perempuan pada emosi marah, cemas, dan sedih (Sanchis-Sanchis *et al.*, 2020). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa perempuan lebih mampu meregulasi emosi marah, penghinaan, dan jijik sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih, dan cemas karena adanya keinginan pada laki-laki untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Hal tersebut juga didukung bahwa terdapat perbedaan skor regulasi emosi yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan skor laki-laki yang lebih rendah (Mulyana *et al.*, 2020).

Regulasi emosi pada laki-laki diharapkan semakin baik seiring dengan bertambahnya usia karena kemampuan individu dewasa dalam memprediksi perasaannya lebih baik dari usia sebelumnya (Urry & Gross, 2010). Pada kenyataannya, *review* literatur yang dilakukan oleh Fauziatiningrum *et. al.* (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki dewasa memiliki regulasi dan ekspresi emosi yang rendah dalam kehidupan pernikahan, baik emosi positif maupun negatif. Adanya regulasi emosi yang tidak baik juga diungkapkan pada penelitian Sari (2023) yang mengarah pada perilaku negatif dalam hubungan mahasiswa, terutama laki-laki. Hal tersebut menunjukkan ketidaksesuaian antara regulasi emosi yang diharapkan dengan yang sebenarnya terjadi pada laki-laki dewasa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dilihat bahwa regulasi emosi adalah hal yang penting dimiliki, namun kenyataannya banyak laki-laki dewasa yang memiliki regulasi emosi yang tidak adaptif. Hal tersebut dipengaruhi oleh budaya. Penelitian Ramzan dan Amjad (2017) mendapatkan bahwa budaya kolektif memegang peranan yang memunculkan kecenderungan untuk menggunakan *suppression* yang berpengaruh pada efek negatif hubungan sosial, psikologis, dan fisik. Secara lebih khusus pada konteks Makassar, penelitian Tajuddin *et. al.* (2023) mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi laki-laki dewasa memiliki tingkat *expressive suppression* cenderung sedang ke tinggi. Hasil penelitian Rehing *et. al.* (2024) juga menemukan bahwa regulasi emosi laki-laki dewasa tergolong rendah menandakan ketidakmampuan dalam mengendalikan, memodifikasi, dan memodulasi emosi yang dirasakan.

Regulasi emosi pada laki-laki dewasa dapat ditingkatkan melalui berbagai intervensi psikologis. Intervensi psikologis tersebut perlu sesuai dengan kondisi dan kecenderungan laki-laki dewasa. Hal tersebut seperti ketidakinginan laki-laki untuk diasosiasikan sebagai “penerima terapi”, lebih senang dengan kegiatan fisik, seperti olahraga, jalan-jalan, menulis jurnal, atau pergi ke tempat yang jarang dikunjungi (Sherman, 2004; Kumala & Darmawanti, 2022). Laki-laki dewasa juga telah berada di fase penuh tanggung jawab untuk menempuh pendidikan lanjut atau bekerja, sehingga intervensi yang diberikan perlu mempertimbangkan aktivitas yang padat.

Salah satu intervensi psikologi yang dapat diberikan dan sesuai dengan kondisi laki-laki dewasa yang telah dijelaskan sebelumnya adalah terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif merupakan sebuah metode untuk menuangkan perasaan dan pikiran menjadi tulisan untuk mengatasi peristiwa yang menyebabkan tekanan. Terapi menulis ekspresif dapat membantu individu untuk memahami emosi pada kejadian tertentu, membantu individu untuk melihat masalah lebih sederhana dan terstruktur sehingga mudah diselesaikan, membantu individu *me-release* rahasia atau perasaan yang ditekan, memahami dunia sendiri, memahami kejadian tidak terduga, hingga membantu penginterpretasian ulang terkait pengalaman yang mengecewakan (Pennebaker & Smyth, 2016). Hal tersebut dapat terjadi karena menulis merupakan metode *disclosure* atau pengungkapan serta media untuk merubah proses kognitif individu. Pelaksanaan terapi menulis ekspresif juga dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan konsisten yang sesuai dengan pertimbangan aktivitas padat pada laki-laki dewasa (Pennebaker, 1997).

Melalui beberapa penelitian, ditemukan pengaruh signifikan pemberian terapi menulis ekspresif terhadap beberapa gangguan dan kondisi psikologis individu. Terapi menulis ekspresif dapat menurunkan simptom PTSD (Gerger et al., 2022), simptom depresi (Wong et al., 2021), *anxiety* (Syah & Dewiyuliana, 2023), stres (Mukhlis et al., 2020; Azzahrah, 2020; Maharani et al., 2017), dapat meningkatkan resiliensi terhadap peristiwa traumatis (Bechard et al., 2021), *self-efficacy* dan *subjective well-being* (Mianti et al., 2024), hingga meningkatkan aspek-aspek *job satisfaction* (Round et al., 2022). Hasil berbeda ditemukan bahwa terapi menulis ekspresif tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* tapi dapat menjadi media katarsis (Rovieq et al., 2021) serta tidak signifikan pada simptom gangguan psikologis tertentu pada penderita kanker (Kupeli et al., 2019). Secara khusus, terapi menulis ekspresif juga dapat meningkatkan regulasi emosi pada berbagai populasi. Hal tersebut didukung oleh penelitian menulis ekspresif terhadap regulasi emosi dan *well-being* pada individu dewasa di China (Cheung et al., 2021), regulasi emosi klien psikoterapi (Sargunaraj et al., 2021), serta *caregiver* penderita kanker (Harvey et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, diperlukan sebuah intervensi psikologis yang dapat menolong laki-laki dewasa untuk meregulasi emosi laki-laki dewasa dengan lebih adaptif. Regulasi emosi tersebut dapat diintervensi dengan pemberian intervensi psikologis, salah satunya adalah terapi menulis ekspresif yang sesuai dengan kondisi dan kecenderungan laki-laki dewasa. Maka dari itu, penelitian ini bermaksud untuk meneliti pengaruh pemberian terapi menulis ekspresif terhadap regulasi emosi pada populasi laki-laki dewasa di Makassar.

1.1.1 Tinjauan Pustaka

1.1.1.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi pertama kali didefinisikan sebagai proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama yang bersifat intensif dan temporal untuk mencapai tujuan individu (Thompson, 1994). Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai sebuah proses ketika individu mempengaruhi jenis, waktu, pengalaman, dan cara mengekspresikan emosi yang dimiliki, baik secara otomatis atau terkontrol dan sadar atau tidak (Gross, 1998). Selain itu, regulasi emosi dapat dimaknakan sebagai kemampuan individu untuk memodulasi sebuah atau sejumlah emosi yang muncul (APA, 2015) atau sebuah strategi untuk mengubah atau menyesuaikan emosi tertentu (Hayes & Stratton, 2022). Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses intrinsik dan ekstrinsik individu yang mempengaruhi jenis, waktu, pengalaman, dan cara ekspresi emosi guna memantau, mengevaluasi, memodulasi, dan memodifikasi reaksi emosional.

Regulasi emosi terdiri dari 3 aspek, yaitu monitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Monitor emosi adalah kemampuan individu dalam menyadari dan memantau emosi yang muncul pada berbagai situasi. Evaluasi emosi adalah kemampuan individu dalam menilai emosi yang muncul dan penyebab munculnya. Modifikasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengubah emosi yang muncul

untuk menyesuaikannya dengan situasi yang dihadapi (Thompson, 1994). Sedangkan menurut Gross (2014), regulasi emosi terdiri dari 3 aspek atau *core features*, yaitu *activation of a goal (goals)* atau pengaktifan tujuan, *engagement of the process (strategies)* merupakan serangkaian proses yang dilakukan oleh individu untuk mencapai *goals*, dan *impact on emotion dynamics (outcomes)* atau konsekuensi dari penggunaan strategi tertentu untuk mencapai *goals* tertentu.

Strategi regulasi emosi merupakan salah satu hal utama dalam regulasi emosi, yang berkaitan erat dengan *goals* atau hal yang ingin dicapai oleh individu dan *outcomes* atau konsekuensi yang dihasilkan (Gross, 2014). Pada perkembangan penelitian mengenai regulasi emosi, kebanyakan peneliti menggunakan dua strategi yang spesifik, yaitu *expressive suppression* dan *cognitive appraisal*. *Expressive suppression* merupakan strategi yang bersifat *antecedent-focused*, artinya individu cenderung melakukan strategi sebelum respon emosi aktif sehingga dapat mengubah perilaku dan respon fisik. Sedangkan *cognitive appraisal* merupakan strategi yang bersifat *response-focused*, artinya individu cenderung melakukan strategi setelah respon emosi muncul (Gross & John, 2003). *Expressive suppression* dianggap sebagai strategi yang kurang adaptif dan menyebabkan berbagai simtom psikologis dan fisik, sementara *cognitive appraisal* lebih adaptif (Gross, 2014).

1.1.1.2 Terapi Menulis Ekspresif

Definisi terapi menulis ekspresif mengalami perubahan sepanjang berkembangnya penelitian. Pada awalnya, menulis ekspresif diidentikkan dengan proses menulis kejadian-kejadian traumatis serta perubahan psikologis dan fisiologis yang terjadi (Pennebaker & Beall, 1986). Menulis ekspresif mulai diperkenalkan sebagai salah satu proses terapi untuk mengeksplorasi pengalaman emosional dari individu (Pennebaker, 1997). Menulis ekspresif dikategorikan sebagai salah satu teknik CBT untuk menuangkan dan mengeksplorasi pikiran dan emosi terdalam yang dimiliki individu (Wilson *et al.*, 2012). Secara umum, menulis ekspresif adalah sebuah teknik yang dilakukan oleh individu untuk menuliskan pengalaman yang mengecewakan selama 15-20 menit perhari selama 3-4 hari untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik (Pennebaker & Smyth, 2016).

Prosedur terapi menulis ekspresif mengalami perkembangan sesuai dengan penelitian. Penelitian awal terkait menulis ekspresif menggunakan 4 kondisi untuk dituliskan pada kelompok responden yang berbeda, yaitu kejadian sehari-hari, perasaan yang diasosiasikan dengan trauma, fakta yang terjadi saat kejadian trauma, dan perasaan dan fakta-fakta yang terjadi saat kejadian trauma (Pennebaker & Beall, 1986). Instruksi tersebut berkembang dengan berbagai variasi sesuai dengan kondisi yang ingin diintervensi. Topik yang dituliskan bisa bermula dari kejadian masa kecil hingga kejadian yang baru dialami (Pennebaker, 2004), pikiran dan perasaan saat menghadapi masa-masa transisi (Chung & Pennebaker, 2008; Baddeley & Pennebaker, 2011), kejadian yang mengecewakan atau permasalahan yang belum selesai sepanjang kehidupan (Ogawa *et al.*, 2023), serta *hot spots* (saat-saat terjadinya tekanan emosional) (Ruini & Mortara, 2022). Selain itu, penelitian oleh Harvey *et al.* (2018) menggunakan 2 topik dalam menulis ekspresif, yaitu *traumatic disclosure* yang berfokus menuliskan emosi negatif dan *benefit finding* yang berfokus

menuliskan emosi positif yang dirasakan pada keluarga pasien kanker. Instruksi untuk menuliskan harapan untuk masa depan juga dapat ditambahkan di hari terakhir terapi untuk membantu individu menyimpulkan keseluruhan proses selama terapi (Ogawa *et al.*, 2023). Hal tersebut menjelaskan bahwa instruksi terapi menulis ekspresif perlu disesuaikan dengan responden dan variabel yang diteliti.

Variasi waktu setiap sesi dan jeda antar sesi dalam terapi menulis ekspresif juga beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Chung dan Pennebaker (2008) menemukan bahwa jeda antar sesi yang efektif adalah 10 menit atau 1 hari dibandingkan dengan jeda 35 menit, namun terdapat kemungkinan responden tidak mengikuti sesi berikutnya saat diberikan jeda selama 1 hari. Selain itu, responden menyampaikan *self-report* bahwa lebih banyak emosi sedih dan depresi yang muncul pada jeda 10 menit, tidak terdapat pengaruh yang berarti pada jeda 35 menit, dan menulis lebih mudah dikerjakan pada jeda 1 hari. Penelitian-penelitian lainnya menggunakan variasi terapi dengan waktu 20 menit, 15-30 menit, atau 10-30 menit perhari selama 3, 4, atau 5 hari berturut-turut (Cheung *et al.*, 2021; Ogawa *et al.*, 2023).

1.1.2 Hubungan Antara Terapi Menulis Ekspresif dan Regulasi Emosi

Salah satu paradigma menulis adalah ketika individu diberi kesempatan untuk mengungkapkan aspek personal dirinya, besar kemungkinan individu akan dengan mudah dan siap untuk melakukannya. Menulis merupakan salah satu metode *disclosure* atau pengungkapan. Salah satu yang dapat diungkapkan melalui menulis adalah emosi (Pennebaker & Chung, 2007). Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya, bahwa pelibatan pengekspresian emosi, dalam hal ini pengungkapan emosi merupakan bagian dari regulasi emosi (Gross, 1998; Thompson, 1994). Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa melalui proses menulis, individu dapat meregulasi emosinya melalui pengungkapan emosi atau aspek personal dirinya.

Salah satu proses yang mendasari regulasi emosi adalah adanya pengelolaan informasi-informasi yang menyebabkan *emotion arousal* dan reinterpretasi terhadap suatu informasi/kejadian (Thompson, 1994). Sejalan dengan hal tersebut, terapi menulis ekspresif dapat membantu individu untuk memahami emosi pada kejadian tertentu, membantu individu untuk melihat masalah lebih sederhana dan terstruktur sehingga mudah diselesaikan, membantu individu *release* rahasia atau perasaan yang ditekan, memahami dunia sendiri, memahami kejadian tidak terduga, hingga membantu penginterpretasian ulang terkait pengalaman yang mengecewakan (Pennebaker & Smyth, 2016). Hal tersebut memungkinkan individu dapat meningkatkan berbagai fungsi psikologisnya.

Penjelasan sebelumnya didukung penelitian yang dilakukan oleh Sargunraj *et al.* (2021) menemukan bahwa proses menulis dapat membantu individu untuk menemukan kejelasan pikiran dan perasaan, fokus pada satu masalah, serta mengubah cara merespon situasi tertentu yang mengindikasikan regulasi emosi yang baik. Hal tersebut terjadi karena proses menulis tersebut menggunakan berbagai teknik, diantaranya identifikasi dan pelabelan emosi, pemahaman penyebab

munculnya emosi, modifikasi emosi dengan cara yang lebih adaptif, serta menerima dan toleransi terhadap emosi pada situasi tertentu. Hasil yang sama ditemukan oleh Cheung *et. al.* (2021), bahwa terapi menulis ekspresif meningkatkan regulasi emosi individu dewasa karena memungkinkan individu untuk mengevaluasi ulang peristiwa masa lalu, meningkatkan *cognitive reappraisal*, dan mengurangi *expressive suppression*.

1.2 Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah menguji perbedaan tingkat regulasi emosi pada laki-laki dewasa di Makassar sebelum dan setelah diberi terapi menulis ekspresif. Adapun manfaat teoritis pada penelitian ini adalah:

- a. Menguji pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap regulasi emosi pada laki-laki dewasa.
- b. Memberikan sumber referensi mengenai penelitian terapi menulis ekspresif pada laki-laki dewasa.

sedangkan, manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Konsep terapi menulis ekspresif dapat menjadi sebuah cara untuk membantu pengekspresian dan regulasi emosi pada masyarakat, khususnya bagi laki-laki dewasa yang memiliki berbagai tanggung jawab sehari-hari.
- b. Memperkenalkan sebuah cara praktis dan mudah dilakukan pada laki-laki untuk dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian ini, yaitu menguji pengaruh variabel x terhadap variabel y. Variabel x sebagai intervensi psikologis (terapi menulis ekspresif) terhadap variabel y yaitu regulasi emosi pada populasi tertentu. Jenis penelitian kuantitatif juga digunakan karena turut menentukan desain dan analisis data penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Desain penelitian ini adalah eksperimental karena penelitian ini bertujuan untuk mengambil kesimpulan mengenai adanya pengaruh suatu variabel independent atau pengkondisian terhadap variabel dependen. Desain penelitian eksperimental merupakan desain yang memungkinkan peneliti untuk mengetahui hubungan sebab-akibat, pengaruh, memprediksi, atau mempelajari besar tidaknya sebuah pengkondisian terhadap sebuah variabel (Marliani, 2013; Azwar, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor variabel dependen sebelum dan setelah diberi intervensi berupa variabel independen, dengan kata lain menggunakan satu kelompok sampel responden. Desain tersebut dikenal dengan *within group design*. Prosedur yang dilakukan pada desain ini adalah mengukur skor melalui *pretest* kepada kelompok eksperimen, memberikan intervensi, dan mengukur skor melalui *posttest* pada kelompok eksperimen yang sama (Azwar, 2021).

2.2 Variabel Penelitian

Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi menulis ekspresif adalah teknik terapi dengan cara menulis kejadian, pikiran, dan emosi terdalam untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik individu (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Smyth, 2016). Pada penelitian ini, terapi menulis ekspresif dapat dioperasionalkan sebagai teknik terapi dengan cara menulis kejadian sepanjang hidup atau sejak kecil hingga masa sekarang disertai dengan pikiran dan emosi yang muncul pada kejadian tersebut yang memengaruhi hidup individu di masa sekarang, dilaksanakan selama 30 menit perhari selama 3 hari berturut-turut dengan jeda persesi adalah 1 hari. Adapun topik yang akan dituliskan adalah kejadian, pikiran, dan perasaan terkait dengan berbagai peristiwa yang alami sepanjang hidup, harapan untuk masa depan setelah mengalami kejadian tersebut, *traumatic disclosure* atau fokus menulis emosi negatif, *benefit finding* atau fokus menulis emosi positif, serta *hot spots* atau saat-saat terjadinya tekanan emosional.

Variabel independen pada penelitian ini adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah serangkaian proses intrinsik dan ekstrinsik individu yang mempengaruhi jenis, waktu, pengalaman, dan cara ekspresi emosi guna memantau, mengevaluasi, memodulasi, dan memodifikasi reaksi emosional (Thompson, 1994; Gross, 1998). Pada penelitian ini, regulasi emosi dapat dioperasionalkan sebagai kemampuan

individu dalam mengaktifkan tujuan, menggunakan strategi yang tepat, dan memahami konsekuensi dari penggunaan strategi untuk mencapai tujuan.

2.3 Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah laki-laki dewasa (usia 18-30 tahun) di Kota Makassar yang tidak didiagnosa mengalami gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, skizofrenia, dan gangguan lainnya. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik *non-probability* dengan teknik *voluntary sampling* karena penelitian ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama sehingga membutuhkan kesukarelaan responden untuk konsisten mengikuti penelitian hingga selesai (Murairwa, 2015). Pada penelitian ini jumlah sampel ditentukan menggunakan *G*Power* 3.1, yaitu sebanyak 34 responden. Hasil tersebut diperoleh dengan *medium effect size* 0.5, *error probability* sebesar 0.05, dan *statistical power* sebesar 0.8. Namun, untuk mengatasi kemungkinan responden yang tidak mengikuti eksperimen secara optimal, peneliti menetapkan ukuran sampel menjadi 40 responden.

Adapun kriteria inklusi responden adalah laki-laki dewasa berdomisili di Makassar (18-30 tahun), bersedia mengikuti rangkaian penelitian selama 3 hari, tidak menderita gangguan psikologis yang didiagnosa oleh psikolog atau psikiater. Kriteria eksklusi adalah individu yang sedang menjalani perawatan penyakit fisik atau gangguan psikologis dengan tenaga profesional. Sedangkan kriteria pengunduran diri adalah jika responden merasakan efek selama sesi terapi yang berakibat pada gangguan fungsi dalam aspek hidup serta tidak dapat mengikuti satu dari rangkaian penelitian karena alasan pribadi. Responden yang memenuhi kriteria tersebut dan sukarela mengikuti penelitian akan dijadikan responden tetap penelitian.

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologi, yaitu skala pengukuran psikologi untuk mengukur regulasi emosi. Skala yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi hasil adaptasi oleh Safitri (2019) dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross dan John (2003) yang mengukur regulasi emosi individu berdasarkan strategi yang paling umum digunakan dengan nilai *Cronbach's Alpha* bergerak dengan 0.79-0.82 (Cheung *et al.*, 2021). Hasil adaptasi tersebut dikategorikan valid dengan nilai *Goodness of Fit Index* (GFI) 0.929, *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) 0.08, dan CMIN/DF 2.281 dan kategori reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.885. Pada penelitian dengan responden yang dituju oleh peneliti, aitem dalam Skala Regulasi Emosi memiliki validitas faktorial yang baik dengan nilai loading di atas 0.50 dan nilai *Cronbach's Alpha* bergerak antara 0.68 hingga 0.75. Skala Regulasi Emosi terdiri dari 10 aitem dengan skala likert yang terdiri dari 7 pilihan jawaban (sangat tidak setuju-sangat setuju).

Tabel 1
Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Nomor Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Cognitive Appraisal</i>	1, 3, 5, 7, 8, 10	0	6
<i>Expressive Suppression</i>	2, 4, 6, 9	0	4
Total	10	0	10

Pengisian Skala Regulasi Emosi sebagai *pretest* dilaksanakan secara *online*. Responden yang mengikuti tahapan intervensi dipilih berdasarkan kesediaan untuk mengikuti rangkaian penelitian pada *pretest*. Pengisian Skala Regulasi Emosi sebagai *posttest* akan dilaksanakan secara *offline* pada hari terakhir terapi menulis ekspresif.

2.5 Teknik Analisis Data

Analisis data akan dilakukan dengan *paired sample t-test* menggunakan *software IBM SPSS Statistics* versi 26. *Paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan antara dua tes yang sama pada dua kondisi atau setelah diberikan intervensi guna menjawab rumusan masalah penelitian, dalam hal ini adalah skor regulasi emosi sebelum dan setelah intervensi terapi menulis ekspresif. Analisis ini digunakan setelah memenuhi syarat uji asumsi, yaitu uji normalitas ($p > 0.05$) dan uji homogenitas ($p > 0.05$) (Azwar, 2021).

2.6 Prosedur Penelitian

2.6.1 Pra Pelaksanaan

Prosedur yang dilakukan pada tahap pra pelaksanaan adalah pembuatan modul, uji coba modul, dan pengurusan surat etik. Proses pembuatan modul dilakukan pada bulan November 2024 dengan pendampingan oleh dosen pembimbing. Modul tersebut diujicobakan kepada beberapa individu yang memenuhi kriteria responden penelitian pada bulan Desember 2024. Setelah proses uji coba, terdapat beberapa mekanisme modul yang telah disesuaikan dengan kebutuhan responden seperti mekanisme pemberian dan pengumpulan material penelitian. Adapun persetujuan etik didapatkan pada bulan Desember 2024.

2.6.1.1 Pengumpulan Data *Pretest*

Pretest dilakukan dengan penyebaran Skala Regulasi Emosi secara *online* melalui *Google Form* sejak Desember 2024. Hasil yang akan didapatkan dari data *pretest* adalah identitas responden, meliputi nama, usia, status pendidikan atau pekerjaan, kontak aktif, kesediaan untuk mengikuti rangkaian penelitian, serta skor Skala Regulasi Emosi.

2.6.1.2 Rekrutmen Responden

Pada tahap ini, responden akan dihubungi oleh peneliti untuk menghadiri rangkaian penelitian secara *offline* melalui kontak aktif. Setelah responden

menyatakan kesediaannya, peneliti akan menghubungi responden melalui grup khusus terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan.

2.6.2 Pelaksanaan

Terdapat 2 instruksi dalam tahap pelaksanaan, instruksi umum dan khusus yang difasilitasi oleh psikolog. Instruksi umum akan disampaikan setiap hari. Instruksi khusus adalah instruksi khusus untuk setiap sesi terapi menulis ekspresif. Adapun instruksi umum terdiri dari:

- Building rapport*: Pembukaan dan absensi responden
- Pengumpulan material
- Penutupan

Tabel 2

Kegiatan Terapi Menulis Ekspresif

Hari	Instruksi	Fokus Topik	Tujuan
Pertama	- Instruksi penyampaian tujuan dan waktu kegiatan - Instruksi pemberian material - Instruksi terapi menulis ekspresif - Instruksi pengumpulan material - Instruksi penutupan	- Semua ingatan, perasaan, dan pikiran yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan sejak masa kecil hingga saat ini yang mempengaruhi hidup saat ini. - Kejadian yang menyebabkan tekanan emosional	Responden diantar untuk menghadirkan kembali perasaan, pikiran, dan kejadian dari masa kecil hingga saat ini, terkhusus yang mempengaruhi hidupnya saat ini. Hal tersebut untuk membantu responden mengidentifikasi kejadian dan emosi yang ingin dibahas lebih lanjut (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 2004; Ruini & Mortara, 2022).
Kedua	- Instruksi terapi menulis ekspresif - Instruksi pengumpulan material - Instruksi penutupan	- Semua perasaan, pikiran, dan kejadian yang tidak menyenangkan - Emosi-emosi negatif yang dirasakan saat mengalami kejadian tertentu	Responden dapat memahami emosi negatif secara terstruktur terkait kejadian yang selama ini dialami, memudahkan responden memahami penyebab munculnya emosi negatif, cara menghadapi kejadian emosional, serta menghadapi emosi yang muncul atas kejadian tersebut (Ogawa <i>et al.</i>, 2023; Harvey <i>et al.</i>, 2018).

Ketiga	- Instruksi terapi menulis ekspresif - Instruksi pengumpulan material - Instruksi pengerjaan <i>posttest</i> dan penutupan	- Semua perasaan, pikiran, dan kejadian menyenangkan - Emosi-emosi positif yang dirasakan pada kejadian tertentu - Harapan terkait pengalaman emosional yang telah ditulis selama 3 hari.	Responden dapat membangkitkan emosi positif secara terstruktur terkait kejadian yang selama ini dialami, memudahkan responden memahami penyebab munculnya emosi positif, cara menghadapi kejadian emosional, serta meregulasi emosi yang muncul atas kejadian tersebut. Selanjutnya, responden dapat memahami serta menyimpulkan proses pengalamannya menulis kejadian dan emosi yang muncul selama 3 hari (Ogawa <i>et al.</i>, 2023; Harvey <i>et al.</i>, 2018).
---------------	--	---	--

Pada Tabel 2 menunjukkan jenis instruksi, fokus topik, serta tujuan selama 3 hari sesi terapi menulis ekspresif. Hari pertama fokus pada kejadian yang menyebabkan tekanan emosional (*hot spots*). Hari kedua fokus pada kejadian tidak menyenangkan dan emosi negatif yang menyertainya. Hari ketiga fokus pada kejadian menyenangkan dan emosi positif yang menyertainya.

2.6.3 Pasca Pelaksanaan

Prosedur yang dilakukan pada tahap pasca pelaksanaan adalah pengisian *posttest*. Pengisian *posttest* menggunakan Skala Regulasi Emosi secara *offline* pada hari terakhir terapi menulis ekspresif. Hasil *posttest pretest* dan *posttest* yang telah didapatkan akan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*.

2.7 Prosedur Eksperimen

Prosedur eksperimen terapi menulis ekspresif dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dengan jeda 24 jam. Pihak yang terlibat selama pelaksanaan adalah peneliti sebagai penanggung jawab kegiatan, psikolog sebagai fasilitator dan pengawas kegiatan, dan observer. Tahap pertama yang dilakukan adalah pembuatan modul yang disusun oleh peneliti, dosen pembimbing, dan psikolog sebagai fasilitator dan pengawas pelaksanaan. Modul diujicobakan pada calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada tahap ini, ada beberapa instruksi yang diubah sesuai dengan kebutuhan responden. Hal tersebut adalah penambahan sesi pengumpulan material, kerja sama bersama psikolog sebagai fasilitator, serta perubahan kalimat karena tidak mudah dipahami.

Tahap berikutnya adalah pengambilan data yang dilakukan dalam 2 gelombang, gelombang 1 sejumlah 40 responden dan gelombang 2 sejumlah 16 responden. Namun, terdapat 9 responden dari gelombang 1 yang *drop out*. Pengumpulan data *pretest* dilakukan secara *online* melalui *Google Form* pada link <https://bit.ly/TerapiMenulisEkspresif>. Pada link tersebut berisi penjelasan kriteria, kesediaan mengikuti penelitian, identitas, serta Skala Regulasi Emosi. Peneliti juga melakukan pengumpulan *pretest* melalui kerja sama dengan pihak dari Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan. Setelah jumlah responden memenuhi jumlah sampel, peneliti menghubungi responden melalui *WhatsApp* untuk meminta kesediaan bergabung ke dalam *WhatsApp Group*. Penjelasan mengenai waktu dan tempat disampaikan melalui grup tersebut.

Gambar 1
Tampilan Google Form Pretest dan Lembar Posttest



THERAPY MENUIS EKSPRESIF

KUISIONER PENELITIAN

Pengisian Peserta

Nama : _____

Ukta : _____

Petunjuk Pengisian

Saudara dimohon untuk memberikan tanggapan yang sesuai dengan pernyataan-pernyataan berikut dengan melingkari salah satu alternatif jawaban angka 1-7 pada bagian jawaban.

Pada dipertemuan ini/tersebut tidak ada jawaban salah atau benar dalam kuisisioner tersebut sehingga saudara diharapkan mengisi dengan sejujurnya dan sesuai dengan kondisi saat ini.

- Kritika saya lebih merasakan lebih banyak emosi positif (seperti senang atau gembira), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.

Sangat Tidak Sesuai

1234567

Sangat Sesuai
- Saya merasa emosi saya agar hanya saya sendiri yang tahu.

Sangat Tidak Sesuai

1234567

Sangat Sesuai
- Kritika saya lebih merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan.

Sangat Tidak Sesuai

1234567

Sangat Sesuai

Kuisisioner Penelitian

Selamat Pagi/Siang/Malam dan salam sejahtera untuk kita semua.

Perkenalkan, saya Sahdah Shafariani Artika, mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin 2021 yang saat ini sedang menyusun Tugas Akhir Skripsi. Terima kasih atas kesediaan Bapak/Saudara untuk mengisi form yang telah saya bagikan.

Rangkaian kegiatan dilakukan dengan mengacu pada modul pelaksanaan dan *power point* yang telah disusun oleh peneliti sebagai berikut.

Gambar 2
Tampilan Modul Pelaksanaan Terapi Menulis Ekspresif



Gambar 3
Tampilan Power Point Terapi Menulis Ekspresif



Gambar 4
Jenis Buku dan Pulpen dalam Terapi Menulis Ekspresif



Secara keseluruhan, sesi pada hari pertama, kedua, dan ketiga meliputi pembukaan, *ground rules*, pemberian material, terapi menulis ekspresif, penghayatan, penutupan, dan pembagian konsumsi. Hal yang berbeda adalah pada hari pertama responden mengisi *informed consent* dan SPP (Surat Persetujuan setelah Penjelasan) dan melakukan pengumpulan material, pada hari kedua terdapat sesi tanggapan atas lembar penghayatan responden dan pengumpulan material, sedangkan pada hari ketiga responden diperbolehkan membawa pulang material, mengerjakan *posttest*, dan terdapat sesi *wrap up* materi dari peneliti.

Pada hari pertama, observer membagikan lembar *informed consent*, SPP, dan absensi kepada responden yang sudah berada di ruangan, serta memberikan penjelasan singkat mengenai keseluruhan kegiatan. Setelah semua responden selesai menandatangani lembar SPP, kegiatan dibuka oleh peneliti dengan sesi pembukaan, pengenalan, dan diskusi *ground rules*. Selanjutnya, kegiatan difasilitasi oleh fasilitator dengan sesi penjelasan tujuan dan waktu serta pemberian material berupa buku ukuran A5 dan pulpen bertinta hitam. Topik utama sesi terapi menulis ekspresif adalah *hot spots* (kejadian yang menyebabkan tekanan emosional) sepanjang hidup, berlangsung selama 35 menit dengan 3 menit pertama adalah

instruksi topik oleh fasilitator, 2 menit berikutnya adalah waktu responden menghadirkan kembali perasaannya, dan 30 menit adalah waktu responden mulai menuliskan hal-hal yang ingin dituliskan. Fasilitator mengingatkan waktu akan segera berakhir 5 menit sebelum sesi menulis selesai.

Setelah semua responden selesai menulis, kegiatan kembali difasilitasi oleh peneliti. Sesi berikutnya adalah pengisian lembar penghayatan yang dilaksanakan selama 15 menit. Pada penghayatan, responden diminta untuk menuliskan penghayatan berupa perasaan dan pikiran yang berubah setelah melaksanakan terapi menulis ekspresif, serta saran dan kritik teknis sebagai bahan evaluasi peneliti. Kegiatan ditutup dengan sesi penutupan yang berisi informasi agar responden dapat hadir di ruangan dan waktu yang sama pada hari kedua.

Pada hari kedua, observer melakukan absensi dilanjutkan dengan sesi pembukaan oleh peneliti serta pelaksanaan terapi oleh fasilitator. Topik utama sesi terapi menulis ekspresif adalah kejadian dan emosi negatif yang juga berlangsung selama 35 menit. Hari kedua juga diakhiri dengan sesi penghayatan dan penutupan. Pada hari ketiga, sesi tambahan yang dilakukan adalah sesi pengerjaan *posttest* secara *offline* dan *wrap up* materi oleh peneliti. Sesi *wrap up* dilakukan sebagai bentuk tanggung jawab peneliti terhadap responden, yang berisi latar belakang penelitian dan materi regulasi emosi serta perkembangan terapi menulis ekspresif. Hari ketiga diakhiri dengan sesi penghayatan, penutupan, dan pemberian *reward* kepada responden.

Tahapan terakhir yang dilakukan adalah analisis data *pretest* dan *posttest*. Peneliti juga melakukan pengkategorian dari beberapa topik yang paling sering muncul dalam lembar penghayatan responden. Setelah data yang didapatkan memenuhi jumlah sampel, peneliti menginformasikan kepada responden bahwa seluruh rangkaian penelitian telah selesai untuk mengakhiri proses pengambilan data secara resmi.