



## ***Quotes of the day: Media Expressive Writing untuk melatih kemampuan katarsis dalam mengekspresikan diri pada siswa kelas 7 dan 8 Boarding SMPIT Darul Fikri Makassar***

**Amirah Aminanty, Afifah Luthfiyah Herman, Adinda Hudy Ginanty,  
Yuyun Widia Wati \*, Ulfa Devianti**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*Email (corresponding author): yuyunwidia958@gmail.com

### **Abstrak**

Fase remaja merupakan salah satu fase yang sangat kompleks dalam rentang perkembangan manusia. Periode penting dalam kehidupan ini ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan dan tantangan yang dapat mempengaruhi perilaku dan emosi mereka. Oleh karena itu, pemberian wadah untuk membantu remaja mengekspresikan emosi dengan tepat menjadi kegiatan yang sangat berguna untuk meregulasi emosi remaja. Program "*Quotes of The Day*" merupakan kegiatan yang digagas dengan tujuan untuk memberikan wadah bagi siswa-siswi kelas 7 dan 8 *Boarding* SMPIT Darul Fikri Makassar dalam mengekspresikan diri dan mengelola emosi mereka. Dalam program ini, siswa diminta untuk menuliskan quotes, perasaan, dan harapan mereka menggunakan *sticky notes*, yang kemudian ditempelkan di dinding kelas sebagai media ekspresi. Melalui metode *expressive writing*, siswa dapat membebaskan emosi negatif dan mengembangkan keterampilan mengekspresikan diri secara positif. Metode pelaksanaan program meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selama tahap pelaksanaan, siswa terlibat aktif dalam menulis, menempelkan, dan membaca kutipan-kutipan yang dipamerkan di dinding kelas. Evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan program dan merumuskan rekomendasi untuk perbaikan di masa mendatang. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa siswa menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi dalam mengungkapkan diri mereka melalui menulis *quotes*. Program ini juga mendapatkan respon positif dari pihak sekolah, yang memunculkan gagasan untuk melanjutkan dan mengembangkan program tersebut.

**Kata Kunci:** *Quotes, expressive writing, bimbingan, konseling*

### **1. Pendahuluan**

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai oleh perubahan fisik dan psikis yang menuntut penyesuaian diri. Periode penting ini ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan dan tantangan yang dapat mempengaruhi perilaku dan emosi mereka. Perubahan ini bisa memicu reaksi positif maupun negatif. Ketidapahaman orang dewasa sering kali membuat remaja mengalami frustrasi dan konflik batin (Soetjningsih dalam Shurur, 2015).

Fenomena kekerasan pada remaja sangat sering kita temui dalam beberapa tahun terakhir di berbagai media massa baik elektronik maupun cetak. Beberapa diantaranya yaitu berkaitan dengan bullying, kekerasan terhadap orang tua, kekerasan terhadap pasangan, dan lain sebagainya. Hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya tingkat regulasi emosi remaja sehingga berdampak pada pengekspresian emosi yang tidak tepat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki saluran yang sehat untuk mengekspresikan perasaan mereka. salah satu upaya untuk menyediakan wadah bagi remaja agar mereka bisa mengekspresikan apa yang mereka rasakan dan alami, serta harapan-harapan yang ingin mereka capai. Teknik *expressive writing* yang diterapkan dalam program ini menggunakan *sticky notes* sebagai

---

media menulis dan papan khusus untuk menampilkan kutipan-kutipan yang telah ditulis oleh para siswa.

Emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia yang memungkinkan seseorang mengungkapkan perasaan. Seiring bertambahnya usia, perkembangan emosi ikut berkembang. Namun, perkembangan emosional sulit dikategorikan, bahkan orang dewasa pun sering kesulitan mengungkapkan emosi mereka. Masa remaja sering disebut sebagai fase "badai dan tekanan" dengan meningkatnya ketegangan emosi akibat perubahan fisik dan kelenjar (Halik et al., 2022).

Kurangnya pengelolaan emosi negatif seperti marah, kesal, kecewa, dan sedih, dapat menimbulkan stres dan frustrasi yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Meskipun emosi negatif adalah hal normal, sebaiknya emosi tersebut disalurkan secara positif. Ketidakmampuan melepaskan emosi negatif dapat menimbulkan perilaku agresif seperti kemarahan dan tindakan sadis, yang bertujuan menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis (Suntari & Triningtyas, 2015).

Salah satu cara melepaskan emosi negatif adalah dengan katarsis. Katarsis berasal dari bahasa Yunani "katharos" yang berarti "menyucikan" atau "membersihkan" (Isrosa et al., 2022). Katarsis bermanfaat untuk menghilangkan kebiasaan buruk, kepercayaan negatif, rasa sakit, stres pasca trauma, dan menenangkan jiwa (Rahmawati, 2020). Menurut Freud, katarsis adalah pelepasan energi. Dalam psikoanalisis, katarsis adalah ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan. Scheff juga menyatakan bahwa pengungkapan emosi menguntungkan bagi kesehatan, dan pelepasan emosional adalah hal yang penting dalam terapi (Qonitatin et al., 2011). Fungsi Emosi membantu individu beradaptasi dengan lingkungan. Contohnya, rasa takut dapat memicu respons "*fight or flight*" yang berguna untuk menghindari bahaya. Fungsi Sosial Emosi mempengaruhi interaksi sosial. Misalnya, ekspresi emosi seperti senyum dapat membangun hubungan positif dengan orang lain. Fungsi Motivasi Emosi dapat memotivasi tindakan tertentu. Kebahagiaan dapat mendorong seseorang untuk terus melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Foult dan Hoover mengatakan *expressive writing* adalah teknik terapi ekspresif yang membantu siswa melepaskan emosi, mengungkapkan perasaan, ide, pengalaman, dan masalah pribadi. Terapi ini dilakukan dengan menulis, sebagai sarana untuk menuangkan pikiran dan perasaan terdalam yang tidak menyenangkan (Fadhilah, 2019). Melalui *expressive writing*, siswa dapat lebih leluasa, terbuka, dan jujur mengungkapkan perasaan, membantu menyalurkan emosi dan belajar mengelola emosi mereka. Bentuk tulisan yang digunakan untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran yang mendalam terkait dengan peristiwa hidup yang signifikan. Teknik ini memungkinkan individu untuk mengeluarkan emosi yang terpendam, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Expressive writing* sering kali melibatkan menulis tentang pengalaman pribadi yang emosional dan mengarahkan perhatian pada proses pemikiran dan perasaan yang muncul selama penulisan tersebut. Salah satu bentuk *expressive writing* yang dapat menyalurkan emosi atau perasaan siswa yaitu "Quote of the day". Teknik menulis ekspresif ini diterapkan pada siswa-siswi menggunakan *sticky notes* sebagai media untuk menulis dan papan khusus yang memungkinkan siswa dapat membaca kutipan-kutipan yang telah ditulis oleh teman-teman mereka.

Solusi untuk melatih mengekspresikan diri pada siswa kelas 7 dan 8 *boarding* dilakukan dengan cara menuliskan *Quotes Of The Day* dalam hal ini siswa di minta menuliskan harapan, cita-cita, masa depan, dan sebagainya. Setelah itu *sticky notes* yang berisi perasaan yang di rasakan ditempelkan pada kertas karton yang di telah terpasang di dinding kelas. Target dari kegiatan *Quotes Of The Day* ini adalah seluruh siswa kelas 7 dan 8 *boarding* SMPIT Darul Fikri Makassar.

---

## 2. Metode

### 2.1. 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.

#### 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 notes* pada tiap-tiap kelas dan dibagikan pada tiap-tiap siswa. setiap siswa diberikan satu lembar *sticky notes* dan dapat meminta tambahan jika dibutuhkan, siswa diminta menuliskan *quotes* miliknya, perasaan yang dirasakan, maupun harapan dan keinginannya di masa depan.

2. Tahap Kedua

Penghimpunan *sticky notes* yang telah diisi siswa-siswi dengan *quotes*, perasaan, emosi, ekspresi, dan harapan maupun keinginan. pada tahap penghimpunan ini juga dilakukan filtrasi dan penyaringan *quotes* yang “pantas” dan “tidak pantas” sebelum dilakukan penempelan dinding kelas menggunakan kertas karton.

3. Tahap Ketiga

Setelah dilakukan penyaringan oleh mahasiswa asistensi mengajar, kegiatan selanjutnya adalah penempelan bersama siswa-siswi menempel di kertas karton membuat dinding *Quotes Of The Day* yang diletakkan di bagian dinding kelas.

4. Tahap Keempat

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

Evaluasi bertujuan untuk meninjau kembali hasil kegiatan “*Quotes Of The Day*” dan mengetahui tingkat keberhasilan Evaluasi dilakukan oleh mahasiswa asistensi mengajar beserta guru bimbingan dan konseling SMPIT Darul Fikri Makassar sebagai evaluasi program kegiatan “*Quotes of the Day*”. Hasil yang di dapatkan setelah melakukan “*Quotes Of The Day*” diberikan pertanyaan terkait respon atau pendapat terkait kegiatan. siswa SMPIT Darul Fikri Makassar sangat tertarik untuk menulis, menempelkan, dan membaca *quotes* pada papan “*Quotes of the Day*” yang telah disediakan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

*Quotes of the day* merupakan salah satu program yang di jalankan untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan dan konseling terkait dengan melatih siswa untuk mengekspresikan diri. Pelaksanaan pengabdian dengan menjalankan program kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahap dan terakhir yaitu evaluasi dilaksanakan setelah kedua tahapan (tahap persiapan dan pelaksanaan) telah selesai dilakukan. Dalam pelaksanaan program kegiatan *Quotes Of The Day* di SMPIT Darul Fikri Makassar, pelaksanaan program ini berjalan dengan penuh tantangan diawal, namun disisi lain juga mendapat tanggapan positif dari siswa SMPIT Darul Fikri Makassar yang memiliki minat serta antusias yang tinggi untuk terlibat.



**Gambar 1.** *Quotes Of The Day*

Selama pelaksanaan program *Quotes Of The Day* berlangsung, siswa-siswi banyak terlibat dalam proses pembuatan, penulisan, penempelan di dinding kelas menggunakan kertas karton. Kegiatan ini menjadi wadah yang tepat bagi siswa-siswi 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.

Sasaran kegiatan yang disusun oleh mahasiswa asistensi mengajar adalah peserta didik aktif yang secara kondisional dan sukarela melibatkan dirinya untuk menulis dan menempelkan *sticky notes* berupa *quotes* yang telah dibuat. peserta didik yang dimaksud meliputi kelas 7 dan 8 *Boarding*. 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 yang dapat menjadi sarana dan media dalam pelaksanaan keberlanjutan program *Quotes Of The Day* atas program kegiatan sekolah sendiri.

Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMPIT Darul Fikri Makassar menyambut baik kegiatan "*Quotes of the Day*" ini. Langkah ini menunjukkan dukungan sekolah terhadap kegiatan positif yang memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan diri dan memahami emosi mereka. Program ini menarik banyak siswa yang antusias untuk menulis, menempelkan, dan membaca kutipan-kutipan di papan "*Quotes of The Day*" yang disediakan. Program ini juga disambut baik oleh pihak sekolah dengan dibentuknya papan bimbingan yang dapat digunakan untuk melanjutkan program "*Quotes of The Day*".

Berdasarkan program yang telah dilakukan, ditemukan bahwa siswa memiliki minat dan antusiasme yang tinggi untuk mengemukakan ide-ide pembuatan *quotes* serta menunjukkan ekspresi diri yang tinggi. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengekspresikan perasaannya mengenai proses pembelajaran di sekolah, hubungan teman sebaya, dan perasaan ketertarikannya terhadap lawan jenis.



---

## Kesimpulan

Mengungkapkan perasaan untuk melepaskan emosi merupakan hal yang perlu dilakukan untuk menghindari perilaku agresif, terutama pada remaja yang masih dalam bimbingan orang tua atau orang dewasa. Program "*Quotes of The Day*" dirancang untuk memberikan ruang bagi siswa-siswa agar mereka dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan, alami, serta harapan yang ingin mereka capai. Penulis menyarankan agar program ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh guru BK dan para siswa, dengan menyediakan tempat khusus untuk "*Quotes Of The Day*" di ruang kelas masing-masing.

## Ucapan Terima Kasih

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penulisan jurnal ini. Terima kasih khusus saya sampaikan kepada Guru BK SMP IT Darul Fikri Makassar Atas bimbingan, arahan, dan dukungannya yang tak ternilai dalam membantu saya memahami berbagai konsep dan materi yang dibutuhkan dalam penyusunan jurnal ini. Para Murid SMP IT Darul Fikri Makassar Atas partisipasi dan kerjasamanya yang sangat berharga dalam berbagai kegiatan dan penelitian yang dilakukan. Kontribusi kalian sangat berarti bagi keberhasilan jurnal ini. Tanpa dukungan dan bantuan dari semua pihak tersebut, jurnal ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Saya sangat menghargai setiap bantuan yang telah diberikan.

## Daftar Pustaka

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Allyn & Bacon.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45-60). John Wiley & Sons Ltd.
- Fadhilah, A. Z. (2019). Meningkatkan Empati Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa SMP IT. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 160–174.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- 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.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. The Guilford Press. (Referensi ini sering dikaitkan dengan penelitian awal tentang expressive writing dan mungkin berisi informasi yang mengutip Foulk dan Hoover.)
- 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.
- Riyanto, A. A. P., Adjani, L. R., Safirah, S. H., & Fitriani, A. (2022). Expressive Writing Therapy through Online and Offline Media to Reduce Nomophobia Level during the Pandemic Covid-19. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 11(1).
- 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).