



## MELATIH REGULASI EMOSI MELALUI JURNAL COGNITIVE REAPPRAISAL

Wilda Ansar, Irdianti\*, A.Fatima Az-Zahra, Almanda Meidynita Kadir, Harfinah, Renaldi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

e-mail: [irdiantipsi@unm.ac.id](mailto:irdiantipsi@unm.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada partisipan dalam meregulasikan emosinya melalui *journaling*. *Journaling* dijadikan wadah untuk partisipan menuangkan segala bentuk emosi yang mereka alami dalam kejadian sehari-hari dan kemudian meregulasikannya kembali dengan tujuan untuk mengelola dan mengatur emosi partisipan. Kegiatan yang diikuti 3 partisipan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan dilakukan pada kegiatan masing-masing, diberi jangka waktu satu minggu untuk mengelola emosinya. Adapun kegiatan ini menggunakan intervensi *expressive writing* yaitu partisipan akan menuliskan segala bentuk emosi yang mereka alami dalam kesehariannya. Metode yang digunakan yaitu *pre-experimental design (nondesigns)* dengan teknik *one group pretest-posttest design*. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hasil *journaling* yang telah didapatkan. Berdasarkan hasil *journaling* yang telah dilakukan, didapatkan efek positif bagi partisipan dalam meregulasi emosi mereka dan memberikan pengetahuan bagi mereka dalam pengelolaan emosi.

**Keywords:** *Cognitive Reappraisal, Expressive Writing, Journaling, Regulasi Emosi; Partisipan*

### PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan manusia lainnya memberikan efek positif dan juga negatif karena seringkali memicu timbulnya perasaan dan emosi dalam diri. Salah satunya adalah mahasiswa. Tingginya emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa disebabkan karena adanya masa transisi yang dialami mahasiswa dari masa remaja ke masa dewasa. Kondisi ini menuntut mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan kebebasan baru yang dimilikinya saat di bangku kuliah dan perubahan kondisi sosial lainnya yang mereka temui di lingkungan sehari-harinya, seperti situasi pada masa akhir proses pendidikan. Hal ini membuat mahasiswa memerlukan upaya mengubah respon emosional yang biasa disebut dengan regulasi emosi. Gross dan Thompson (Mayangsari & Ranakusuma, 2014) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan proses penting dalam kehidupan sehari-hari yang melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan efektif memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Namun, banyak individu mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka, terutama dalam situasi yang menuntut seperti dalam tahap akhir proses pendidikan dan memilih perguruan tinggi yang diminati. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati, Bhakti, dan Iriastuti (2022) bahwa dengan teknik *expressive writing* peningkatan regulasi emosi peserta didik semakin baik. Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan peneliti pada peserta didik diketahui bahwa peserta didik sudah ada pada kategori tinggi dalam meningkatkan regulasi emosinya, dan dapat dikatakan berhasil



karena sudah mencapai kriteria keberhasilan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan.

*Expressive writing therapy* merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas, dan stress. terapi ini merupakan terapi pererefleksian pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. *Expressive writing therapy* dapat digunakan sebagai terapi utama, dapat juga diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, serta dapat dilakukan secara individual dan kelompok. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Danarti (2018) bahwa *expressive writing therapy* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang.

*Expressive writing therapy* menjadi pilihan yang tepat untuk media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental seperti halnya depresi, cemas, dan stres yang terus-menerus mengganggu, karena dari terapi ini dapat memberikan efek terapeutik pada emosional individu serta memfasilitasi individu untuk melakukan penyikapan emosi sekaligus meregulasi emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Pennebaker & Smyth (2016) yang mengemukakan bahwa *Expressive writing* adalah Kegiatan sederhana yang bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun. Terapi ini merupakan teknik penulisan singkat yang membantu seseorang memahami dan mengatasi gejala emosional dalam kehidupan mereka. Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Retnoningtyas, Atmajaya, Pratiwi dan Rhayu (2019) bahwa *expressive writing* dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester 2 di Universitas X. Dilihat dari tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan secara signifikan, setelah diberikan perlakuan berupa menulis pengalaman emosional positif dan negatif. Goleman (Retnoningtyas, dkk 2019) mengemukakan bahwa individu yang tidak dapat mengatasi perasaan emosional yang sedang dia hadapi cenderung tidak bisa memotivasi dirinya sendiri untuk lepas dan terbebas dari permasalahan yang dia hadapi. Halik, Helwa, dan Ramadhani (2022) mengemukakan bahwa siswa akan lebih memiliki pemikiran yang emosional dari pada rasional yang ada pada dirinya. Siswa akan lebih cenderung bersikap agresif karena tidak bisa mengatasi dan memberikan dorongan pada dirinya untuk tetap tahan terhadap rasa frustrasi yang dia rasakan. Sehingga apabila dia mengalami gangguan emosional yang tidak stabil seperti sedang marah atau kesal maka akan cenderung melampiaskannya melalui tindakan seperti melanggar aturan, datang terlambat, bolos, tidak mengerjakan PR, melawan guru, dan melakukan segala tindakan yang lebih cenderung ke hal negatif.

Dalam konteks ini, program *journaling* untuk regulasi emosi dapat menjadi solusi. *Journaling* atau menulis jurnal telah terbukti menjadi metode yang bermanfaat dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam jurnal, individu dapat mencurahkan perasaan, merefleksikan pengalaman individu, dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak program *journaling* dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi pada individu. Dengan memahami manfaat program *journaling* dalam regulasi emosi, diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi individu dalam mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental mereka. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pihak perguruan tinggi dalam mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam membantu individu, khususnya mahasiswa dalam menghadapi tantangan stres dan mengelola emosi mereka secara sehat.

## METODE

Metode yang digunakan dalam program ini adalah metode *one group experimental design* dengan pengumpulan data kualitatif. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis secara kualitatif berdasarkan *journal* yang dituliskan untuk melihat adanya



perubahan yang terjadi dalam regulasi emosi partisipan setelah mengikuti program *journaling*. Metode ini memungkinkan partisipan untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang pengaruh program *journaling* dalam meregulasi emosi. Data kualitatif yang diperoleh dari catatan partisipan akan memberikan pemahaman yang lebih detail tentang pengalaman individu dalam menjalani program *journaling* dan bagaimana hal tersebut memengaruhi regulasi emosi mereka.

Program ini menggunakan intervensi *expressive writing* berupa *journaling cognitive reappraisal* sebagai alat efektif dalam meregulasi emosi. Pennebaker dan Chung (Nur, Murdiana, & Rifdah, 2022) mengungkapkan bahwa *expressive writing* membantu individu untuk mengungkapkan dan melibatkan diri dalam pemikiran dan perasaan terkait dengan masalah yang mereka hadapi. Hal ini membantu merangsang pikiran dan perasaan individu agar lebih positif.

Program ini dirancang untuk membantu partisipan dalam menggunakan *journaling* sebagai alat yang efektif dalam mengatur emosi. Dalam waktu satu minggu dimulai pada 22-28 Mei 2023. Partisipan akan mengikuti dua sesi pelatihan yang berlangsung selama 1 jam pada tanggal 22 Mei 2023. Sesi pertama akan memperkenalkan program dan menjelaskan tujuan penggunaan *journaling* dalam meregulasi emosi. Partisipan akan mempelajari tentang pentingnya mengatur emosi secara sehat, manfaat *journaling* dalam mengelola emosi, dan menjaga kesehatan mental. Mereka juga akan diperkenalkan pada teknik *journaling* yang efektif untuk regulasi emosi.

Sesi kedua akan memperkenalkan jurnal khusus untuk regulasi emosi. Partisipan akan diberikan panduan praktis dalam melakukan *journaling*, termasuk menuliskan situasi, pikiran, dan emosi negatif yang muncul, serta cara mengatasi pikiran dan emosi tersebut. Partisipan akan berlatih *journaling* secara bersama-sama dengan panduan yang membantu dalam mengelola emosi.

Setelah sesi pelatihan, partisipan akan diberi tugas mandiri selama 7 hari untuk melakukan *journaling* secara rutin. Partisipan akan diminta untuk mencatat pengalaman dan perubahan yang terjadi dalam regulasi emosi setelah menjalani program. Partisipan juga akan memiliki akses ke sumber daya tambahan, seperti contoh jurnal dan panduan penulisan. Program ini diharapkan dapat memiliki manfaat yang signifikan. Partisipan diharapkan dapat memperkaya pemahaman terhadap pentingnya regulasi emosi yang sehat dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Partisipan juga diharapkan dapat memahami manfaat *journaling* dalam mengelola emosi dan mengurangi stres. Program ini akan membekali partisipan dengan keterampilan praktis untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan *journaling*.

Selain itu, partisipan akan meningkatkan kemampuan dalam merefleksikan dan mengatur emosi mereka dengan lebih baik. Mereka akan mengembangkan kesadaran diri tentang pola emosi dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Program ini juga diharapkan dapat membantu partisipan dalam mengidentifikasi dan mengartikulasikan emosi dengan lebih jelas melalui penulisan. Dengan adanya refleksi dalam jurnal, hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku akan diperkuat, sehingga partisipan dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara mandiri oleh 3 partisipan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah dilaksanakan dari 22-27 Mei 2023. Kegiatan diisi dengan serangkaian pemberian materi secara virtual tentang regulasi emosi, kemudian pemberian arahan cara pengerjaan atau teknik mengisi *journaling* yang juga dilakukan secara virtual melalui *google meet*. Adapun pemberian *journaling* dilakukan secara *virtual* dan partisipan mengerjakannya secara mandiri sesuai emosi apa yang mereka alami dalam kesehariannya. Adapun hasil yang didapatkan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** *Data pretest dan posttest partisipan*



Inisial	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
AAH	Emosi dominan saya yang timbul ketika saya dalam situasi yang tidak menyenangkan adalah dominan marah. Seperti ketika adik atau kakak saya yang selalu meminjam barang kesayangan/	Setelah saya mengisi jurnal ini, saya bisa lebih mengontrol emosi yang saya rasakan. Di dalam jurnal saya diminta memunculkan alternatif pemikiran yang baru sehingga dari pemikiran baru tersebut saya bisa lebih sabar bahkan lebih tenang.
ANN	Saya mudah merasa kesal dan kadang tidak bisa mengontrol rasa kesal saya sehingga itu menimbulkan tindakan yang kurang tepat.	Syukur <i>Alhamdulillah...</i> dengan mempelajari ilmu psikologi ada beberapa perubahan yang saya rasakan dalam mengontrol emosi, perasaan hingga ke tindakan dengan lbih baik, dengan begitu adanya manfaat yang dirasakan diri sendiri dan ke org lain serta lebih bijak dalam mengelola perilaku disetiap situasi dan kondisi.
SER	Di rumah maupun di kampus banyak peristiwa yang membuat saya berpikiran negatif seperti adik selalu tidur cepat padahal jadwalnya ia mencuci piring. Di kampus, teman menghilangkan kartu perpustakaan saya dan banyak tugas yang diberikan oleh dosen. Hal tersebut membuat saya marah, sedih, dan kecewa. Saya tidak punya alternatif penyelesaiannya bagaimana, maka saya lampiaskan dengan menangis dalam kamar sambil memutar musik.	Setelah mengerjakan jurnal ini saya lebih tahu diri saya sendiri, mengetahui bagaimna tindakan saya ketika sedang marah, sedih, dan kecewa. Sehingga membuat saya lebih sabar lagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *journaling expressive writing* dalam regulasi emosi menunjukkan dampak positif pada partisipan. Salah satu partisipan dengan inisial AAH mengungkapkan bahwa sebelum intervensi, emosi dominannya adalah kemarahan ketika ada situasi yang tidak menyenangkan, seperti adik atau kakak yang selalu meminjam barang kesayangannya. Namun, setelah melakukan intervensi dengan jurnal, AAH mengalami perubahan. Ia mampu lebih mengontrol emosi yang dirasakan dan menciptakan alternatif pemikiran baru yang membantu merasa lebih sabar dan tenang.

Partisipan lain dengan inisial ANN juga melaporkan perubahan positif setelah intervensi. Sebelumnya, ia mudah merasa kesal dan sulit mengontrol emosi tersebut, yang menyebabkan tindakan yang kurang tepat. Setelah mengikuti program *journaling*, ANN merasakan perubahan dalam mengontrol emosi, perasaan, dan tindakan. Ia mencatat manfaat yang dirasakan, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain, serta mampu mengelola perilaku dengan lebih baik dalam setiap situasi dan kondisi.

Partisipan lainnya dengan inisial SER menghadapi berbagai peristiwa yang membuatnya berpikiran negatif, seperti adik yang tidak melakukan tugasnya dengan baik atau teman yang menghilangkan kartu perpustakaan. Sebelum intervensi, SER merasakan kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan yang diungkapkan dengan menangis dan memutar musik di kamarnya. Namun, setelah intervensi *journaling*, SER mengalami perubahan. Ia lebih mengenal dirinya sendiri, memahami bagaimana ia



bereaksi ketika marah, sedih, atau kecewa, dan menjadi lebih sabar dalam menghadapinya.

Dari keseluruhan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *journaling expressive writing* dalam regulasi emosi memiliki dampak yang positif pada partisipan. Melalui jurnal, mereka mampu mengontrol emosi yang dirasakan, menciptakan alternatif pemikiran baru, mengelola perilaku dengan lebih baik, dan merasa lebih sabar dalam menghadapi situasi yang menantang. Metode *journaling* ini memberikan kesadaran kepada partisipan untuk tetap berpikir positif dan menghindari energi negatif yang dapat menguasai diri mereka.

Pennebaker (Santoso, 2019) mengemukakan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki karakteristik emosi yang berbeda-beda, bahkan setiap orang dapat merefleksikan kata-kata emosi positif (seperti senang, nyaman, antusias dan bersemangat), dan kata-kata emosi negatif (seperti cemas, marah, sedih, malu, dan bersalah) menurut perubahan perspektif dan pengalaman pribadinya. Dengan berbagai macam ekspresi emosi inilah, setiap orang memiliki kemampuan dalam melakukan regulasi emosi secara tepat, baik dalam pemilihan situasi, modifikasi perilaku, tingkat perhatian, maupun tingkat perubahan kognisi dan respon diri.

Pendekatan emosi linguistik merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam mengekspresikan emosi melalui aktifitas menulis. Menurut Campbell dan Pennebaker (Santoso, 2019) mekanisme perubahan yang terjadi dalam terapi menulis, dapat terdeteksi secara efektif pada perubahan kognisi dan daya ingat. Pada dasarnya perubahan tersebut dapat mengarahkan diri untuk mengeluarkan ekspresi emosi diri secara umum. Mekanisme perubahan sebagaimana yang terjadi dalam proses menulis merupakan target dan strategi pengembangan keterampilan regulasi emosi. Ada tiga model penyampaian ekspresi tertulis yaitu; berupa puisi, sajak, maupun akrostik. Ketiga jenis ekspresi ini masing-masing memperlihatkan kekuatan kata-kata magis yang bermakna, ataupun kesan-kesan ritme yang memberikan pesan komunikasi mendalam.

Partisipan mengaku merasa lega dan tenang setelah menuliskan perasaan dan emosinya di atas kertas. Hal ini sejalan dengan manfaat *expressive writing* yang dapat memberi pemahaman baru mengenai perasaan atau emosional yang dirasakan oleh individu, sehingga masalah yang tampak rumit akan menjadi mudah untuk ditangani setelah dituliskan di atas kertas (Dewi dkk, 2020). Glass (Nur, Murdiana dan Ridfah, 2022) mengungkapkan bahwa *expressive writing* telah terbukti dapat meningkatkan emosi dan fisiologis Kesehatan pada populasi dengan konteks klinis maupun non klinis. Dengan menuliskan pengalaman emosional disertai dengan analisis emosi, partisipan mampu mengenali dan menanamkan emosi, menganalisa sebab dan akibat emosi serta respon emosi yang dilakukan, sehingga menjadi bahan pembelajaran bagi partisipan. Partisipan menjadi lebih sadar (*Aware*) terhadap kemungkinan yang akan terjadi jika mengalami emosi yang lama, sehingga partisipan mampu menyeimbangkan emosinya agar terhindar dari tindakan dan respon emosi yang bersifat destruktif. Dengan kata lain, melakukan *journaling* membantu kemampuan regulasi emosi menjadi lebih efektif dalam menghadapi situasi yang emosional. (Rahmawati, Hardjajani & Karyanta, 2015).

## SIMPULAN

Kegiatan *journaling* dilakukan secara mandiri oleh 3 partisipan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan dilaksanakan dari 22-27 Mei 2023. Kegiatan diisi dengan serangkaian pemberian materi mengenai Regulasi Emosi yang dilakukan secara daring melalui *google meet*, kemudian pemberian arahan cara pengerjaan atau teknik mengisi *journaling* yang juga dilakukan secara daring melalui *google meet*. Adapun pemberian *journaling* dilakukan secara *daring* dan partisipan mengerjakannya secara mandiri sesuai emosi apa yang mereka alami dikesehariannya. Adapun hasil yang didapatkan diberikan melalui *whats app* dan dilampirkan penjelasannya



di bagian hasil. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini ialah, partisipan mendapatkan pengaruh positif dan mendapat pengetahuan dalam meregulasi emosinya.

## SARAN

1. Bagi Mahasiswa, yaitu dapat menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukan *journaling expressive writing* untuk membantu kemampuan regulasi emosi menjadi lebih efektif dalam menghadapi situasi yang emosional dan sebagai strategi untuk mengurangi emosi negatif seperti tidak malu ketika tampil di depan umum, dapat mengendalikan diri ketika marah, stres dengan beban tugas kuliah, dll.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan validasi terlebih dahulu terkait pedoman yang akan digunakan, sehingga data yang diperoleh mengacu pada permasalahan yang ada.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danarti, N. K. (2015). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 1(1), 48–61.
- Dewi, E. M. P., Ridfah, A., & Ustryanti. (2020). The Effectiveness of Expressive writing Therapy in Controlling Emotions of Adolescent Inmate. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 481, 45–49.
- Dewi, S. (2021). Strategi regulasi emosi dalam menangani masalah pada kepengurusan organisasi gerakan pramuka racana makkiade'-malebbi IAIN Parepare. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri Parepare*. Diakses dari <http://repository.iainpare.ac.id/3200/1/16.3200.020.pdf>
- Fatmawati, R., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Upaya meningkatkan regulasi emosi melalui layanan bimbingan kelompok teknik expressive writing pada peserta didik kelas xi kriya kreatif batik dan tekstil b di smk negeri 1 kalasan tahun ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2351-2357.
- 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.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis* 3(1), 13-27.
- Nansi, D., & Utami F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah Langkan. *Jurnal Psikologi Islami* 2(1), 16-28.
- Nur, A. F. A., Murdiana S., & Ridfah A. Expressive writing dan kemampuan regulasi emosi narapidana remaja di lembaga pembinaan khusus anak. *Journal of Behavior and Mental Health* 3(2), 110-121.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa* 3(4), 218-226.
- Ratnasari, S., & Suleeman J. (2017). Perbedaan reglasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial* 15(1), 35-46.



- Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. G. A. A., Pratiwi, A. I., & Rahayu, K. D. A. (2019). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Mandala* 1(1), 1-61.
- Santoso, A. (2019). Ekphrasis tulisan emosi dalam memahami regulasi emosi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9(2), 98-120.