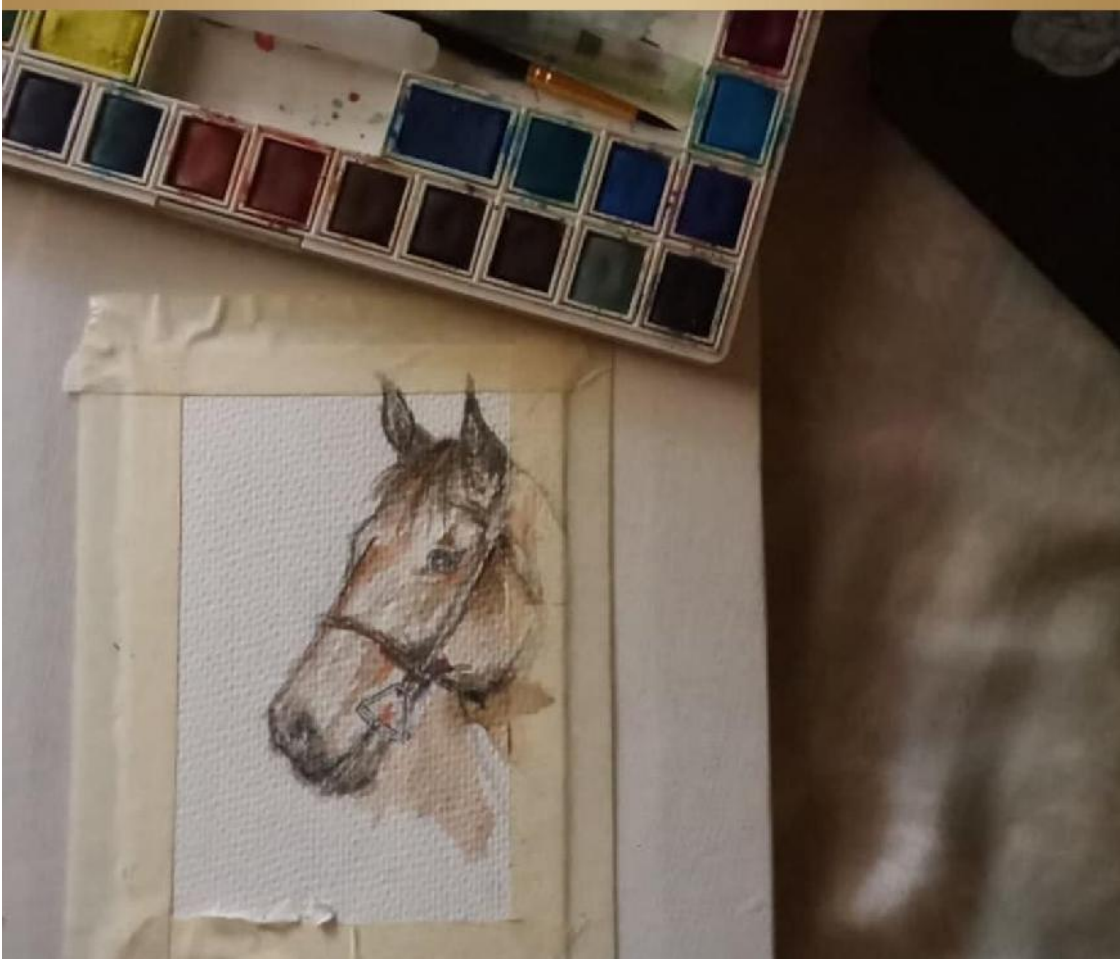




# MENGONTROL EMOSI MENJADI SENI

**Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd**



# **Mengontrol Emosi Menjadi Seni**

*(Ekspresi Tulisan Emosi)*

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA**  
**NOMOR 28 TAHUN 2014**  
**TENTANG HAK CIPTA**  
**PASAL 113**  
**KETENTUAN PIDANA**  
**SANKSI PELANGGARAN**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

# **Mengontrol Emosi Menjadi Seni**

*(Ekhprasis Tulisan Emosi)*



# Mengontrol Emosi Menjadi Seni

(Ekhprasis Tulisan Emosi)

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia  
oleh Penerbit Global Aksara Pres*

ISBN: 978-623-62462-9-0

x + 240 hal; 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Juni 2021

*copyright* © 2020 Global Aksara Pres

**Penulis** : Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.  
**Penyunting** : Fatur Rohman  
**Desain Sampul** : Fatur Rohman  
**Layouter** : M. Yusuf

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan oleh:



**CV. Global Aksara Pres**

**Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021, No. 282/JTI/2021**

Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya

+628977416123/+628573269334

[globalaksarapres@gmail.com](mailto:globalaksarapres@gmail.com)

## Daftar Isi

Pengantar Penulis .....	2
Bagian Pertama .....	3
Emosi dan Regulasi.....	3
A. Pengertian Emosi .....	3
B. Pengertian Regulasi Emosi .....	8
C. Strategi Regulasi Emosi.....	18
Bagian Kedua.....	25
<i>Ekphrasis</i> Tulisan Emosi .....	25
A. Pengertian Ekphrasis.....	25
B. Konsep Dasar Ekphrasis Tulisan Emosi (ETE) .....	32
Bagian Ketiga.....	49
Penerapan <i>Ekphrasis</i> Tulisan Emosi (ETE).....	49
Kerangka Konseptual.....	54
Penyajian Data Perlakuan Ekphrasis Tulisan Emosi (ETE) .	56
Diagram Kecenderungan Emosi .....	62
Ekphrasis Puisi Emosi .....	65
Proses Terbentuknya Regulasi Emosi Tertulis .....	82

Regulasi Emosi Tertulis (ekspresif-otomatis) .....	90
Regulasi Emosi Tertulis (reflektif-estetik) .....	96
Pengaruh ETE dalam Meningkatkan Regulasi Emosi.....	100
Efek Desain Counterbalanced dalam ETE .....	122
Bagian Keempat.....	120
Manual Kegiatan <i>Ekphrasis</i> Tulisan Emosi (ETE).....	120
Implikasi .....	120
Testimony Narasi ETE Netral .....	122
Bagian Kelima.....	144
PROSEDUR PELAKSANAAN .....	144
<i>EKPHRASIS</i> TULISAN EMOSI .....	144
A. Pelaksanaan.....	144
C. Menyeimbangkan Emosi Tertulis .....	146
D. Mengontrol Emosi Melalui Tulisan .....	148
E) Tahap Pelaksanaan ETE.....	148
MATERI DAN ILLUSTRASI KASUS.....	151
Rancangan Manual Kegiatan .....	151
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	226
DAFTAR PUSTAKA .....	225

## Daftar Tabel

Tabel 1: Spektrum-Spektrum Emosi .....	7
Gambar 1: Tiga simbol ekspresi; pola ekspresi, objek dan interpretasi (Holodynski & Freidlmeier, 2006) .....	11
Skema 1: Tiga aksioma pembentuk diri; intensitas ( <i>intention</i> ), perhatian ( <i>attention</i> ) dan sikap ( <i>attitude</i> ) .....	12
Tabel 2. Perbedaan Refleksi, Dorongan Psikologis, dan Emosi (Pervin, 1990) .....	13
Gambar 2: Alur Aliran Emosi diadaptasi dari Heider (1991)	14
Gambar 3 : Alur Emosi dan Budaya diadaptasi dari Heider (1991).....	17
Gambar 4 : Alur Emosi dan Budaya diadaptasi dari Heider (1991).....	17
Gambar 5 : <i>Black box</i> diadaptasi dari Gross, & Thompson. 2006:10-27 .....	20
Gambar 6 : Respon-Situasi diadaptasi dari Gross, & Thompson. 2006:10-27 .....	20



Gambar 7 : Respon-situasi berkelanjutan diadaptasi dari Gross, & Thompson. 2006:10-27 .....	20
Gambar 8: Strategi Regualasi Emosi diadaptasi dari Gross, & Thompson. 2006:10-27 .....	21
Skema 2: Proses Pengembangan Regulasi Emosi (disarikan dari Gross, & Thompson (2006) .....	24
Skema 2.1: Asumsi <i>Eksphrasis</i> Tulisan Emosi dan Regulasi Emosi .....	45
Skema 2.2: <i>Ekhprasis</i> Tulisan Emosi .....	48
Skema 3.1: Penerapan dan Prosedur ETE.....	52
Skema 3.2: Kerangka Berpikir ETE .....	56
Gambar 4.3: Kata-kata Emosi Positif .....	63
Gambar 4.4: Kata-kata Emosi Negatif .....	64
Gambar 4.5: Penggabunga Antara Kata-kata Emosi Positif dan Negatif .....	65
Tabel 4.7: Katagori Emosi dalam Ekphrasis pada Kel A .....	66
Tabel 4.8: Katagori Emosi dalam Ekphrasis pada Kel B .....	73
Tabel 4.9: Katagori Emosi dalam Ekphrasis pada Kel C .....	78

Skema 5.1: Proses Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi

85

Gambar 5.1: Gambar Kata Tahapan Perlakuan dalam ETE . 90

Tabel 5.1: Strategi Regulasi Emosi ..... 93

Gambar 5.2: Foto Ilustrasi ETE ..... 94

Tabel 5.2: Perbedaan Refleks, Dorongan Psikologi, dan Emosi  
(Pervin 1990: 612) ..... 198



# **Mengontrol Emosi Menjadi Seni**

*(Ekspresis Tulisan Emosi)*

## Pengantar Penulis

Alhamdulillah, dengan puji dan syukur yang tiada tara hanya teruntuk Allah *subhanaAllu ta'ala* yang telah menganugerahkan kepada kita semua kekuatan arti untuk bersyukur.

Buku ini adalah kajian tentang tata cara mengungkapkan emosi secara tertulis yang dapat dijadikan bahan referensi diri dalam bersikap. Seseorang saat mengekspresikan diri, maka akan terjadi proses kognisi dalam menerima sinyal informasi yang didapat. Ada dua proses dalam diri yang disebut *suppresion* dan *reappraisal*. *Suppresion* adalah proses yang mengarah pada sinyal-sinyal perasaan yang ada dalam diri, sedangkan *reappraisal* lebih mengarah pada pengalaman dan perilaku yang akan diungkapkan.

Dengan dua ketrampilan ini diharapkan seseorang dapat mengontrol emosi secara umum dengan baik. Kelebihan dalam buku ini adalah pada proses penerapan pada makna di belakang teks dan bagaimana proses munculnya. Harapan besar pada para pembaca agar dapat memahami dan menerapkan buku ini dengan baik.

*Akhiran, wa ma taufiqi illa billah al aliyil adhim.*

## Bagian Pertama

# Emosi dan Regulasi

### A. Pengertian Emosi

Emosi berasal kata dari *emotion* yang berarti gambaran dari pikiran atau perasaan (Oxford, 1987). Menurut De Mijolla (2005) emosi diartikan sebagai bentuk gambaran dari gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasikan dari gerakan mental diri.

*The word emotion is derived from the Latin emovere, “to set in motion.” It initially referred to the idea of physical movement and then assumed a figurative meaning associated with mental movement. (De Mijolla, 2005:500).*

Ada satu hal yang dapat digunakan untuk memahami kata emosi ini, yaitu; tanda atau simbol yang mempresentasikan perasaan yang sangat kuat yang dimunculkan dari dorongan-dorongan diri terhadap objek tertentu.

*Emotion in the way psychologists use this term there is widespread agreement that it represents a complex state of diffuse physical changes, marked by strong feelings and accompanied by a behavioural impulse towards achieving a specific goal (Statt, 2003:46).*

Emosi merupakan gambaran dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasi dan tersimbolkan sebagai gerakan mental individu yang bersifat otomatis, berkembang dan berubah secara sadar. Beberapa pembahasan berikut, mencoba memperjelas pengertian emosi secara detail melalui sifat dan proses terbentuknya emosi, sebagaimana berikut;

1. Emosi bersifat selalu berkembang dan berubah dari pengalaman subjektif, perilaku dan fisik (Mauss, Silvia, & Gross, 2008).
2. Emosi bersifat sadar dan otomatis (Strongman, 2003).
3. Emosi bersifat ekspresi otomatis baik berupa mimik, raut muka, vocal, maupun gerak tubuh dalam merespon sesuatu. Respon emosi bersifat total tidak dibedakan berdasarkan perasaan tertentu pada seseorang ataupun orang lain.
4. Proses emosi diawali dengan kondisi *contagion-dyadic*. *Contagion* adalah sebuah proses emosi yang terjadi secara otomatis dan dibawah sadar yang dapat memengaruhi perilaku, dan kecenderungan emosi tertentu. Sedangkan *dyadic* adalah proses interaksi yang menimbulkan pengiriman dan penerimaan pesan emosi (Strongman, 2006).
5. Proses kejadian *contagion* ini berlangsung secara *dyadic* dengan siklus yang berkelanjutan dan berkesinambungan (Hatfield, Cacioppo, dan Rapson, dalam Rampala. 2008).

Jenis dan pembagian emosi secara umum dapat dirinci sebagaimana berikut; marah, kecemasan, ketakutan, senang, sedih, jijik, cemburu - iri, berani, cinta, dan malu. Menurut McGilloway (2000) ada 5 katagori emosi awal yang melekat secara otomatis dalam sistem diri seseorang, yaitu; perasaan takut, senang, netral, sedih dan marah. Lebih khusus, Strapparava, Carlo & Rada Mihalcea (2007) melalui metode pengidentifikasian emosi dalam bentuk teks (emosi tertulis), telah menemukan adanya enam dasar emosi, yaitu; marah, jijik, takut, nyaman, sedih, dan terkejut. Sebenarnya, masih ada pembagian emosi yang bersifat memperbandingkan dalam dua dimensi atau lebih, di antaranya adalah emosi positif (cinta dan nyaman) dan emosi negatif (marah, sedih dan takut). Dikotomi pembagian ini sebenarnya juga beracuan pada dimensi yang multiperspektif. Misalnya dalam perspektif emosi vs kognisi, pengalaman emosi vs ungkapan emosi (Strongman, 2006), proses organisasi kognisi maupun tidak, secara pasif maupun aktif, adaptif vs maladaptif, emosi sadar (*conscious emotions*) vs emosi tidak sadar (*unconscious emotions*).

Menurut Plutchik (2002) bahwa suatu emosi dapat berproses secara *dyadic* dan berperan secara intensif dan adaptif terhadap diri seseorang yang diistilahkan dengan *roda emosi Plutchik (Plutchik's Wheel of Emotions)*. Sebagai contoh adalah emosi takut dan berharap. Takut merupakan emosi dasar yang berada diantara perasaan cemas dan terror. Rasa takut (*fear*)



dapat terjadi dikarenakan keinginan untuk mempertahankan diri (*survival*) secara fisik (Strongman, 2006). Sedangkan perasaan berharap (*hope*) menurut Snyder (dalam Boniwell, 2009) merupakan bentuk perasaan optimistis yang mempresentasikan kemampuan diri dalam memahami sesuatu yang diinginkan, memikirkan cara mencapainya, dan melakukannya secara kontinue. Demikian juga dengan perasaan sedih, marah percaya, dan seterusnya.

Roda Emosi Plutchik berbeda dengan hasil pemetaan emosi yang dilakukan oleh Heider (1991) pada masyarakat Minangkabau dan Jawa di Indonesia. Hasil penelitian Heider lebih mendekati temuan emosi yang ditawarkan dalam berbagai perspektif, sekalipun dengan istilah yang berbeda "*landscapes of emotion*". Ada enam emosi yang ditemukan, yaitu; marah, jemu, takut, gembira, sedih, dan terkejut. Keenam emosi ini dianalisa dengan menggunakan alur emosi dan diklasifikasikan berdasarkan klaster. Pemetaan emosi Heider juga menggunakan alternatif lain untuk mengetahui tingkatan klaster emosi dengan memperbandingkan aspek psikologis ataupun sikap yang bersifat positif-negatif maupun superiority-inferiority.

Perbedaan jenis dan pembagian emosi ini menurut Strongman (2006) disebabkan oleh spektrum emosi yang terbentuk melalui; proses *contagion* dan *dyadic*. Proses *contagion*; merupakan proses internal diri yang terjadi secara sadar dan otomatis. Sedangkan proses *dyadic* merupakan

interaksi yang bersifat siklus berkelanjutan. Menurut Hatfield, Cacioppo, dan Rapson, dalam Rampala (2008) bahwa emosional *contagion* itu dapat terjadi secara otomatis dalam bentuk mimik, sinkronisasi ekspresi muka, suara, postur dan gerak tubuh. Kejadian emosional otomatis dapat terjadi secara menyeluruh dalam bentuk emosi total. Identifikasi emosi tanpa perbedaan antara perasaan yang satu terhadap perasaan yang lainnya. Proses kejadian *contagion* ini berlangsung secara *dyadic* dengan siklus yang berkelanjutan dan berkesinambungan dalam bawah sadar, sehingga dimungkinkan muncul berbagai ekspresi emosi yang bervariasi sesuai dengan spektrum dan tingkat aliran emosi yang dimiliki individu. Untuk memperjelas konsepsi ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1: Spektrum-Spektrum Emosi

Heider (1991)	McGilloway (2000)	Plutchik (2002)	Strongman (2003)
1. Marah	1. Takut	1. Kegembiraan	1. Marah
2. Jemu	2. Senang	2. Kepasrahan	2. Kecemasan
3. Takut	3. Netral	3. Ketakutan	3. Ketakutan
4. Gembira	4. Sedih	4. Keterkejutan	4. Senang
5. Sedih	5. Marah	5. Kesedihan	5. Sedih
6. Terkejut		6. Kemuakan	6. Jijik
		7. Kemarahan	7. Cemburu
		8. Antisipasi	8. Iri
			9. Berani
			10. Cinta
			11. Malu

Emosi dapat disimpulkan dalam beberapa hal berikut; 1. Emosi merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, fisik dan perilaku, 2. Emosi merupakan proses yang selalu berkembang dan berubah (*dyadic* – otomatis), 3. Bentuk emosi merupakan ekspresi emosi yang bervariasi sesuai dengan spektrum dan tingkat aliran emosi, 4. Ekspresi emosi yang muncul secara *contagion* dan berkesinambungan dapat menjadi ciri identifikasi yang unik pada setiap individu.

Kendatipun banyak perspektif dalam mendefinisikan emosi, tetapi yang menjadi titik point dalam pembahasan ini adalah bagaimana emosi dapat mengambil perannya secara efektif intensif dan adaptif pada perubahan diri individu.

## **B. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi merupakan bentukan dari dua kata, yaitu; *regulation* dan *emotion*. Secara bahasa *regulation* berarti *rule, order* (aturan) yang dapat diartikan secara bebas sebagai mengatur atau mengolah. Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun intensif dalam memenuhi tujuan tertentu. Ada tiga kata penting dalam pendefinisian regulasi emosi, yaitu; memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi.

Menurut Gross, & Thompson (2006) bahwa regulasi emosi merupakan sebuah proses membangun emosi yang

menjalur dari sebuah situasi menuju respon yang melibatkan perhatian dan transaksi antara individu dan situasi. Proses transaksi dalam membangun emosi dapat terjadi melalui tiga kata penting (memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi). Selanjutnya untuk mendiskripsikan istilah regulasi emosi sebagaimana pengertian di atas, maka perlu dijelaskan dinamika yang memengaruhi regulasi emosi.

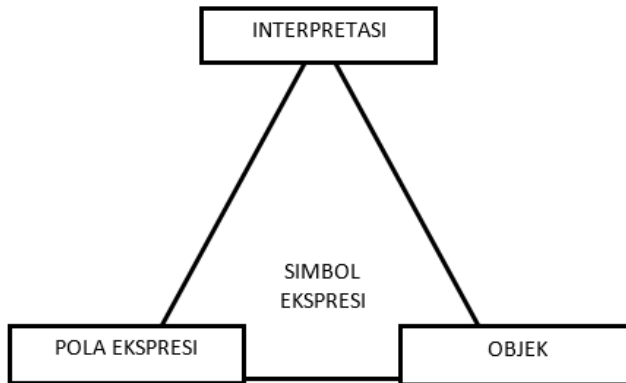
### ***Dinamika Regulasi Emosi***

Dinamika perubahan emosi dapat terjadi melalui empat tahap berikut, yaitu; 1). Persepsi terhadap dorongan, tujuan dan harapan, 2). Selanjutnya bergerak pada satu ranah emosi yang secara psikologis dapat diukur melalui tiga arah, yaitu ekspresi, perasaan dan regulasi badan; 3). Proses perpindahan menuju suatu perilaku tertentu; 4). Perilaku yang muncul. Pada aspek ekspresi anggota badan, yang merupakan simbol (*signs*), terdapat tiga sisi yang menjadi ekspresi sign ini, yaitu; 1) Pola ekspresi (*expressive Pattern*), 2). Object; yang terdiri dari perasaan yang muncul (*feeling state*) dan aksi kegiatan yang dilakukan (*action readdiness*), 3). *Interpretant*; interpretasi baik secara semantik maupun pragmatik (Gross & John, 2003).

Proses perkembangan emosi dapat terjadi dan terukur. Pengukuran emosi dapat dilakukan untuk mengetahui perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam sistem emosi, sebagaimana perihal berikut; 1). Merasakan persepsi dan mengukur komponen dalam batas motivasi, tujuan dan harapan,

2). Mengarahkan hasil persepsi tersebut menuju komponen pengukur, 3). Memicu anggota badan untuk mengekspresikan diri sebagai reaksi, 4). Melakukan feedback dari reaksi anggota badan dan ekspresi sebagai bentuk kepekaan (*interoceptive* dan *proprioceptive*), 5). Munculnya reaksi diri yang bersifat simultan yang tidak hanya disebabkan oleh kasus emosi tertentu, tetapi juga disebabkan reaksi anggota badan dan ekspresinya yang bersifat perasaan sadar (*conscious feeling*), 6). Munculnya reaksi badan dan ekspresi perasaan yang dapat menjadi motivasi dan dukungan perilaku secara utuh (Holodynski & Friedlmeier, 2006).

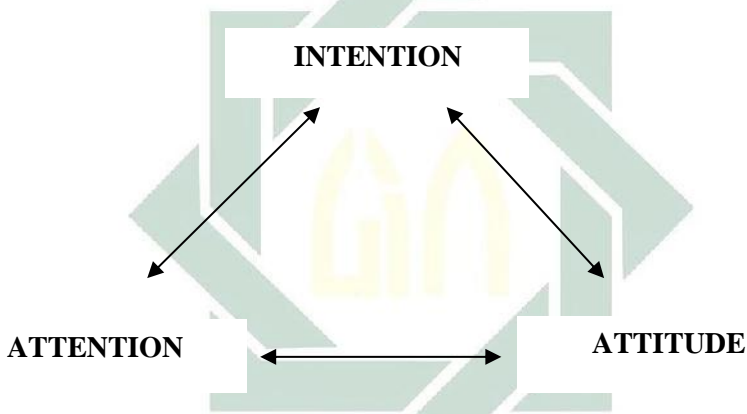
Ada beberapa komponen yang harus diketahui untuk mendiskripsikan bagaimana emosi dan ekspresi, yaitu; 1). *Motor system expression*; yaitu emosi dan ekspresi yang tersimbolkan dalam raut muka, tersenyum, gerak badan, sentuhan, perilaku spatial, intonasi suara, 2). *Action readiness*; yaitu aksi atau kegiatan yang dapat diamati dari impuls-impuls yang muncul seperti dekapan rasa nyaman atau lari ketakutan, 3). *Body regulation system*; sistem regulasi anggota badan, dapat diketahui misalnya dengan perubahan pada rata-rata pernafasan, 4). *Situational context*; konteks situasional dapat diketahui sesuai dengan kondisi terjadinya suatu kejadian atau kasus tertentu, 5). *Conceptual level*; yaitu beberapa klasifikasi katagori yang dapat diobservasi melalui kualitas emosi dan intensitasnya (Holodynski & Freidlmeier, 2006).



Gambar 1: Tiga simbol ekspresi; pola ekspresi, objek dan interpretasi (Holodynski & Freidlmeier, 2006)

Regulasi emosi dapat berfungsi bukan hanya sebagai bentuk reaksi ekspresi ataupun anggota badan semata, melainkan juga yang lebih nampak dari proses ini adalah simbol (*signs*). Ada tiga sisi yang menjadi ekspresi simbol ini, yaitu; 1) Pola ekspresi (*expressive pattern*), 2). Object; yang terdiri dari perasaan yang muncul (*feeling state*) dan aksi kegiatan yang dilakukan (*action readdiness*), 3). *Interpretant*; interpretasi baik secara semantik maupun pragmatik. Semantik adalah bagaimana budaya memberikan arti terhadap pola ekspresi yang ada, sedangkan pragmatis adalah bagaimana simbol itu digunakan (Holodynski & Freidlmeier, 2006).

Proses terbentuknya regulasi diri dan eksplorasi diri hampir mirip dengan proses terbentuknya keterampilan *mindfulness* yang juga bersifat simultan, sekalipun pada dasarnya yang menjadi fokus adalah aspek kognisi (McCown, Reibel, & Micozzi, 2010). Model yang diungkapkan McCown adalah tiga aksioma yang dibentuk tiga segitiga yang terdiri dari intensitas (*intention*), perhatian (*attention*) dan sikap (*attitude*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema berikut.



Skema 1: Tiga aksioma pembentuk diri; intensitas (*intention*), perhatian (*attention*) dan sikap (*attitude*)

Bila melihat proses terjadinya regulasi emosi, tentunya ada beberapa alur emosi yang perlu dipahami, yaitu; 1. Bagaimana terjadinya emosi untuk mengontrol dan menyeimbangkannya?. 2. Bagaimana keseimbangan dan adaptasi emosi itu dapat terjadi?. Untuk menjawab pertanyaan ini, dapat dilihat pada perbedaan antara emosi, refleksi dan dorongan psikologis. Pada

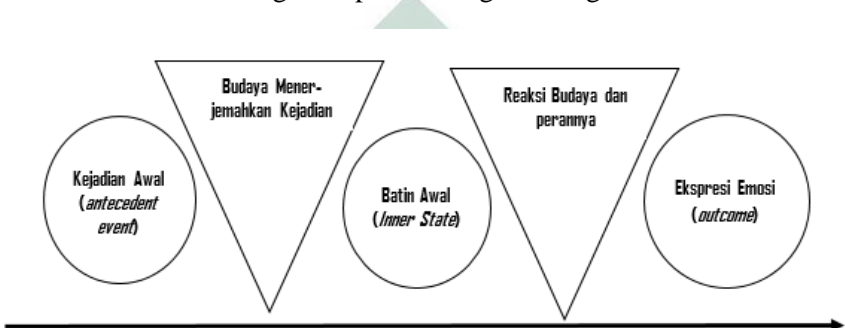
emosi, sumber stimulus bersifat internal ataupun eksternal, baik yang nampak realistik maupun tidak, waktunya bersifat reaktif, stimulusnya bersifat khusus nampak tinggi dan respon fleksibelitasnya bersifat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 2. Perbedaan Refleksi, Dorongan Psikologis, dan Emosi (Pervin, 1990)

No	Kondisi Propertis	Refleks	Dorongan Psikologis	Emosi
1	Sumber stimulus	Kejadian internal dan eksternal (realistik nampak)	Kejadian Internal (realistik nampak)	Kejadian internal/eksternal (Realistik nampak maupun tidak)
2	Waktu periodik	Reaktif	Periodic terulang	Reaktif
3	Stimulus spesifik	Tinggi	Moderat tinggi	Rendah
4	Respon fleksibel	Tinggi	Moderat	Tinggi
5	Contohnya	Kedipan mata	Lapar, haus	Marah, sedih, merasa bersalah



Menurut Heider (1991) bahwa emosi muncul dimulai dari kejadian yang mengawali (*antecedent event*), selanjutnya budaya menerjemahkan kejadian tersebut (*cultural definition of event*), kejadian tersebut dijadikan langkah awal munculnya kapasitas diri (*inner state*), sesaat kemudian budaya melakukan reaksi dan melakukan perannya, kemudian pada kondisi terakhir muncullah hasil bentukan berbagai ekspresi, sebagaimana gambar 2.



Gambar 2: Alur Aliran Emosi diadaptasi dari Heider (1991)

### ***Antara Emosi dan Bahasa***

Keterkaitan emosi dengan kognisi tentunya dapat dijadikan alasan dalam proses efektifitas regulasi emosi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan emosi secara otomatis. Dalam kondisi tertentu terkadang individu dapat melibatkan pikiran dan perasaannya sekaligus untuk mengekspresikan diri, baik secara verbal maupun nonverbal. Ekspresi dapat dikategorikan sebagai nilai tertentu dari sisi konteks dan budaya. Satu sisi dinilai positif dan di sisi lain

negatif. Hasil kerja bentukan diri dan budaya dapat menjadi pengikat setiap individu dalam bertindak.

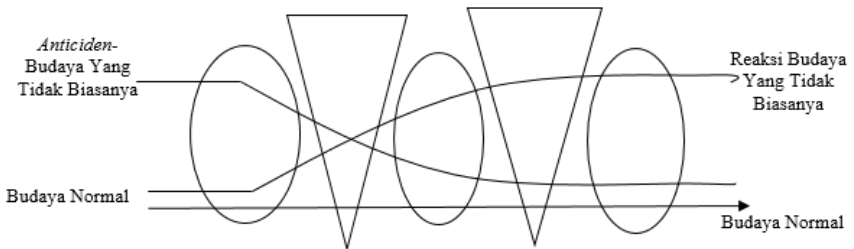
Ada satu pertanyaan, manakah yang lebih dahulu muncul antara perasaan dan persepsi seseorang?. Untuk menjawab pertanyaan ini tidaklah mudah, tetapi harus dibuktikan secara ilmiah, banyak para ahli yang menyebutkan dan membuktikannya secara teknologi komputer (Cohn, Mehl & Pannebaker, 2004; Pannabeker & Lay, 2002). Memang, dalam beberapa penelitian tidak diketemukan pembuktian mana yang terlebih dahulu antara emosi dan kognisi. Tetapi yang menjadi fokus pembahasannya adalah bagaimana ekspresi emosi itu dapat tercirikan dalam bentuk simbol-simbol tertentu melalui ungkapan ekspresi emosi yang variatif. Menurut Heider (1991) bahwa emosi memiliki berbagai farian ekspresi dalam 6 macam bentuk emosi, yaitu; marah, jemu, takut, gembira, sedih, dan terkejut.

Menurut pendekatan dinamika perkembangan, bahwa emosi tidak berdiri sendiri tetapi terproses dalam penggabungan kognisi, perasaan, kondisi fisik, dan sosial budaya. Pembuktian satu arah kognitif semata, tidaklah cukup mampu menjawab pertanyaan tersebut. Tidak ayal lagi bila emosi seseorang terlibat dan melibatkan faktor atau situasi lainnya. Ada satu alur emosi yang diungkapkan oleh Heider (1991) bahwa ada alur emosi yang melibatkan dalam budaya. Budaya menerjemahkan dan meresponnya, sehingga muncul produk emosi yang terpolakan

oleh budaya. Satu alur emosi sudah terjawab, bagaimana dengan proses regulasi emosi secara utuh.

Untuk mereformulasikan konsep ini, maka ada dua model penawaran definitif, pertama regulasi sebagai proses dan kedua sebagai hasil. Agak sulit memposisikan regulasi emosi sebagai hasil, namun tidak demikian pada awalnya apabila emosi adalah bentukan dari pikiran dan perasaan sebagai proses regulasi emosi. Bagaimana regulasi emosi sebagai hasil?, Pada dasarnya regulasi emosi sebagai bentukan dari kapasitas dalam diri (*inner*) dan budaya, sebagaimana yang terbentuk dari emosi. Namun yang membedakan adalah kontinum emosi dalam spektrum emosi yang bersifat siklus.

Budaya yang ada pada diri dalam menerjemahkan dan merespon suatu reaksi dari luar diri dapat diarahkan pada kondisi tertentu yang bersifat kontinum. Misalnya dalam kasus tertentu seseorang mengalami budaya yang tidak biasanya (*anticiden*), tentu sebaiknya dalam proses internal (menterjemahkan dan merespon situasi) dapat diarahkan pada budaya yang normal apabila terjadi kecenderungan muncul reaksi yang tidak biasanya. Demikian juga tatkala terjadi budaya yang bersifat normal, tentunya juga akan terjadi reaksi budaya yang normal pula, namun bila terjadi kecenderungan untuk bereaksi yang tidak biasanya, maka sesegera mungkin untuk diarahkan pada budaya yang normal. Proses internalisasi pembudayaan emosi dan reaksi inilah yang disebutkan sebagai strategi regulasi emosi.



Gambar 4 : Alur Emosi dan Budaya diadaptasi dari Heider (1991)

Sebenarnya budaya yang diinterpretasikan dalam bentuk bahasa merupakan makna emosi yang terorganisir dari beberapa kata yang telah dikomunikasikan. Kata-kata yang muncul terkadang dapat membuat lawan bicaranya berpikir tentang sesuatu ataupun proses sesuatu, yang terkadang belum pernah dilihat, didengar, dirasakan ataupun disentuh. Hal ini yang menyebabkan individu tersebut berpikir lebih keras lagi untuk menggunakan media lain, seperti menulis, berbicara, maupun simbol-simbol yang lainnya. Pada saat seperti ini, aspek psikologis, yaitu; pemahaman (*thought*) dan perasaan (*feelings*), menjadi penentu sebuah konteks komunikasi. Ada empat area yang perlu diperhatikan baik bahasa sebagai produk maupun bahasa secara komprehensif, yaitu; pertama area *linguistic*, yaitu kajian struktur bahasa dan perubahannya, kedua, *neurolinguistic*; yaitu kajian yang berhubungan antara otak, kognisi, dan bahasa. Ketiga, *sociolinguistic*, yaitu kajian tentang

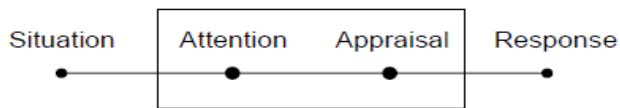
hubungan antara perilaku sosial dan bahasa. Keempat, *computational linguistic* dan *psycholinguistic*, yaitu kajian bahasa melalui metode computational dan kajian psikologi bahasa yang terkait dengan pikiran (*human mind*). Sebagaimana area yang terakhir ini, penulis meyakini bagaimana memahami bahasa secara praktis dari aspek konseling dan kognisi psikologis. Dalam pendekatan “*discursive psychology*” yang mengedepankan bahasa sebagai bentuk orientasi aksi, atau “*conduit metaphor*” mendiskripsikan bahasa sebagai bentuk ide problema sosial kemasyarakatan, “*mapping problem*” ataupun “*frame analysis of Goffman*”. Hal ini beracuan pada pola aksi sosial dalam kajian ilmu filsafat dan sosial. Pendekatan-pendekatan tersebut berbeda dengan pandangan kognitif psikologi yang menjadi bahan pembahasan hangat pada saat ini. Sekalipun dalam pengambilan konsep, penulis menggunakan konsep teori sosiokultural, sebagai pembahasan awalnya (lihat John Delamater.2006)

### **C. Strategi Regulasi Emosi**

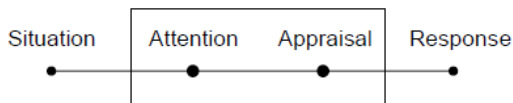
Regulasi emosi merupakan salah satu cara seseorang untuk mengolah pengalaman emosi dan mengekspresikannya. Secara operasional bahwa regulasi emosi dapat diterjemahkan sebagai kemampuan untuk melakukan proses membangun emosi yang melibatkan persepsi, perasaan dan ekspresi diri yang diarahkan pada kondisi emosi yang adaptif. Ada dua cara untuk regulasi

emosi, yaitu; memodulasi respon dan mengubah persepsi. Memodulasi respon dan mengubah persepsi dengan cara menyeimbangkan emosi nyaman dan tak nyaman. Keseimbangan emosi dapat dilakukan dengan menekan respon, menyeleksi situasi dan memodifikasi situasi, mengubah persepsi dengan memperhatikan secara seksama, dan melakukan refleksi diri. Ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu; 1). *Suppression*, yaitu sebuah bentuk penekanan respon yang berupa sinyal-sinyal perasaan diri yang berkecenderungan menghambat pengekspresian emosi. 2). *Reappraisal* yaitu bentuk perubahan persepsi untuk mengurangi dampak negatif emosi yang dirasakan (Gross, 1999).

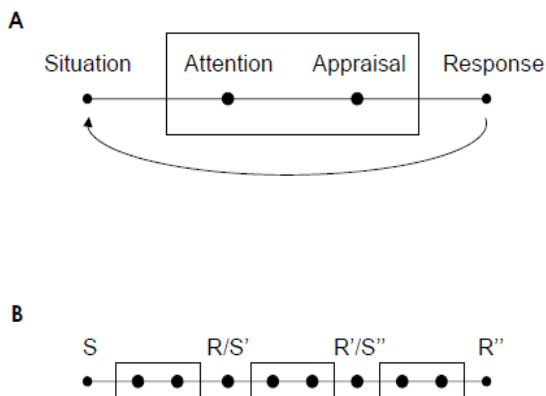
Ada empat unsur yang terlibat dalam regulasi emosi sebagaimana kesimpulan dari berbagai definisi yang ada, yaitu; 1. Proses generatif, 2. Situasi, 3. Respon, 4. Interaksi atau transaksi. Kondisi yang melibatkan pribadi dalam situasi dan respon ini terjadi secara internal yang diistilahkan dengan “*black box*” (gambar 2.3a). Selanjutnya bagaimana emosi dalam situasi tertentu dapat merespon situasi yang lain secara berkelanjutan dan bagaimana setiap situasi memunculkan respon-respon tertentu pula (gambar 2.3b) yang dianggap dapat mengurangi dampak emosi negatif yang muncul. Dari situlah muncul respon-respon yang lainnya, respon yang pertama (R1), selanjutnya respon yang kedua (R2) dan seterusnya (gambar 2.3c).



Gambar 5 : *Black box* diadaptasi dari Gross, & Thompson.  
2006:10-27



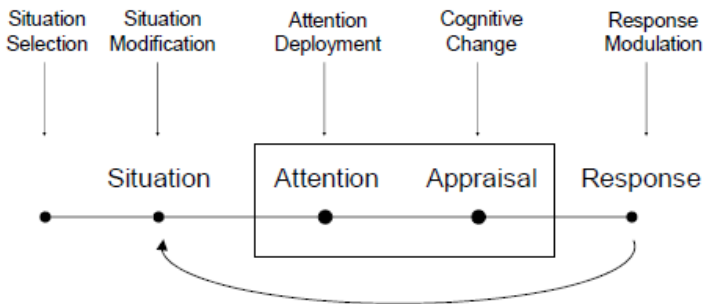
Gambar 6 : Respon-Situasi diadaptasi dari Gross, & Thompson.  
2006:10-27



Gambar 7 : Respon-situasi berkelanjutan diadaptasi dari  
Gross, & Thompson. 2006:10-27

Sebagai ilustrasi gambar 2.3c, saat seorang anak merasa tidak senang dengan perilaku orang tuanya (S), dan dia mulai menangis. Saat seperti ini yang muncul adalah proses respon

interpersonal berpindah menuju situasi yang baru ( $S'$ ). Anak berinteraksi dengan orang yang membuat dirinya menangis. Situasi seperti ini yang akhirnya memunculkan respon yang terbaru ( $R'$ ) untuk memaafkan dan muncul situasi yang terbaru pula ( $S''$ ) menerima untuk memaafkan. Ada kemungkinan lain yang muncul adalah respon yang tidak mengenakan atau memarahi ( $R''$ ) dan seterusnya. Kondisi ini juga dapat memunculkan empat efek, yaitu; stress, emosi, mood, dan impuls. Keempat efek ini dapat memunculkan strategi regulasi, yang diistilahkan dengan regulasi efek. Untuk ini, ada empat strategi yang dapat mengkondisikan diri, yaitu; meniru (*copying*), regulasi emosi, regulasi mood, dan mempertahankan diri.



Gambar 8: Strategi Regualasi Emosi diadaptasi dari Gross, & Thompson. 2006:10-27



Dari ketiga gambar di atas dapat disimpulkan ada lima jenis keterampilan regulasi emosi yang dibuat oleh Gross (dalam Strongman, 2006), yaitu; 1. Seleksi situasi (*Situation selection*), yaitu dengan mengarahkan pengalaman emosi yang nyaman ataupun yang tidak. 2. Modifikasi situasi (*situation modification*), yaitu dengan cara mengarahkan pengalaman emosi dan merubahnya untuk kondisi yang lebih baik. 3. Pengerahan perhatian (*attentional deployment*), yaitu dengan cara lebih berfokus pada kesadaran situasi lain. 4. Perubahan kognisi (*cognitive change*), yaitu dengan cara mengevaluasi sesuatu berdasarkan dampak emosional yang bersifat mempertahankan dan membandingkan dengan tuntutan sosial yang ada. 5. Modifikasi respon (*response modification*), yang merupakan bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk menyikapi situasi tertentu.

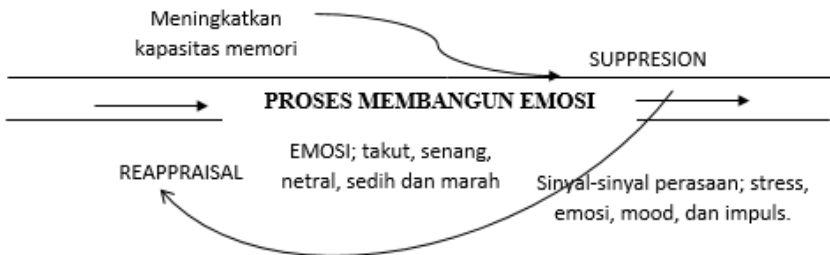
Strategi regulasi emosi yang dikembangkan dapat berupa situasi yang dimodifikasi ataupun respon yang dimodulasi. Proses yang terjadi dalam “*black box*” merupakan proses regulasi emosi yang terjadi yang berada pada pusat perhatian dan perubahan kognisi. Sedangkan proses yang terjadi sebelum ataupun sesudah proses yang terjadi dalam “*black box*” ini lebih menekankan pada pengkondisian situasi dan memodulasi respon. Proses ini yang disebut dengan proses generatif emosi (*the emotion –generative process*). Bila terjadi sebelum atau menyertai *impact*, maka disebut *reappraisal*. Namun bila terjadi

setelahnya, maka disebut *suppression*. *Suppression* lebih mengarah pada sinyal-sinyal perasaan yang ada dalam diri, sedangkan *reappraisal* lebih mengarah pada pengalaman dan perilaku. Kondisi dan dampak emosional ini yang dapat dilakukan setiap orang baik melalui strategi modulasi respon ataupun modifikasi situasi emosi. Strategi *reappraisal* lebih efektif dibandingkan dengan strategi *suppression* (Gross, 2002). Strategi *reappraisal* dinyatakan lebih efektif dikarenakan prosesnya yang melibatkan aspek kognisi dan emosi secara aktif, sehingga dapat melatih diri untuk mengevaluasi apapun yang terjadi dan dihubungkan dengan reaksi emosi. *Reappraisal* ini diyakini dapat membantu seseorang dalam membuat jarak yang nyaman antara pengalaman emosional dan penentuan intensitas emosi (Strongman, 2006).

Sebagaimana yang dikonsepsikan oleh Gross maupun Strongman (2006) bahwa “*black box*” adalah tempat yang tepat untuk melakukan regulasi emosi baik dengan strategi *reappraisal* maupun *suppression*. Strategi regulasi emosi melalui *reappraisal* lebih melibatkan kognisi, sedangkan *suppression* lebih menekankan pada aspek perasaan. Kedua acuan kognisi dan perasaan ini, dapat dijadikan bahan kajian yang melatarbelakangi konsep peningkatan ketrampilan regulasi emosi. Dari lima strategi regulasi emosi; 1. Seleksi situasi, 2. Modifikasi situasi, 3. Pengerahan perhatian, 4. Perubahan kognisi, 5. Modifikasi respon, yang dapat dijadikan opsi dalam penelitian ini adalah

pengeralahan perhatian, yaitu dengan cara lebih berfokus pada kesadaran situasi lain. Hal ini juga dikarenakan dapat mengkondisikan aspek dinamika perkembangan emosi dengan berbagai cara yang lebih adaptif dan efektif.

Keterampilan regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua strategi yaitu; suppresion dan reappraisal. Proses regulasi emosi merupakan proses generatif emosi yang melibatkan respon-respon emosi terhadap berbagai sinyal perasaan seperti tertekan, emosi, mood dan dorongan atau impuls. Emosi yang muncul dengan berbagai bentuknya seperti takut, senang, sedih dan marah, dapat dikondisikan dengan melakukan pengkondisian situasi dengan cara melibatkan faktor kognisi. Faktor kognisi dan daya memori mempengaruhi strategi regulasi emosi pada setiap individu (sebagaimana skema berikut).



Skema 2 :  
Proses Pengembangan Regulasi Emosi (disarikan dari Gross, & Thompson (2006)

Skema di atas memberikan sebuah kesimpulan bahwa ekspresi emosi dipengaruhi oleh tingkat keterampilan regulasi

emosi. Hal ini dapat diajukan sebagai preposisi awal bahwa untuk mengurangi ekspresi emosi yang berlebihan perlu dilakukan pengungkapan emosi secara tepat misalnya melalui ekspresi emosi (sebagaimana katarsis maupun sublimasi). Katarsis dalam proses regulasi emosi menjadi sangat penting dalam rangka membudayakan diri untuk menstabilkan emosi. Ada dua catatan yang telah ditemukan yang dapat menguatkan konsepsi kajian ini, yaitu:

1. Beberapa kajian dan hasil penelitian telah mengkaitkan regulasi emosi dengan kondisi otomatis -perasaan dan kognisi- secara internal (Salzman & Fusi, 2010), serta ekspresi suara, budaya sosial masyarakat (McRae, Kateri, Heller, John, & Gross, 2011; Mauss, Silvia, & Gross, 2008), pelaksanaan pembelajaran di kelas (Sutton, Camino, & Knight, 2009), prestasi belajar, maupun kesuksesan sekolah secara umum (Zhao, 2012), dan kondisi-kondisi krusial tertentu misalnya trauma pasca bencana maupun depresi ringan (Tampubolon, Amelia, Suwartono, Dewi & Estrely, 2006).
2. Beberapa kajian yang mengkaitkan antara ungkapan emosi dengan aktivitas menulis yang bersifat kreatif-ekspresif, dan reflektif-artistik. Sudah banyak kajian penelitian yang mengkaitkan regulasi emosi dengan berbagai hal, di antaranya kapasitas memori, kondisi kepribadian dan psikologis. Bahkan lebih khusus ada penelitian yang

mengkaitkan regulasi emosi dengan kegiatan menulis emosi sebagaimana yang dilakukan oleh Pennebaker (1997) dan beberapa peneliti lainnya. Chung & Pennebaker (2008) mengemukakan metode ekstraksi pemaknaan. Metode ekstraksi digunakan untuk mengarahkan pada pemikiran tentang kepribadian diri yang bermakna, sesuai, dan bermanfaat. Kitty & Boals (2001) memunculkan metode *expressive writing*. Scollon, Diener, Oishi & Biswas-Diener (2004) menfokuskan pada frekuensi emosi spesifik yang muncul dan emosi *indigenous*. Cohn, Mehl & Pennebaker (2004) mengkaitkan ungkapan emosi tertulis dengan pengalaman dan perubahan psikologis. Pennebaker & Lay (2002) juga menyajikan model menulis kreatif ekspresif yang dikaitkan dengan ekspresi kepribadian dan gaya bahasa. Chandler (1999) mengembangkan tulisan kreatif untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self esteem*.

## Bagian Kedua

# ***Ekphrasis* Tulisan Emosi**

### **A. Pengertian *Ekphrasis***

*Ekphrasis* berasal dari bahasa Yunani yang berarti “*ek*” yang berarti keluar, dan “*phrasis*” yang berarti bicara. Menurut Barkhuizen, (2007) dan Welsh (2007), *ekphrasis* yang berarti berbicara ‘*to speak*’ keluar untuk berbicara ‘*out to speak*’ atau ‘*to speak out*’. Dalam kamus Collins istilah *ekphrasis* ini dapat dicermati dari kata *eke* yang berarti *out an existence* yang berarti keluar dari kondisi awal (Collins, 2006) dan *phrase*, yang berarti *something that is said or writeten is the esact words that are chosen to express the ideas in it*. Bila diartikan secara bebas adalah sesuatu yang dikatakan atau ditulis dengan menggunakan pilihan kata yang mengungkapkan idea seseorang (Collins, 2006).

Di samping arti tersebut, *ekphrasis* juga berfungsi sebagai fungsi artistic dan didaktik. Kedua fungsi tersebut dapat dilakukan sebagaimana dalam tujuan terapiutik. Proses *ekphrastic* merupakan proses efek emosional yang dapat dikembangkan dengan cara persuasif untuk dapat melakukan tindakan tertentu. Proses ini diawali dari melihat sesuatu dan disalurkan ke dalam otak dan gambaran informatif peningkatan

pemahaman dan kajian bagaimana berbagai aspek, tujuan dan fungsi dari *ekphrasis* dapat menemukan sesuatu yang baru dan dapat meningkatkan kapasitas diri dalam mengolah dan mengekspresikan diri secara tepat. Pembahasan ini memunculkan jenis *ekphrasis* yang bersifat inkuiri (*ekphrastic inquiry*) yang berusaha untuk membuat lebih jelas “*to make clear*” sesuatu yang dirasakan, dipersepsikan, atau sesuatu yang ada dibelakang itu semua (Prendergast, 2012).

Pada saat ini istilah *ekphrasis* telah mengalami evolusi, seiring dengan perkembangan zaman yang dulu diterjemahkan sebagai deklarasi dan interpretasi, dan sekarang telah bergeser menuju makna yang lebih kompleks. Istilah *ekphrasis* sering digunakan di bidang seni dan drama. Istilah ini dapat disejajarkan dengan istilah ekspresi dan eksplorasi diri. Bahkan penggunaan istilah ini juga digunakan sebagai rasa yang ada dibelakang teks yang tertulis, atau yang disebut sebagai *enargia* yang muncul dari pandangan visual dan efek emosional, yang disebut sebagai *ekphrasis* alami.

Dalam kajian media hubungan kata-kata dan gambar disebut dengan istilah dialektik, sedangkan pada hubungan interaksi verbal dan visual disebut *ekphrasis*. Gambaran dalam diri yang dihasilkan dari proses *ekphrasis* dan energi inilah yang memunculkan diskusi rethorika yang berwujud “seakan-akan”. Kemampuan inilah yang digambarkan sebagai suatu kekuatan fiksi dan sentral ekplorasi yang dapat memunculkan kemampuan

berbahasa dan berkreasi. Dialektika *ekphrasis* dan “energi” inilah yang dapat memunculkan fungsi persuasif (Webb, 2007).

*Ekphrasis is therefore a powerful type of fiction and is central to the explorations of the language's ability to create a universe... we see the close interconnections between ekphrasis in the Greek tradition and Quintilian's comments on enargeia and, finally, ekphrasis in epideictic contexts is shown to have a persuasive function.*

Selanjutnya, bagaimana mengungkapkan emosi diri melalui tulisan. Pertanyaan ini sebenarnya lebih mudah bila dibahas dalam sebuah pertanyaan, tentang hubungan antara penggunaan kata-kata dengan regulasi emosi. Sebagaimana diketahui bahwa penggunaan kata emosi positif dapat mengidentifikasi tingkat perubahan perspektif seseorang. Hal ini telah membuktikan bahwa penggunaan kata-kata, aktifitas kognisi dan emosi seseorang itu menjadi kunci kesehatan seseorang (Pennebaker & Chung, 2008).

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 (Pennebaker & Chung, 2008).

Penelitian tentang menulis, Chandler (1999), Campbell & Pennebaker (2003), Cohn, Mehl, & Pennebaker (2004) dan Pennebaker & Lay (2002), telah menemukan tiga faktor linguistik yang terkait dengan peningkatan kondisi kesehatan fisik dan ketrampilan regulasi emosi, yaitu: 1). Lebih banyak kata-kata positif, maka kondisi kesehatan cenderung lebih baik. 2). Jumlah menengah kata-kata negatif menunjukkan kondisi sehat. Terlalu tinggi maupun terlalu rendah digunakannya kata-kata negatif menunjukkan kondisi kesehatan yang buruk. 3). Peningkatan jumlah kata sebab dan kata insight berasosiasi kuat dengan peningkatan kesehatan. Semakin banyak terjadinya pengungkapan emosi pada klien, maka semakin tinggi diperolehnya efek terapeutik pada klien (Pennebaker, 1997).

Hasil identifikasi ini dilakukan berdasarkan analisis emosi dalam teks. Perbedaan individual dalam kemampuan dan pengalaman penerimaan emosi dapat dicermati melalui analisa yang bersifat otomatis (Strapparava, Carlo, & Mihalcea, 2007). Analisa ini lebih mengacu pada pendekatan rekognisi emosi melalui pengungkapan kata-kata yang mengandung makna secara eksplisit. Pada tataran ungkapan kata-kata dapat dibedakan antara ungkapan kata yang mengandung ungkapan emosi awal (*emotional state*) antara langsung dan tidak langsung yang bergantung pada situasi yang ada. Misalnya perasaan takut,

yang menyebabkan rasa ingin menangis sebagai bentuk *emotional respons*. *Emotional respons* juga dapat diketahui melalui kata afeksi yang bersifat langsung (*direct affective words*) maupun tidak langsung (*indirect affective words*).

Mengenai pembuktian kata emosi, Sinclair (1994) menyebutkannya sebagai bentuk “*trust the text*”. Sebuah teks dapat dikategorikan teks yang bermakna dan dapat dipercaya, bila dapat dilakukan pengamatan secara langsung (observasi mata telanjang bukan komputerisasi) dengan enam katagorisasi kata berikut, yaitu; 1). Kata yang dituliskan dapat dipahami sebagai tindakan nyata, 2). Kata yang dapat dibandingkan lebih dari satu padanan kata. 3). Kata yang dapat mendiskripsikan gambaran khusus terhadap kejadian tertentu. 4). Kata yang dapat dibedakan antara arti yang bersifat tradisional leksikal dan kontemporer. 5). Kata atau frase yang dapat memberikan kesan aura makna (*an aura of meaning*) yaitu kata yang tersusun dari kalimat yang memberikan penekanan makna pada kata atau frase tertentu secara tepat. 6). Kata bermakna dapat dicermati dari keterkaitan antara satu kata dengan frase. Keterkaitan ini diistilahkan dengan kollokasi (*collocotion*). Kollokasi merupakan salah satu teknik untuk mengkaitkan satu kata dengan kondisi tertentu. Selanjutnya pilihan kata berikutnya dengan kondisi berikutnya, sehingga terbentuk makna ataupun komponen tertentu yang memberikan makna. Ada tiga indikator yang dapat menentukan kebermaknaan tersebut, yaitu; pertama,

makna kapan kata itu muncul dan kapan berakhir, kedua perkembangan bahasa dan kecenderungannya, ketiga membuat makna dalam waktu yang bersamaan.

Pendekatan emosi linguistik merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam mengekspresikan emosi melalui aktifitas menulis. Menurut Campbell & Pennebaker (2003) 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 (Edwards, Maloy, & Loughlin, 2003).

*Ekphrasis* merupakan proses emosional yang diawali dari proses indrawi dan disalurkan ke dalam otak sebagai bentuk informasi baru. Proses emosional *ekphrasis* dapat digunakan untuk mengembangkan kapasitas diri dalam rangka pengungkapan emosi secara tepat. Kemampuan mengungkapkan emosi dapat terwujud dengan memilah situasi, memodifikasi

perilaku, meningkatkan konsentrasi perhatian, merubah pikiran dan respon diri.

Pengungkapan emosi secara tertulis dapat memberikan sinyal kecenderungan emosi awal yang bersifat otomatis. Kesan informasi baru dapat ditangkap sebagai pesan indrawi yang terwakili dalam teks. Teks memiliki kekuatan sebagai perwujudan energi dari emosi dan dapat mengungkapkan berbagai jenis emosi. Jenis dan bentuk emosi yang muncul dapat teridentifikasi dari kemampuan seseorang dalam merespon situasi. Secara tertulis ungkapan emosi merupakan representasi dari pola kata yang bermakna dan terproses dari kollokasi alur emosi yang bersifat siklus dan kontinum.

Reaksi dan internalisasi kebudayaan emosi merupakan strategi regulasi emosi. Secara terperinci proses tulisan emosi dapat terjadi dalam reaksi menginterpretasi dan merespon situasi. Kemampuan melakukan interpretasi dan merespon situasi bergantung pada kapasitas potensi diri baik aspek kognisi maupun perasaan. Kapasitas diri dan eksplorasi internal dapat tergambarkan dari tulisan emosi. Secara umum kemampuan kognisi untuk memodulasi respon dan memodifikasi situasi merupakan bentuk strategi *reappraisal* dan *suppression* sebagaimana yang ditawarkan oleh Gross dan Thompson (2006). Proses regulasi emosi dan ungkapan emosi dapat tergambar dari kegiatan menulis yang bersifat ekspresif- otomatis, dan reflektif-artistis.

## **B. Konsep Dasar *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE)**

*Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE) beracuan pada perspektif konseling dan psikoterapi yang bersifat pengembangan dari perspektif psikoanalisa. Pengembangan konsep yang berdasarkan kajian metatheory dan dialektika dalam intervensi terapiutik. Misalnya Cognitif Behavioral Therapy (CBT) dan Dialektika Behavioral Therapy (DBT) yang merupakan elemen-elemen dasar dalam pendekatan *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE). Menurut perspektif ilmu perilaku bahwa dua pendekatan dapat terpadukan antara daya guna otak dengan dialektikal internal. Pendekatan perpaduan ini dapat memberikan warna yang berbeda, sehingga muncul konsep integrasi teori dan teknik dalam terapiutik seperti existensial humanis, psikoanalisa, klien centered, gestalt, dan beberapa pendekatan dan strategi lain (Scheel, 2000). Pada tataran objek sasaran terapi bahwa seorang terapis dapat memberikan bantuan secara tepat melalui cerita yang diberikan oleh orang lain untuk dijadikan bahan memahami, mengorganisir, dan mengingatkan serta menyatukan pemahaman. Dari sinilah dapat terbantu seseorang untuk lebih mampu mengontrol dan memprediksi perasaannya (Strongman, 2006). Konsep Strongman dijadikan pijakan peneliti bukan hanya dalam mengembangkan konstruksi teori saja, tetapi lebih menitik beratkan pada keberadaan fungsi bagaimana mengobservasi, menginvestigasi sekaligus intervensi terapiutik.

Menurut Richard, (2006) dinamika penelitian ini disebut sebagai perkembangan dari psikologi menuju perkembangan ilmu pengetahuan. Dinamika diistilahkan oleh Overton (2006) sebagai kerangka awal dari sebuah observasi “*a narrow observation*”. Pada setiap proses perkembangan konsep terkadang terjadi dikotomi yang mengharuskan dilakukan pemilahan-pemilahan tertentu melalui pemahaman diagnostik yang terdiri dari aspek kognisi, afeksi dan sistem motivasi individu secara menyeluruh.

Pembahasan konsepsi ini juga mengacu pada konsep dasar dari sebuah istilah “*metatheoretical*”, yang merupakan bentukan kata dari “meta” dan “theory”. Meta berarti apa yang ada dibalik sesuatu (*transcend*). Sedangkan teori adalah sebuah konsep yang terbentuk dari konteks. Pengertian ini sebenarnya terjadi pada tataran kepekaan seseorang dalam menemukan sebuah konstruk teori dan konteks dimana teori tersebut dibuat. Namun demikian, pengertian metateori ini tidak hanya melihat dari aspek konstruksi saja, tetapi lebih pada keberadaan fungsi bagaimana mengobservasi dan menginvestigasi sesuatu.

Untuk mengetahui perkembangan individu secara praktis dalam perspektif metatheory, ada beberapa kajian yang melatarinya. Bila beracuan pada pembahasan ekspresi dan instrumen pada diri individu dan emosi, maka ada dua pendekatan yang mengacu pada model *inquiry* yaitu pendekatan fungsional dan adaptasional. Pada pendekatan fungsional lebih mengarah pada sistem ekspresi emosi yang nampak secara

*exclusive* (terbuka), sedangkan pada pendekatan adaptasional lebih nampak secara *explicit* (tertutup) pada kondisi interest dan struktur mental. Kedua perspektif ini sebenarnya tidaklah dikatakan dalam formasi yang dikotomis, tetapi dapat dijadikan satu pandangan yang unik dengan cara *equal* yang saling melengkapi. Dengan demikian kedua pendekatan itu sama-sama diterima, bukan berarti sebagai dua dikotomi yang dibedakan, tetapi sebagai perspektif yang berbeda dalam satu dinamika sistem yang sama (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma, & Guerrero, in press).

Tepat sekali bila *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE) diposisikan sebagai model terapi menulis yang menggabungkan ekspresi emosi *contengensi* dengan ekspresi emosi unik yang disebut dengan estetis. ETE dalam kajian ini merupakan model terapi yang melibatkan pemahaman, emosi, dan aktifitas perilaku individu secara integratif. Satu titik temu yang menguatkan konsepsi ini adalah pendekatan *cognitive behavioral* (CBT). CBT menerjemahkan aspek kognisi sebagai pemahaman diri terhadap atribut, keyakinan, memori, harapan dan gambaran diri.

Pada dasarnya strategi yang digunakan dalam ETE adalah *cognitive modification*. Yang menjadi perhatian adalah bahwa sekalipun basis strategi ETE itu hampir sama dengan pendekatan CBT dan DBT, yaitu; sama-sama mengkonfrontasikan dengan masalah yang terkait dengan keyakinan individu, tetapi sebenarnya yang membedakan adalah aktifitas treatment yang

lebih menekankan pada modifikasi kognisi internal melalui kegiatan menulis. Kegiatan internal dengan menulis ini dapat memberikan kesan pengalaman diri individu yang bersifat kontradiksi. Saat terjadi kondisi dikotomis, antara berpikir, berperilaku, mengekspresikan emosi, maka proses persuasif tersebut terjadi. Pada saat yang bersamaan terjadilah proses rekonsiliasi dalam menyikapi berbagai konflik yang terjadi pada diri individu antara menerima dan berubah. Menerima dalam arti bagaimana dia merasakan kepedihan yang terjadi dan berubah bagaimana dia berproses untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Strategi ini yang disebut dengan “*to balance change with acceptance*” yaitu menyeimbangkan antara penerimaan diri dan strategi perubahan (Sanderson, 2008).

ETE sebagai teknik intervensi memiliki tiga komponen yang dijadikan dasar pemberian stimulus perlakuan, yakni ETE netral, ETE positif dan ETE negatif. ETE netral yakni stimulus netral berupa narasi yang memberikan kesan apa adanya yang saat itu dirasa dan dipikirkan yang tidak memiliki kecenderungan emosi takut (emosi negatif) atau emosi berharap (emosi positif). Salah satu cara untuk memberikan stimulus ETE netral ini adalah melalui ungkapan narasi dengan tema gelas kosong atau kertas putih. Gelas kosong ibarat seseorang ingin mengisi gelas tersebut dengan berbagai macam minuman yang disukai dan dipilih, misalnya teh, kopi ataupun lainnya. Demikian juga dengan kertas putih yang hendak dituliskan kata-



kata yang dipilih. Stimulus ETE netral memberikan pembelajaran agar seseorang mampu memilih dan mengidentifikasi situasi emosi secara tepat. ETE positif yakni stimulus yang memberikan kesan apa yang dirasakan atau dipikirkan yang memiliki kecenderungan pada emosi berharap (emosi positif). Salah satu cara untuk memberikan stimulus positif adalah melalui ungkapan narasi yang bertemakan keindahan. Narasi pada ETE positif ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran akan harapan, tujuan hidup, dan motivasi diri. ETE negatif yakni stimulus yang memberikan kesan apa yang dirasakan atau dipikirkan itu memiliki kecenderungan pada emosi takut (emosi negatif). Salah satu cara untuk memberikan stimulus negatif adalah melalui ungkapan narasi yang bertemakan kehilangan. Narasi pada ETE negatif ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran akan perlunya kesadaran diri dalam menerima kekurangan yang ada, misalnya saat kehilangan fungsi atau anggota badan.

Prosedur intervensi yang ditawarkan adalah prosedur yang langsung dan bertujuan pada sasaran kognisi, behaviour ataupun emosi (Hofmann, 2010). Pada proses ini yang dilatihkan adalah bagaimana seseorang mampu mengembangkan keterampilan diri, bagaimana mengekspresikan diri, mendiskripsikan, melakukan observasi diri, serta beraktifitas. Menurut Dimeff dan Koerner (2007) ada dua prinsip yang perlu diperhatikan dalam praktek, yaitu; *pertama*, antara therapist dan klien, terjadi

hubungan yang bersifat flexibel dan seimbang. *Kedua*, interaksi yang terjadi adalah bersifat persuasif yang menghubungkan antara pandangan diri (*worldview*) dengan beberapa asumsi tentang realitas yang dihadapi. Kondisi ini dapat dikatakan, bahwa antara ide dasar yang menjadi thesis -ungkapan emosi yang ada-, berhadapan dengan antithesis yang berseberangan. Perubahan hasil perkembangan dari resolusi yang berseberangan tadi diarahkan menjadi sebuah *synthesis*. Dialog inilah yang mengkonstruksi posisi baru bagi individu tersebut untuk lebih hidup berkualitas, sehingga tepat bila proses ini disebut sebagai salah satu bentuk terapi.

ETE secara konseptual berbasis pada proses psikoanalisa-katarsis. Pendekatan ini disamping berusaha untuk mereduksi tekanan psikologis melalui katarsis, juga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pengembangan keterampilan menulis yang memiliki tujuan dan sasaran yang sistematis pula. ETE bertujuan untuk peningkatan fungsi perilaku diri yang efektif, dalam melakukan regulasi emosi secara tepat, sehingga dapat dikontrol dan dikondisikan antara aspek biologis dengan aspek situasi lingkungan. Pada aspek biologis, individu mengetahui mana situasi yang lebih rawan terjadinya kesulitan-kesulitan dalam melakukan regulasi emosi dan bagaimana melakukan perlakuan yang berbeda pada sistem sentral saraf (*the central nervous system*). Faktor biologis sangat dominan dalam memberikan kontribusi perubahan regulasi emosi. Ada beberapa

aktifitas diri yang sangat bergantung pada regulasi emosi, seperti; kepekaan diri (*sense of self*), kemampuan melakukan penyelesaian konflik diri, orientasi perilaku dan lainnya (Linehan, 2000, Robins & Chapman, 2004).

Sebenarnya, problema-problema diri sering muncul tatkala kondisi individu dalam lingkungan yang tertekan (*stressful environments*), sehingga muncul respon negatif yang disebutkan sebagai kondisi yang tidak betul, tidak pantas, patologis, ataupun kondisi-kondisi lain yang lebih serius lagi (Smith & Shandu, 2004; Rollin, 2003; Alessi, 2001). Kondisi yang terkadang membuat setiap individu belum mampu mengatur emosi secara matang, sehingga perlu mengajarkan kembali keterampilan bagi individu untuk melakukan pemecahan masalah dan mengurangi tekanan diri, serta berusaha untuk lebih realistis terhadap tujuan dan harapannya (Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007). Pengalaman individu dan reaksi emosinya yang negatif, dapat terus meningkat sebagaimana lingkungan.

Menurut Dimeff & Koerner (2007) ada dua langkah strategi yang dapat dilakukan dalam berinteraksi, yaitu;

1. Strategi pertama adalah menyeimbangkan antara penerimaan dan perubahan (*balance acceptance and change*). Perlu diketahui bahwa treatment *acceptence* dan *change*, dikatakan sama dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Hayes, Jacobson, Follette, & Dougher,

1994). Pola komunikasi yang seimbang, pada saat therapy melakukan penerimaan klien, dan tentunya therapy juga harus mampu merespon agenda klien yang dilakukan secara serius dan langsung. Sebaiknya untuk tidak memberikan interpretasi terlebih dahulu pada makna yang tersembunyi (*laten meaning*). Sebagai contohnya adalah pada saat seorang klien menanyakan pada seorang therapy yang bersifat pribadi, tentunya therapy harus mampu memberikan jawaban yang lebih terbuka (*self disclosure*), penuh kehangatan (*warm engagement*), dan tulus (*genuineness*). Dengan demikian, tidak selayaknya seorang therapy menjawab pertanyaan atau menjelaskan sesuatu yang masih belum jelas.

2. Strategi kedua adalah mempergunakan metaphor atau dialog internal dengan melakukan asumsi terhadap kecenderungan munculnya perilaku negatif. Kondisi ini dapat diketahui saat melakukan intervensi pada seseorang yang masih memiliki dorongan untuk melakukan perihal yang buruk. Hal ini juga dapat dilakukan dengan lebih menguasai kekuatan yang ada pada diri untuk dibawa pada kondisi dimana dia mampu melakukan *distress tolerance*, dan dapat melakukan perubahan secara normal.

Dalam proses pelaksanaannya kedua strategi ini dapat digunakan dalam ETE dimana tahap-tahapnya tidaklah bersifat linear. Untuk itu, yang harus diperhatikan adalah komitmen sebelum pelaksanaan treatment dan menentukan target perilaku

yang diinginkan. Di awal pelaksanaan dilaksanakan pre-treatment yang merupakan pintu awal untuk masuk ke ETE, konsep yang dibangun pada tahapan ini adalah bagaimana melakukan orientasi diri, bagaimana seseorang merasakan emosinya rasa sakit atau kesulitannya, bagaimana mereka diarahkan untuk memecahkan masalah (Charles, Cynthia, Dulit, & Linehan, 2000). Model ETE ini berfokus pada domain mekanisme perubahan, bukan faktor yang menjadi permasalahan yang harus ditreatmen (Clarkin, Levy, Lenzenweger & Kernberg, 2004).

Target pengembangan keterampilan yang dicanangkan dalam ETE adalah bagaimana mengolah emosi secara tepat (menstabilkan emosi), dan mengurangi kecenderungan emosi berlebihan yang mengakibatkan berbuat agresif. Pendekatan yang digunakan dalam ETE ini adalah pembiasaan strategi regulasi emosi (Robins & Chapman, 2004). Ada beberapa langkah yang digunakan dalam model ini yaitu: 1). Mengekspresikan emosi diri secara terbuka dalam bentuk tulisan, 2). Membuat catatan komitmen dengan bijak. 3). Mencoba merubah emosi dengan berperilaku yang berlawanan, misalnya ketika mengalami perasaan lemah, tidak berdaya, berbeda, menyendiri dsb, dilawan dengan perasaan kuat, bersemangat, seperti orang yang lain. 4). Melaksanakan komitmen secara kontinum. 5). Bersikap terbuka terhadap orang lain. 6). Berpartisipasi aktif dalam melakukan perubahan (McCann & Ball, 2000).

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi di antaranya melalui menulis atau bercerita secara naratif. Lienemann (2009) telah membuat model yang disebut dengan the Self-Regulation Strategy Development (SRSD), yang merekomendasikan model *POW + WWW*, *What = 2*, *How = 2*. Model ini yang mengisyaratkan *POW* yang dimaksudkan adalah tandai ide yang muncul (*pick their idea*), kemudian organisasi dan rencanakan (*organize*), selanjutnya tuliskan cerita (*write*). *Who*; siapa yang menjadi ide cerita utama, *when*; kapan terjadinya kejadian tersebut, *where*; dimana terjadinya kejadian tersebut, *what*; ide karakter apa yang dilakukan, *what*; apa yang terjadi pada karakter tersebut, *how*; bagaimana akhir dari cerita tersebut, *how*; bagaimana yang dirasakan dalam karakter utama. Secara keseluruhan strategi ini memungkinkan untuk dilakukan dengan melakukan ungkapan menulis terstruktur.

Secara khusus mengenai pengukuran emosi, Chung & Pennebaker (2008) telah melakukan penelitian untuk mengetahui apakah metode ekstraksi pemaknaan mengarah pada pemikiran tentang kepribadian diri yang bermakna, sesuai, dan bermanfaat. Penelitian ini mengkaitkan faktor-faktor pembentuk kepribadian dengan penggunaan bahasa yang dibangun berdasarkan satu atau dua makna. Ada empat faktor yang mempengaruhi ekspresi emosi, yaitu; faktor negativitas, faktor *fitting-in*, faktor stabilitas psikologis, dan kematangan. Hampir separuh faktor tersebut

menggambarkan dimensi pemikiran yang berasosiasi pada konstruksi personal. Secara semantik dimensi ini menggambarkan lawan kata dalam wujud perbandingan dan secara kasar bersinonim dengan dimensi kepribadian.

Penelitian yang dilakukan oleh Scollon, Diener, Oishi & Diener (2004) berbeda dengan hasil penelitian pada pembahasan sebelumnya. Penelitian Scollon, Diener, Oishi & Diener telah mengungkap tentang frekuensi emosi yang muncul secara spesifik, termasuk emosi *indigenous* pada berbagai budaya. Secara ringkas, pengungkapan spektrum emosi dari urutan kelompok budaya tertentu relatif konsisten terhadap emosi spesifik. Pernyataan ini lebih dipertegas dengan ungkapan bahwa setiap individu memiliki tendensi yang unik saat dia merasakan emosi tertentu, misalnya dia merasa senang, maka dia akan diikuti pula oleh emosi-emosi menyenangkan yang lainnya. Kondisi ini juga berlaku pada saat dia mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Terkadang seseorang cenderung memiliki spektrum emosi menyenangkan tertentu sementara orang yang lainnya cenderung mengalami predisposisi emosi tidak menyenangkan. Kondisi-kondisi tersebut dimoderatori oleh budaya. Lebih jelasnya, bahwa emosi kebahagiaan dan kegembiraan itu dapat menimbulkan emosi menyenangkan pula. Sedangkan rasa bersalah, terluka, kesedihan, dan kegelisahan menimbulkan emosi tidak menyenangkan. Scollon, Diener, Oishi & Diener (2004), menyimpulkan bahwa spektrum emosi muncul

berdasarkan analisis kluster yang mengacu pada tendensi perbedaan individu yang difasilitasi oleh budaya.

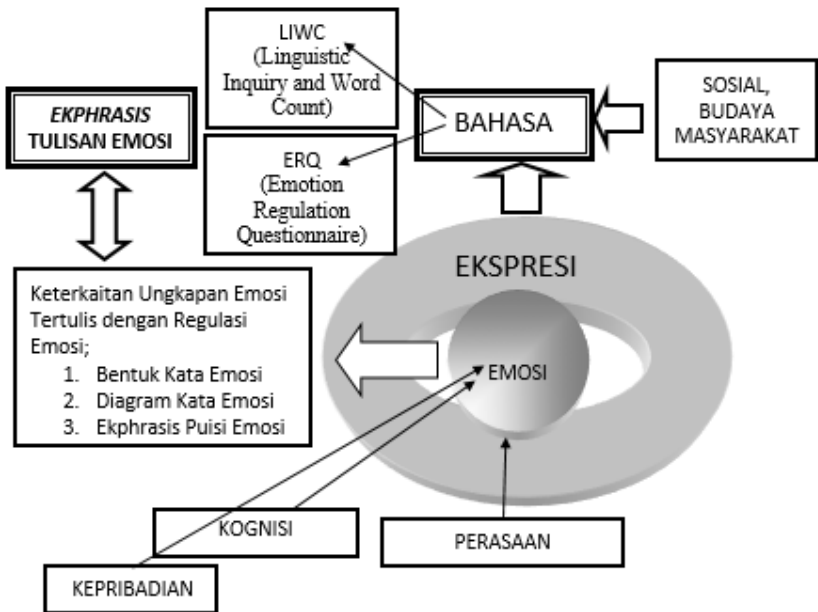
Setelah mencermati beberapa pernyataan yang mengungkapkan adanya spektrum emosi menyenangkan dan predisposisi emosi tidak menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh McRae, Kateri, Heller, John, & Gross (2011) dapat dijadikan satu alternatif dalam melakukan regulasi emosi, yaitu; supresi dan kognitif reappraisal. Supresi adalah strategi pengelolaan dengan menyimpan atau menahan ekspresi emosi. Kognitif reappraisal adalah penggunaan pikiran untuk menggantikan emosi tertentu. Keterkaitan regulasi emosi dengan kegiatan menulis juga telah dibuktikan oleh Pennebaker (1997). Pennebaker melakukan prosedur analisis teks dengan menunjukkan prediksi tentang manfaat proses menulis, yakni; orang yang mengekspresikan tulisan cenderung lebih cerdas, lebih logis, dan lebih emosional.

Pembuktian keterkaitan regulasi emosi dengan kegiatan menulis perlu dilakukan. Untuk itu, perlu digunakan Skala ERQ (Gross & John, 2003) untuk membuktikan keterkaitan menulis dan kognisi. Sedangkan untuk menguji hasil penulisannya digunakan analisis teks LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*). LIWC merupakan instrumen analisis kata yang mampu membuat kategorisasi kata. Kata yang terdiri dari kata emosi negatif (misal: sedih, marah), emosi positif (misal: senang,



tertawa), kata kausal (misal: karena, sebab), dan kata *insight* (misal: memahami, menyadari).

Proses pengungkapan emosi atau pelepasan emosi tertekan merupakan bentuk katarsis dalam kajian psikoanalisa (Corey, 2001). Demikian juga dengan proses pengungkapan emosi secara tertulis yang dilakukan dalam rancangan penelitian ini. Pada dasarnya proses menulis dapat menjadi aktivitas proses terapiutik sebagaimana yang dapat dilakukan dalam dunia konseling dan psikoterapi. Proses katarsis ini yang melatarbelakangi terjadinya penerjemahan pengalaman negatif dalam bentuk kata-kata yang dapat memberikan efek positif bagi kesehatan. Memang kolaborasi keterampilan berbahasa, kognitif, sosial, dan emosi dapat digunakan secara bersamaan dalam peningkatan keterampilan regulasi emosi. Untuk memperjelas konsepsi pemaparan sebelumnya, maka dapat dilihat pada skema 2.1.



Skema 2.1: Asumsi *Eksphrasis* Tulisan Emosi dan Regulasi Emosi

ETE dapat dijadikan alternatif model yang dapat dikembangkan sebagai proses katarsis aksi emosi (Qonitatin, Novi, Widyawati, & Asih, 2011), merasakan kondisi psikologis yang lebih nyaman, mengurangi depresi dan post-traumatic, serta juga meningkatkan kerja memori, performansi (Baikie & Wilhelm, 2005). Bahkan yang tidak kalah pentingnya adalah ETE ini dapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri (*self-expression*), aktualisasi diri (*self-actualisation*) dan penemuan jati diri dan berinteraksi (Salomon, 2012).

Keberadaan ETE bagi calon guru juga dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan pembiasaan diri dalam melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi bagi guru dalam manajemen kelas dapat dilakukan melalui usaha untuk memodifikasi intensitas dan durasi emosi seorang guru dalam proses pembelajaran. Proses interaksi emosi dapat memberikan timbal balik pada terciptanya emosi positif peserta didik dan mengurangi emosi negatif mereka. Di samping itu juga dapat menjadi proses pembuktian tingkat kedisiplinan dan interaksi dengan peserta didik (Sutton, Mudrey-Camino & Knight, 2009).

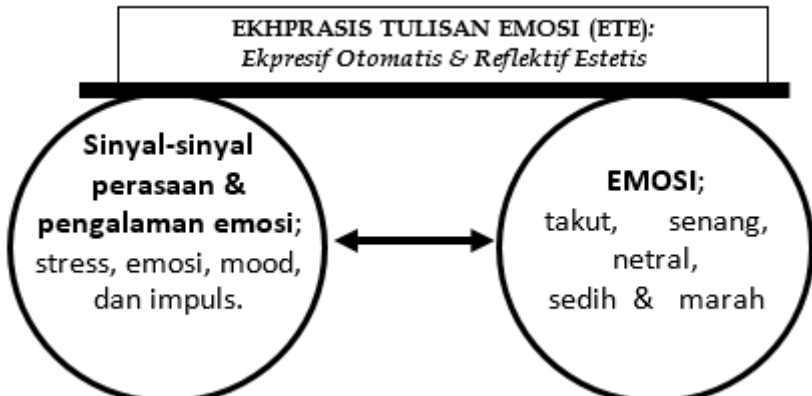
Memang, pada kenyataannya ada satu bentuk ekspresi emosi berlebihan yang sering terjadi dan jarang diperhatikan di sekolah, yaitu; kekerasan psikologis. Terkadang, apa yang dilakukan seorang guru merupakan ekspresi emosi sesaat dengan berkata, berbicara ataupun berteriak (Espeleage, Dorothy, & Horne, 2008; Gross, & Robinson, 1987). Ekspresi seorang guru dengan perkataan yang terkesan memberikan opini negatif seperti berkata kasar, mengejek, mengancam dan mengintimidasi, merupakan bentuk kekerasan lisan (Makinson & Myers, 2003, Brengdgen, 2007). Menurut Eriyanti (2011) ada dampak negatif kekerasan lisan yang terjadi dalam proses pembelajaran, yaitu: situasi pembelajaran yang kaku dan kondisi psikologis siswa yang mengalami ketakutan, malu pada teman sekelas, tumbuhnya kepatuhan semu, dan perlawanan secara lisan. Menurut Huey (dalam Gross, 1987) bahwa ekspresi emosi

yang berlebihan ini dapat disebut sebagai bentuk kekerasan bila dihubungkan dengan fungsi nilai diri, keyakinan, dan sikap.

Untuk itu, sangat diperlukan kemampuan regulasi emosi bagi setiap guru dalam rangka memberikan pembelajaran yang berbasis emosi. Pada dasarnya perilaku ekspresi emosi terjadi melalui sistem diri yang ada dan bertransaksi antara pemahaman sosial (*social thought*) dan perilaku sosial (*social behavior*). Sarana pemenuhan kebutuhan dalam berekspresi selalu dibutuhkan, sehingga terwujud kemampuan integrasi potensi diri dan target pembelajaran secara utuh. Melalui ekspresi seseorang dapat diketahui kemampuan memahami dan menyikapi perasaan, pikiran dan keinginan-keinginannya secara utuh (Smith & Sandhu, 2004, Makinson & Myers, 2003).

*Ekphrasis* tulisan emosi yang digunakan merupakan salah satu cara untuk mengekspos diri melalui ekspresi emosi dan dampaknya dalam bentuk tulisan. Secara praktis di sekolah seorang guru dapat mempelajari cara-cara untuk mengatasi stres dan merawat diri sendiri (*self care*). ETE mencoba menggabungkan antara beberapa perasaan yang muncul dengan kata-kata secara tertulis. Sinyal-sinyal perasaan dan pengalaman emosi yang dimilikinya semisal tertekan, mood, dan impuls dapat selalu dikondisikan dengan tepat. Tingkat kecepatan dan daya dorong mood dan impuls terhadap emosi yang ada, hal ini yang menjadi kontribusi terciptanya regulasi emosi secara tepat (otomatik, tulus, langsung dan tak langsung) dengan melibatkan

aspek perasaan dan kognisi. Untuk mempermudah skema ini dapat dilihat dari ilustrasi gambar di bawah ini.



Skema 2.2: *Ekhprasis* Tulisan Emosi

Untuk menganalisa tulisan emosi, digunakan analisis teks LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*) yang dikembangkan oleh Cohn, Mehl, & Pennebaker (2004). Analisis teks ini difokuskan pada lima indikator bahasa:

1. *Emotional positivity*: Nilai dihitung dari perbedaan skor LIWC untuk kata emosi positif dan emosi negatif. Skor tinggi menunjukkan emosi positif yang lebih tinggi secara umum.
2. Proses kognitif: Indeks proses kognitif mengindikasikan seberapa sering subjek menggunakan kata-kata bermakna proses kognitif, seperti berpikir, bertanya, dan karena. Secara

psikologis, kata-kata tersebut merefleksikan seberapa banyak para subjek fokus terhadap pengelolaan dan memahami secara rasional isu yang menjadi fokus tulisan.

3. Orientasi sosial: Indeks orientasi sosial mengindikasikan seberapa sering subjek menggunakan kata seperti berbicara, bercerita, atau teman dan menggunakan pengganti personal lain selain orang pertama. Secara psikologis, ini merefleksikan seberapa banyak subjek merujuk orang lain dalam tulisannya.
4. Jarak psikologis: Faktor jarak psikologis merupakan faktor analisis yang diturunkan dari variabel komposit pada skor LIWC untuk artikel dan kata yang memiliki lebih dari enam huruf dan skor balik terhadap kata ganti orang tunggal dan kata yang mengindikasikan jarak terhadap realitas maupun kata kerja pertama (present-tens verbs). Nilai rendah ditandai dengan penggunaan pengalaman personal, bahasa eksperimental dengan fokus pada di sini dan saat ini. Sedangkan nilai tinggi ditandai dengan dimilikinya warna abstrak, tidak terlalu personal dan lebih rasional dalam menulis.
5. Preokupasi kasus yang diungkapkan dalam beberapa kata pilihan, yang mengindikasikan kasus tersebut terjadi sebelum dan sesudahnya.

Pada dasarnya kajian tulisan emosi ini tidak lepas dari tiga butir yang dapat dijadikan acuan untuk memprediksi kondisi

kesehatan fisik melalui bahasa, yaitu; isi tulisan, pola menulis dan gaya bahasa (Campbell & Pennebaker, 2003). Keterkaitan regulasi dengan kegiatan menulis emosi telah dibuktikan oleh Pennebaker (1997). Pennebaker melakukan prosedur analisis teks dengan *independent rater* yang dapat menunjukkan prediksi tentang manfaat proses menulis, yakni orang yang mengekspresikan tulisan cenderung lebih cerdas, lebih logis, dan lebih emosional. Namun demikian, masih ditemukan persoalan yang terkait reliabilitas. Karenanya, disusun sistem komputerisasi analisis teks: LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*). LIWC memiliki kategorisasi kata terdiri dari kata emosi negatif (sedih, marah), emosi positif (senang, tertawa), kata sebab (karena, sebab), dan kata insight (memahami, menyadari). Dari beberapa penelitian tentang menulis, ditemukan tiga faktor linguistik yang memprediksi peningkatan kondisi kesehatan fisik: 1). Lebih banyak kata-kata positif, maka kondisi kesehatan cenderung lebih baik. 2). Jumlah menengah kata-kata negatif menunjukkan kondisi sehat. Terlalu tinggi maupun terlalu rendah digunakannya kata-kata negatif menunjukkan kondisi kesehatan yang buruk. 3). Peningkatan jumlah kata penyebab dan kata insight berasosiasi kuat dengan peningkatan kesehatan. Semakin banyak terjadinya pengungkapan emosi, maka **akan semakin tinggi efek terapeutik yang diperolehnya.**

## Bagian Ketiga

# Penerapan *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE)

Pada awalnya istilah *ekphrasis* ini digunakan di bidang seni, selanjutnya digunakan oleh penulis sebagai model yang dapat membuktikan bahwa seni dapat menjadi alternatif pengembangan diri dan ekspresi pengungkapan emosi secara positif dengan pola tulisan kreatif estetis. Penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki keunikan tersendiri terkait dengan ungkapan tulisan emosional dengan menggunakan bahasa Indonesia. Ungkapan emosional diekspresikan dalam bentuk tertulis secara langsung dan dalam bentuk teks yang bermakna dalam bentuk sajak, puisi maupun akrostik. Acuan pengungkapan secara langsung dapat mengikuti alur penelitian yang dilakukan oleh Chandler (1999) yang mengungkapkan tiga katagori menulis, yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi. Sedangkan pengungkapan secara tidak langsung dapat mengikuti alur sebagaimana yang dilakukan oleh Campbell & Pennebaker (2003) yang mengkaji emosi dengan analisa teks LSA (Latent Semantic Analysis). Selanjutnya untuk melakukan analisa kajian dilakukan dengan melakukan kolaborasi kajian bahasa dan emosi, sebagaimana yang dilakukan oleh Pennebaker (1997), Cohn, Mehl, & Pennebaker (2004) dan Pennebaker & Lay (2002) yang juga mengkaitkan emosi dengan analisis teks: LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*).



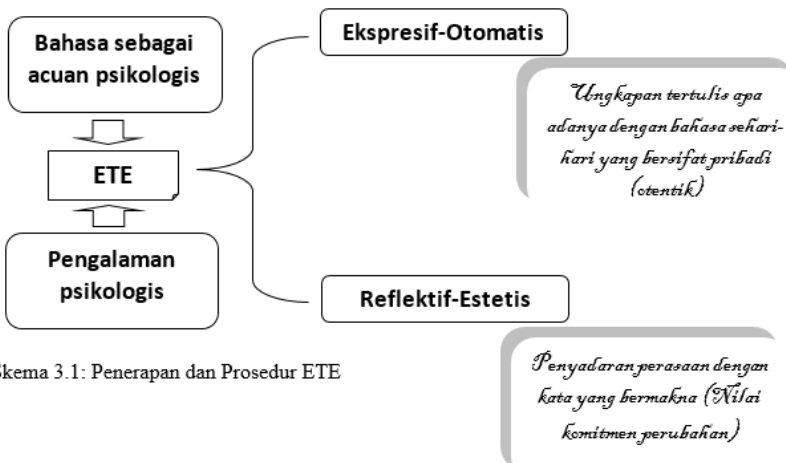
Kajian regulasi emosi dalam aspek bahasa, yaitu; 1. Bahasa sebagai acuan perubahan psikologis (Cohn, Mehl & Pennebaker, 2004). Pengalaman emosional seseorang dapat diketahui melalui observasi psikologis terhadap proses berpikir. Analisa yang digunakan adalah analisis linguistik LIWC dengan 5 indikator, yaitu; *emotional positivity*, proses kognisi, orientasi sosial, jarak sosial dan preokupsi. 2. Bahasa sebagai salah satu metode untuk menilai kepribadian (Pennebaker & Lay 2002). Ekspresi kepribadian dapat diketahui melalui bahasa yang digunakan (gaya berbahasa). 3. Bahasa dapat memprediksi kondisi kesehatan fisik. Ada tiga butir yang dapat dijadikan acuan untuk memprediksi kondisi kesehatan fisik melalui ekspresi bahasa tulis, yaitu; isi tulisan, pola menulis dan gaya bahasa (Campbell & Pennebaker, 2003).

Secara umum ada tiga kategori menulis yang diungkapkan oleh Chandler (1999), yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi. Tulisan transaksional biasa digunakan pada penulisan akademik – faktual dan impersonal- dengan model seperti kurikulum. Tulisan ekspresif merupakan tulisan dan bahasa ungkapan sehari-hari dengan bahasa pribadi yang bersifat naratif dan pola idea yang bersifat ungkapan tentatif. Tulisan puisi lebih mengarah pada membangun kesadaran perasaan yang dikembangkan dari pengalaman lalu yang dituliskan dalam bentuk cerita maupun sajak. Penelitian yang dikembangkan oleh penulis adalah bagaimana bentuk tulisan yang mengacu pada dua katagori terakhir, yaitu; ekspresif dan estetik (puisi).

Penulisan emosi yang bersifat ekspresif dapat dicermati dari kajian eksperimen yang dilakukan oleh DeWall dkk. (2010). Hasil penelitian DeWall dkk. telah menyimpulkan bahwa proses regulasi emosi yang terjadi secara otomatis dapat memunculkan emosi positif lebih cepat, hal ini dikondisikan oleh kesehatan mental yang positif pula. Emosi yang paling dirasakan adalah kecemasan, ketakutan dan harapan (Schmidt, Tinti, Levine & Testa, 2010). Dalam kajian *ekphrasis* bahwa ada tiga emosi yang memiliki daya tarik yang kuat yaitu; rasa takut, berharap, dan lengah (Mitchell, 2010). Emosi lain yang juga banyak dirasakan yaitu tertantang, ketertarikan, keingintahuan, lega, dan kebanggaan. Intensitas yang lebih rendah adalah frustrasi, kesedihan, malu, marah, kebahagiaan, putus asa, dan terkejut. Yang paling jarang muncul adalah rasa bersalah, bosan, dan jijik. Sedangkan strategi regulasi emosi yang paling banyak digunakan antara lain mencoba belajar dari pengalaman, mencoba melihat aspek positif dari pengalaman, mengekspresikan perasaan, dan melibatkan diri dalam aktivitas menyenangkan. Regulasi yang sangat jarang dilakukan adalah berpikir atau meningkatkan konsentrasi.

Setelah mencermati dan mempelajari secara seksama, maka peneliti mencoba untuk mereview pemahaman awal bahwa; 1). ETE merupakan bentuk komunikasi yang bersifat katalis yang mampu merepresentasikan tulisan, bahasa dan gambar. Kemampuan dalam mengungkapkan teks yang beracuan pada keinginan yang bersifat otentik berbeda dengan dorongan yang bersifat *ekphrasis* (Granshad,

2012). 2). Kekuatan ETE adalah mampu mengangkat gambaran yang asalnya bersifat objektif semata, menjadi objek realitas yang mampu menyandingkan antara persepsi dan interpretasi (Cushman, 2002). 3). Secara psikologis, bahwa hasil ungkapan yang bersifat otentik, menghasilkan pengalaman emosional yang menyenangkan, sensual dan memiliki daya intelektual yang mengandung nilai tertentu yang bersifat estetis (Locher, 2010). Simbul nilai yang mengapresiasi objek nilai tentu dapat membuka sensitifitas dan daya terima seseorang dalam menyikapi setiap nilai yang ada untuk melakukan komitmen perubahan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat skema 2.6 berikut.



Skema 3.1: Penerapan dan Prosedur ETE

Ada tiga cara mendeteksi emosi dalam ETE, yaitu; 1). Penggunaan emosi positif dapat mengidentifikasi tingkat perubahan perspektif seseorang. 2). Ekspresi emosi berpengaruh terhadap

kemampuan dalam melakukan regulasi emosi secara tepat, baik dalam pemilihan situasi, modifikasi perilaku, tingkat perhatian, maupun tingkat perubahan kognisi dan respon diri (Pennebaker & Chung, 2008). 3). Adanya tiga faktor linguistik yang terkait dengan peningkatan kondisi kesehatan fisik dan ketrampilan regulasi emosi, yaitu: a). Lebih banyak kata-kata positif, maka kondisi kesehatan cenderung lebih baik. b). Jumlah menengah kata-kata negatif menunjukkan kondisi sehat. Terlalu tinggi maupun terlalu rendah digunakannya kata-kata negatif menunjukkan kondisi kesehatan yang buruk. c). Peningkatan jumlah kata sebab dan kata insight berasosiasi kuat dengan peningkatan kesehatan. Semakin banyak terjadinya pengungkapan emosi, maka semakin tinggi diperolehnya efek terapeutik pada klien (Pennebaker, 1997).

Cara kerja ETE adalah melalui pembiasaan strategi regulasi emosi yang bersifat internal dialog (Robins & Chapman, 2004). Ada enam langkah untuk pembiasaan strategi regulasi emosi, yaitu: 1). Mengekspresikan emosi diri secara terbuka dalam bentuk tulisan, 2). Membuat catatan komitmen dengan bijak. 3). Mencoba merubah emosi dengan berperilaku yang berlawanan, misalnya ketika mengalami perasaan lemah, tidak berdaya, berbeda, menyendiri, dilawan dengan perasaan kuat, bersemangat, seperti orang yang lain. 4). Melaksanakan komitmen secara kontinum. 5). Bersikap terbuka terhadap orang lain. 6). Berpartisipasi aktif dalam melakukan perubahan (McCann & Ball, 2000).

Setelah mengkaji dan mendalami materi ini, peneliti

mengkaitkan satu hipotesis bahwa yang sangat mempengaruhi regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan emosi secara tepat. Penelitian Cushman (2002) menyatakan bahwa *ekphrasis* mampu mengangkat gambaran yang awalnya bersifat objektif semata, menjadi objek realitas, sehingga mampu menyandingkan antara persepsi dan interpretasi sebagai bentuk strategi regulasi emosi. Pengungkapan emosi secara tepat merupakan tolok ukur kematangan seseorang dalam melakukan regulasi emosi.

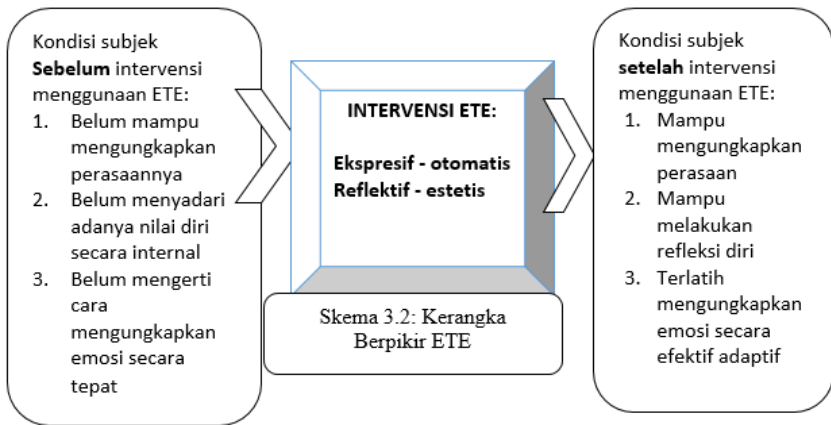
## **Kerangka Konseptual**

Adapun Kerangka konseptual pelaksanaan ETE untuk meningkatkan regulasi emosi adalah sebagai berikut:

1. Kondisi subjek sebelum intervensi menggunakan ETE: Secara keseluruhan dapat diprediksi bahwa subjek memiliki kecenderungan sebagaimana berikut; a). Belum mampu mengungkapkan perasaan secara otomatis apa adanya tanpa melibatkan unsur berpikir atau mengolah persepsi atau situasi, b). Belum menyadari adanya nilai diri secara internal yang dapat dijadikan refleksi perbaikan diri dalam dialog internal, c). Belum mengerti cara yang tepat dalam mengungkapkan emosi.
2. Kondisi subjek setelah intervensi menggunakan ETE: secara praktis dalam proses mekanisme perubahan, diharapkan mahasiswa calon guru tersebut dapat a). Mampu mengungkapkan perasaan secara ekspresif otomatis yang dapat membuat dirinya lebih nyaman

setelah mengungkapkan perasaannya, b). Mampu melakukan refleksi diri. Setelah subjek mampu mengungkapkan perasaannya secara total, selanjutnya subjek diarahkan untuk dapat melakukan refleksi diri melalui berpikir lebih mendalam, mengevaluasi dan mengkonfrontasikan antara perasaan dan pikiran, antara perilaku dengan perasaan yang mengacu pada alur emosi berharap dan emosi takut yang dirasakannya, c). Terlatih mengungkapkan emosi secara efektif adaptif. Sebagai proses terakhir dari perlakuan ETE ini adalah melatih subjek untuk selalu menemukan makna dari pengungkapan emosi yang dilakukannya baik secara tertulis maupun tidak tertulis.

3. Proses intervensi ETE memberikan pembelajaran proses yang diarahkan secara praktis pada terwujudnya regulasi emosi. Hal ini memberikan kesempatan pada alur pikir dan struktur emosi untuk berinteraksi dan menemukan cara pengungkapan emosi yang efektif adaptif. Ciri individu yang berkemampuan regulasi emosi yang efektif adaptif adalah bagaimana individu mampu melakukan kegiatan memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara tepat. Kegiatan memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi ini dapat lebih jelas melalui proses menulis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema 2.7 berikut;



## Penyajian Data Perlakuan Ekphrasis Tulisan Emosi (ETE)

Pada tahap awal dalam kegiatan penyajian ETE ditemukan beberapa poin penting di antaranya adalah: a). Kata dan frase tulisan emosi, b). Diagram kecenderungan emosi, c). *Ekphrasis* puisi emosi. Untuk lebih detailnya, dapat dilihat pada pemaparan berikut ini;

### a. Kata - Frase Tulisan Emosi

Setelah dicermati dari lembar kerja dan kegiatan dalam LIWC telah diketemukan kata-kata emosi positif sebanyak 75 kata, yaitu; alhamdulillah, lega, lega, kagum, mengharapakan, yakin, yakin, berniat, berhasil, bersyukur, berharap, semangat, niat, semangat, membahagiakan, semangat, semangat, sayang,

kagum, senang, suka, bahagia, kangen, yakin, sayang, sayangnya, sayang, menyukai, mengagumi, menyayangi, kebahagiaan, percaya, kebahagiaan, menyayangi, menyayangi, kasih sayang, kasih sayang, bahagia, menyayangiku, suka, bangga, bersyukur, senang, kesenangan, cinta, kasih sayang, cintai, cintaku, kebahagiaan 3x, membanggakan, bahagia, kebahagiaan, mencintai, sayang, merasa sedih "simpati", senang, bahagia 3x, yakin, bahagia, bahagia, sangat senang, sueneng, nyaman, seneng. Setelah kata-kata tersebut dipilah-pilah lagi dan ditemukan 33 variasi kata positif tertulis, dengan tingkat padanan kata yang berbeda pula sebagaimana urutan abjad kata berikut;

alhamdulillah,  
 bahagia; kebahagiaan, membahagiakan,  
 bangga; membanggakan  
 berharap; mengharapkan,  
 berhasil,  
 bersyukur,  
 cinta, mencintai,  
 kagum; mengagumi,  
 kangen,  
 kasih sayang,  
 lega,  
 merasa sedih "simpati",  
 niat, berniat,  
 nyaman,  
 percaya,  
 sayang; menyayangi, sayangnya  
 semangat,  
 senang; kesenangan, sangat senang, sueneng,  
 suka; menyukai,



yakin,

Sedangkan kata-kata emosi negatif yang ditemukan dalam kegiatan LIWC sejumlah 85 kata negatif, yaitu; grogi, tidak seberapa suka, malas, sulit, sedih, sedih, tidak berani, kecewa, sedih, acuh tak acuh, cuek, sedih, kecewa, sedih, takut, pudar, tak yakin, salah, marah, marah, marah, kecewa, hancur, sedih, kesepian, gunda, tidak dihargai, duka, sedih, sedih, bosan, jenuh, sedih, bimbang, sedih 2x, sedih, sedih 3x, bersedih 2x, sedih, khawatir 2x, takut 2x, sedih, galau, bingung 3x, putus asa, terlena, takut, takut, jenuh, jenuh, jenuh, sedih, marah, banyak hal dapat diambil, bingung, mengecewakan, takut, marah. Setelah dicermati lebih mendalam dan dipilah-pilah kembali ditemukan 31 variasi kata negatif tertulis, dengan tingkat padanan kata yang berbeda pula, sebagaimana berikut;

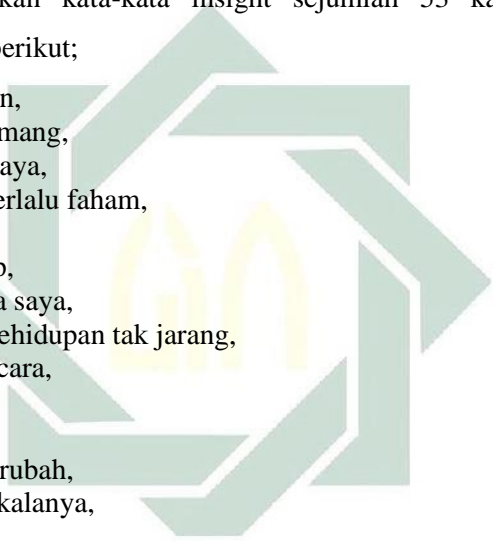
acuh tak acuh,  
 banyak hal dpt diambil,  
 bimbang,  
 bingung,  
 bosan,  
 cuek,  
 duka,  
 galau,  
 grogi,  
 gunda,  
 hancur,  
 jenuh,  
 jenuh,  
 kecewa,  
 kesepian,  
 khawatir,

malas,  
 marah,  
 mengecewakan,  
 pudar,  
 putus asa,  
 salah,  
 sedih, bersedih,  
 sulit,  
 tak yakin,  
 takut,  
 terlena,  
 tidak berani,  
 tidak dihargai,  
 tidak seberapa suka,

Kata-kata kausal berjumlah 33 kata, berupa kata; karena, karena, karena, karena 7x, karena 3x, karena, karena 3x, karena 4x, karena 3x, karena, karena, dikarenakan, karena 2x, dengan, karena, karena, karena. Setelah dipilah kembali diketemukan hanya tiga kata yang berbeda dengan tingkat padanan kata yang berbeda pula, yaitu; karena, dikarenakan dan dengan karena.

Kata-kata insight yang muncul berjumlah 74 kata sebagaimana berikut; berfikir, belum terlalu faham, atau, gemar, menurut, membaca, terus katanya, tidak tahu, tahu, kita harus, jadi adakalanya, sebenarnya, terpikirkan, dengan cara, bahwa saya, mengungkapkan, ketika ada, seolah, atau memang, yakin, mau, mencoba, entah, terlintas, mengetahui, berfikir, tak mampu, mengetahui, berfikir, tak ingin, berfikir, mungkin ini, aku ingin, tak mampu, pikirkan, pikiran, mencoba, terpikir, pikiran, berharap, pikiran, terpikir, pikiran, berfikir, merasa ditekan,

dalam kehidupan tak jarang, dengan cara, memperhatikan, namun dari sini, jika, yang pasti adalah, terbaik menurut saya, membuat, saya merasa, menjadi, sadar, yakin, sekarang, sesuai, tertutup, tahu, menutup, semakin saya, biasanya saya, ingin berubah, pikiran, ternyata, menyadari, berfikir, masih pingin, mencoba, berfikir, pengen, mengapa, yakin. Setelah dipilah lebih lanjut ditemukan kata-kata insight sejumlah 53 kata/frase sebagaimana berikut;



aku ingin,  
atau memang,  
bahwa saya,  
belum terlalu faham,  
berfikir,  
berharap,  
biasanya saya,  
dalam kehidupan tak jarang,  
dengan cara,  
entah,  
gemar,  
ingin berubah,  
jadi adakalanya,  
jika,  
ketika ada,  
kita harus,  
masih pingin,  
mau,  
membaca,  
membuat,  
memperhatikan,  
mencoba,  
mengetahui,  
mengungkapkan,  
menjadi,

menurut,  
 menutup,  
 menyadari,  
 merasa ditekan,  
 mungkin ini,  
 namun dari sini,  
 pengen,  
 pikiran,  
 sadar,  
 saya merasa,  
 sebenarnya,  
 sekarang,  
 semakin saya,  
 seolah,  
 sesuai,  
 tahu,  
 tak ingin,  
 tak mampu,  
 terbaik menurut saya,  
 terlintas,  
 ternyata,  
 terpikir,  
 terpikirkan,  
 tertutup,  
 terus katanya,  
 tidak tahu,  
 yakin,  
 yang pasti adalah,

Sedangkan kata-kata /frase unik yang memiliki makna bagi penulisnya telah ditemukan sejumlah 23 kata/frase secara berfariasi sebagaimana berikut, yaitu;

1. Hidup sekali, hiduplah yang berarti
2. Kasih ibu sepanjang masa
3. Sulit meraih awan
4. Cukup kusimpan dalam memori perasaan

5. Kehidupan adalah sebuah teka teki masa lau
6. Maafkan Aku tentang perbedaan
7. Keluarga segalanya untuk saya
8. Ingatlah tujuanmu
9. Agar hidup terdapat acuan
10. Oh Ayah ibu Engkaulah pahlawan
11. Love you ibu
12. Aku berfikir
13. Ortu "salah faham"
14. Galau cinta
15. Terima kasih ibu
16. Merasa kurang bersyukur/bimbang
17. Bahagia tapi Salah
18. Kejenuhan yang tak kunjung usai
19. Kalian menyebalkan
20. Perasaan bimbang mengganggu
21. Bergerak dari banyak hambatan
22. Ingin melepas beban
23. Bagai burung terbang tanpa arah

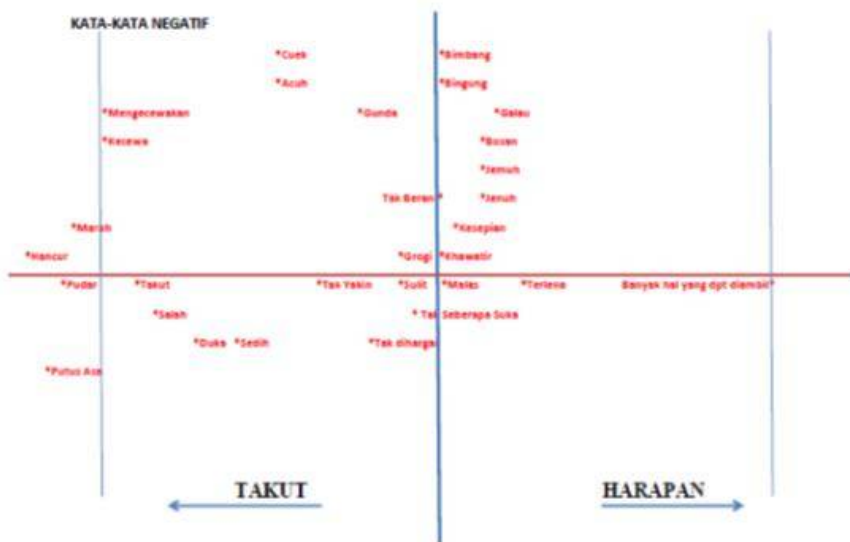
## **Diagram Kecenderungan Emosi**

Kata atau frase emosi negatif maupun positif, bila dikorelasikan dengan alur kecenderungan emosi, maka dapat dilihat bahwa kecenderungan kata emosi positif pada poros harapan sedangkan kata emosi negatif memiliki kecenderungan pada poros ketakutan. Kata-kata positif berkecenderungan mengarah pada diagram harapan. Sedangkan kata-kata negatif berkecenderungan mengarah pada diagram takut.



Gambar 4.3: Kata-kata emosi Positif

Kata atau frase emosi baik yang negatif maupun positif, bila dikorelasikan dengan alur kecenderungan emosi, maka dapat teridentifikasi tingkat kecenderungan emosi positif pada poros harapan sedangkan tingkat kecenderungan emosi negatif memiliki kecenderungan pada poros ketakutan (Gambar Diagram 4.3, 4.4, dan 4.5). Pada diagram 4.3 kata-kata positif berkecenderungan mengarah pada diagram harapan. Sedangkan pada gambar diagram 4.4. Kata-kata negatif berkecenderungan mengarah pada diagram takut.



Gambar 4.4: Kata-kata emosi negatif





Pada pelaksanaan kelompok A telah teridentifikasi sebanyak 4 katagori emosi netral, dua positif dan empat negatif.

Tabel 4.7: Katagori emosi dalam *ekphrasis* pada kelompok A

NO	KATAGORI ETE	TEMA DAN SUBJEK	KATA KUNCI
1	Netral	“Awan” <b>Oleh Hilda M. S</b>	<i>Aku kini seperti pelangi Yang tak berwarna</i>
2	Netral	“Memori Perasaanku” <b>Oleh Silicha Sofiyatul ulfa</b>	<i>Cukup kan ku simpan dalam memori perasaanku.</i>
3	Netral	“Teka=teki” <b>Oleh Fatimatuz Zuhriyah Wulandari</b>	<i>Senang, susah, gembira, sedih, galau,, Harus kita terima dengan penuh kelapangan</i>
4	Netral	“Sosok terang dalam jiwamu” <b>Oleh Roihatul ilmi</b>	<i>Waktu terus mengejar Seperti tak ada henti tuk berlari</i>
5	Positif	“Perjuangan Orang Tua” <b>Oleh Evi Insiyya</b>	<i>Tulusnya hatimutak terganti oleh apapun didunia ini</i>
6	Positif	“Berharap hidup kan bahagia” <b>Oleh Roihatul Ilmi</b>	<i>Dan mampukanlah aku tuk melihanya tersenyum</i>

			<i>Melambatkan tangan dan memelukku dengan bangga</i>
7	Negatif	<i>“Masalah” Oleh Evi Insiyya</i>	<i>Masalah akan selalu ada di kehidupan manusia</i>
8	Negatif	<i>“Hati tak menentu” Oleh Silicha Sofiyatul ulfa</i>	<i>Hanya aku Dan hanya aku</i>
9	Negatif	<i>“Tetapi tidak bisa” Oleh Fatimatuz Zuhriyah Mauladevi</i>	<i>Saya ingin marah Tetapi tidak bisa Saya ingin semua faham akan perasaan saya Tetapi itu tidak bisa</i>
10	Negatif	<i>“LEGAH” Oleh Roihatul Ilmi</i>	<i>Kini,, semua terasa ringan Tak ada beban lagi Tangisan dan penyesalan Membangunkanku dari keterpurukan</i>

- a. Kategori Emosi Netral; emosi netral adalah emosi awal yang muncul pada setiap orang, dan biasanya muncul bukan karena merespon atau memodifikasi diri untuk menyesuaikan perilaku tertentu. Lebih tepatnya emosi netral dapat digambarkan

sebagai bentuk ekspresi otomatis dijadikan sarana seseorang dalam mempersiapkan diri saat berada di antara perasaan takut dan berharap. Hal ini dapat dipelajari dari empat sajak yang diungkapkan. Misalnya dalam sajak yang berjudul *Aku kini seperti pelangi*. Pada puisi ini rupanya penulis ingin menyikapi diri seperti alam di luar dirinya. Proses imageri yang dinarasikan dalam bentuk pelangi dan awan. Nampak dari ekspresi sajak yang dibuatnya memberikan kesan bahwa personifikasi yang diharapkan bukan yang ditakutkan dan bukan juga ketakutan yang diharapkan. Proses ini juga memberikan kesan refleksi pada diri penulis, di mana penulis saat menjawab ekspresi terstruktur lebih mengedepankan perasaannya dalam menjawabnya, sehingga saat ditanya tentang apa yang sebenarnya ingin kamu lakukan setelah ini?. Dia menjawab;”*Aku berharap untuk menjadi orang yang bisa mengontrol emosinya dengan baik!*”. Pernyataan ini memberikan kesan bagaimana dia menyikapi dan memodifikasi situasi dan perilakunya. Sama dengan tema ini adalah tema yang berjudul “*Sosok terang dalam jiwamu*”. Hal ini senada dengan penturan pada sajak kedua yang bertemakan “*memori perasaanku*”. Saat semua perasaan muncul pada dirinya rasa cinta, rindu dan sayang yang muncul bersamaan dengan kekuatiran dirinya akan ketidak beradaannya atau hilangnya semua emosi tersebut, maka dia mencoba untuk mulai menggunakan alam pikir dan kesadrannya untuk menerima

sebagai sesuatu yang bukan untuk dirinya. Perasaan kuatir atau berharap ini muncul secara bersamaan dengan bahasa yang berbeda dan dia pertanyakan sendiri. Akhirnya dengan kesadarannya dia mencoba mengatakan *“biarkan waktu yang menjawab dan kusimpan dalam memori perasaanku”*. Lebih lanjut pada pertanyaan terstruktur tentang apa yang sebenarnya dia inginkan untuk dilakukannya. Dia menjawab; *“aku ingin sharing sama sahabat, pengen bilang semuanya, pengen dapat saran yang bisa membantu masalah ini dan berharap dia juga bisa membantu saya”*. Sebenarnya yang dia butuhkan adalah keterbukaannya dalam mengungkap perasaannya, tidak perlu hanya dipendam dalam perasaan semata tetapi disampaikan walau hanya dapat membantu mengeluarkannya dari pundi memori yang sebenarnya tidak pantas untuk selalu disimpan. Sebagaimana dua paparan sajak sebelumnya bahwa sajak dengan tema *“teka-teki”* juga memberikan kesan yang sama adanya batasan emosi yang berada di antara perasaan takut dan berharap. Awal emosi yang dimunculkan dari konsep pemahaman diri yang bersifat religi, namun di sisi lain dia lebih mengedepankan perasaan yang bersumber pada tulisannya: *“Senang, susah, gembira, sedih, galau, Harus kita terima dengan penuh kelapangan”*. Rupanya arti teka-teki yang dimaksudkan oleh penulis adalah satu kata perasaan yang sudah kongkrit operasional dengan istilah berdoa dan pasrah. Ekspresi emosi yang seperti ini sebenarnya bukan hanya dalam dua

katagori strategi emosi merespon situasi dan memodifikasinya, tetapi lebih beracuan pada nilai keyakinan. Hal ini dikuatkan dengan bait terakhir yang dibuatnya dengan kalimat;” *Karena Dia adalah Sang Pemilik Kehidupan*”. Rupanya pernyataan ini bertambah lebih kuat dan kongkrit saat dia menjelaskan apa yang seharusnya dia lakukan seelah ini. Dia menjawab;”*Setelah saya bertengkar, saya mencoba untuk melapangkan hati saya, menyadari kesalahan dan mencoba bersabar dengan semua kesalahan*”.

- b. Kategori Emosi Positif; emosi positif merupakan emosi yang lebih mengarah pada perasaan berharap. Kemunculan emosi positif ini dapat ditandai dengan kata-kata emosi positif yang muncul lebih awal dari persepsi dan perilaku seseorang. Katagori emosi positif tertulis dapat tercermin dari kecenderungan seseorang untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan sebagaimana yang tertulis pada tema sajak “*Perjuangan Orang Tua*”. Pada awalnya yang muncul dari perasaan ini adalah ungkapan kekaguman akan sebuah perjuangan orang tua yang tidak tertandingi ini. Tetapi yang lebih perlu untuk dicermati adalah sebuah pernyataan; “*Apakah kamu yakin anakmu akan membalas itu kepadamu?*”. Kalimat ini bukanlah pertanyaan yang ditujukan kepada orang tuanya, tetapi sebuah komitmen bahwa dia yakin mampu membalas budi baik dan perjuangan mereka lantaran apa yang telah mereka berikan tidak akan bisa tergantikan, sebagaimana

pernyataannya:”*Tulusnya hatimu tak terganti oleh apapun didunia ini*”. Berlainan dengan ungkapan emosi tertulis yang disajikan pada tema sajak yang berjudul:”*Berharap hidup kan bahagia*”. Ungkapan ini lebih kongkirit dan memberikan kesan personifikasi yang diakhiri dengan ungkapan;”*Dan mampukanlah aku tuk melihanya tersenyum, Melambaikan tangan dan memelukku dengan bangga, Bahwa aku bisa IBU...*”. Sebuah harapan besar agar kelak dia dapat membuat orang tuanya tersenyum. Sebuah cita-cita yang selalu menjadi harapan bagi seorang anak yang terdidik. Rupanya pernyataan ini, bukan hanya sebatas puisi semata, tetapi bagi penulis menjadi bukti bahwa dirinya telah melakukan sesuatu bukan hanya untuk orang lain senang, tetapi juga untuk dirinya sendiri. Hal ini terbukti dengan pernyataanya yang menyatakan bahwa; “*yang sebenarnya ingin saya lakukan adalah segera mengerjakan pekerjaan itu agar saya tidak resah dan tidak bingung lagi dan bisa tenang*”.

- c. Kategori Emosi Negatif; emosi negatif merupakan emosi yang lebih mengarah pada perasaan takut atau kuatir. Kemunculan emosi negatif ini dapat ditandai dengan kata-kata perasaan yang merefleksikan adanya ketidaknyamanan atau beban tertentu, seperti yang diungkap dalam tema puisi “*Masalah*”. Menurut penulis puisi ini lebih mengedepankan realitas kehidupan dengan menyatakan; “*Karena hidup itu banyak masalah*”. Dapat diketahui bahwa istilah masalah itu membutuhkan

pengatasan. Namun demikian, dalam proses pemecahan masalah penulis puisi ini menyatakan; “*sebaiknya dapat memeningkan diri sendiri dan menghargai orang lain*”. Pernyataan ini menjadi acuan bagi dirinya sendiri untuk dapat menyelesaikan masalah diri sendiri dan menghargai orang lain. Demikian juga dengan tema sajak yang berjudul; “*Hati tak menentu*”. Tema ini mengekspresikan bahwa dia yang mengetahui dirinya sendiri bukan orang lain. Namun di sisi lain sebenarnya sudah menyatakan hati tak menentu, artinya dia sendiri sudah mengetahui apa yang ada pada dirinya. Hal ini dibuktikan dengan pernyataannya yang menyatakan: “*Mungkin aku akan menjelaskan apa yang aku rasakan tetapi tidak dengan emosi*”. Demikian juga dengan sajak yang bertemakan “*tetapi tidak bisa*”, tema ini lebih terlihat bagaimana penulis tidak mampu mengekspresikan dirinya secara optimal bahkan hanya sebatas keinginan saya. Satu hal yang mencolok adalah kata pasrah dan sabar. Bila kata ini dianalogikan dengan tema emosi, maka tidaklah tepat. Karena sifatnya emosi itu yang dinamis antara perasaan takut dan berharap secara otomatis.

## 2) **Kelompok B**

Pada pelaksanaan kelompok B telah teridentifikasi beberapa sajak diantaranya sebanyak tiga katagori emosi netral, tujuh positif dan tiga negatif. Untuk jabarannya dapat dilihat pada keterangan table berikut;

Table 4.8: Katagori emosi dalam *ekphrasis* pada kelompok B

NO	KATAGORI ETE	TEMA DAN SUBJEK	KATA KUNCI
1	Netral	<p><i>“Hidup adalah tujuan”</i></p> <p><b>Oleh M. Fikri haikal</b></p>	<p><i>Hidup adalah tujuan</i></p> <p><i>Tujuanku untuk membuatku bahagia</i></p>
2	Netral	<p><i>“Bahagia itu sederhana”</i></p> <p><b>Oleh Rida Mariandari</b></p>	<p><i>Mendampingiimu dalam suka dan duka</i></p>
3	Netral	<p><i>“Ter kabul”</i></p> <p><b>Oleh Hanik Hamdiyah</b></p>	<p><i>Semberbak kerinduan menebar aromanya</i></p>
4	Positif	<p><i>“Pelangi terdiri dari 7 warna berbeda”</i></p> <p><b>Oleh Alfi Rosyidah Hanif</b></p>	<p><i>Perbedaan tidak selalu buruk</i></p> <p><i>Bahkan perbedaan itu indah</i></p>
5	Positif	<p><i>“Perbedaan segalanya untuk saya”</i></p> <p><b>Oleh Umi LAILA</b></p>	<p><i>Kebahagiaan, kesedihan, kecemasan</i></p> <p><i>Semua bercampur dalam keluarga</i></p>
6	Positif	<p><i>“Ingatlah tujuanmu!”</i></p> <p><b>Oleh M. Fikri Haikal</b></p>	<p><i>Tujuanmu adalah bersujud dihadapan yang Maha Hidup</i></p>
7	Positif	<p><i>“Acuan untuk berubah”</i></p>	<p><i>Kekecewaan adalah penyesalan</i></p>



		<b>Oleh Desy Putria I</b>	<i>Maafkan saya dengan itu</i>
8	Positif	<b>“Ibu,” Oleh Rida Mariandari</b>	<i>Senyummu mampu buat aku tersenyum</i>
9	Positif	<b>“Orang Tuaku” Oleh umi Muzdalifah</b>	<i>Aku bersalah, kamu yang benar</i>
10	Positif	<b>“Cinta” Oleh Hanik Hamdiyah</b>	<i>Aku tak ingin tenggelam dengan semua ini</i>
11	Negatif	<b>“Bimbang” Oleh Rizqy Arifatul Wachidah</b>	<i>Sulit sekali untuk hilangkan kebimbangan</i>
12	Negatif	<b>“Hidup adalh pilihan” Oleh Alfi Rosyidah Hanif</b>	<i>Akan membuat pilihan yang kita pilih Menjadi sebuah pilihan yang terwujud indah</i>
13	Negatif	<b>“Ilmu itu bercahaya” Oleh Minhajatul Hurmah</b>	<i>Orang berilmu hatinya terang bagaikan langit dihiasi bintang</i>

- a. Kategori Emosi Netral; sebagaimana penjelasan dan pendefinisian tentang emosi netral yang merupakan emosi awal dari seseorang tanpa menggunakan strategi modifikasi diri untuk menyikapi situasi dan respon tertentu. Salah satu contoh

pada puisi bertemakan “*Pelangi terdiri dari 7 warna berbeda*”. Personifikasi bahasa yang digunakan adalah ungkapan bahwa sebenarnya perbedaan warna itu indah, perbedaan yang proporsional dapat menjadikan dirinya lebih memahami diri dan sekitarnya. Hal ini juga terbukti dengan pernyataannya yang menyatakan; “*Saya berharap menjadi orang yang sangat tegas agar apa yang saya harapkan tidak setengah-setengah, saya takut kecewa dengan diri ini*”. Pernyataan ini jelas mengarah pada kecenderungan positif untuk melakukan perubahan diri. Nampaknya penulis puisi ini ingin membuktikan bahwa dia akan berbuat yang terbaik, sesuai dengan ungkapannya; “*saya ingin menjadi lebih baik dari hari-hari yang sebelumnya and think to be the best*”.

- b. Katagori Emosi Positif; secara praktis bila dipahami sebagaimana apa yang tertulis pada sajak sebenarnya sudah dapat ditangkap refleksi dan ekspresi emosi positif yang diungkap oleh penulisnya sendiri. Misalkan pada sajak yang bertemakan “*Acuan untuk berubah*”. Saat seseorang mengalami emosi positif ataupun negative dan dia berusaha untuk mencermatinya dan berusaha untuk menyelesaikannya, maka dia akan mengatakan pada dirinya saya harus berubah. Hal inilah yang terjadi pada penulis sajak ini yang dikuatkan dengan ungkapannya; “*Berubah dengan menjadi orang yang lebih baik, karena sering kali saya mengecewakan orang lain dengan membuat orang lain berpikir negative tentang saya.*

*dengan demikian saya akan berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan hal yang membuat orang lain kecewa, maafkan saya ya Allah*". Secara tidak langsung penulis telah melakukan strategi perubahan perilaku dengan melakukan proses berpikir kembali. Demikian juga dengan tema-tema puisi yang lain, seperti; *"Ingatlah tujuanmu!"*. Pada saat seseorang ingin melakukan sesuatu tentunya dia akan mencoba untuk berpikir tentang *human being* sebuah kata tentang hakikat manusia. Rupanya inilah yang menjadi acuan bagi penulis puisi ini. Hal ini juga terungkap dari kata ekphrasis harap dan takutnya, yang menyatakan; *"Ku harus menyakinkan diriku, tak perlu aku takutkan selama aku rencana Allah, gak boleh ada yang ku takutkan, kecuali aku takut jika jauh dari pembimbing ruhaniku (Allah swt)"*. Tidak cukup demikian, dia juga mengungkapkan bahwa *"ku akan belajar tenang, tak boleh gentar, iman adalah agama, agama adalah keyakinan yang bisa menopangku berjalan dalam mainan ular tangga dunia ini untuk menuju hakikat makna hidup"*. Sebenarnya yang muncul dari pernyataan tersebut adalah nilai diri yang terkait dengan keyakinan. Hal ini tentunya bersifat personal integritas.

- c. Katagori ETE Emosi Negatif; ungkapan tertulis mengandung makna di balik teks yang ada. Sesaat orang menyangka bahwa cinta adalah ungkapan emosi positif, tetapi ada yang berbeda dengan ungkapan puisi yang berteman "cinta" ini. Pada awalnya dia hanya mengungkapkan sebuah kata cinta yang

diartikan sebagai bentuk kegilaan yang terus menurus ingin dilupakannya, bukan seperti kebanyakan orang yang menyatakan keinginannya untuk mengabadikannya. Pada kenyataannya berbeda dengan apa yang diungkap pada puisi tersebut, direfleksikan sebagai bentuk penyesalan, ketidakberdayaan dan sebuah kebahagiaan yang sirna. Tentunya pengalaman pribadi seperti ini membuat dirinya lebih merasakannya sebagai bentuk emosi negatif yang tidak nyaman bagi dirinya, sehingga dia berusaha untuk melupakannya. Refleksi ungkapan diri penulis ini dapat dipertegas dengan ungkapannya ekphrasis harap-takut yang menyatakan; "*Saya berharap saya bisa bertahan dengan perasaan saya, tapi saya takut jika ternyata saya ngak bisa bertahan, dan cinta saya bertepuk sebelah tangan*". Pernyataan ini dapat dikatakan sebagai gejala atau symptom problem yang ingin diungkapkan. Lebih lanjut setelah dia melakukan refleksi diri, dia telah mengungkapkan; "*Saya harus bisa menerima kenyataan bahwa cinta memang tidak bisa dipaksakan*". Sebuah proses pembelajaran dialog internal yang tepat dan efektif saat seseorang dapat menemukan perubahan pada dirinya ke arah yang lebih baik. Demikian juga dengan puisi yang bertemakan "orang tuaku". Ungkapan yang jelas dengan sebuah kata pengakuan yang menyatakan "*aku bersalah, kamu yang benar*". Ungkapan kata inilah yang sebenarnya paling bermakna pada dirinya, sehingga menjadi pernyataan pertama

sebagai ungkapan emosi awal. Ungkapan ini dapat lebih dipahami dari pernyataan ekphrasis harap takut yang menyatakan; *“yang saya harapkan ketika terjadi salah paham terhadap orang tuam yakni orang tua saya memahami perasaan saya dan sering kali mereka negative terhadap saya, sehingga sering terjadi salah paham”*. Pernyataan ini juga menjadi penentu langkah perilaku kongkrit yang diinginkannya dengan menyatakan; *“setelah ini, ketika saya menghadapi permasalahan terhadap orang tua. saya akan cenderung menjelaskan kejadian yang sebenarnya, sehingga tidak terjadi salah paham terhadap kami”*. Refleksi dialog internal yang terjadi diakhiri dengan ungkapannya; *“kamu yang benar, karena kau mengingatkanku”*. Sebuah pengakuan sekaligus pembenaran pada diri penulis untuk mengungkapkan diri secara tepat dan mampu beradaptasi.

### 3) Kelompok C

Pada pelaksanaan kelompok C telah teridentifikasi beberapa sajak diantaranya sebanyak tiga katagori emosi netral, dua positif dan empat negatif.

Table 4.9: Katagori emosi dalam ekphrasis pada kelompok C

No	Katagori ETE	Tema & Subjek	Kata Kunci
1	Netral	<i>“Tameng Diri”</i>	<i>Tatkala problema datang silih berganti</i>

		<b><i>Oleh Heni Sri Wahyuni</i></b>	
2	Netral	<i>“Aku tersadar dalam diamku”</i> <b><i>Oleh Rachmatul A.</i></b>	<i>Tapi hidup adalah bagaimana kita bisa terus hidup melihat jalan yang ada didepan.</i>
3	Netral	<i>“bagai boneka”</i> <b><i>Oleh Dewi Niswatul F</i></b>	<i>Hingga aku menjadi boneka yang sangat cantik</i> <i>Dan berperangai dengan mahkota</i>
4	Positif	<i>“Bahagia itu sederhana”</i> <b><i>Oleh Nur Jariyah</i></b>	<i>Cukup berada ditaman bersama mereka</i>
5	Positif	<i>“Dalam keadaan damai dan tentram”</i> <b><i>Oleh Dewi Niswatul F</i></b>	<i>Sangat menyejukkan hati</i>
6	Positif	<i>“Batin Terpatri”</i> <b><i>Oleh Heni Sri Wahyuni</i></b>	<i>Allah, bukalah batin ini</i>
7	Negatif	<i>“Bagaikan kupu-kupu”</i> <b><i>Oleh Rini Purwati</i></b>	<i>Bahagia tapi salah</i>

8	Negatif	<i>“Jenuh” Oleh Nur Jariyah</i>	<i>Kejenuhan yang tak kunjung usai</i>
9	Negatif	<i>“Entahlah” Oleh Asbacha Roin</i>	<i>Perasaan bimbang kapan berakhir</i>

- a. Kategori Emosi Netral; ada beberapa ungkapan ekphrasis emosi dalam bentuk puisi dengan tema *“Tameng Diri”*. Pada pemaparan ekspresi emosi ini penulis mencoba untuk membuat dialog internal yang melibatkan kepekaan dan kepeduliannya pada sekitar. Hal ini dapat ditangkap darinya yang berupa: *”Masih banyak orang yang peduli,, Yakini,,”*. Keyakinan dirinya untuk dapat melakukan problem solving dapat dipahami pula dari pernyataan ekphrasis harap takut, yang menyatakan; *“saya ingin apa yang saya harapkan itu terwujud dengan usaha yang saya lakukan sendiri, namun saya terlalu takut untuk menerima hasilnya, saya takut hasilnya akan berlawanan dengan harapan saya”*. Ungkapan ini merupakan sebuah proses pencarian problem solving yang ingin dilakukan. Pernyataan selanjutnya lebih menguatkan perubahan yang akan dilakukan, yaitu dengan menyatakan: *”Setelah ini, saya ingin menjadi sosok yang lebih optimis, percaya diri, dan sosok yang lebih kuat menghadapi berbagai masalah hidup karena masih banyak orang-orang yang peduli*

*dengan saya*". Keyakinan dia untuk melakukan perubahan melalui refleksi diri seperti ini, menjadikan dia mampu membuat komitmen untuk dirinya sendiri. Hal senada juga diungkapkan dalam puisi yang bertemakan "*Dulu dan Sekarang*". Penulis puisi ini telah menemukan dirinya dan dapat membedakan mana yang harus dia lakukan. Tentunya ungkapan ekphrasi harap takut dapat lebih menjelaskan makna dari puisi yang dibuatnya bahwa; "*Saya dari dulu sangat berharap bisa mencapai cita-cita saya dengan menjadi seorang guru bahkan dosen. Namun kemudian saya merasakan ada sedikit ketakutan, ketakutan apakah nanti saya bisa mencapainya atau bahkan tidak sama sekali*". Proses dialog internal ini dapat diselesaikan dengan ungkapan "*Belajar tekun itu harus, kemudian capai cita-cita*".

- b. Kategori Emosi Positif; ada beberapa ungkapan ekphrasis emosi dalam bentuk puisi dengan tema "*Bahagia itu sederhana*". Pada pemaparan ekspresi emosi ini direfleksikan dengan istilah bahagia berada di tempat bersama orang yang disayang. Pernyataan ekphrasis harap takut mengungkapkan misalnya; "*tentunya harapan saya ya tugas harus segera diselesaikan dengan tepat waktu, namun saya khawatir fisik saya tidak mampu melakukan hal-hal yang terlalu memeras tenaga*". Sedangkan ekspresi apa yang ingin dia lakukan dia menegaskan; "*menyelesaikan secepatnya dan dengan tepat waktu*". Proses internalisasi dialog sudah terjadi secara natural dan otomatis.



- c. Kategori Emosi Negatif; ada beberapa ungkapan ekphrasis emosi dalam bentuk ungkapan proses dialog internal yang terapiutik. Hal ini terlihat pada paparan puisi dengan tema “*Batin Terpatri*”. Proses internalisasi terjawab dengan ungkapan ekphrasis harap takut yang menyatakan; “*yang saya harapkan, saya ingin menjadi orang yang tegas, sehingga saya tidak bimbang dengan perasaan saya, dan yang saya takutkan apa yang telah saya pilih tidak seperti yang saya harapkan*”. Pernyataan dan proses pembelajaran ini akhirnya mendapatkan satu komitmen perubahan dengan menyatakan ; “*setelah ini saya ingin menjadi orang yang tegas tidak plin-plan dalam mengambil keputusan dan tidak berlarut-larut dalam masalah yang menimpa saya, saya harus kuat*”.

### **Proses Terbentuknya Regulasi Emosi Tertulis**

Regulasi emosi dapat berfungsi bukan hanya sebagai bentuk reaksi ekspresi anggota badan semata, tetapi yang lebih nampak dari proses regulasi emosi adalah simbol (*signs*). Ada tiga sisi yang menjadi ekspresi simbol ini, yaitu; 1) Pola ekspresi (*expressive pattern*), 2). Object; yang terdiri dari perasaan yang muncul (*feeling state*) dan aksi kegiatan yang dilakukan (*action readdiness*), 3). *Interpretant*; interpretasi baik secara semantik maupun pragmatik. Kajian regulasi emosi tertulis ini menjadi langkah awal untuk mengetahui strategi yang digunakan dalam melakukan regulasi emosi,

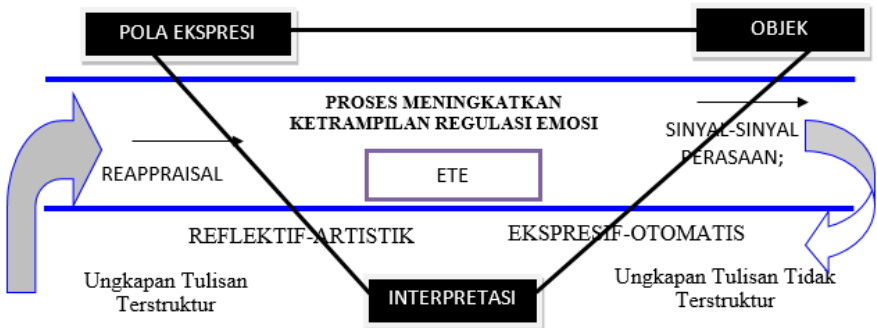
yang diawali dari proses menulis yang bersifat ekspresif-otomatis, menuju reflektif-artistik.

Bila melihat proses terjadinya regulasi emosi secara tertulis, tentunya ada beberapa alur emosi yang perlu dipahami, yaitu; 1. Bagaimana terjadinya emosi untuk mengontrol dan menyeimbangkannya?, 2. Bagaimana membuat keseimbangan dan adaptasi emosi?. Beracuan dengan tiga pola segitiga (pola ekspresi, objek dan interpretasi), maka ETE mencoba melakukan kegiatan perlakuan melalui beberapa pertanyaan dan perintah secara tidak terstruktur dan terstruktur. Pada ungkapan tulisan tidak terstruktur, partisipan diperkenankan menulis secara bebas dan tanpa disensor selama 15 menit (objek). Pada saat perlakuan awal ETE ini banyak sekali emosi yang muncul sebagai bentuk (*antecedent event*) secara variatif mulai dari kejadian yang bersifat pribadi, maupun yang berhubungan dengan orang lain (keluarga, orang tua, dan teman). Ada beberapa sinyal perasaan, mood, dorongan (impuls) dan emosi yang muncul sebagai bentuk *antecedent*.

*Antecedent* merupakan sesuatu yang dapat mengawali seseorang dalam proses mengekspresikan ungkapan diri terhadap perintah ungkapan baik yang tidak terstruktur maupun terstruktur. Pada ungkapan terstruktur seseorang dapat menuliskan ungkapan diri dalam bentuk dialog internal yang merefleksikan apa yang ada dalam benak pikiran dan apa yang ingin dilakukan (pola ekspresi). Setelah itu dilakukan penguatan refleksi yang kedua kalinya dengan tujuan untuk memperbandingkan apa yang diharapkan dan apa yang

dikuatirkan. Sebagai bahan evaluasinya adalah pernyataan diri yang berupa *ekphrasis* emosi yang berupa puisi atau sajak. *Ekphrasis* tulisan emosi merupakan bentuk kepercayaan dan komitmen diri sebagai makna yang tersirat untuk dijadikan alur emosi yang adaptif. Secara skematis dapat diilustrasikan dalam skema 5.1.

Emosi muncul dimulai dari suatu kejadian yang mengawali, selanjutnya budaya menerjemahkan kejadian tersebut dan terproses dalam kapasitas diri (*inner state*). Sesaat kemudian budaya melakukan reaksi dan melakukan perannya dalam bentuk ungkapan diri. Berbagai bentuk ungkapan diri menjadi tolok ukur kemampuan seseorang dalam mengkaitkan emosi dengan kognisinya. Proses keterkaitan emosi dan kognisi menjadi ciri tingkat efektifitas seseorang dalam melakukan regulasi emosi terlebih dalam strategi reappraisal. Penelitian ini membuktikan adanya perubahan emosi secara internal (hasil tulisan ekspresif dan reflektif), serta adanya pelibatan pikiran dan perasaan sekaligus untuk mengungkapkan diri, baik secara verbal maupun nonverbal.



Skema 5.1: Proses Peningkatan Ketrampilan Regulasi Emosi

Secara umum, ungkapan emosi dapat dikategorikan sebagai nilai tertentu dari sisi konteks dan budaya. Satu sisi dinilai positif dan di sisi lain dinilai negatif. Hasil kerja bentukan diri dan budaya inilah yang dapat menjadi pengikat setiap individu dalam bertindak. Ada beberapa hasil tulisan subjek yang dapat dijadikan contoh untuk membuktikan proses regulasi emosi secara tertulis sebagaimana pembahasan selanjutnya.

Sebagaimana pendekatan dinamika perkembangan, bahwa emosi tidak berdiri sendiri tetapi terproses dalam penggabungan kognisi, perasaan, kondisi fisik dan sosial budaya. Pembuktian satu arah kognitif semata, tidaklah cukup mampu menjawab pertanyaan tentang regulasi emosi. Memang tidak ayal lagi bila emosi terlibat dan melibatkan faktor atau situasi lainnya. Satu jawaban penelitian yang diharapkan dapat menjawab pertanyaan adalah diagram kata emosi. Bentuk diagram kecenderungan kata emosi yang teridentifikasi

merupakan bentuk alur emosi yang terpolakan oleh budaya bahasa dan tulis.

Regulasi emosi sebagai hasil kapasitas diri yang bersifat internal ini merupakan bentukan budaya yang bercirikan kontinum emosi yang bersiklus *dyadic*. Hal ini telah dibuktikan dengan adanya dua arah diagram emosi berharap dan takut. Budaya yang ada pada diri dalam menerjemahkan dan merespon suatu reaksi dari luar diri dapat diarahkan pada kondisi tertentu yang bersifat kontinum. Proses menerjemah dan merespon objek dan situasi tertentu disebut sebagai interpretasi sebagaimana pembahasan sebelumnya. Misalnya dalam kasus tertentu seseorang mengalami budaya yang tidak biasanya (*anticiden*), tentu sebaiknya dalam proses internal (menterjemahkan dan merespon situasi) dia dapat diarahkan pada budaya yang normal apabila terjadi kecenderungan muncul reaksi yang tidak biasanya. Demikian juga tatkala terjadi budaya yang bersifat normal yang tentunya juga terjadi reaksi budaya yang normal pula, namun bila terjadi kecenderungan untuk bereaksi yang tidak biasanya, maka sesegera mungkin untuk diarahkan pada budaya yang normal. Proses internalisasi pembudayaan emosi dan reaksi inilah yang disebutkan sebagai strategi regulasi emosi (lihat lampiran Subjek 03.1 ETE Negatif). Dalam tulisan kasus ini dapat dicermati beberapa pembahasan berikut;

1. Adanya sinyal-sinyal emosi yang mengawali seperti kalimat berikut; *Saat ini saya sedang memikirkan kapan selesainya UTS, kemudian dilanjutkan habisnya materi dan UAS, kemudian tiba*

*saatnya untuk liburan. Saya saat ini merasa benar-benar jenuh<sup>N</sup> dengan rutinitas sehari-hari saya. Kuliah disertai dengan tugas-tugas yang harus segera diselesaikan, hafalan yang begitu banyak, dan acara MINU yang mengharuskan pulang lebih malam.*

2. Proses internal yang mencoba menterjemahkan dan merespon situasi, dan mengarahkan pada budaya yang normal sebagaimana kalimat berikut; *Sebenarnya memang tidak seharusnya saya mengeluh, tapi ya memang itu yang terlintas di pikiran saya saat ini dan menjadi pikiran (beban) saya minggu-minggu terakhir ini. Terlebih setelah mendapat tugas baru dari dosen IPA. Lengkap sudah beban dan benar-benar rasa jenuh<sup>N</sup> yang saya rasakan semakin kuat.*
3. Proses refleksi terjadi dalam menciptakan reaksi budaya yang normal, saat terjadi kecenderungan untuk bereaksi yang tidak biasanya. Proses internal ini dapat dilihat pada kalimat berikut; *Saya ingin segera UAS dan liburan. Liburan dengan bersantai di rumah, pergi ke luar kota-desa, melihat film, nongkrong sama teman-teman lama, membantu ibu di rumah. Apa sajalah yang penting pikiran tidak dibebankan dengan tugas, tugas dan tugas. Saya sebenarnya enjoy saja menjalani rutinitas saya saat ini. Namun karena tambahan hafalan-hafalan yang bejibun itu tadi mungkin yang sempat membuat saya merasa jenuh<sup>N</sup>.*
4. Proses internalisasi pembudayaan emosi dan reaksi memunculkan strategi regulasi emosi. Proses ini dapat dilihat

pada kalimat berikut,”*Dan lagi minggu terakhir ini, kondisi fisik saya sedikit menurun. Mungkin juga itu disebabkan<sup>S</sup> karena kelelahan. Karena seingat<sup>I</sup> saya, saya benar-benar sering pulang malam karena jam kuliah yang padat dan acara-acara di luar kuliah. Tapi ini semua saya jalani apa adanya saja. Karena<sup>S</sup> semakin saya **mengeluh**, maka kemungkinan besar beban yang saya rasakan semakin berat. Dan supaya saya tidak merasakan beban tersebut, biasanya saya **menyelingi<sup>I</sup>** waktu mengerjakan tugas saya dengan melakukan hal-hal yang membuat pikiran saya lebih ringan, misalnya saja membaca novel, membuka media social pribadi maupun bermain game. Kalau dirasa pikiran sudah ringan, saya melanjutkan mengerjakan tugas lagi. Ada dua strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek yaitu memodulasi respon dengan cara **menyelingi<sup>I</sup>** dan mengubah persepsi dengan tidak terlalu **mengeluh**.*

Pada dasarnya perlakuan ETE lebih menekankan pada strategi regulasi emosi yang berfokus pada peningkatan strategi *reappraisal* dalam regulasi emosi. Lantaran ETE lebih banyak terlibat dalam proses membangun emosi yang berada dalam ”black box”. Artinya proses tersebut terjadi sebelum atau menyertai dampak. Perlakuan ETE menjadi bentuk dialog internal yang dapat memfasilitasi subjek dalam melakukan perubahan diri dan mendapatkan alternatif problem solving yang dirasakannya baik melalui reduksi emosi negatif maupun katarsis emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk membangun emosi yang melibatkan persepsi, perasaan dan pengungkapan diri yang diarahkan pada kondisi emosi yang adaptif. Ada dua strategi untuk melakukan regulasi emosi, yaitu; memodulasi respon dan mengubah persepsi. Memodulasi respon dan mengubah persepsi ini dapat dilakukan dengan cara menyeimbangkan emosi nyaman dan tak nyaman. Keseimbangan emosi dapat dilakukan dengan 1). Menekan respon, 2). Menyeleksi situasi, 3). Memodifikasi situasi, 4). Mengubah persepsi dengan memperhatikan secara seksama, dan 5). Melakukan refleksi diri.

Ringkasnya kajian ETE ini merupakan kajian yang mencoba mengkaitkan antara ungkapan emosi dengan aktivitas menulis yang bersifat kreatif-ekspresif, dan reflektif-artistik yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, misalnya; Pennebaker (1997) yang mengkaitkan regulasi emosi dengan kegiatan menulis emosi, Chung & Pennebaker (2008) yang mengemukakan metode ekstraksi pemaknaan, Kitty & Boals (2001) yang mengkaitkan menulis dengan kepribadian dan metode *expressive writing* dari Scollon, Diener, Oishi & Diener (2004), Cohn, Mehl & Pennebaker (2004) mengkaitkan ungkapan emosi tertulis dengan pengalaman dan perubahan psikologis. Pennebaker & Lay (2002) juga menyajikan model menulis kreatif ekspresif yang dikaitkan dengan ekspresi kepribadian dan gaya bahasa.

Ada dua tahapan penulisan emosi dalam perlakuan ETE ini, yaitu; penulisan ekspresif dan penulisan estetik. Penulisan ekspresif



terdiri dari dua kegiatan, yaitu; menulis semua apa yang terlintas (ekspresif), dan belajar mandiri dari paparan tulisan yang telah dibuat



(otomatis). Sedangkan penulisan estetik terdiri dari dua kegiatan pula, yaitu; melakukan refleksi diri (reflektif) dengan cara memberikan tanggapan konfrontatif serta mengungkapkan perasaan kembali, dengan cara mempertimbangkan apa yang diharapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang dikuatirkan/takutkan (*ekphrastic fear*), dan menulis sesuatu yang bermakna unik bagi diri seperti puisi ataupun sajak (artistik). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kesimpulan gambar kata perlakuan ETE (Gambar Kata 5.1) dan beberapa pembahasan selanjutnya.

Gambar 5.1: Gambar Kata Tahapan perlakuan dalam ETE

## **Regulasi Emosi Tertulis (ekspresif-otomatis)**

Secara detail strategi regulasi emosi dapat dilakukan melalui beberapa cara di antaranya adalah: 1. Seleksi situasi, yaitu dengan

mengarahkan pengalaman emosi yang nyaman ataupun yang tidak. 2. Modifikasi situasi, yaitu dengan cara mengarahkan pengalaman emosi dan merubahnya untuk kondisi yang lebih baik. 3. Pengerahan perhatian, yaitu dengan cara lebih berfokus pada penyadaran situasi lain. 4. Perubahan kognisi, yaitu dengan cara mengevaluasi sesuatu berdasarkan dampak emosional yang bersifat mempertahankan dan membandingkan dengan tuntutan sosial yang ada. 5. Modifikasi respon, yang merupakan bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk menyikapi situasi tertentu.

Berdasarkan analisis emosi dalam teks ada perbedaan kemampuan dan pengalaman penerimaan emosi yang dapat dicermati secara otomatis sebagaimana yang telah dilakukan oleh Strapparava, Carlo, & Mihalcea (2007). Analisa ini lebih mengacu pada pendekatan rekognisi emosi yaitu; melalui pengungkapan kata-kata yang mengandung makna secara eksplisit. Pada tataran ungkapan kata-kata dapat dibedakan antara ungkapan kata yang mengandung ungkapan emosi awal (*emotional state*) baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Memang hal ini terjadi bergantung pada situasi yang ada. Misalnya perasaan takut, yang menyebabkan rasa ingin nangis (*emotional respons*). Dengan konsep inilah dapat diketahui kata afeksi yang bersifat secara langsung (*direct affective words*) maupun tidak langsung (*indirect affective words*).

Penelusuran data hasil tulisan telah terbukti konsepsi di atas, bahkan dapat terdiskripsikan sebagaimana proses dialog internal yang terjadi pada tulisan seorang partisipan (Subjek S3.02), ketika

dipersilakan untuk menulis apa yang terlintas di pikiran tanpa disensor. Subjek S3.02 menuliskan pada perlakuan ETE Negatif, sebagaimana berikut;

*Dalam seminggu ini, ada sesuatu hal yang membuat saya bersedih<sup>N</sup> yang terkadang setiap malam membuat saya menyesal<sup>N</sup> dan membuat saya berfikir<sup>I</sup> saya ingin mengulang waktu.*

*Pada hari igtu, saya membentak<sup>N</sup>, membentak<sup>N</sup> ibu saya karena<sup>S</sup> kesalah pahaman kecil. Namun sedikit kemudian saya menyesal<sup>N</sup>. Menyesal<sup>N</sup> atas emosi saya yang terlalu berlebihan. Padahal saya faham ibu saya tidak bermaksud membuat saya marah<sup>N</sup>. Dan terkadang saya berfikir<sup>I</sup> saya marah<sup>N</sup> kenapa<sup>I</sup> orang tua saya tidak seperti orang tua lain yang tidak suka<sup>N</sup> memarahi dan menyuruh<sup>N</sup> ini itu. Tapi ternyata tidak seperti<sup>I</sup> itu, saya pernah mendengar sendiri dari mulut mereka (teman-teman) tanpa orang tuanya sungguh menyenangkan<sup>P</sup> dan berharap memiliki orang tua seperti orang tua saya.*

*Setelah mendengar itu, barulah saya sadar<sup>I</sup>. Orang tua saya memang yang terbaik<sup>P</sup> bagi saya. Mereka berusaha semampunya untuk membahagiakan<sup>P</sup> anaknya, untuk memenuhi semua kebutuhan anaknya. Mereka rela<sup>P</sup> berkorban demi anak yang merasa sayang<sup>P</sup>.*

*Urusan mereka marah<sup>N</sup>, itu bukan hal yang salah lagi menurut saya. saya tahu<sup>I</sup> mereka marah<sup>N</sup> karena<sup>S</sup> mungkin saya melakukan hal yang tidak benar<sup>N</sup>, Mungkin saya telah terlena<sup>N</sup> dengan diri saya sendiri, karena<sup>S</sup> itu mereka menegur<sup>N</sup> saya.*

*Dan saya akan terus berusaha<sup>P</sup> untuk selalu menjadi anak mereka yang mereka banggakan<sup>P</sup>, dan saya bersyukur<sup>P</sup> mereka selalu ada untuk saya, sejak saya kecil hingga sekarang, dalam kesusuhan<sup>N</sup> maupun tidak<sup>P</sup>. saya tidak akan menya-nyikan<sup>P</sup> mereka.*

Bila diamati secara terperinci dari setiap strategi regulasi emosi yang ditawarkan, sebenarnya sudah tersirat pada tulisan kata-kata, objek maupun interpretasinya.

Tabel 5.1: Strategi Regulasi Emosi

No	Strategi Regulasi Emosi	Kata Yang Tertulis dan Interpretasi
1	Seleksi situasi	<i>Dalam seminggu ini, setiap malam</i>
2	Modifikasi situasi	<i>Pada hari itu, saya membentaknya<sup>N</sup>, membentak<sup>N</sup> ibu saya karena<sup>S</sup> kesalahan pemahaman kecil. Namun sedikit kemudian saya menyesal<sup>N</sup></i>
3	Pengerahan perhatian	<i>barulah saya sadar<sup>I</sup>.</i>
4	Perubahan kognisi	<i>dan membuat saya berfikir</i>
5	Modifikasi respon	<i>Urusan mereka marah<sup>N</sup>, itu bukan hal yang salah lagi menurut saya.</i>

Dialog internal juga telah terjadi pada diri subjek dan hal ini juga dibuktikan dengan beberapa jawaban dari pertanyaan selanjutnya. Pada saat ditampilkan sebuah gambar ilustrasi, *saat Kamu berada dalam masyarakat dan Kamu harus mengayomi anak orang lain, tuliskan apapun yang ingin Kamu ungkapkan secara spesifik /kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada!*. Subjek menuliskan:” Seorang guru yang memeluk muridnya. Seorang guru yang terlibat sengat menyayangi muridnya seperti anak kandungnya sendiri. Berilustrasi bahwa guru tersebut adalah saya, dan saya harus bisa mengayomi murid-murid saya.



Gambar 5.2: Foto Ilustrasi ETE

Kemudian ditanya untuk merefleksikan apa yang ada pada perasaannya dan konfrontasikan dengan apa yang ada pada pikirannya!. Menurutnya, bahwa: *“Saya pernah merasakan marah entah itu pada teman maupun yang lain. Tapi kemudian saya berfikir, kalau saya melampiaskannya dengan marah, apakah itu dapat menyelesaikan masalah? Jawabannya tidak dan setelahnya saya akan berusaha sekuat tenaga untuk menekan emosi saya”*. Ilustrasi dan respon jawaban tulisan di atas membuktikan bahwa strategi *reappraisal* lebih efektif dalam melakukan perubahan diri karena telah melibatkan aspek kognisi dan emosi secara aktif, yang mampu mengevaluasi apapun yang terjadi dan dihubungkan dengan reaksi emosi. *Reappraisal* ini diyakini dapat membantu seseorang dalam

membuat jarak yang nyaman antara pengalaman emosional dan penentuan intensitas emosi (Strongman, 2006).

Strategi regulasi emosi dan tulisan emosi secara praktis dapat dinyatakan dapat diolah dan dimodulasi pada proses dalam “*black box*”. Hal ini juga terlihat pada tulisan Subjek 03.02 sebagaimana berikut; “*Saya pernah mencontek, tentu saja itu dulu. Pada saat itu apa yang saya kerjakan tidak selaras dengan apa yang saya pikirkan. Saya berpikir mencontek itu salah dan saya harus mengerjakannya dengan hasil saya sendiri entah itu salah / benar*”. Tulisan ini dituliskan saat dia menjawab pertanyaan apa yang berbeda dalam diri kamu (antara apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan. Ungkapan tulisan emosi seperti ini merupakan proses regulasi emosi yang terjadi yang berada pada pusat perhatian dan perubahan kognisi. Sedangkan proses yang terjadi sebelum ataupun sesudah proses yang terjadi dalam “*black box*” ini lebih menekankan pada pengkondisian situasi dan memodulasi respon. Proses ini yang disebut dengan proses generatif emosi (*the emotion –generative process*). Bila terjadi sebelum atau menyertai *impact*, maka disebut *reappraisal*. Namun bila terjadi setelahnya, maka disebut *suppression*. *Suppression* lebih mengarah pada sinyal-sinyal perasaan yang ada dalam diri, sedangkan *reappraisal* lebih mengarah pada pengalaman dan perilaku. Kondisi dan dampak emosional ini yang dapat dilakukan setiap orang baik melalui strategi modulasi respon ataupun modifikasi situasi emosi. Strategi *reappraisal* lebih efektif dibandingkan dengan strategi *suppression* (Gross, 2002).

Pada pemaparan reflektif otomatis ini dapat dilihat pada temuan diagram kecenderungan emosi yang membagi kata emosi menjadi dua klaster alur emosi berharap dan takut. Model pemaparan emosi ini sejalan dengan “*landscapes of emotion*” yang dilakukan oleh Heider (1991). Pada *landscapes of emotion* emosi dibagi menjadi enam kategori, yaitu; marah, jemu, takut, gembira, sedih, dan terkejut. Keenam emosi ini dianalisa dengan menggunakan alur emosi dan diklasifikasikan berdasarkan klaster pemetaan emosi yang memperbandingkan aspek psikologis positif-negatif maupun superiority-inferiority.

### **Regulasi Emosi Tertulis (reflektif-estetik)**

Mengacu pada pembuktian kata yang memiliki makna emosi sebagaimana yang diungkapkan oleh Sinclair (1994) yang telah menyebutkan sebagai bentuk “*trust the text*”. Sebuah teks dapat dikategorikan teks yang bermakna dan dapat dipercaya, bila memenuhi salah satu dari enam katagorisasi kata, diantaranya adalah kesan aura makna (*an aura of meaning*) dan kollokasi (*collocotion*). Kollokasi merupakan salah satu cara untuk mengkaitkan satu kata dengan kondisi tertentu dan selanjutnya pilihan kata berikutnya dengan kondisi berikutnya, sehingga terbentuk makna ataupun komponen tertentu yang memberikan makna. Ada tiga indikator yang dapat menentukan kebermaknaan tersebut, yaitu: pertama, makna kapan kata itu muncul dan kapan berakhir, kedua perkembangan bahasa dan kecenderungannya, ketiga membuat makna dalam waktu

yang sama. Ada beberapa contoh kalimat yang ditulis di antaranya adalah sebagaimana berikut;

24. *Setelah ini, saya ingin menjadi orang yang **tegas**, tidak plin-plan dalam mengambil keputusan dan tidak berlarut-larut dalam masalah yang menimpa saya. Saya harus **kuat**. (Subjek 03.1. ETE Negatif)*
25. *Aku pengen **melupakan** segala beban dan kemudian **memandang ke depan** dan akan selalu mempertimbangkan setiap keputusan, agar tidak salah melangkah. (subjek 03.1 Positif)*
26. *Setelah ini saya sangat ingin untuk lebih **memperbaiki** semuanya dalam segala hal. Aku sangat ingin **menempatkan** segala hal dalam posisinya dengan sesuai. Iya dengan sesuai. Sesuai ketentuan dan syariat agama. (Subjek 03.2)*
27. *Saya ingin menjadi orang yang lebih baik dan **bermanfaat** bagi lingkungan sekitarnya. (subjek 03.6)*

Kata-kata atau frase di atas akan dapat memberikan kesan yang unik pada setiap penulisnya saat dia mampu melakukan refleksi, belajar mandiri (dialog internal) serta pengungkapan emosi secara spontan apa adanya. Pada contoh pertama, terlihat bagaimana dia mencoba mengekspresikan diri secara total. Hal ini dapat dilihat secara berurutan dari cara subjek 03.1 menjawab dan menuliskan emosinya yang ada di pikiran dan perasaannya secara total, sebagaimana paparan berikut;

1. *Kalau saya diberi pilihan yang sulit, terkadang saya bimbang. Saya kurang bisa tegas memilih apa yang ingin saya pilih, hingga hal itu membuang banyak waktu dan pikiran saya.*
2. *Apa yang ada pada pikiran saya dan perasaan saya*



- terkadang tidak sinkron. Keduanya tidak sesuai, maka terkadang saya bingung dengan apa yang saya rasakan.*
3. *Yang berbeda adalah mengenai perasaan saya dan apa yang saya pikirkan. Saya tidak mampu mengeskpresikan apa yang saya rasakan.*
  4. *Yang saya harapkan, saya ingin menjadi orang yang tegas sehingga saya tidak bimbang dengan perasaan saya, dan yang saya takutkan apa yang telah saya pilih tidak seperti yang saya harapkan.*
  5. *Setelah ini, saya ingin menjadi orang yang tegas, tidak plin-plan dalam mengambil keputusandan tidak berlarut-larut dalam masalah yang menimpa saya. Saya harus kuat. (Subjek03.1. ETE Negatif)*

Pendekatan emosi linguistik ini merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam mengekpresikan emosi melalui aktifitas menulis. Menurut Campbell & Pennebeker, (2003) mekanisme perubahan yang terjadi dalam terapi menulis, dapat terdeteksi secara efektif pada perubahan kognisi, dan daya ingat. Pada dasarnya mengarahkan diri dalam mengeluarkan ekspresi emosi diri secara umum, merupakan target pengembangan keterampilan regulasi emosi. Di samping itu, ada tiga model penyampaian ekspresi tertulis yang yaitu; berupa puisi, sajak, maupun akrostik. Ketiga jenis ekspresi ini memperlihatkan kekuatan kata-kata magis yang bermakna, ataupun kesan-kesan ritme yang memberikan kesan komunikasi mendalam (Edwars, Maloy, & Loughlin, 2003). Tepat sekali bila *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE) diposisikan sebagai model terapi menulis yang menggabungkan ekspresi emosi *contegensi* dengan ekspresi emosi unik yang disebut dengan estetis.

Ada tiga macam kajian regulasi emosi dalam aspek bahasa,

yaitu: 1. Bahasa sebagai acuan perubahan psikologis (Cohn, Mehl & Pennebaker: 2004). Pengalaman emosional seseorang dapat diketahui melalui observasi psikologis terhadap proses berpikir. Analisa yang digunakan adalah analisis linguistik LIWC dengan 5 indikator, yaitu; *emotional positivity*, proses kognisi, orientasi sosial, jarak sosial dan preokupsi. 2. Bahasa sebagai salah satu metode untuk menilai kepribadian (Pennebaker & Lay: 2002). Ekspresi kepribadian dapat diketahui melalui bahasa yang digunakan (gaya berbahasa). 3. Bahasa dapat memprediksi kondisi kesehatan fisik. Ada tiga butir yang dapat dijadikan acuan untuk memprediksi kondisi kesehatan fisik melalui ekspresi bahasa tulis, yaitu; isi tulisan, pola menulis dan gaya bahasa (Campbell & Pennebaker: 2003). Bila mengacu pada contoh subjek 03.02 dapat dijabarkan sebagai berikut; “*Saya dari dulu sangat berharap bisa mencapai cita-cita saya dengan menjadi seorang guru bahkan dosen. Namun kemudian saya merasakan ada sedikit ketakutan, ketakutan apakah nanti saya bisa mencapainya atau bahkan tidak sama sekali*”. Tulisan ini menjawab pertanyaan “coba kamu ungkapkan kembali perasaan kamu dengan mempertimbangkan apa yang kamu harapkan (*ekphrasis hope*) dan apa yang kamu kuatirkan (*ekphrasis fear*)”. Nampak jelas apa yang menjadi harapan dan apa yang dikuatirkan oleh subjek, dan akhirnya subjekpun dapat melakukan refleksi dengan tulisannya;”*Belajar tekun itu harus, kemudian capai cita-cita!*”. Lebih jelas lagi adalah ungkapan kata yang dia sebut sebagai untaian kata-kata yang bermakna, sebagaimana berikut:

*Memang benar, dahulu aku berbuat salah.  
 Berbuat salah karena menyia-nyiakan sesuatu yang berharga.  
 Berbuat salah karena melupakan yang telah berjasa  
 berbuat salah karena telah mengikuti ketakutan fana  
 Tapi tidak!  
 Tapi tidak untuk detik ini dan seterusnya  
 Yah! mulai detik ini  
 Mulai hari ini  
 Saya akan melakukan dengan benar  
 Melakukan tanpa ada kesalahan  
 Keyakinan untuk berhasil!*

## **Pengaruh ETE Dalam Meningkatkan Regulasi**

### **Emosi**

Keberadaan ETE bagi calon guru dapat memberikan nuansa pembelajaran yang berbeda yang memiliki nilai kepekaan terhadap emosi dan sarat dengan aktifitas pelibatan diri secara emosional adaptif. *Ekphrasis* Tulisan Emosi dengan mengacu pada pola Chandler (1999), yang mengungkapkan tiga katagori menulis yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi.

Ada beberapa catatan yang menguatkan konsepsi aktivitas menulis dengan regulasi emosi. *Pertama:* ETE dapat berfungsi untuk mengetahui tingkat pemahaman dan bagaimana cara menyikapi perasaan, pikiran dan keinginan-keinginan secara utuh (Smith & Sandhu, 2004; Makinson & Myers, 2003). Hal ini telah dibuktikan dengan berbagai macam eksplorasi kata tertulis yang terjadi pada proses eksplorasi ekspresif, di antaranya adalah cara bersikap dan berfikir terhadap orang lain, keluarga, orang tua, teman dan diri

sendiri. *Kedua*: ETE dapat berfungsi untuk memberikan timbal balik pada terciptanya emosi positif dan mengurangi emosi negatif, serta juga dapat menjadi komitmen dan kedisiplinan (Sutton, Camino & Knight, 2009). Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya kegiatan dengan katagori menulis terstruktur pada point 5 dan 6 yang memberikan kata kunci refleksi serta penguatan pada makna yang dirasakan. Pada paparan ini telah diketemukan berbagai kata bermakna dalam puisi-puisi yang telah dibuat. Misalnya pada puisi di bawah ini;

***“Boneka”***

*Awalnya aku merasa bagai boneka didepan ortuku  
Yang tak punya hati, tak punya tulang dan tak punya  
nyawa  
Tapi kini aku sadar  
Aku bukanlah boneka yang tak bertulang, berhati,  
berperasaan, dan bernyawa  
Tapi aku adalah boneka yang terus dirawat, dijaga dan  
dihias dengan sangat indah  
Hingga aku menjadi boneka yang sangat cantik  
Dan berperangai dengan mahkota*

Pada puisi di atas nampak telah terjadi proses dialog internal dalam diri si penulis. Bagaimana awalnya dia bersikap terhadap orang tuanya dan bagaimana dia bersikap pada dirinya sendiri. Sebuah komitmen untuk berubah dengan kata *“tapi kini aku sadar”*. Proses *dyadic* telah terjadi pada diri penulis bagaimana dulu dia bersikap kepada orang tua, dan sekarang dia harus bersikap. Saat si penulis merasa menjadi boneka yang tak punya hati, tak punya tulang, dan tak

punya nyawa, yang berarti dia tidak memiliki kemampuan dan keinginan sedikitpun. Semua serba diatur orang tuanya. Perasaan tak berdaya yang muncul, menjadi sirna dan berganti menjadi kebanggaan dan memiliki kemampuan.

Demikian juga dengan puisi yang bertemakan "*Batin Terpatri*". Pada *ekphrasis* puisi ini merupakan hasil proses dialog internal yang menjawab ungkapan *ekphrasis* harap-takut dengan ungkapan; "*yang saya harapkan, saya ingin menjadi orang yang tegas, sehingga saya tidak bimbang dengan perasaan saya, dan yang saya takutkan apa yang telah saya pilih tidak seperti yang saya harapkan*". Pernyataan dan proses pembelajaran ini akhirnya mendapatkan satu kesimpulan komitmen perubahan dengan menyatakan; "*setelah ini saya ingin menjadi orang yang tegas tidak plin-plan dalam mengambil keputusan dan tidak berlarut-larut dalam masalah yang menimpa saya, saya harus kuat*".

Selanjutnya untuk melakukan analisa kajian dilakukan dengan melakukan kolaborasi kajian bahasa dan emosi dengan mengacu pada analisa teks LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*) Pennebaker & Lay (2002). Sebagaimana manual ETE yang telah diterapkan, tiga katagori perlakuan ETE Netral, ETE Positif dan ETE Negatif. Pada masing-masing perlakuan dilakukan tiga katagori menulis secara berurutan, yaitu; menulis ekspresif, menulis transaksional dan menulis puisi.

- a. Tahap pelaksanaan menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis yang bebas, tanpa sensor dan bersifat apa adanya

(otomatis). Pelaksanaan penelitian dan perlakuan ETE ini, telah menghasilkan berbagai jenis kata emosi dan diagram kata emosi, baik positif maupun negatif. Pada tahap menulis ekspresif ini diharapkan dapat mengeksplorasi potensi diri secara maksimal dan utuh yang dapat mencerminkan diri penulis. Misalnya pada tulisan berikut ini;

*Akhir-akhir ini saya merasa sangat kesepian, rasanya tidak ada yang bisa mengerti keadaan saya, rasanya masalah seringkali datang menghampiri, terkadang saya pasrah saya mencoba ikhlas menerima semua yang terjadi pada saya, saya merasa tak ada seorangpun yang mengerti akan posisi saya saat ini, hanya sendirian. Itulah yang saya rasakan. Saya termenung sendiri, saya berfikir keras untuk keluar dari masalah saya. Dan akhirnya saya sadar, di dunia ini saya tidak sendirian, masih banyak orang-orang di sekitar saya yang peduli dengan keadaan saya. Ada keluarga, sahabat, dan teman-teman sekaligus orang yang saya sayangi. Mereka meyakinkan saya bahwa saya kuat, saya mampu menjalani segala masalah saya. mereka meyakinkan saya bahwa saya tidak sendirian mereka akan selalu ada di saat saya butuh tempat untuk bersandar. Jikalau masalah saya tak mampu saya selesaikan sendiri, saya meminta tolong kepada orang-orang di sekitar saya dan apa yang telah mereka lakukan membuat saya lebih baik, memberikan ketenangan pada hidup saya, karena terkadang jika saya tak mampu menyelesaikan masalah saya, saya akan jatuh sakit kepala saya akan terasa berat karena saya tak mampu memikirkan masalah yang diluar kemampuan saya. Kini saya meyakinkan diri saya sendiri, "saya kuat saya tidak boleh lengah ataupun terlalu terpuruk dengan keadaan, karena Tuhan tidak akan memberi cobaan di luar kemampuan hamba-Nya. (subjek3.1.)*

- b. Tahap pelaksanaan menulis transaksional merupakan kegiatan yang mencoba untuk melakukan perlakuan intervensi dialog internal. Pada proses ini telah ditemukan adanya alur emosi yang berjalan secara dyadic antar kata emosi yang muncul. Proses dialog internal ini telah berhasil mengungkapkan kemampuan diri para partisipan dalam melakukan refleksi dan interpretasi kata yang diungkapkan. Terlebih saat diungkapkan pertanyaan mengenai *ekphrasis* berharap dan *ekphrasis* takut. Contohnya adalah tulisan subjek 3.1 bahwa saat diperintahkan untuk menulis secara terstruktur tentang sebuah ilustrasi gambar yang mencerminkan saat berada dalam masyarakat dan kamu harus mengayomi orang lain. Subjek 3.1 menyatakan: “*yang saya rasakan saya akan merasa terharu, dan menjadikannya sebagai pembelajaran bagi saya dan melatih kesabaran serta emosi saya*”. Selanjutnya saat ditanya untuk mengkonfrontasikan dengan sesuatu yang ada pada pikirannya, dia menuliskan: “*Saya ingin menangis mengingat apa yang telah saya alami, namun di sisi lain saya harus kuat saya harus tersenyum dan tidak boleh terlalu berlarut-larut dalam kesedihan*”. Demikian juga saat ditanya tentang harapan dan ketakutannya, dia menuliskan: “*Saya ingin apa yang harapkan itu terwujud dengan usaha yang saya lakukan sendiri, namun saya terlalu takut untuk menerima hasilnya, saya takut hasilnya akan berlawanan dengan harapan saya*”. Pada akhirnya saat ditanya tentang kegiatan yang ingin

dilakukan setelah ini, dia menuliskan; “*setelah itu, saya ingin menjadi sosok yang lebih optimis, percaya diri, dan sosok yang lebih kuat menghadapi berbagai masalah hidup karena masih banyak orang-orang yang peduli dengan saya*”. Tulisan yang terakhir ini sebenarnya yang bisa membuat penulis untuk melakukan penerimaan diri dan komitmen untuk melakukan perubahan.

- c. Tahap pelaksanaan menulis puisi merupakan kegiatan menuliskan puisi yang menjadi cerminan hasil dialog internal yang ada, sehingga kata-kata atau frase yang terbentuk memiliki kekuatan makna yang sangat berarti bagi penulisnya. Terbukti dari tulisan subjek 3.1 bahwa tulisan yang dituliskan di awal ekspresi-otomatis berakhir dengan reflektif-artistik dengan sebuah puisi yang bertemakan “*Tameng Diri*”. Tentunya masih banyak contoh kasus yang ditemukan dalam pelaksanaan penelitian ETE ini.

***“Tameng Diri”***

*Tatkala problema datang silih berganti  
Diriku bak kaktus tanpa duri  
Berdiri kokoh dihempas angin  
Namung tak punya tameng pelindung batin  
Jikalau sinar dalam diri mulai redup  
Serasa tak ada semangat melanjutkan hidup  
Namun, terpatri dalam jiwa ini  
Masih banyak orang yang peduli,, Yakini,,  
Tuhan, ku tahu terselip hikmah  
Disetiap kejadian maupun problema  
Aku hanya mampu berserah  
“Tuhan, kau yang tahu segalanya”*



Sebenarnya kegiatan menulis itu telah mengkaitkan aspek emosi dengan budaya berbahasa. Bahasa merupakan makna yang terorganisir dari beberapa kata untuk dikomunikasikan. Kata-kata yang muncul terkadang dapat membuat lawan bicaranya berpikir tentang sesuatu ataupun proses sesuatu, yang terkadang belum pernah dilihat, didengar, dirasakan ataupun disentuh. Aspek psikologis, yaitu; pemahaman (*thought*) dan perasaan (*feelings*), menjadi penentu sebuah konteks komunikasi. Penulis meyakini bagaimana memahami bahasa secara praksis dari aspek konseling dan kognisi psikologis. Penggunaan konsep teori sosiokultural, sebagai pembahasan awalnya (lihat John Delamater. 2006) bahwa penulis puisi tersebut ingin membantu dirinya sendiri dalam melakukan problem solving dan memperkaya diri dengan aspek religi yang kuat.

## **5.2. Ilustrasi Kasus Tini**

Untuk memperjelas mekanisme perubahan dan pengaruh ETE pada regulasi emosi secara detail dapat dicontohkan pada kasus seorang putri dengan nama samaran Tini (subjek 3.2) usia 18 tahun. Hasil pengukuran pretest ERQ Tini mendapatkan skore 29 point (skore terendah). Pada post test mendapatkan skore 43 point pada perlakuan ETE negatif. Sedangkan pada perlakuan ETE netral dan ETE positif mendapatkan skore 40 point. Artinya ada peningkatan 14 point pada ETE negatif, dan 11 point pada

ETE positif dan ETE netral. Peningkatan keterampilan regulasi emosi ini dapat dilihat dari hasil tulisan emosi yang secara runtut dapat disajikan sebagaimana berikut;

- a. ETE netral; saat diperintahkan untuk menuliskan apa yang dipikirkannya tanpa disensor. Tini menuliskan sebagaimana berikut; *ngga tau kenapa akhir-akhir ini keinginan untuk berubah semakin besar. Keinginan untuk memperbaiki penampilan secara lebih syar'i dan selalu melakukan hal-hal yang sesuai dengan syariat Islam secara baik dan benar semakin kuat. Keinginan untuk meninggalkan hal-hal yang yang tidak ada di Islam selalu bergejolak. Seperti sekarang ini ada status dengan cowok itu kan ngak ada dalam Islam, karena yang ada hanyalah pernikahan. Ingin banget kayak dulu ngak mikir dan ninggalkan yang namanya kayak gitu. Tapi di sisi lain itu sudah terlanjur nyangkut dengannya. Di sisi lain lagi aku tahu ini tidak benar, karena tidak ada dalam agama. Lalu sudah dua bulan ini sangat ingin merubah cara berpakaianku yang sekarang ini belum sesuai dengan syariat Islam. Aku sangat ingin berpakaian menggunakan jilbab dan berkerudung besar. Bahkan setelah aku bergabung dengan jamaah nisa Surabaya aku sangat ingin sekali memperbaiki cara berpakaianku ini melihat ukhti-ukhti yang memakai cadar dan aurat tertutup sangat bagus dan baik. Aku sangat ingin tapi sisi lain aku juga masih tergoda dengan trend-trend masa kini dengan baju-baju yang lagi in. Meskipun aku tahu*

*itu tidak sesuai dengan syar'i di jaman Rasulullah. Keinginanku sangat besar untuk ingin menjadi wanita seperti di jaman Nabi. Wanita yang menutup auratnya, wanita yang selalu tunduk, wanita yang menjaga etika dan ucapannya, wanita yang tidak mengenal laki-laki kecuali mahramnya. Tetapi di dalam diri juga aku merasakan takut. Jika aku seperti itu merubah cara berpakaian seperti yang aku inginkan. Aku takut mendapat tantangan dari orang tua. Mendapat pendapat yang miring dari orang sekitar dan bla bla... dulu aku juga sempat menutup hati dan diri untuk laki-laki. Tapi 9 bulan terakhir ini prinsipku tergoyahkan. Ada laki-laki yang aku anggap baik dan cukup mampu membuat aku nyaman. Tapi dia meminta satu komitmen dariku, dan aku mengIYakan. Tapi dalam perjalanannya sekarang aku merasa bersalah dan mudah gusar terjadi pergolakan dalam hati ini. Aku sudah merasa berdosa mengkhianati janjiku sendiri dan merasa menodai agamaku. Tapi sisi lain aku sudah terlanjut takut kehilangan dia. Berdasarkan analisa LIWC bahwa kata positif dan kata sebab tidak ada, kata negatif berjumlah 2 kata, kata *insight* berjumlah 5 kata. Hasil LIWC ini menginformasikan bahwa subjek memiliki kecenderungan untuk lebih baik dalam melakukan regulasi emosi. Ada satu catatan dari tulisan tersebut bahwa ada dua alur emosi yang dirasakan oleh subjek bahwa ada kecenderungan takut dan berharap. Takut berpisah dengan cowoknya dan takut*

menerima ketidaknyamanan dalam perbedaan yang terjadi antara dirinya dengan orang tua. Di sisi lain subjek ingin berubah berbusana syar'i dan tetap berkomitmen dengan cowoknya. Selanjutnya pada pengungkapan terstruktur dengan dipandu beberapa pertanyaan di antaranya subjek menuliskan *“Dalam setiap kehidupan pastilah ada yang namanya kebingungan, kebingungan antara dua pilihan. Tapi kita harus yakin bahwa setiap keputusan pastilah ada hal baik yang akan didapatkan. Allah Maha Tahu.* Saat diberi pertanyaan untuk mengkonfrontasikan antara perasaan dan pikirannya, subjek menuliskan sebagaimana berikut; *“Saya merasa sedih ketika seseorang yang saya sayangi akan pergi meninggalkan saya demi mencapai studi yang dikehendakinya dan saya berfikir saya tidak akan bisa dan tidak akan mampu melewatinya. Tapi entahlah sepenuhnya juga tidak bisa jika harus disesuaikan dengan kemauan saya”*. Lebih lanjut saat ditanya apa yang berbeda pada diri kamu antara apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu kerjakan. Subjek menuliskan sebagaimana berikut; *“Saya merasa bersalah jika saya tidak mengutamakan perasaan saya. Saya tau saya dosa jika hubungan saya dengan seseorang laki-laki berjalan lanjut. Karena saya tau dalam agama saya ini tidak diperbolehkan. Tapi kenyataannya dalam kebingungan saya, saya tetap bertahan dalam hubungan ini”*. Perasaan bersalah subjek muncul pada tulisan

tersebut. Hal ini berarti ada nilai pengakuan terhadap diri dan realitas. Demikian juga saat ditanya bagaimana subjek mempertimbangkan antara harapan dan ketakutannya. Subjek menuliskan dalam beberapa ungkapan berikut; *“Harapan saya dia mampu menyelaraskan janjinya dengan kenyataan. Dia yang studi di Kairo dan akan pulang untuk saya. Dia yang pernah berjanji untuk mengumrohkan saya ha..ha. Saya berharap benar. Tapi saya juga merasa sangat takut jika dalam perjalanannya nanti harapan-harapan itu tak nyata ada dan tidak sesuai. Saya terlalu takut untuk jatuh”*. Keseimbangan emosi pada tulisan tersebut nampak terlihat dan keluar dari perasaan subjek secara nyata. Hal ini juga dikuatkan dengan pernyataan selanjutnya. Saat subjek ditanya tentang bagaimana mengungkapkan perasaan yang tepat setelah ini. Subjek menuliskan sebagaimana berikut; *“Setelah ini saya sangat ingin untuk lebih memperbaiki semuanya dalam segala hal. Aku sangat ingin menempatkan segala hal dalam posisinya dengan sesuai. Iya sesuai. Sesuai ketentuan dan syariat agama”*. Pernyataan tulisan tersebut merupakan komitmen untuk melakukan perubahan, sebagaimana yang diharapkan dalam proses konseling. Bahkan ada kata-kata yang diulang-ulang (kata sesuai), sehingga memberikan penguatan akan arti makna di belakang teks tersebut. Berikut puisi yang ditulis oleh subjek;

*Bagaikan kupu-kupu yang terbang tanpa sayap*

*indahnyanya*

*Bagaikan kapas kosong yang tak mempunyai berat  
Bagaikan manusia yang ada di tengah laut  
Yang ingin kembali ke pantai*

*Tuhan*

*Aku merasa tak mempunyai arah  
Aku mencintai makhlukmu dan  
Mencoba mengelakkan ketentuanmu*

*Tuhan*

*Aku mengedepankan perasaanku dan  
membiarkannya nyaman*

*Aku terus berjalan walau tau ini salah  
Salah berjalan di taman bunga berakar duri  
Bahagia tapi salah*

*Tuhan*

*Izinkan aku...*

*Biarkan sejenak aku merasakannya  
Biarkan aku coba merasakan bahagia semua ini  
Biarkan tuhan...*

*Tapi ketika aku jatuh dan telah terlalu jauh  
Sadarkan aku... bawa aku lagi ke jalanMu*

*Aku akan ikhlas Tuhan*

*Karena tau aku salah..*

Secara keseluruhan proses konseling melalui ETE ini dapat dijabarkan dalam alur proses perlakuan dan mekanisme perubahan sebagaimana berikut;

### 1. Pengungkapan emosi awal

- Perasaan sangat berkeinginan untuk berpenampilan Islami
- Perasaan takut dianggap berbeda dengan orang tua

Hal...selanjutnya

*Lanjutan....*

### 2. Pengungkapan emosi berikutnya

- Perasaan sangat berkeinginan untuk berkomitmen dengan cowok idaman
- Perasaan takut ditinggal oleh cowok tersebut karena dia studi di luar negeri

### 3. Proses dialog internal (ETE)

- Mengkonfrontasi antara pikiran dan perilaku (Pikiran menyatakan ingin merubah penampilan dan perilaku masih tetap bertahan tidak bias berubah)
- Mengkonfrontasikan antara perasaan takut dan berharap (Perasaan takut ditinggal cowok dan berharap tetap bersamanya)

#### 4. Proses komitmen perubahan (Tujuan ETE)

- Menyadari mana yang harus didahulukan antara pikiran dan perilaku (komitmen memperbaiki diri)  
*“Setelah ini saya sangat ingin untuk lebih **memperbaiki semuanya dalam segala hal.** Aku sangat ingin menempatkan segala hal dalam posisinya dengan sesuai. Iya sesuai. Sesuai ketentuan dan syariat agama”*
- Mengakui kesalahan dan permohonan untuk diberi kesadaran. *“Tapi ketika aku jatuh dan telah terlalu jauh. **Sadarkan aku... bawa aku lagi ke jalanMu.** Aku akan ikhlas Tuhan. Karena tau **aku salah..***

- b. ETE negatif; saat diperintahkan untuk menuliskan apa yang subjek alami dan membuat subjek sedih. Tini menuliskan sabagaimana berikut; *Kehilangan sesuatu itu menyedihkan apalagi ketika aku tahu sesuatu yang mengambil atau yang menyembunyikan adalah teman sendiri. Tapi aku cukup tau, hanya tau kalau tidak semua teman itu baik baik dan ternyata mereka tidak mengakui kalau mengambil. Tidak cukup tau kalau mereka itu darah dalam hati itu pengen marah, sebel, jengkel, capek. Kenapa mereka bisa ngelakuin ini ke aku. Apa salahku sampai seperti ini setega ini, mereka mempermainkanku. Kenapa mereka berlaku sejahat ini. Lalu jika aku memberinya apa aku salah? Aku capeeeeeek!.*



*Hidupku dibuat susah oleh mereka. Aku harus capek-capek, ribet-ribet lagi untuk mengurusnya. Aku benci!. Yang kedua. Entahlah apa yang terjadi sama aku sekarang, bertambah besar, bertambah jauh dari orang tua. Meskipun perhatian mereka begitu sangat besar terhadapku. Tapi mengapa aku merasa ngak gitu. Ngak seharusnya seperti itu. Aku ngerasa sudah bisa mandiri. Padahal setelah aku coba untuk tanpa mereka. Aku ngak bisa apa-apa. Aku ngak bisa apa-apa tanpa campur tangan kedua orang tuaku dalam hidupku. Aku salah aku berdosa. Tapi aku belum meminta maaf ke mereka. Tuhan... ampuni aku yang berdosa dan Ibu.. I LOVE YOU!. Berdasarkan analisis LIWC bahwa tulisan ungkapan emosi di atas mengandung 1 kata positif, 6 kata negatif, dan 4 kata *insight*. Sedangkan kata sebabnya tidak ada. Hal ini berarti proses ungkapan emosi memiliki kecenderungan yang baik dan ke arah yang lebih sehat. Ungkapan tulisan emosi pada awalnya mencerminkan sebagaimana tema yang ada pada narasi dengan tema kehilangan. Namun pada saat ungkapan emosi berikutnya, yang muncul pada tulisan lebih dominan adalah pengakuan dan kesadaran diri. Menurut subjek bahwa dia masih belum mampu mandiri dan masih bergantung pada orang tua. Lebih lanjut untuk memperjelas proses ETE negatif ini, dapat dijelaskan sebagaimana diskripsi berikut. Pada saat subjek ditanya tentang ungkapan spesifik kata perasaannya, subjek menuliskan; “....sangat istimewa suatu kebanggaan*

*hatiku dipercaya oleh orang lain untuk mengayomi/mendidik/mengajarkan anak mereka. Terlebih lagi apabila mereka dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik di tangan kita". Sebuah pernyataan yang bangga dari diri subjek, ketika dia mendapat kepercayaan. Namun saat diperintahkan untuk mengkonfrontasikan dengan apa yang ada pada pikirannya. Dia menuliskan sebagaimana berikut; "saya merasa capek dengan segala masalah yang terjadi dalam diri dan hidup saya akhir-akhir ini. Tapi saya juga cukup dibuat bahagia oleh orang lain. Dalam hidup saya yang mempengaruhi pikiran saya untuk tidak lagi merasa sakit hati oleh hal buruk yang terjadi". Selanjutnya saat subjek menuliskan apa yang unik pada dirinya tentang apa yang dirasakan dan apa yang dikerjakan, subjek menyatakan; "saat ini saya sudah difokuskan dan berada di PGMI untuk konsentrasi menjadi seorang guru pendidik sekolah dasar. Meskipun perasaan saya masih menginginkan untuk di psikologi sangat kuat. Tapi ini saya lakukan hanya demi kebahagiaan orang tua". Dialog internal mulai terjadi dalam kebimbangan diri subjek tentang pilihan studi, antara PGMI dan Psikologi. Lebih jelas lagi saat subjek menuliskan ungkapan perasaan antara berharap dan takut. Subjek menuliskan; "Harapan saya, saya mampu menyelesaikan studi ini dengan baik dan membanggakan untuk kedua orang tuaku. Saya lalu saya bekerja dan membahagiakan mereka. Meskipun terkadang*

*ada ketakutan dalam diri saya kalau waktu tak mencukupi untuk saya melakukan”*. Nampak jelas pada tulisan tersebut bahwa subjek memiliki harapan untuk membahagiakan orang tua, di sisi lain subjek masih takut apakah waktunya memungkinkan. Lebih lanjut subjek menuliskan pernyataan sebagai komitmen dirinya; *“setelah ini saya ingin hidup dengan cara yang sangat baik. Saya ingin hidup dengan bahagia. Bahagia dengan saya sendiri dan bahagia dengan cara/ jalan Tuhan. Mampu meninggalkan segala hal buruk yang mungkin akan terjadi. Ikhlas”*. Pernyataan komitmen dan perubahan diri telah dituliskan dan memiliki kekuatan untuk merubah diri menjadi lebih baik. Pernyataan ini dikuatkan dengan puisi yang telah dibuatnya.

*Takdir Tuhan itu baik  
Rencana Tuhan itu indah  
Segala apa yang diberi Tuhan itu indah  
Jika kita ikhlas untuk menerima.  
Harapan manusia itu tak salah  
Keinginan manusia itu wajar  
Tapi ketika harapan dan keinginan tak sejalan  
Ingat ..... ada takdir Tuhan yang akan lebih  
indah.  
Kehidupan ini bukan hanya tentang kemauan kita  
Tetapi tentang bagaimana cara kita untuk hidup  
Bahagia dan mampu menerima...*

Untuk memperjelas mekanisme perubahan dalam dialog internal dapat dilihat pada alur emosi berikut;

### 1. Pengungkapan emosi awal

- Perasaan takut kehilangan
- Perasaan sangat jengkel dan marah terhadap teman yang usil padanya



### 2. Pengungkapan emosi berikutnya

- Perasaan ingin untuk bersikap mandiri
- Perasaan takut berbuat salah dan belum minta maaf pada orang tua



### 3. Proses dialog internal (ETE)

- Mengkonfrontasi antara pikiran dan perilaku (Keinginan menyelesaikan studi di PGMI sekalipun hatinya di Psikologi)



### 4. Proses komitmen perubahan (Tujuan ETE)

- Menyadari mana yang harus didahulukan antara pikiran dan perilaku (komitmen untuk berubah)  
*“Setelah ini saya ingin hidup dengan cara yang sangat baik. Saya ingin hidup dengan bahagia. Bahagia dengan saya sendiri dan bahagia dengan cara/jalan Tuhan. Mampu meninggalkan segala hal buruk yang mungkin akan terjadi. Ikhlas”.*

- c. ETE Positif; saat diperintahkan untuk menuliskan apa yang subjek alami dan membuat bahagia. Tini menuliskan sebagaimana berikut; *"Yang saya rasakan dan hal yang membuat saya bahagia adalah saya diperlakukan dengan baik oleh teman-teman saya, keluarga saya, seseorang yang spesial, keluarga saya, anak didik saya. Karena perlakuan baik mereka saya bahagia. Dan saya berharap saya juga mampu membahagiakan mereka semua. Untuk yang lain lagi apalagi yaaah.... Minggu ini perasaan saya netral sih!. Cenderung sedih malah, nenek saya selesai operasi, STNK saya yang dibawa oleh teman saya juga belum dikembalikan. Oh...yah saya sangat bahagia dan bersyukur karena opeerasi yang dijalankan oleh nenek saya senin lalu berjalan lancar. Saya juga mencoba terlihat bahagia dalam situasi dan kondisi apapun. Hasil analisa LIWC bahwa kata emosi berjumlah 5 kata, kata negatif 1 kata, kata insight tidak ada, dan kata sebab 1 kata. Saya keseluruhan apa yang dituliskan oleh subjek sudah menggambarkan proses regulasi emosi. Sebenarnya emosi awal yang muncul adalah emosi netral dan cenderung emosi negatif, sedih karena nenek yang sakit. Tulisan emosi ini secara keseluruhan telah mewakili proses regulasi emosi yang tersimbolkan dengan pernyataannya; "..... Saya juga mencoba terlihat bahagia dalam situasi dan kondisi apapun". Proses kenyamanan emosi terlihat pada kalimat terakhir. Selanjutnya untuk lebih detail dapat dilihat*

pada beberapa paparan berikut; Saat diperintahkan untuk menuliskan ungkapan spesifik, subjek menuliskan; *“Banyak tugas itu biasa ha..ha.. Yah dikerjakan sesuai dengan tugas itu tadi dan menyerahkan hasilnya pada Allah swt sambil berdoa”*. Proses dialog internal terjadi pada diri subjek, dan bekerja menghasilkan tugas yang terbaik. Saat diperintahkan untuk mengkonfrontasikan perasaan dan pikirannya, subjek menyatakan; *“perasaan saya netral saat ini, entahlah enggak tau sedih tidak, sangat bahagia juga tidak dan pikiran saya”*. Lebih lanjut subjek menuliskan tentang perasaan yang unik pada dirinya, subjek menuliskan; *“ngerasa capek, bosan, dan pengen pulang dan terus tidur. Tapi karena tuntutan dan memang kewajiban saya harus tetap di sini untuk kuliah”*. Pernyataan tertulis ini sebenarnya menggambarkan bagaimana proses modifikasi perilaku terhadap situasi yang ada. Kewajiban untuk kuliah telah menghilangkan perasaan capek, sebel dan bosan. Lebih lanjut saat diperintahkan untuk mempertimbangkan perasaan takut dan berharap, secara kongkrit, subjek menuliskan; *“Kalau perasaan pas lagi banyak tugas sih memang terkadang sebel dan kadang takut tidak sesuai deadline, bahkan sering banget pakek system SKS (System Kebut Semalam) ha..ha.”*. Setelah menuliskan perasaan, mengkonfrontasikan dan merefleksikannya, akhirnya subjek membuat satu pernyataan komitmen sebagaimana berikut; *“Aku pengen mengatur lebih baik dan*

*tepat waktu*”. Setelah mengungkapkan komitmen, selanjutnya subjek membuat kata bermakna dalam bentuk puisi sebagaimana berikut;

*Cinta itu indah  
 Cinta itu membahagiakan  
 Cinta itu ekspresi jiwa  
 Cinta itu keajaiban  
 Cinta itu racun  
 Cinta itu kesakitan  
 Cinta itu menyedihkan  
 Cinta itu kesedihan  
 Cinta ....  
 Banyak hal yang ada di dalamnya  
 Bahkan ungkapan takkan mampu melakukan  
 Tergantung orang yang merasakannya.*

Untuk memperjelas mekanisme perubahan dalam dialog internal dapat dilihat pada alur emosi berikut;

### **1. Pengungkapan emosi awal**

- Perasaan bahagia dengan orang-orang sekitar
- Perasaan sedih karena nenek yang sakit dan telah melakukan operasi, STNK yang tidak dikembalikan

## 2. Pengungkapan emosi berikutnya

- Perasaan ingin terlihat bahagia dalam situasi dan kondisi apapun



## 3. Proses dialog internal (ETE)

- Perasaan takut tidak dapat menyelesaikan tugas, dan bila dapat mengerjakan sesuai waktunya, maka subjek menyerahkan hasil kepada Allah swt



## 4. Proses komitmen perubahan (Tujuan ETE)

- Menyadari mana yang harus didahulukan antara pikiran dan perilaku (komitmen untuk berubah)  
*“Aku pengen mengatur lebih baik dan tepat waktu”*



## **Efek Desain Counterbalanced dalam ETE**

Desain *Counterbalanced* merupakan teknik penelitian eksperimen yang mencoba menghubungkan antar kelompok dalam perlakuannya dengan tujuan untuk memberikan informasi yang lebih akurat terhadap perbedaan perlakuan pada masing-masing kelompok. Tiga kelompok yang berbeda telah melakukan kegiatan ETE dengan tiga katagori menulis (ekspresif, transaksional dan puisi) dan dengan penekanan materi yang berbeda pula. Setiap kelompok mendapatkan perlakuan ETE Netral, ETE Positif dan ETE Negatif. Pada setiap perlakuan akan dibandingkan dengan tingkat regulasi emosi yang telah diukur sebelumnya. Efek memperbandingkan informasi yang lebih akurat pada masing-masing kelompok yang menjadi tujuan dalam penelitian.

Pengukuran uji normalitas pada masing-masing kelompok telah dilakukan dan menghasilkan kesimpulan bahwa data terdistribusi secara normal. Sedangkan pengukuran validitas internal mendapatkan nilai selang kepercayaan pada tingkat kesalahan sebesar Cronbach's Alpha 0.813  $\alpha$ . yang berarti hasil penelitian ini mempunyai validitas internal yang dapat diterima. Demikian juga dengan pengukuran validitas eksternal yang juga telah menemukan tingkat realibilitas pada semua item variabel dengan Cronbach's Alpha 0.813 dan Std. Deviation 8.476. Pengukuran ini membuktikan bahwa secara keseluruhan instrument pengukuran dapat dinyatakan reliabel.

Setelah diketahui hasil melalui Uji Wilcoxon perbedaan yang

signifikan di antara kelompok eksperimen, maka dapat disimpulkan adanya beberapa perbedaan yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa dari ketiga kelompok yang mengalami perubahan signifikan antara rata-rata pretest dan posttest setelah diberi perlakuan ETE Netral, Positif, dan Negatif adalah kelompok B dan C. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon di atas yang menunjukkan skor rata-rata di bawah 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Secara praktis bahwa kemampuan regulasi emosi seseorang dapat terbentuk melalui pembudayaan emosi positif, selanjutnya emosi netral dan paling rendah adalah emosi negatif. Proses perlakuan ETE dapat menjadi ciri strategi seseorang dalam melakukan regulasi emosi. Salah satu ciri yang teridentifikasi adalah bahwa seseorang yang memiliki kemampuan menulis dalam tiga kategori menulis secara tepat, maka dapat dikategorikan dia memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Hal ini membuktikan bahwa strategi reappraisal yang dilakukan dalam ETE dapat menjadi acuan proses pembelajaran regulasi emosi secara tepat.

### **5.3. Pembahasan Hasil Pengujian Hipotesis**

Setelah mencermati berbagai data dan hasil analisisnya, maka peneliti menyajikan beberapa diskripsi tentang hasil hipotesis masing-masing kelompok, faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan hasil pada masing perlakuan, dan kelemahan dan kelebihan masing-masing perlakuan. Ada empat hal yang ditekankan pada pembahasan hasil pengujian hipotesis berikut;

1. Secara keseluruhan ada pengaruh perubahan pada keterampilan regulasi emosi (ERQ) melalui perlakuan ETE.
2. Pada kelompok A perubahan ERQ tidak nampak, terlebih pada perlakuan ETE Positif. Namun yang nampak mencolok perubahannya adalah pada perlakuan ETE Netral dan ETE Negatif.
3. Pada kelompok B perubahan lebih nampak, terlebih pada ETE Netral dan ETE Positif. Sedangkan pada kelompok C perubahan lebih jelas pada masing-masing perlakuan baik ETE Netral, ETE Positif maupun ETE Negatif, dengan tingkat signifikan 0,003 pada kelompok B pada ETE Netral dan ETE Negatif, sedangkan ETE Positif memiliki tingkat signifikansi 0,013.
4. Pada kelompok C ketiga-tiga perlakuan tersebut memiliki tingkat signifikansi yang sama 0,012.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan perubahan pada hasil keterampilan regulasi sebagaimana paparan di atas, yaitu;

1. Faktor pemberian narasi yang tidak tersampaikan secara tepat dalam menciptakan situasi emosional, terlebih pada ETE positif. Karena pada dasarnya subjek memiliki kecenderungan untuk mengungkapkan emosi negatif terlebih dahulu pada saat perlakuan ETE positif dari pada mengikuti narasi stimulus yang diberikan narator.
2. Adanya tingkat interest yang berbeda dalam melaksanakan kegiatan penelitian. Kondisi dan masalah interest ini

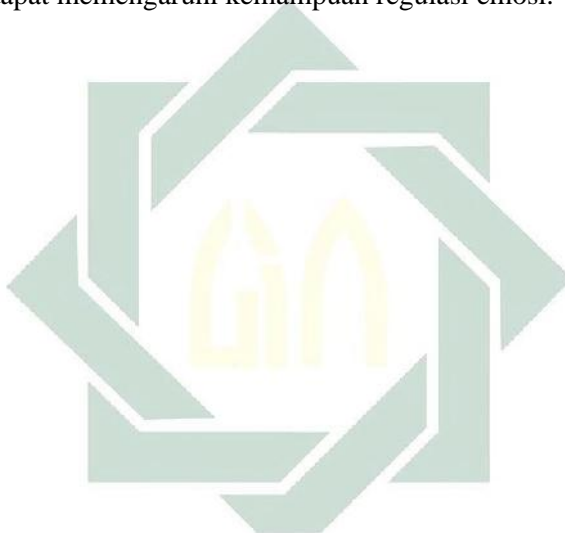
sebenarnya harus diperhatikan sejak awal dalam proses assessment dan perlakuan, sehingga dapat meminimalisir bias-bias interes yang tidak mendukung dalam proses penelitian.

3. Adanya tema yang kurang tepat dalam penerapan perlakuan ETE netral yaitu; tema “bertengkar”. Tema ini sebenarnya tidak sepenuhnya mencerminkan masalah atau ungkapan perasaan yang bertemukan bertengkar, tetapi yang menjadi titik tekan adalah situasi yang perlu dimodifikasi pada saat berada pada situasi “bertengkar” atau situasi apapun yang tidak diinginkan/tidak nyaman. Kesalahan persepsi dan penerjemahan tema ini yang dapat menimbulkan persepsi dan emosi awal yang berbeda pada subjek. Kondisi nampak terlihat pada kelompok A saat dilaksanakan perlakuan ETE.

Sebagaimana paparan hasil hipotesis dan pembahasan, maka peneliti mencoba mereformulasi kelebihan dan kelemahan ETE dalam meningkatkan regulasi emosi. Kelebihan ETE adalah; 1). Dapat memberikan pembelajaran pada penyadaran diri dan emosi terkait dengan emosi awal dan emosi berikutnya baik emosi positif, netral maupun negatif. 2). Aktifitas ETE sangat sederhana dengan strategi ekspresif otomatis dan reflektif estetis. Hal ini nampak dari prosedur pelaksanaan dan tahapan mekanisme perubahannya dapat terdeteksi secara cepat.

Kelemahan ETE adalah penyajian narasi dan penciptaan situasi sebagai stimulus sedikit pelik dengan pengkondisian

spectrum emosi dan alurnya. Waktu perpindahan setiap perlakuan menjadi acuan penting terhadap keefektifan perlakuan ETE. Untuk itu dalam penelitian ini belum sampai pada tataran efektifitas perubahan karena keterbatasan waktu dan sarana pengkondisian emosi dan psikologi subjek. Sebagai refleksi dari kegiatan penelitian ini adalah penciptaan situasi persepsi dan emosi dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi.



## Bagian Keempat

# Manual Kegiatan *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE)

### Implikasi

Ada beberapa point penting yang menjadi implikasi penelitian yaitu;

1. Perlakuan dalam kajian ini lebih difokuskan pada internal dialog sebagaimana yang dikaji dalam pendekatan Emotional Focusing Therapy (EFT) dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Yang membedakan dari kedua pendekatan tersebut adalah pada proses dan tahapan terapiutik. Ada empat tahapan yang dicanangkan dalam ETE, yaitu; 1). Pengungkapan emosi secara bebas 2). Pendalaman diri melalui refleksi diri, 3). Remediasi emosi dengan mempertimbangkan emosi berharap dan takut, 4). Integrasi emosi dalam ungkapan kata yang bermakna (*ekphrasis* tulisan emosi). ETE berfokus pada perlakuan yang bersifat tertulis dengan dua katagori ekspresif-otomatis dan reflektif-artistik.
2. Capain kajian regulasi emosi difokuskan pada tulisan emosi, dan tidak terkait dengan strategi regulasi emosi. Sekalipun strategi regulasi dapat teridentifikasi dalam proses

perlakuan. Dalam hal ini, intervensi dilakukan secara tidak langsung dengan memberikan stimulus yang dapat mengarahkan partisipan dalam melakukan dialog internal untuk mendapatkan *self healing*. Namun demikian yang menjadi fokus kajian penelitian ini adalah membandingkan tiga perlakuan (ETE Netral, ETE Positif dan ETE Negatif) mana di antara ketiga perlakuan tersebut yang lebih efektif dalam mempengaruhi tingkat kemampuan strategi regulasi emosi. Berdasarkan hasil analisa yang paling efektif adalah ETE Netral dan ETE Positif. Tentunya temuan ini sudah bisa menjawab capaian penelitian yang diinginkan.

3. Bahasa tulis emosi yang terkait dengan emosi positif dan negatif, memiliki kecenderungan mengarah pada bagaimana strategi regulasi emosi. Hal ini dibuktikan dengan adanya bentuk diagram kata emosi yang dapat dijadikan acuan untuk membingkai tingkat emosional seseorang dalam katagori berharap dan takut. Diagram kecenderungan emosi dapat secara tegas membedakan bentuk-bentuk kata emosi yang berimplikasi pemaknaan ganda ataupun multimakna, misalnya kata lega, bersyukur, Alhamdulillah (puji Tuhan), atau kata bimbang, bingung, gunda, gulau.

Kognisi dan perasaan dapat dijadikan bahan kajian yang melatarbelakangi konsep peningkatan ketrampilan regulasi emosi. Dari lima strategi regulasi emosi; 1. Seleksi situasi, 2. Modifikasi situasi, 3. Pengerahan perhatian, 4. Perubahan kognisi, 5. Modifikasi

respon, yang dapat dijadikan opsi dalam penelitian ini adalah pengeralihan perhatian, yaitu dengan cara lebih berfokus pada penyadaran situasi lain. Hal ini juga dikarenakan dapat mengkondisikan aspek dinamika perkembangan emosi dengan berbagai caranya yang lebih adaptif dan efektif.

## **Testimony Narasi ETE Netral**

### **Narasi: “Sebuah Gelas”**

*Pada ilustrasi kali ini Anda sedang melihat sebuah gelas yang berisi air mineral tanpa tertutup. Apa yang Anda pikirkan terhadap air tersebut? Apakah Anda akan berfikir air hanya sebatas air, -tidak lebih-, atau Anda akan berfikir air adalah sebuah energy yang dapat menyejukkan diri Anda jika Anda meminumnya, bisa membuat Anda merasa segar, bugar, ceria, bahkan membuat hidup Anda merasa bahagia jika meminumnya. Apakah Anda bisa merasakan energy yang ada di dalamnya?.*

*Berbeda halnya jika Anda berfikir bahwa air yang berada pada gelas tersebut merupakan sekumpulan air mata kesedihan yang memenuhi gelas tersebut, jika Anda ingin melakukan sesuatu yang negatif, maka Anda akan menumpahkannya kepada orang yang telah membuat hati Anda sedih, atau bahkan melemparnya dengan keras sekeras kesedihan yang Anda rasakan.*

*Akan tetapi saat ini, Anda tidak harus berfikir positif seperti air yang menyejukkan ataupun negatif seperti kesedihan yang menyayat hati. Untuk itu tulis apa saja yang ada dalam fikiran Anda tanpa disensor tentang sebuah air mineral dalam gelas tersebut, mulai dari sekarang! (oleh: Iesna Arofatz Zahro)*

### **Narasi: “Kertas Putih dan Tinta”**



*Saat ini kita dihadapkan pada sebuah kertas putih kosong sebagai bentuk regulasi emosi, sedang ditangan kita telah memegang sebuah pena dengan tinta yang akan menggoresnya, bayangkan jika tinta yang ada pada pena tersebut merupakan emosi yang saat ini sedang terjadi pada diri kita, yang kita rasakan saat ini, biarkan tinta ini bergerak sesuai dengan apa yang kita inginkan, tanpa diperintah oleh siapapun, apa adanya.*

*Apakah kita akan mewarnai kertas putih itu dengan tinta yang kasih, atau dengan amarah yang melekat pada diri kita, atau sebaliknya kita akan menggoresnya dengan keceriaan yang sempurna. Silakan menulis mulai dari sekarang! (oleh: Iesna Arofatz Zahro)*

Contoh ilustrasi positif yang digunakan sebagaimana berikut;

### **Narasi: “Indah”**

*Pagi ini, mari teman-teman kita bayangkan hidup ini terlalu indah. Janganlah waktu indah ini disia-siakan untuk terus memikirkan masalah yang menumpuk di fikiran yang tidak pernah selesai.*

*Mari kita melangkah, melangkah dan terus melangkah dengan pasti dan kejarlah apa yang kita inginkan, merasakan ketenangan dalam jiwa ini. Di setiap nafas yang kita hela. cukuplah teman-teman kita menyakiti tubuh kita hanya untuk manfaat orang lain, cukuplah kita sudah begitu lama mengabaikan diri.*

*Inilah waktunya memanjakan diri dan jiwa, walaupun terkadang tetap juga masalah menari-nari di fikiran. iya, memang, hidup ini pasti ada kesulitan tapi yakinlah bahawa bersama kesulitan pasti ada kemudahan hanya saja kita meletakkan solusi apa bagi diri kita untuk membuat diri kita lebih kuat untuk menghadapinya.*

*Nah, mudah bukan? mari kita renungkan dalam jiwa kita sedalam dalamnya apa saja keindahan yang pernah kita rasakan dan apa saja yang membuat anda termotivasi dari hambatan yang pernah*

*anda rasakan. tuliskan di kertas di hadapan anda mengikut apa yang anda fikirkan.. (oleh:Nurin Sabiha Binti Ahmad Shah)*

Contoh ilustrasi negatif yang digunakan sebagaimana berikut;

### ***Narasi: "kehilangan"***

*Teman-teman, saat ini coba rasakan kenyamanan di sekeliling kita. Bernafaslah dengan tenang dan nikmati keharmonian yang berada di sekitar kita. Dalam kiraan tiga pejamkan mata perlahan-lahan tanpa dipaksa atau memaksa. Buangkan fikiran-fikiran yang memberi beban pada diri. Rasakan ketenangan, kedamaian, keharmonian.*

*Selama ini kita sudah letih memikirkan terlalu banyak perkara apa itu tentang teman-teman, tentang keluarga, tentang pelajaran dan sebagainya. Terlalu banyak. Tidak salah sekiranya kita lupakan sebentar dan cuba menjadi seorang yang pentingkan diri. Saat ini saya beri teman-teman peluang untuk memikirkan tentang diri sendiri. Tentang 'aku'.*

*Pernah atau tidak teman-teman bertanya pada diri, apa yang pernah aku lakukan dalam hidup pada masa lalu. Apa itu tahun lalu, bulan lalu, minggu lalu, atau barusan tadi. Saat kita ketawa, kita menangis. Pernah atau tidak teman-teman sadar lalu ucapkan. Ya Allah, sehingga saat ini aku masih punya anggota yang cukup sempurna. Aku masih punya mata untuk melihat, aku masih punya kaki untuk melangkah. Teman-teman, mari kita ucapkan pada mata. Wahai mata, terima kasih kerana masih setia bersama aku. Sehingga saat ini aku masih mampu melihat. Melihat teman-teman, melihat keluarga. Usapkan pada jari, pada tangan. Wahai jari wahai tangan, terima kasih kerana sehingga kesaat ini kau juga setia bersama aku sehingga aku bisa menggunakanmu untuk membantu hari-hari depanku. Ucapkan juga pada kaki, terima kasih kaki kerana saat ini kau juga tidak mengeluh merasa beban dengan mengikuti setiap*

*langkah panjang aku melangkah kemana jua. Menemani setiap perjalanan membawa diri.*

*Iya...Memang benar, mereka tidak mampu berbicara pada kita untuk membalas rasa terima kasih kita pada mereka. Tetapi setidaknya-tidaknya pada suatu masa, apabila mereka telah tiada dengan kita, mereka tahu bahwa pada suatu ketika, kita pernah menyayangi mereka.. Beruntung pada kita yang masih sempurna tubuh badan. Tetapi bagaimana nasib mereka yang cacat anggotanya. Tidak mampu melihat, tidak mampu mendengar. Tidak punya tangan, tidak punya kaki.Apa kita peduli pada mereka? Kerana kita sudah cukup sempurna..*

*Bersyukurlah pada diri kita. Saat ini mungkin kita berada pada tahap yang sangat sempurna sehingga kita tidak takut pada sebuah kata kehilangan. Tetapi, bagaimana jika sebaliknya. Ketika Allah mengambil kembali kepunyaanya. Apa masa itu kita akan kuat, mampu ketawa, mampu tersenyum... Tidak salah kita merendahkan sedikit ego, menurunkan hawa nafsu untuk berbicara pada hati bahwa aku sayang pada diri..*

*Dengan hitungan tiga buka mata perlahan-lahan.*

*Di hadapan kita ada sehelai kertas kosong yang belum tercoret satu apa pun. Diminta teman-teman untuk menulis sebanyak mungkin apa yang dirasa sepanjang minggu ini tanpa disensor suatu apa pun sehingga puas. Tulisan ini menggambarkan segala apa yang dirasai teman-teman tanpa ada benar atau salah. Mulai..... (oleh: Nursyazwin Nadia Binti Abu Bakar)*

## **Lampiran 5: Paparan Tulisan Subjek**

### **1. ETE Negatif**

*Saat ini saya sedang memikirkan kapan selesainya UTS, kemudian dilanjutkan habisnya materi dan UAS, kemudian tiba saatnya untuk liburan. Saya saat ini merasa benar-benar jenuh<sup>N</sup> dengan rutinitas sehari-hari saya. Kuliah disertai dengan tugas-tugas yang harus segera diselesaikan, hafalan yang begitu banyak, dan acara MINU yang mengharuskan pulang lebih malam. Sebenarnya memang tidak seharusnya saya mengeluh, tapi ya memang itu yang terlintas di fikiran saya saat ini dan menjadi pikiran (beban) saya minggu-minggu terakhir ini. Terlebih setelah mendapat tugas baru dari dosen IPA. Lengkap sudah beban dan benar-benar rasa jenuh<sup>N</sup> yang saya rasakan semakin kuat. Saya ingin segera UAS dan liburan. Liburan dengan bersantai di rumah, pergi ke luar kota-desa, melihat film, nongkrong sama teman-teman lama, membantu ibu di rumah. Apa sajalah yang penting pikiran tidak dibebankan dengan tugas, tugas dan tugas. Saya sebenarnya enjoy saja menjalani rutinitas saya saat ini. Namun karena tambahan hafalan-hafalan yang bejibun itu tadi mungkin yang sempat membuat saya merasa jenuh<sup>N</sup>. Dan lagi minggu terakhir ini, kondisi fisik saya sedikit menurun. mungkin juga itu disebabkan<sup>S</sup> karena kelelahan. karena seingat<sup>I</sup> saya, saya benar-benar sering pulang malam karena jam kuliah yang padat dan acara-acara di luar kuliah. Tapi ini semua saya jalani apa adanya saja. Karena<sup>S</sup> semakin saya mengeluh, maka kemungkinan besar beban yang saya rasakan semakin berat. Dan supaya saya tidak merasakan beban tersebut, biasanya saya menyelingi<sup>I</sup> waktu mengerjakan tugas saya dengan melakukan hal-hal yang membuat pikiran saya lebih ringan, misalnya saja membaca novel, membuka media social pribadi maupun bermain game. Kalau dirasa pikiran sudah ringan, saya melanjutkan mengerjakan tugas lagi. (Subjek 03.1 ETE Negatif)*

### **2. ETE Negatif**

*Dalam seminggu ini, ada sesuatu hal yang membuat saya bersedih<sup>N</sup> yang terkadang setiap malam membuat saya menyesal<sup>N</sup> dan membuat saya berfikir<sup>I</sup> saya ingin mengulang waktu.*

*Pada hari itu, saya membentaknyaN, membentak<sup>N</sup> ibu saya karena<sup>S</sup> kesalah pahaman kecil. Namun sedikit kemudian saya menyesal<sup>N</sup>. Menyesal<sup>N</sup> atas emosi saya yang terlalu berlebihan. Padahal saya faham ibu saya tidak bermaksud membuat saya marah<sup>N</sup>. Dan terkadang saya berfikir<sup>I</sup> saya marah<sup>N</sup> kenapa<sup>I</sup> orang tua saya tidak seperti orang tua lain yang tidak suka<sup>N</sup> memarahi dan menyuruh<sup>N</sup> ini itu. Tapi ternyata tidak seperti<sup>I</sup> itu, saya pernah mendengar sendiri dari mulut mereka (teman-teman) tanpa orang tuanya sungguh menyenangkan<sup>P</sup> dan berharap memiliki orang tua seperti orang tua saya.*

*Setelah mendengar itu, barulah saya sadar<sup>I</sup>. Orang tua saya memang yang terbaik<sup>P</sup> bagi saya. Mereka berusaha semampunya untuk membahagiakan<sup>P</sup> anaknya, untuk memenuhi semua kebutuhan anaknya. Mereka rela<sup>P</sup> berkorban demi anak yang merasa sayang<sup>P</sup>.*

*Urusan mereka marah<sup>N</sup>, itu bukan hal yang salah lagi menurut saya. saya tahu<sup>I</sup> mereka marah<sup>N</sup> karena<sup>S</sup> mungkin saya melakukan hal yang tidak benar<sup>N</sup>, Mungkin saya telah terlena<sup>N</sup> dengan diri saya sendiri, karena<sup>S</sup> itu mereka menegur<sup>N</sup> saya.*

*Dan saya akan terus berusaha<sup>P</sup> untuk selalu menjadi anak mereka yang mereka banggakan<sup>P</sup>, dan saya bersyukur<sup>P</sup> mereka selalu ada untuk saya, sejak saya kecil hingga sekarang, dalam kesusuhan<sup>N</sup> maupun tidak<sup>P</sup>. saya tidak akan menyia-nyiakan<sup>P</sup> mereka.*

## Lampiran 4 : Ekphrasis (Sajak)

### a) Kategori Emosi Netral

#### “Tameng Diri”

*Oleh Heni Sri Wahyuni*

Tatkala problema dating silih berganti  
 Diriku bak kaktus tanpa duri  
 Berdiri kokoh dihempas angin  
 Namung tak punya tameng pelindung batin  
     Jikalau sinar dalam diri mulai redup  
     Serasa tak ada semangat melanjutkan hidup  
     Namun, terpatri dalam jiwa ini  
     Masih banyak orang yang peduli,,, Yakini,,,  
 Tuhan, ku tahu terselip hikmah  
 Disetiap kejadian maupun problema  
 Aku hanya mampu berserah  
 “Tuhan, kau yang tahu segalanya”

#### “Perubahan”

*Oleh Desy Putria I*

Kesedihan adalah emosi negative  
 Dunia pasti memiliki kehidupan  
 Kadang kala, membuat kesenangan  
 Kadang kala, membuat kesedihan  
 Kekecewaan adalah penyesalan  
 Maafkan saya dengan itu  
 Itulah masalah  
 Itulah penyelesaian  
 Keadaan pasti terdapat pro dan kontra  
 Dan perbedaan itu adalah keindahan  
 Agar hidup terdapat acuan

Acuhan untuk perubahan

### **“Jalan dan Langkah”**

*Oleh Rachmatul Amaliyah*

Aku tersadar dalam diamku  
 Bahwa ada orang lain disisiku  
 Aku tersentak dalam diamku  
 Bahwa tak ada yang bisa kulakukan  
 Aku terbangun dalam malasku  
 Bahwa bukan ini yang aku inginkan  
 Aku mencoba untuk terus berusaha  
 Mencerna suatu kalimat penguat diri  
 “Kalau kau mulai lelah dan bosan, cobalah belajar dari semut,  
 yang berjalan dengan tembok menghalanginya, mereka  
 melihatnya sebagai jalan menuju keatas. Tidak lebih”  
 Ketika alam sadarku kembali  
 Aku menyesal dengan apa yang kulakukan  
 Aku sadar bahwa semuanya hanya euphoria dalam mimpi  
 yang sekilas  
 Aku beruntung tak cepat mengambil langkah  
 Dan ternyata Allahlah yang memberi jalan  
 Aku baru sadar bahwa hidup itu juga rumit  
 Seperti filsafat, dan tak mudah hanya dengan berkata-kata.  
 Tapi hidup adalah bagaimana kita bsia terus hidup melihat  
 jalan yang ada didepan.

### **“Hidup dan Tujuan”**

*Oleh M. Fikri haikal*

Hidup adalah tujuan  
 Tujuanku untuk membuatku bahagia  
 Terkesan dalam sebuah pengalaman

Yang member pelajaran  
 Hidup bagiku  
     Hidup adalah ujian  
     Ujian untuk menaikkan derajatku  
     Disisi Tuhan  
     Sendari kuberjalan dan menjalani  
 Kehidupanku  
 Untuk bisa mengenalNya  
 Dalam hidup bersyukur denganNya

### **“Teka-teka Yang Tak Terjawab?”**

*Oleh Fatimatuz Zuhriyah Wulandari*  
 Kehidupan adalah sebuah teka-teki  
 Teka-teki yang telah diatur oleh yang maha kuasa  
 Kehidupan laksana roda berputar  
 Kadang berada diatas kadang berada dibawah  
 Karena kehidupan adalah teka-teki yang telah diatur oleh  
 yang Maha Kuasa  
 Kita manusia laksana dadu/permainan/subyek dalam teka-  
 teki itu  
 Semuanya sudah diatur  
 Tetapi tidak semua aturan berjalan sesuai asalnya  
 Kita manusia juga berhak menentukan jalan nya  
 Tentunya jalan tersebut harus diridhoi oleh Yang Maha  
 Kuasa  
 Sang pengatur kehidupan  
 Kita hanya bias berikhtiar, berusaha semampu kita  
 Menentukan jalan yang kita kehendaki  
 Setelah ikhtiar yang kita lakukan barulah kita tawakkal dan  
 pasrah  
 Apakah jalan yang kita lalui tersebut sesuai dengan apa yang  
 dikehendaki-NYA



Senang, susah, gembira, sedih, galau,,  
 Harus kita terima dengan penuh kelapangan  
 Ya,,  
 Kita hanya manusia..  
 Dakon yang menjalankan permainan dan teka-teki bernama  
 kehidupan  
 Kita tidak bias berontak apabilaSang pemilik takdir telah  
 menentukan jalan  
 Yang meskipun jalan tersebut tidak sesuai dengan apa yang  
 kita harapkan  
 Kita hanya bisa terus berdo'a  
 Agar yang kita jalankan sesuai takdir-NYA  
 Karena Dia adalah Sang Pemilik Kehidupan.

### **“Pasrah”**

*Oleh Fatimatus Zuhriyah Mauladevi*

Saya ingin marah  
 Tetapi tidak bisa  
 Saya ingin semua faham akan perasaan saya  
 Tetapi itu tidak bisa  
 Saya ingin semua  
     Berjalan sesuai apa yang saya inginkan  
     Tetapi tidak bisa  
     Saya sadar  
     Saya hanya manusia biasa  
     Bukanlah Tuhan yang bisa berkehendak sesuai hati  
 Pasrah...  
 Sabar...  
 Hanyalah itulah kunci yang bisa  
 Saya pegang dalam diri saya

### **“Pilihan”**

*Oleh Alfi Rosyidah Hanif*

Hidup adalah pilihan  
 Karena hidup penuh pilihan  
 Dan kita harus memilih  
 Dan keyakinan dengan pilihan itu  
 Akan membua pilihan yang kita pilih  
 Menjadi sebuah pilihan yang terwujud indah

### **“Masalah”**

*Oleh Evi Insiyya*

Masalah  
 Masalah akan selalu ada dikehidupan manusia  
 Masalah adalah hal yang harus dicari jalan keluarnya  
 Masalah adalah ujian bagi kita untuk menjadi dewasa  
 Dan dengan  
 Masalah kita bisa belajar untuk hidup  
 Karena hidup itu banyak masalah

### **“Hati Bintang”**

*Oleh Minhajatul Hurmah*

Orang berilmu hatinya terang bagaikan langit dihiasi bintang  
 Orang yang bodoh hatinya suram bagaikan rumah lampunya  
 padam  
 Ilmu itu bercahaya  
 Bodoh itu gelap gulita

### **“Boneka”**

*Oleh Dewi Niswatul F*

Awalnya aku merasa bagai boneka didepan ortuku  
 Yang tak punya hati, tak punya tulang dan tak punya nyawa  
 Tapi kini aku sadar

Aku bukanlah boneka yang tak bertulang, berhati,  
berperasaan, dan bernyawa  
Tapi aku adalah boneka yang terus dirawat, dijaga dan dihias  
dengan sangat indah  
Hingga aku menjadi boneka yang sangat cantik  
Dan berperangai dengan mahkota

## b) Kategori Emosi Negatif

### “Jenuh”

*Oleh Nur Jariyah*

Sesak terasa di dada  
Lelah terasa dipikiran  
Jenuh,,  
Kejenuhan yang tak kunjung usai  
Hanya kesejukan, hanya kenyamanan  
Kesejukan dan kenyamanan saat ini  
Yang saat ini, detik ini aku perlu  
Namun terasa langkah untuk didapati ☹

### “Entahlah”

*Oleh Asbacha Roin*

Perasaan mengganggu itu tentunya tidak nyaman ☹  
Perasaan bimbang kapan berakhir  
Perasaan bimbang kapan hilang  
Entahlah,,,

### “Batin Terpatri”

*Oleh Heni Sri Wahyuni*

HambaMu ini terlalu hina  
Tak pantas menyandang gelar Muslimah

Masih terpuruk hingar-bingar dunia  
 Kemaksiatan masih terpatri nyata  
     Bukalah mata hati ini  
     Rangkullah raga batin ini  
     Dalam naungan kasihMu Rabbi

Tuhan. . . .

Maafkan aku yang selalu berpangku tangan  
 Tak pernah bersyukur atas kenikmatan  
 Terlalu terpukau dengan segala pemberian  
     Resah, , ,  
     Atas segala problema  
     Hanya bisa menyapa masalah  
     Melambaikan tangan  
     Tanpa sebuah penyelesaian

Allah, bukalan batin ini  
 Sucikanlah raga ini  
 Hingga berbekas putih  
 Sebelum kembali kehadiran Illahi

### **“Awan”**

*Oleh Hilda M. S*

Aku kini seperti pelangi  
 Yang tak berwarna  
 Saat kau datang dan membawa semua warnaku  
 Untuk kau buang bersama hembusan angin yang begitu lebat  
     Aku kini seperti malam yang gelap  
     Saat kau pergi bersama bulan  
     Dan juga bintangku  
     Kau tutupi aku dengan awan mendungmu  
 Dan kau bahkan tak memberiku  
 Keindahan walau hanya sedetik  
     Aku memamng memujamu awan

Tapi dirimu sulit untuk kuraih  
 Untuk kujadikan teman dalam siang dan malamku  
**“Taman Bunga Beralas Duri”**

*Oleh Rini Purwati*

Bagaikan kupu-kupu yang terbang tanpa sayap indahny  
 Bagaikan kapas kosong yang tak mempunyai berat  
 Bagaikan manusia yang ada ditengah laut  
 Yang ingin kembali ke pantai  
 Tuhan...  
 Aku merasa tak mempunyai arah  
 Aku mencintai makhlukMu dan  
 Mencoba mengelakkan ketentuanMu  
 Tuhan,,,  
 Aku mengedepankan perasaanku dan membiarkannya nyaman  
 Aku terus berjalan walau tau ini salah  
 Seolah berjalan di taman bunga beralas duri  
 Bahagia tapi salah  
 Tuhan,,,  
 Izinkan Aku,,,  
 Biarkan aku sejenak merasakannya  
 Biarkan aku coba merasakan bahagia semu ini  
 Biarkan tuhan,,,  
 Tapi ketika aku jatuh dan telah terlalu jauh  
 Sadarkan aku ,,,, Bawa aku lagi kejalanMu  
 Aku akan ikhlas Tuhan,,  
 Karena tahu aku salah ☺

**“Hanya Aku”**

*Oleh Silicha Sofiyatul ulfa*

Ketika hati tak menentu  
 Mungkin hanya aku yang tahu

Dan mungkin kalian tak tahu  
 Hanya aku  
 Dan hanya aku

**“Bimbang,,,”**

*Oleh Rizqy Arifatul Wachidah*

Bimbang,,,  
 Hanya angan-angan yang membuat pusing  
 Sulit sekali untuk hilangkan kebimbangan

**“Biarkan Waktu yang Menentukan?”**

*Oleh Silicha Sofiyatul ulfa*

Rasa itu mungkin ada  
 Cinta itu mungkin ada  
 Rindu itu mungkin ada  
 Bahkan sayang itu sangat ada  
 Namun...  
 Apa pantas semua itu ada  
 Melihat kenyataan tak sepatutnya ada  
 Cinta itu memang indah  
 Tapi mungkin bukan saat ini  
 Biarkan waktu yang mampu mengatakannya  
 Bukan kita  
 Sesaat aku berfikir  
 Salahkah ini semua?  
 Mungkinkah ini bukan jalannya  
 Hanya satu  
 Cukup kan ku simpan dalam memori perasaanku.

**“Cinta & Gila”**

*Oleh Hanik Hamdiyah*

Apa sih itu cinta?  
 Kenapa dia membuat gila?  
 Membuatku berusaha keras tak memikirkannya  
 Membuatku berusaha keras tuk melupakannya  
 Kenapa semua yang kulakukan  
 Menjadi terasa hampa  
 Motivasi mengikis  
 Kebahagiaan sirna  
 Aku tak ingin tenggelam dengan semua ini

c) **Kategori Emosi Positif**

**“Bahagia Bersama”**

*Oleh Nur Jariyah*

Bahagia itu sederhana  
 Cukup berada ditaman bersama mereka  
 Mereka yang tersayang  
 Mereka yang selalu ada  
     Bersama mereka mampu merasa bahagia  
     Makan bersama  
     Tertawa bersama  
     Berkumpul bersama

**“Keluarga”**

*Oleh Umi LAILA*

Perbedaan segalanya untuk saya  
 Kebahagiaan, kesedihan, kecemasan  
 Semua bercampur dalam keluarga  
 Perbedaan, persamaan, penderitaan  
 Semua juga ada dalam keluarga

Semua saling melengkapi  
 Semua saling membebani  
 Semua saling membutuhkan  
 Semua saling membahagiakan  
 Semua untuk saya  
 Saya untuk semua  
 Ayah, Ibu,,  
 Kakak, kakak, kakak  
 Adik, Adik adik

### **“7 Warna Berbeda”**

*Oleh Alfi Rosyidah Hanif*

Perbedaan tidak selalu buruk  
 Bahkan perbedaan itu indah  
 Banyak orang memandang negative dengan perbedaan  
 Allah memberikan perbedaan itu sebagai anugrah  
 Selagi perbedaan itu dalam hal cabang  
 Seperti halnya pelangi  
 Pelangi terdiri dari 7 warna berbeda  
 Namun pelangi selalu indah  
 Karena pelangi memiliki 7 warna berbeda yang proposional  
 Itulah yang menjadikannya indah

### **“LOVE YOU IBU”**

*Oleh umi Muzdalifah*

Orang Tuaku  
 Aku bersalah, kamu yang benar  
 Aku bersalah, Karena aku membentakmu



Kamu yang benar, karena kau mengingatkanku

### **“Kenangan”**

*Oleh Roihatul ilmi*

Mengingat berjuta kenangan bersamamu

Melupakan sejenak kegelisahanku

Meredam amarah tentangmu

Menghibur hati yang gundah karenamu

Waktu berlalu

Berjalan tiada henti

Bercerita tentang sosok karismamu

Merayu-mempesonakan aku

Darr...

Petir dikala datang pada cerahnya pagi

Takut kurasa tentangmu

Menghilang tertiuip angin yang dating

Gemetar, dag,, dig,,dug,,

Air mata menggenangi pipi

Meratapi keberadaanmu

Berharap kelak mentari menyapa

Dan memberikan sinarnya pada kita

Waktu terus mengejar

Seperti tak ada henti tuk berlari

Sosok terang dalam jiwamu

Meyakinkanku akan cinta sejati.

### **“Kesederhanaan Cinta”**

*Oleh Rida Mariandari*

Bahagia itu sederhana  
 Ketika aku dan kamu bersama  
 Menari diatas bahagia  
 Dibawah langit yang bertabur bintang  
 Harapan adalah angan-angan kita  
 Kita bersama dan tersenyum berdua  
 Untuk menjalin hubungan yang sungguh indah  
 Hingga orang lain iri dengan kebahagiaan kita  
 Bila kamu berkata itu adalah indah aku juga sama  
 Susah dan senang aku akan bersamamu  
 Mendampingiimu dalam suka dan duka

### **“Tujuan”**

*Oleh M. Fikri Haikal*

Angin datang membawa sebuah amanat  
 Berhembus dari cahaya pada ruh Muhammad  
 Bersinar dalam gelapnya heningan malam  
 Menyinari organ-organ tubuh yang bergerak  
     Manusia adalah makhluk yang sempurna  
     Dibekalinya akal dan pengetahuan yang luar biasa  
     Dilahirkan dengan berpegang pada genggamannya sebuah  
     amanat  
     Untuk tujuannya yaitu menyelamatkan sesama umat  
     Yang masih gelap hatinya  
 Ingatlah tujuanmu!  
 Tujuanmu adalah bersujud dihadapan yang Maha Hidup

**“Terkabul”***Oleh Hanik Hamdiah*

Ke Malang, sejuk nan indah penoramanya  
 Semerbak kerinduan menebar aromanya  
 Menggelitik disetiap kerlap kerlip lampu  
 Kemegahan dibalik wawasan bangunan-bangunan  
 Yang menyombongkan arsitekturnya  
 Pahatan-pahatan indah yang semakin membiru  
 Membentang luas...  
 Terkabul ^\_^

**“Legah”***Oleh Roihatul Ilmi*

Penat hati yang membelenggu  
 Mengerumuni hati yang bimbang  
 Menjadi satu dan berkerjasama  
 Menurunkan dan merobohkan akalku  
 Kini,, semua terasa ringan  
 Tak ada beban lagi  
 Tangisan dan penyesalan  
 Membangunkanku dari keterpurukan  
 Terima kasih Ya Allah  
 Engkaulah adalah Tuhan Yang Maha Sempurna  
 Yang membawa keteduhan hati  
 Dan membuatku selalu bersyukur ^-^

**“Sejuk di Hati”***Oleh Dewi Niswatul F*

Dalam keadaan damai dan tentram

Ku termenung tanpa ada seorangpun  
Ku duduk terdiam disekeliling rumput yang bergoyang  
Aku merasa tiba-tiba ada setetes embun yang  
Sangat menyejukkan hati  
Hingga aku merasa kedamaian dan kebahagiaan

### **“I LOVE YOU MY FAMILY”**

*Oleh Rida Mariandari*

Ibu,,

Kau adalah pelita dikegelapanmu  
Cintamu mampu membunuh semua laraku  
Tanpamu hidupku tiada arti

Ibu,,,

Terima kasih atas kasih sayang yang kau berikan  
Terima kasih atas pengorbanan yang kau berikan  
Dari terbit fajar hingga ia kembali tenggelam  
Kau selalu berkorban untuk kebahagiaan kami  
Kau rela kucurkan keringatmu demi kami  
Tak peduli apapun keadaanmu  
Kau selalu membuat kami bahagia

Ibu,,

Pengorbananmu bagaikan malaikat hidupku  
Kasih sayangmu selalu ada untukku  
Senyummu mampu buat aku tersenyum

Ibu,,

Aku cinta dan menyayangimu  
Bagiku bahagiamu adalah bahagiaku..

### **“Perjuangan Orang Tua”**

*Oleh Evi Insiyya*

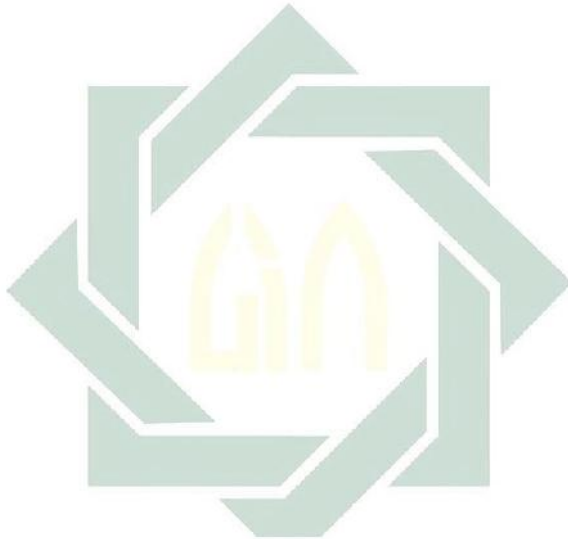
Demi anak kau rela segala-galanya  
 Hartamu, kasih sayangmu, sekalipun juga nyawamu  
 Kau hanya memintarkan anakmu  
 Tanpa memikirkan dirimu  
 Apakah kamu yakin anakmu akan membalas itu kepadamu?  
 Tulusnya hatimu tak terganti oleh apapun didunia ini

### **“Anugrah”**

*Oleh Roihatul Ilmi*

Mentari silih berganti  
 Menerangi dan memadamkan hati  
 Bahagia, sedih bercampur menjadi satu  
 Melukiskan hati yang gelisah  
     Kicauan burung dilangit yang biru  
     Terbangun aku dalam gelapnya mata  
     Berkerja mewarnai kehidupan  
     Berharap hidup kan bahagia  
 Panas akan teriknya yang menyongsong  
 Merubahku menyadari bahwa hidup adalah anugrah  
 Bersyukur dan berharap untuk berlian  
 Yang menanti kilaunya  
     Berjuang, meneteskan keringat  
     Punggung tertampar sinar matahari  
     Meningatkanku jerih payah mereka  
     Tak sanggup aku menyianyikannya  
 Maafkan aku yang egois ini ya Allaaaaaaah

Yang tidak mampu membuatnya tersenyum  
Dan mampukanlah aku tuk melihatnya tersenyum  
Melambaikan tangan dan memelukku dengan bangga  
Bahwa aku bisa IBU...



## **Bagian Kelima**

### **PROSEDUR PELAKSANAAN**

### ***EKPHRASIS TULISAN EMOSI***

#### **A. Pelaksanaan**

Kegiatan perlakuan ini dapat dilakukan oleh dosen pengampu matakuliah Pendidikan Bahasa Indonesia. Pelaksanaan kegiatan perkuliahan dilakukan dalam rangka melaksanakan penelitian uji coba (ETE) yang sedianya kelas dibagi dalam tiga kelompok. Masing-masing kelompok menjadi kelompok perlakuan dan kelompok control, (kelas A, B, dan C) dalam sesi yang telah ditentukan. Setiap kelompok akan diberi pre-test di awal kegiatan penelitian, selanjutnya dilakukan kegiatan ETE Netral (ETE<sup>0</sup>), pada sesi berikutnya diberi perlakuan ETE Positif (ETE<sup>+</sup>) dan dilakukan post test kembali, dan yang terakhir diberi perlakuan ETE Negatif (ETE<sup>-</sup>) dan dilakukan post test.

Kegiatan perlakuan ini dilakukan pada setiap kelompok sebanyak tiga kali kegiatan yaitu; ETE<sup>0</sup>, ETE<sup>+</sup>, dan ETE<sup>-</sup> dengan durasi waktu 50 menit (10 menit pertama untuk pengantar, 25 menit berikutnya penugasan, 15 menit terakhir penutup refleksi). Meteri kegiatan beracuan pada 12 point berikut, yaitu;

1. Mendefinisikan regulasi emosi
2. Memetakan kata-kata yang bermakna proses kognitif

3. Mengidentifikasi kata-kata bermakna dalam proses emosi
4. Memahami cara penggunaan pikiran untuk menggantikan emosi tertentu
5. Memahami cara penggunaan perasaan untuk mengkondisikan situasi tertentu
6. Mengekspresikan emosi diri secara terbuka dalam bentuk tulisan
7. Bermain “jika-maka” dalam menulis
8. Memilah pengalaman kasus sebelum dan sesudahnya
9. Mengekspresikan tulisan yang lebih cerdas, logis, dan emosional
10. Menyimpan ekspresi emosi
11. Menilai ekspresi emosi
12. Mengekspresikan emosi diri secara terbuka dalam bentuk tulisan

## **B. Mengungkapkan Emosi Tertulis**

Aktifitas pengungkapan emosi merupakan bentuk refleksi dari pola hidup (Pennebaker, 2004: 139-142), pola pikir (Rogers & Graham, 2008: 879–906), bahkan kondisi kesehatan tubuh (Pennebaker, 1997: 162-166), perubahan kognisi, dan daya ingat (Campbell & Pennebaker, 2003:60-64; Zhao. 2012:17). Pengungkapan emosi dapat menjadi pemicu munculnya emosi positif dan dapat memberikan pembelajaran dan motivasi diri (Fredrickson, 2001:2).

Setiap individu selalu dapat lebih mengenal dirinya melalui pengungkapan emosi secara langsung. Sebenarnya setiap orang dapat



melakukan pengungkapan emosi tertentu itu, lantaran ingin mendapatkan perasaan yang lebih nyaman, dan menghindari perasaan yang tidak nyaman (Tamir. 2009:101). Ada kecenderungan seseorang mengungkapkan emosinya secara ungkapan emosi sesaat dengan berkata, berbicara ataupun bertindak yang terkadang bersifat negative dan lepas kontrol (Espeleage & Arthur. 2008; Gross, Douglas. & Robinson, 1987). Untuk itu, diperlukan alternatif pengungkapan emosi yang dapat lebih memberikan penekanan pada pemahaman dan penyikapan terhadap perasaan, pikiran dan keinginan-keinginannya secara utuh salah satunya adalah melalui menuliskan emosi (Smith & Sandhu. 2004, Makinson, Linda S. dan Jane E. Myers. 2003)

Ada beberapa langkah yang digunakan dalam pendekatan ini yaitu: 1). Mengekspresikan emosi diri secara terbuka dalam bentuk tulisan, 2). Membuat catatan komitmen dengan bijak. 3). Mencoba merubah emosi dengan berperilaku yang berlawanan, misalnya ketika mengalami perasaan lemah, tidak berdaya, berbeda, menyendiri, dilawan dengan perasaan kuat, bersemangat . 4). Melaksanakan komitmen secara kontinum. 5). Bersikap terbuka terhadap orang lain. 6). Berpartisipasi aktif dalam melakukan perubahan (McCann & Ball, 2000).

### **C. Menyeimbangkan Emosi Tertulis**

Pengungkapan perasaan tertulis yang dapat dipahami sebagai bentuk tulisan ekspresif otomatis dan reflektif estetik. Tulisan ekspresif merupakan tulisan yang bebas, tanpa dibatasi dengan ikatan-ikatan ataupun tekanan yang bersifat eksternal. Kekuatan tulisan ekspresif adalah sifatnya yang impresif

menyampaikan apa adanya dan sesuai dengan kondisi riil yang ingin diungkapkan.

Pengungkapan emosi tertulis yang memiliki penekanan makna akan memberikan kesan tersendiri, artinya apa yang ada pada dirinya harus dicirikan seunik mungkin. Tulisan estetik seperti puisi, sajak, akrostik, dan skema kata adalah sebuah bentuk pembuktian makna di balik teks yang tertulis.

Menulis dapat membantu seseorang dalam mengungkapkan emosi dan menormalkan kapasitas diri. Kemampuan seseorang dalam mendefinisikan kata-kata emosi, memang tidak mudah membuat makna tersendiri. Kesan psikologis dalam kata-kata emosi merupakan bentukan dari luar diri individu (eksternal budaya dan bahasa).

Ada empat kategori yang dijadikan acuan dalam pembahasan ini yaitu; kata emosi negatif (sedih, marah), emosi positif (senang, tertawa), kata kausalitas (karena, sebab), dan kata insight (memahami, menyadari). Seseorang yang sering mengungkapkan kata-kata emosi positif, maka kondisi dirinya semakin baik, sebaliknya bila emosi negatif lebih banyak, maka kondisi dirinya mengalami kekurangan kenyamanan. Sedangkan bila ada peningkatan pada kata-kata insight dan kausalitasnya, maka yang bersangkutan mengalami peningkatan rasa kenyamanannya. Sedangkan bila kata kausalitas lebih banyak dari kata insightnya, maka tingkat kemampuan memodulasi responnya lebih tinggi. Bila kata insightnya lebih banyak dari

kata kausalitasnya, maka kemampuan mengubah persepsinya lebih tinggi.

Setiap individu dapat selalu mengembangkan kapasitas dirinya dalam menggunakan kata-kata kausalitas dan kata-kata insightnya. Proses pembentukan kata-kata sebab dan kata-kata insight dapat terbentuk karena telah mengalami proses berpikir (memodulasi respon dan mengubah persepsi).

#### **D. Mengontrol Emosi Melalui Tulisan**

Kemampuan seseorang untuk membangun emosi yang melibatkan persepsi, perasaan dan ekspresi diri secara tertulis dalam menciptakan kondisi emosi yang adaptif adalah bentuk regulasi emosi yang bersifat eksternal.

Proses regulasi emosi dapat dilakukan dengan cara melakukan aktifitas menulis. Bila menganalogkan dengan regulasi emosi pada umumnya, maka ada dua strategi yang digunakan, yaitu; memodulasi respon dan mengubah persepsi. Modulasi respon dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu; 1). menekan respon, 2). menyeleksi situasi, 3). memodifikasi situasi. Sedangkan mengubah persepsi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu; 1). memperhatikan secara seksama, 2). melakukan refleksi diri. Kedua strategi regulasi emosi dapat digunakan acuan dalam pelatihan pengungkapan emosi secara tertulis.

#### **E) Tahap Pelaksanaan ETE**

Ada dua tahapan penulisan emosi dalam perlakuan ETE ini, yaitu; Penulisan ekspresif dan Penulisan estetik.

1. Penulisan ekspresif merupakan penulisan secara langsung tanpa disensor atau diperbaiki. Penulisan ekspresif dapat memberikan kesan pengungkapan emosi tertulis secara apa adanya.
2. Penulisan estetis merupakan pengungkapan emosi yang dapat memberikan nuansa penyajian penulisan secara unik, bermakna dan berkesan pada diri individu, seperti penulisan puisi, sajak, akrostik, dan skesta kata.

Secara detail kedua tahapan penulisan emosi dalam perlakuan ETE ini dapat dijabarkan dalam empat tahap kegiatan, yaitu;

1. Ekspresif yaitu menulis semua apa yang terlintas di pikiran seseorang tanpa disensor dan tidak berhenti selama 10 sampai 15 menit.
2. Belajar Mandiri dengan menyimak materi, pada kegiatan ini diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pelajaran (*lesson learned*) dari paparan tulisannya sendiri dan materi terkait regulasi emosi.
3. Refleksi Diri; setelah mencermati ilustrasi yang ada, diharapkan dapat membuat refleksi diri. Bagaimana bila ilustrasi tersebut terjadi pada dirinya dan bagaimana dia dapat memberikan tanggapan konfrontatif serta mengungkapkan perasaan kembali, dengan mempertimbangkan apa yang diharapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang dikuatirkan/takutkan (*ekphrastic fear*)



# **MATERI DAN ILLUSTRASI KASUS**

## **Rancangan Manual Kegiatan**

### **Pengantar**

Kegiatan perkuliahan ini mengacu pada penguasaan kompetensi agar mahasiswa mampu mengekspresikan emosi secara tepat. Ketercapaian penguasaan ini dapat dilihat pada dua indikator penguasaan, yaitu; 1) mahasiswa dapat menjelaskan kondisi diri dan situasi yang terjadi secara tepat, 2) mengidentifikasi perubahan emosi dan strategi regulasi emosi secara baik.

Secara umum materi penyajian terdiri dari 3 pokok yang meliputi: 1). Pengenalan emosi, 2). Pengungkapan emosi. 3). Strategi regulasi emosi melalui tulisan emosi. Kegiatan perkuliahan diawali dengan attending dan pengungkapan topik netral selama 10 menit, selanjutnya dilakukan kegiatan inti yang meliputi; pengungkapan tulisan emosi, dan pendiskripsian posisi emosi selama 25 menit. Kegiatan penutup yang meliputi refleksi hasil kegiatan oleh mahasiswa dan tindak lanjut (penugasan dan persiapan sesi berikutnya) selama 15 menit.

### **Diskripsi Kegiatan**

Kegiatan diawali dengan mengukur emosi ERQ dan dilanjutkan dengan menulis ekspresif. Mencermati ilustrasi yang ada dan menjawab pertanyaan berikutnya. Pada kegiatan ini akan dilakukan dua alur kegiatan. Alur ilustrasi diri misal; tema

”Pertenggaran”, pada sesi ini mempergunakan ilustrasi diri yang dikembangkan oleh mahasiswa sendiri. Alur ekphrasis yang mengarahkan pada pengungkapan yang memiliki makna diri dan keunikan yang perlu disikapi sebagai perubahan diri melalui ekphrasis harapan dan ketakutan.

Tema-tema ilustrasi kasus sebagaimana berikut;

1. Pertenggaran
2. Berada dalam dua pilihan
3. Hubungan dengan teman dan atasan
4. Hubungan dengan masyarakat.
5. Situasi di rumah

Dalam setiap tema ilustrasi kasus, akan dilakukan ETE secara bertahap, melalui; 1. Mengungkap apa yang dikatakan terhadap ilustrasi tersebut, 2. Merefleksikan apa yang ada pada benak pikiran, 3. Mengungkapkan perasaan yang ada dengan penuh perhatian, 4. Melakukan apa yang sebenarnya ingin dilakukan. Ilustrasi diri ini bersifat terbuka (apa adanya).





## ILLUSTRASI 1 “BERTENGGAR”

### A. Perintah; Isilah titik-titik di bawah ini

- 1) Tampilan gambar ! (*illustrasi; saat kamu bersitegang atau bertengkar*)



- 2) Tuliskan apapun yang ingin kamu ungkapkan secara spesifik/kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada (bentuk visual)!,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 3) Refleksikan apa yang ada pada perasaanmu dan konfrontasikan dengan apa yang ada pada pikiranmu!.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 4) Tuliskan apa yang berbeda dalam diri Kamu (antara apa yang Kamu rasakan dan apa yang Kamu kerjakan?).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 5) Ungkapkan perasaan Kamu kembali, dengan mempertimbangkan apa yang Kamu harapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang Kamu kuatirkan/takutkan maupun ungkapan ketakutan (*ekphrastic fear*).

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

- 6) Ekspresikan emosi secara tepat, dengan menyatakan apa yang sebenarnya Kamu inginkan untuk dilakukan setelah ini!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**B. Refleksi dan Pembelajaran**

- 1. Tulislah kembali semua apa yang telah kamu tuliskan sebelumnya dalam bentuk kata-kata yang bermakna seni (seperti puisi ataupun sajak)!
- 2. Usahakan tidak berhenti sebelum kamu telah merasakan puas terhadap tulisan kamu!

.....  
.....  
.....  
.....

(Bila diperlukan, bisa dilanjutkan lembar berikutnya)

## MATERI 1

### “Mengapa Emosi Harus Diregulasi”

Setiap orang memiliki emosi; marah, kecemasan, ketakutan, senang, sedih, jijik, cemburu dan iri, berani, cinta. Emosi ada yang terbentuk secara sadar, ada pula yang terbentuk secara otomatis. Menurut McGilloway (2000:6) ada lima katagori emosi yang melekat secara otomatis dalam sistem diri seseorang, yaitu; perasaan takut, senang, netral, sedih dan marah. Pada saat tertentu seseorang dapat mengungkapkan rasa kemarahannya secara spontan dengan mata melotot, atau pada saat yang lain dia merasa jijik, ketika melihat daging yang dijual di pasar mulai membusuk. Demikian pula sebaliknya, saat Kamu diberi hadiah setangkai bunga oleh kekasih, ataupun saat Kamu mulai merasakan buah keberhasilan usaha yang telah Kamu rintis.

Berbagai ungkapan emosi dapat muncul secara berbeda, dalam waktu atau situasi yang mungkin sama. Coba Kamu bayangkan apa yang akan Kamu lakukan tatkala Kamu berada dalam sebuah acara yang semua para hadirin mengenakan baju yang sama sedangkan Kamu sendiri yang berbeda. Apa yang Kamu Rasakan? bagaimana Kamu harus menyikapi situasi tersebut dan bagaimana Kamu

mengkondisikan diri Kamu supaya berhasil mengikuti kegiatan tersebut dengan nyaman?. Sekali lagi masing-masing orang akan memilih cara yang membuat dirinya lebih merasa nyaman. Mungkin Kamu akan mengatakan pada khalayak bahwa Kamu memang salah mengenakan baju dan Kamu meminta maaf, atau mungkin juga Kamu akan menyatakan “wah kenapa teman-teman tidak ada yang memberi tahu saya kalau harus mengenakan baju seragam”. Ada kemungkinan lain, Kamu keluar acara dan segera mencari cara untuk mendapatkan baju seragam, apapun caranya mungkin bisa membeli, meminjam ataupun lainnya. Situasi seperti inilah yang mengharuskan seseorang untuk dapat mengkondisikan dan menstabilkan emosi secara tepat. Bisa jadi kemungkinan yang pertama Kamu secara terbuka meminta maaf itu lebih membuat Kamu merasa nyaman sampai acara berakhir. Kemungkinan ketiga Kamu mencari jalan keluar dengan meminjam atau membeli, bisa jadi menjadi kepuasan Kamu karena Kamu dapat memenuhi kebutuhan bersama untuk mengenakan baju yang sama. Tetapi alangkah naifnya, kalau Kamu langsung dengan serta merta menyalahkan teman-teman, karena tidak memberitahukan perihal baju seragam pada Kamu.

Gambaran ungkapan emosi bisa jadi bervariasi tetapi kesan pada yang bersangkutan tentunya memiliki makna tersendiri, bisa jadi dia merasa nyaman dan ingin mempertahankan ataupun mengulangnya lagi. Mungkin juga dia tidak merasa nyaman dan tidak akan mengulangnya lagi. Keunikan emosi dan maknanya bagi yang bersangkutan tidak bisa dikatakan benar salah, tetapi apa dibalik

emosi itu yang lebih penting untuk dicermati. Dengan kata lain, semua emosi tersebut dapat memberikan makna yang berarti pada diri seseorang tatkala dia mampu merefleksikannya dalam bentuk ungkapan emosi yang tepat. Kemampuan untuk membangun emosi yang melibatkan persepsi, perasaan dan ekspresi diri untuk diarahkan pada penciptaan kondisi emosi yang adaptif inilah yang disebut dengan ketrampilan regulasi emosi. Ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi ini, yaitu; memodulasi respon dan mengubah persepsi.

Untuk diketahui bahwa sebenarnya di samping lima kategori emosi yang telah disebutkan di atas, masih ada pembagian emosi yang bersifat memperbandingkan dalam dua dimensi atau lebih, di antaranya adalah emosi positif (cinta dan nyaman) dan emosi negatif (marah, sedih dan takut). Dikotomi pembagian kategori emosi ini dapat beracuan pada perspektif yang bervariasi. Misalnya dalam perspektif emosi vs kognisi, pengalaman emosi vs ungkapan emosi (Strongman, 2006:14), proses organisasi kognisi maupun tidak, secara pasif maupun aktif, adaptif vs maladaptif, terdorong melalui emosi sadar (*conscious*) vs emosi tidak sadar (*unconscious emotions*).

Kendatipun banyak perspektif dalam menterjemahkan makna emosi, tetapi yang menjadi titik point adalah bagaimana emosi dapat mengambil perannya secara efektif intensif dan adaptif pada diri. Sebagai contoh adalah emosi takut. Takut merupakan emosi dasar yang berada diantara perasaan cemas dan terror. Rasa takut (*fear*) dapat terjadi dikarenakan keinginan untuk mempertahankan diri

(*survival*) secara fisik (Strongman, 2006:16). Sedangkan perasaan berharap (*hope*) menurut Snyder (dalam Boniwell.2009) merupakan bentuk perasaan optimistis yang mempresentasikan kemampuan diri dalam memahami sesuatu yang diinginkan, memikirkan cara mencapainya, dan melakukannya secara kontinue.

Emosi dapat didefinisikan sebagai bentuk ekspresi otomatis baik berupa mimik, raut muka, vocal, maupun gerak tubuh dalam merespon sesuatu. Respon emosi ini bersifat total tidak dibedakan berdasarkan perasaan tertentu pada seseorang ataupun orang lainnya. Kondisi emosi seperti ini diistilahkan dengan emosi *contagion*, yaitu sebuah proses emosi yang terjadi secara otomatis dibawah sadar yang dapat mempengaruhi perilaku tertentu. Proses interaksi stimulus dan respon ini terjadi secara *dyadic*, dimana menimbulkan pengiriman dan penerimaan pesan emosi (Strongman. 2006:3). Menurut Plutchik (2002:592) bahwa suatu emosi dapat berproses secara *dyadic* dan berperan secara intensif dan adaptif seperti roda emosi yang ada pada diri seseorang (*Plutchik's Wheel of Emotions*). Karena sifatnya yang *dyadic* inilah maka emosi bergantung pada motor yang menggerakkan roda tersebut, apakah yang menjadi motor itu pikiran, perasaannya ataukah kedua-duanya?.

***Perlu diperhatikan!:***

1. Regulation emotion: secara bahasa regulation emotion terdiri dari dua kata, *regulation* dan *emotion*. *Regulation* artinya *rule, order* (aturan) yang dapat diartikan mengatur atau mengolah (Oxford.

1987:711). Sedangkan emosi berasal kata dari *emotion* yang berarti bentukan dari pikiran atau perasaan (Oxford. 1987:282).

2. Menurut De Mijolla (2005:500) emosi diartikan sebagai bentuk idea dari gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasikan dari gerakan mental diri.
3. Emosi : simbul yang mempresentasikan perasaan yang sangat kuat yang dimunculkan dari dorongan-dorongan diri terhadap objek tertentu (Statt. 2003:46).
4. Emosi : sebagai bentukan dari proses yang selalu berkembang dan berubah dari pengalaman subjektif seseorang, perilaku dan fisik (Mauss, dkk 2008:40).
5. Keterampilan regulasi emosi : kemampuan untuk membangun emosi yang melibatkan persepsi, perasaan dan ekspresi diri untuk diarahkan pada penciptaan kondisi emosi yang adaptif. Ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi ini, yaitu; memodulasi respon dan mengubah persepsi.

### **Refleksi dan Pembelajaran**

1. Bacalah bacaan di atas dengan seksama!
2. Tuliskan macam-macam emosi yang akhir-akhir ini sering kamu rasakan!.

.....

.....

.....

.....









**ILLUSTRASI 2**  
**“BERADA DALAM DUA PILIHAN”**

**A. Perintah ; isilah titik-titik di bawah ini sesuai dengan diri Kamu!**

1. Tampilan gambar ! (*ilustrasi, saat Kamu merasa bimbang dalam menentukan sesuatu*)



2. Tuliskan apapun yang ingin Kamu ungkapkan secara spesifik /kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada (bentuk visual)!,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....

3. Refleksikan apa yang ada pada perasaan Kamu dan konfrontasikan dengan apa yang ada pada pikiran Kamu!.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Tuliskan apa yang berbeda dalam diri Kamu (antara apa yang Kamu rasakan dan apa yang Kamu kerjakan?).

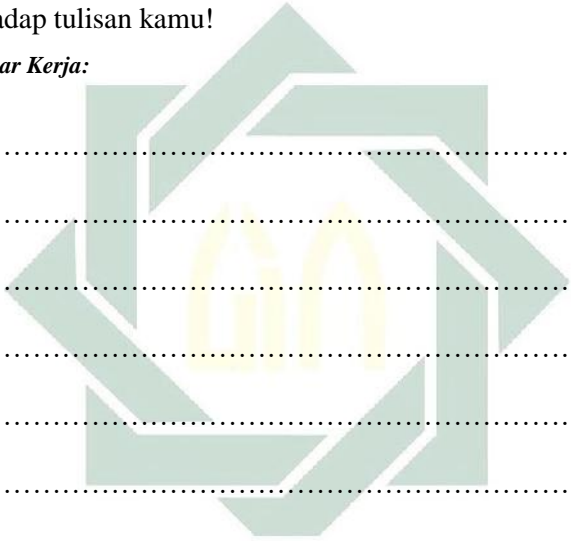
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**B. Refleksi dan Pembelajaran**

1. Tulislah kembali semua apa yang telah kamu tuliskan pada sesi sebelumnya dalam bentuk kata-kata yang bermakna seni (seperti puisi ataupun sajak)!
2. Usahakan tidak berhenti sebelum kamu telah merasakan puas terhadap tulisan kamu!

*Lembar Kerja:*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## MATERI 2

### “Keterkaitan Kognisi dan Situasi (budaya) dalam Regulasi Emosi”

Keberhasilan seseorang dalam menjalankan aktifitas kehidupan tidak hanya bergantung kemampuan kognitif semata, tetapi juga didukung oleh keterampilan yang bersifat bukan kognisi (*noncognitive skills*) misalnya regulasi emosi (Delton, 2010:162). Kemampuan regulasi emosi mencerminkan kehidupan sosial, tingkat inteligensi, daya kekebalan tubuh, *mood* dan *stress*, perubahan kognisi, daya ingat, pemicu emosi positif. Bahkan kemampuan regulasi dapat memberikan pembelajaran dan motivasi pada perkembangan kehidupan selanjutnya (Fredrickson, 2001:2). Atas dasar inilah pembahasan berikutnya diarahkan pada bagaimana kognisi dan situasi mempengaruhi emosi seseorang.

Suatu ketika sepasang suami istri sedang berselisih paham, dan keduanya menunjukkan emosi marahnya. Pada saat yang bersamaan anak mereka langsung berkata:”hayo jangan marahan! nanti kalau marahan aku telponkan Allah”. Apa yang Kamu rasakan saat anak tersebut berkata demikian. Ada beberapa kemungkinan, kemungkinan pertama Kamu langsung bertambah marah dan berkata:”Wah kamu sok tahu masih kecil gitu!”. Kemungkinan kedua, Kamu tidak jadi marah, malahan merasa kaget dan tersenyum, melihat kepolosan seorang anak yang menyikapi suatu fenomena riil dengan kehidupan dirinya dan dalam benak Kamu muncul pernyataan seperti ini; “Dia

yang masih kecil aja sudah seperti itu mengkaitkan masalah dengan Tuhan, bagaimana dengan saya?”. Kemungkinan ketiga adalah Kamu mengacuhkan perkataan anak kecil tersebut dan menganggapnya sesuatu yang biasa-biasa saja dan tidak menyelesaikan masalah.

Ketiga kemungkinan di atas dapat terjadi pada diri seseorang, tanpa harus dimodifikasi. Karena sifatnya yang simultan langsung dan *sirkle dyadic*. Proses terjadinya regulasi adalah sesaat setelah stimulus yang pertama dan saat munculnya tiga kemungkinan respon di atas. Ketiga respon tersebut semuanya melibatkan aspek kognisi. Disinilah akan terlihat bagaimana terbentuknya respon emosi, melalui tiga persepsi yang ada pada diri. Misalnya, karena Kamu mengacuhkan komentar Anak kecil tersebut, bisa jadi Kamu cukup netral saja dalam bersikap. Berbeda bila Kamu merasa jengkel dan terusik dengan komentarnya bahkan akan cenderung lebih memunculkan emosi-emosi negatif yang lain, maka Kamu tidak berhasil dalam mengkondisikan emosi diri secara tepat. Yang sangat mengagumkan adalah saat emosi-emosi positif Kamu muncul. Bahkan dengan perasaan humor, maka kemarahan Kamu akan beralih menjadi gelak tawa, “bagaimana ya menelpon Allah?”. Transaksi emosi inilah yang menjadi hal yang penting pada saat seseorang merespon sesuatu. Tentunya perlu penguasaan keterampilan tersendiri untuk selalu berlatih menstabilkan emosi.

Untuk itulah, keterkaitan emosi dengan kognisi dapat dijadikan alasan dalam proses efektifitas regulasi emosi. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan emosi secara otomatis. Dalam

kondisi tertentu terkadang individu dapat melibatkan pikiran dan perasaannya secara bersamaan untuk mengekspresikan dirinya, baik secara verbal maupun nonverbal. Ekspresi emosi dapat dikategorikan dalam nilai tertentu dari sisi konteks dan budaya. Satu sisi dinilai positif dan di sisi lain negatif. Hasil membentuk diri dan budaya ini yang mengikat setiap individu dalam bertindak.

Namun demikian, dalam beberapa penelitian tidak ditemukan pembuktian mana yang terlebih dahulu antara emosi dan kognisi. Tetapi yang menjadi fokus pembahasannya adalah bagaimana ekspresi emosi itu dapat tercirikan dalam bentuk simbol-simbol tertentu melalui ungkapan ekspresi emosi yang variatif. Menurut Heider (1991:7) bahwa emosi memiliki berbagai varian ekspresi dalam 6 macam bentuk emosi, yaitu; marah, jemu, takut, gembira, sedih, dan terkejut. Dalam perspektif perkembangan, bahwa emosi tidak berdiri sendiri tetapi terproses dalam penggabungan kognisi, perasaan, kondisi fisik dan sosial budaya. Pembuktian satu arah kognitif semata, tidaklah cukup mampu menjawab pertanyaan tersebut. Memang tidak ayal lagi bila emosi seseorang terlibat dan melibatkan faktor atau situasi lainnya. Menurut Heider (1991) ada satu alur emosi yang terbentuk dari keterlibatan budaya, budaya yang menerjemahkan dan meresponnya, sehingga muncul produk emosi yang terpolakan oleh budaya.

Untuk mereformulasikan pengertian ini, maka ada dua model penawaran definitif, pertama regulasi sebagai proses dan kedua sebagai hasil. Memang agak sulit memposisikan regulasi emosi

sebagai hasil. Namun tidak demikian pada awalnya apabila emosi adalah bentukan dari pikiran dan perasaan (Proses Regulasi Emosi). Bagaimana regulasi emosi sebagai hasil?, Pada dasarnya regulasi emosi sebagai bentukan dari kapasitas dalam diri (*inner*) dan budaya, sebagaimana yang terbentuk dari emosi. Namun yang membedakan adalah kontinum emosi dalam spektrum emosi yang bersifat bersiklus dan berkelanjutan.

Budaya yang ada pada diri dalam menerjemahkan dan merespon suatu reaksi dari luar diri dapat diarahkan pada kondisi tertentu yang bersifat kontinum. Misalnya dalam kasus tertentu seseorang mengalami budaya yang tidak biasanya (*anticiden*), tentu sebaiknya dalam proses internal (menterjemahkan dan merespon situasi) dapat diarahkan pada budaya yang normal, pada saat terjadi kecenderungan muncul reaksi yang tidak biasanya. Demikian juga tatkala terjadi budaya yang bersifat normal yang tentunya juga akan terjadi reaksi budaya yang normal pula. Namun bila terjadi kecenderungan untuk bereaksi yang tidak biasanya, maka sesegera mungkin untuk diarahkan pada budaya yang normal. Proses internalisasi pembudayaan emosi dan reaksi inilah yang disebutkan sebagai strategi regulasi emosi.

***Perlu diperhatikan!***

1. Sifat dasar emosi; langsung otomatis, simultan dan sirkle dyadic.
2. Karakteristik ketrampilan regulasi emosi; mencerminkan kehidupan sosial, tingkat intelgensia, daya kekebalan tubuh, *mood*





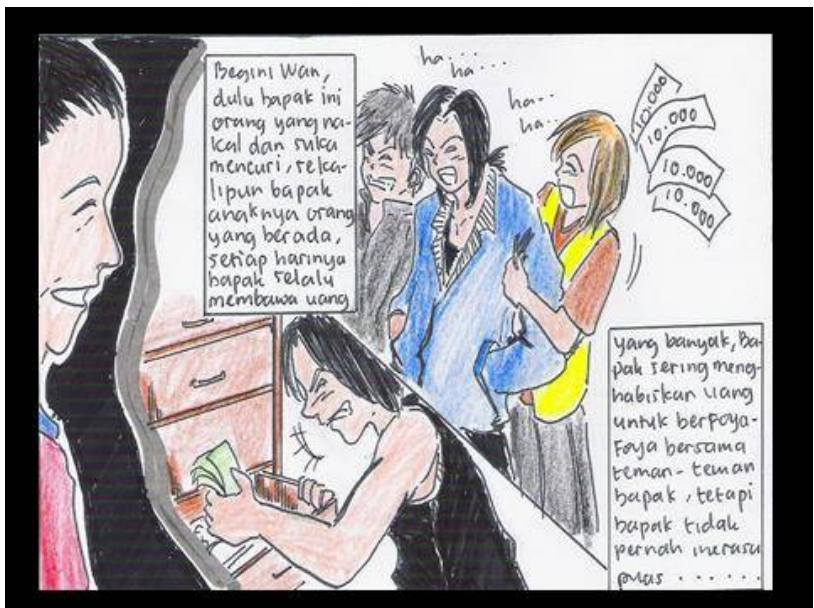


### ILLUSTRASI 3

#### “MASALAH DALAM KELUARGA”

#### A. Perintah

1. Tampilan gambar! (*Ilustrasi, saat Kamu merasakan ada masalah dengan keuangan Kamu*)



2. Tuliskan apapun yang ingin Kamu ungkapkan secara spesifik /kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada (bentuk visual)!,





4. Tuliskan apa yang berbeda dalam diri Kamu (antara apa yang Kamu rasakan dan apa yang Kamu kerjakan?).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Ungkapkan perasaan Kamu kembali, dengan mempertimbangkan apa yang Kamu harapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang Kamu kuatirkan/takutkan maupun ungkapan ketakutan (*ekphrastic fear*).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Ekspresikan emosi secara tepat, dengan menyatakan apa yang sebenarnya Kamu inginkan untuk dilakukan setelah ini!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B. Refleksi dan Pembelajaran**

1. Tulislah kembali semua apa yang telah kamu tuliskan pada sesi sebelumnya dalam bentuk kata-kata yang bermakna seni (seperti puisi ataupun sajak)!
2. Usahakan tidak berhenti sebelum kamu telah merasakan puas terhadap tulisan kamu!

***Lembar Kerja:***

.....

.....

.....

.....

.....



## MATERI 3

### “Strategi dalam Regulasi Emosi”

#### A. Bacaan

Suatu ketika datang seorang teman pada Kamu dan dia menyatakan ingin tidak meneruskan kuliahnya. Padahal pada kenyataannya dia diperkuliahan nyaman-nyaman saja, tidak ada masalah bahkan nilainya terus meningkat. Usut punya usut dia memang sedang mengalami masalah dengan pacarnya. Di satu sisi Kamu merasakan bahwa Kamu merasa senang kalau dia berpisah dengan pacarnya tersebut. Bila masalah ini benar-benar terjadi apa yang Kamu lakukan?. Apakah perihal tersebut menjadi harapan ataukah menjadi ketakutan Kamu?. Bisa jadi Kamu mengharapkan dia berpisah dengan pacarnya, dan Kamu mulai menarik hatinya. Pada saat yang sama tentu Kamu akan merasa takut dan khawatir apakah dia mau menerima Kamu sebagai penggantinya?. Situasi seperti inilah yang terjadi pada setiap orang saat berada pada dua posisi yang bisa dikatakan memberikan peluang “tawar-menawar emosi”.

Ada seorang yang suka mengambil keuntungan dalam kondisi yang keruh, atau istilah lain mengambil kesempatan dalam kesempatan. Bolehlah orang bilang mengatakan apa saja, tetapi itulah realitasnya. Coba bayangkan bila memang kenyataannya Kamu berharap dia berpisah dengan pacarnya dan dia memang senang pada Kamu, maka Kamu merasa senang dan tersenyum

lebar. Artinya Kamu telah berhasil **menyeleksi situasi**<sup>1</sup> antara nyaman dan tidak nyaman tanpa harus melakukan sesuatu yang bersifat pura-pura baik terhadap diri Kamu sendiri maupun dirinya. Berbeda bila Kamu mencobanya dengan berpura-pura seakan-akan Kamu merasa kasihan tetapi Kamu betul-betul mempersiapkan diri untuk menggantikannya. Kamu bisa jadi akan mengatakan sesuatu yang sebenarnya tidak terjadi, atau Kamu tidak mau mengatakan apa yang sebenarnya terjadi. Padahal, mimik dan raut muka Kamu sudah menyatakan emosi yang sebenarnya. Strategi **modifikasi situasi**<sup>2</sup> seperti inilah yang tidak adaptif dan tentunya akan memiliki kesan yang berbeda baik saat itu ataupun di kemudian hari.

Selanjutnya, bagaimana bila Kamu saat itu benar-benar mampu mengkondisikan diri dan fokus pada masalah yang dihadapi temanmu tersebut. Misalnya Kamu **memfokuskan perhatian**<sup>3</sup> pada masalah yang dihadapinya yaitu tidak kuliah. Sedangkan Kamu juga focus pada masalah Kamu sendiri yang memang pada mulanya Kamu tidak menaruh hati, tidak berharap, dan tidak takut kehilangan dia. Tentu hal ini akan berbeda. Kamu akan mampu mengkondisikan dirinya secara tepat, bagaimana mengatasi masalah dengan pacarnya dan bagaimana dia terus tetap melanjutkan kuliah. Pikiran dan perasaan Kamu akan fokus untuk memperhatikan dan memberikan rasa nyaman untuk memposisikan diri.

Satu lagi yang dapat Kamu lakukan adalah memberikan alternatif emosi yang mungkin membuatnya dapat lebih nyaman. Perasaannya yang tidak betah kuliah karena ada masalah dengan pacarnya, dapat dialihkan pada situasi lain yang dapat mendukungnya lebih senang kuliah misalnya dengan **mengubah pola pikir**<sup>4</sup> yang menyatakan bahwa kuliah bukan untuk pacaran tetapi untuk mencari ilmu dan prestasi. Memang kelihatannya sedikit konyol, tapi bila strategi ini dilakukan pada situasi yang tepat tentu secara internal dia akan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

Berbeda dan lebih terkesan unik adalah bila Kamu dapat merasakan keinginanmu untuk mendapatkan dia dan ketakutanmu untuk ditolaknya menjadi sesuatu yang bersifat otomatis *dyadic* secara simultan. Kamu merasa nyaman akan keinginan dan kekuatiran Kamu. Kamu akan meresponnya dengan emosi yang sudah Kamu modifikasi sedemikian rupa. Artinya Kamu dapat melakukan **modifikasi respon**<sup>5</sup> dengan tepat. Kamu mampu melakukan regulasi emosi secara tidak dibuat-buat dan benar-benar tulus dan tidak terlibat.

Setelah mencermati ilustrasi kasus di atas dan mencoba mencermatinya secara strategis dalam regulasi emosi, maka perlu penekanan pada aspek internalisasi. Proses internalisasi pembudayaan emosi dan reaksi inilah yang disebutkan sebagai strategi regulasi emosi. Ada lima jenis strategi regulasi emosi yang dibuat oleh Gross (dalam Strongman, 2006:27-28), yaitu; 1.

Seleksi situasi (*Situation selection*), yaitu dengan mengarahkan pengalaman emosi yang nyaman ataupun yang tidak. 2. Modifikasi situasi (*situation modification*), yaitu dengan cara mengarahkan pengalaman emosi dan merubahnya untuk kondisi yang lebih baik. 3. Pengerahan perhatian (*attentional deployment*), yaitu dengan cara lebih berfokus pada kesadaran situasi lain. 4. Perubahan kognisi (*cognitive change*), yaitu dengan cara mengevaluasi sesuatu berdasarkan dampak emosional yang bersifat mempertahankan dan membandingkan dengan tuntutan sosial yang ada. 5. Modifikasi respon (*response modification*), yang merupakan bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk menyikapi situasi tertentu.

Regulasi emosi dapat berfungsi bukan hanya sebagai bentuk reaksi ekspresi ataupun anggota badan, tetapi juga nampak sebagai simbol (*signs*). Ada tiga sisi yang menjadi ekspresi sign ini, yaitu; 1) Pola ekspresi (*expressive pattern*), 2). Object; yang terdiri dari perasaan yang muncul (*feeling state*) dan aksi kegiatan yang dilakukan (*action readdiness*), 3). *Interpretant*; interpretasi baik secara semantic maupun pragmatics. Semantics adalah bagaimana budaya memberikan arti terhadap pola ekspresi yang ada, sedangkan pragmatis adalah bagaimana simbol itu digunakan (Holodynski dan Freidlmeier, 2006:49-58).



### Perlu diperhatikan!

1. Strategi regulasi emosi
  1. Seleksi situasi (*Situation selection*), yaitu dengan mengarahkan pengalaman emosi yang nyaman ataupun yang tidak.
  2. Modifikasi situasi (*situation modification*), yaitu dengan cara mengarahkan pengalaman emosi dan merubahnya untuk kondisi yang lebih baik.
  3. Pengerahan perhatian (*attentional deployment*), yaitu dengan cara lebih berfokus pada penyadaran situasi lain.
  4. Perubahan kognisi (*cognitive change*), yaitu dengan cara mengevaluasi sesuatu berdasarkan dampak emosional yang bersifat mempertahankan dan membandingkan dengan tuntutan sosial yang ada.
  5. Modifikasi respon (*response modification*), yang merupakan bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk menyikapi situasi tertentu.
2. Ada tiga sisi yang menjadi ekspresi sign ini, yaitu; 1) Pola ekspresi, 2). Objek, 3). Interpretasi.

### B. Refleksi dan Pembelajaran

1. Bacalah bacaan di atas dengan seksama!
2. Jelaskan keterkaitan situasi dalam melakukan regulasi emosi, sebagaimana yang Kamu rasakan !.

.....

.....

.....







**ILLUSTRASI 4**  
**“HUBUNGAN DENGAN ATASAN”**

**A. Perintah : isilah titik dibawah ini!**

1. Tampilan gambar ! (*ilustrasi, saat Kamu merasakan banyak pekerjaan yang harus dikerjakan*)



2. Tuliskan apapun yang ingin Kamu ungkapkan secara spesifik /kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada (bentuk visual)!,

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....

- 3. Refleksikan apa yang ada pada perasaan Kamu dan konfrontasikan dengan apa yang ada pada pikiran Kamu!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- 4. Tuliskan apa yang berbeda dalam diri Kamu (antara apa yang Kamu rasakan dan apa yang Kamu kerjakan?).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

5. Ungkapkan perasaan Kamu kembali, dengan mempertimbangkan apa yang Kamu harapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang Kamu kuatirkan/takutkan maupun ungkapan ketakutan (*ekphrastic fear*).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Ekspresikan emosi secara tepat, dengan menyatakan apa yang sebenarnya Kamu inginkan untuk dilakukan setelah ini!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....







## MATERI 4

### “Proses Terbentuknya Regulasi Emosi”

Pada suatu hari mata Kamu terus menerus berkedip. Benak Kamu menyatakan bahwa ada seseorang yang sedang menceritakan dirimu. Di sisi lain, perasaanmu mulai tidak nyaman, karena ada orang yang sedang membuat gossip terhadap dirimu. Perasaan ini menjadi beban tidak nyaman bagimu. Bagaimana Kamu harus menyikapi situasi ini?, apa yang perlu Kamu respon terlebih dahulu?.

Gambaran di atas adalah bukti bahwa terkadang emosi itu muncul akibat dari refleks gerakan tubuhmu, dan diinterpretasi yang bermacam-macam. Padahal saat itu yang muncul adalah persepsimu yang sedang mempengaruhi emosi. Emosi negatif telah muncul akibat dari persepsimu yang menyatakan bahwa ada seseorang yang ingin berbuat tidak baik terhadap dirimu. Berbeda saat benak Kamu mengatakan bahwa tidak terjadi apa-apa dan hal itu hanya kedipan mata saja. Tentu kondisi situasi emosimu akan lebih nyaman, bahkan Kamu dapat memodifikasi respon tersebut, sehingga Kamu akan dapat lebih berhati-hati dalam bersikap.

Ilustrasi di atas sebenarnya adalah gambaran sederhana dari sebuah proses regulasi emosi. Senyampang dari hal itu, satu tuntutan yang harus diperhatikan adalah regulasi emosi itu sebagai proses simultan yang berfokus pada aspek kognisi. Menurut McCown, dkk (2010:64) bahwa proses terbentuknya regulasi diri dan eksplorasi diri hampir sama dengan proses terbentuknya *mindfulness* yang terbentuk

dari tiga aksioma atau segitiga yang terdiri dari intensitas (*intention*), perhatian (*attention*) dan sikap (*attitude*).

Perlu diketahui bahwa dinamika perubahan emosi dapat terjadi pada empat hal berikut, yaitu; 1). Persepsi terhadap dorongan, tujuan dan harapan, 2). Pergerakan ranah emosi yang secara psikologis dapat diukur dalam tiga dimensi, yaitu ekspresi, perasaan dan regulasi badan; 3). Proses perpindahan dari satu perilaku menuju suatu perilaku tertentu; 4). Perilaku yang muncul. Secara detail bahwa dinamika perkembangan yang terjadi dalam system emosi dapat dilakukan melalui pengukuran sebagaimana perihal berikut; 1). Merasakan persepsi dan mengukur komponen dalam batas motivasi, tujuan dan harapan, 2). Mengarahkan hasil persepsi tersebut menuju komponen pengukur, 3). Memicu anggota badan dan ekspresi yang muncul sebagai reaksi, 4). Feedback dari reaksi anggota badan dan ekspresi sebagai bentuk kepekaan (*interoceptive* dan *proprioceptive*), 5). Memunculkan bentuk representasi yang bersifat simultan yang tidak hanya disebabkan oleh kasus emosi tertentu, tetapi juga disebabkan reaksi anggota badan dan ekspresinya yang bersifat perasaan sadar (*conscious feeling*); 6). Reaksi badan dan ekspresi ditambah lagi dengan kesadaran perasaan yang menjadi pemicu dari motivasi dan dukungan perilaku secara utuh (Holodynski dan Friedlmeier. 2006: 49).

Ada beberapa tahap yang harus diketahui lebih mendalam mengenai bagaimana emosi dan ekspresi dapat didiskripsikan, yaitu; 1). Emosi dan ekspresi yang dapat diketahui melalui raut muka

(tersenyum dsb.), gerak badan, sentuhan, perilaku spasial, intonasi suara, 2). Aksi kegiatan yang dapat diamati dari impuls-impuls yang muncul seperti dekapan rasa nyaman atau lari ketakutan, 3). Sistem regulasi anggota badan, dapat diketahui misalnya dengan perubahan pada rata-rata pernafasan, 4). Konteks situasional dapat diketahui sesuai dengan kondisi kasus, 5). Tahap konseptual yaitu beberapa klasifikasi katagori yang dapat diobservasi melalui kualitas emosi dan intensitasnya (Holodynski dan Freidlmeier, 2006:54).

Bila melihat proses terjadinya regulasi emosi, tentunya ada beberapa alur emosi yang perlu dipahami, yaitu; 1. Bagaimana terjadinya emosi untuk mengontrol dan menyeimbangkannya?. 2. Bagaimana keseimbangan dan adaptasi emosi itu dapat terjadi?. Untuk menjawab pertanyaan ini, dapat dilihat pada perbedaan antara emosi, refleksi dan dorongan psikologis. Pada emosi, sumber stimulus bersifat internal ataupun eksternal, baik yang nampak realistik maupun tidak, sedangkan waktu bersifat reaktif, Stimulus yang bersifat khusus dapat nampak lebih tinggi dan respon fleksibilitasnya bersifat lebih rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 2.2.

Menurut Heider (1991:7) bahwa muncul emosi dimulai dari kejadian yang mengawali (*antecedent event*), selanjutnya persepsi budaya menerjemahkan kejadian tersebut (*cultural definition of event*), untuk dijadikan langkah awal munculnya kapasitas diri (*inner state*), sesaat kemudian budaya melakukan reaksi dan perannya, kemudian pada kondisi terakhir muncullah hasil produk berbagai ekspresi.

Tabel 5.2. Perbedaan Refleks, Dorongan Psikologis, dan Emosi  
(Pervin 1990:612)

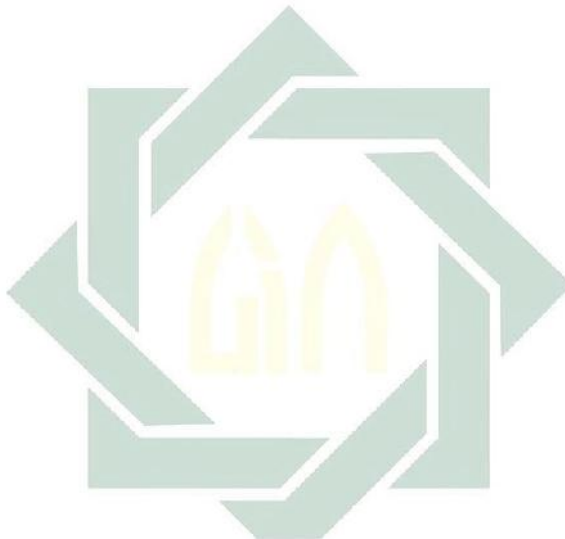
No	Kondisi Propertis	Refleks	Dorongan Psikologis	Emosi
1	Sumber stimulus	Kejadian internal dan eksternal (realistik nampak)	Kejadian Internal (realistik nampak)	Kejadian internal / eksternal (Realistik nampak maupun tidak)
2	Waktu periodik	Reaktif	Periodik berulang	Reaktif
3	Stimulus spesifik	Tinggi	Moderat tinggi	Rendah
4	Respon fleksibel	Tinggi	Moderat	Tinggi
5	Contohnya	Kedipan mata	Lapar, haus	Marah, sedih, merasa bersalah

***Perlu diperhatikan!***

1. Tiga aksioma atau segitiga yang terdiri dari intensitas (*intention*), perhatian (*attention*) dan sikap (*attitude*).
2. Dinamika perubahan emosi dapat terjadi melalui empat hal berikut, yaitu; 1). Persepsi terhadap dorongan, tujuan dan

harapan, 2). Selanjutnya bergerak pada satu ranah emosi yang secara psikologis dapat diukur dalam tiga dimensi, yaitu ekspresi, perasaan dan regulasi badan; 3). Pada proses perpindahan menuju suatu perilaku tertentu; 4). Perilaku yang muncul.

&&&









## ILLUSTRASI 5

### HUBUNGAN DENGAN MASYARAKAT

#### A. Perintah : Isilah titik-titik di bawah ini!

1. Tampilan gambar ! (*Ilustrasi, saat Kamu berada dalam masyarakat dan Kamu harus mengayomi anak orang lain*)



2. Teliskan apapun yang ingin Kamu ungkapkan secara spesifik /kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada (bentuk visual)!,

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Refleksikan apa yang ada pada perasaan Kamu dan konfrontasikan dengan apa yang ada pada pikiran Kamu!.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Tuliskan apa yang berbeda dalam diri Kamu (antara apa yang Kamu rasakan dan apa yang Kamu kerjakan?).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

5. Ungkapkan perasaan Kamu kembali, dengan mempertimbangkan apa yang Kamu harapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang Kamu kuatirkan/takutkan maupun ungkapan ketakutan (*ekphrastic fear*).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Ekspresikan emosi secara tepat, dengan menyatakan apa yang sebenarnya Kamu inginkan untuk dilakukan setelah ini!

.....  
.....  
.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **B. Refleksi dan Pembelajaran**

1. Tulislah kembali semua apa yang telah kamu tuliskan pada sesi sebelumnya dalam bentuk kata-kata yang bermakna seni (seperti puisi ataupun sajak)!
2. Usahakan tidak berhenti sebelum kamu telah merasakan puas terhadap tulisan kamu!

### ***Lembar Kerja:***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## MATERI 5

### “Ekphrasis Tulisan Emosi dan Regulasi Emosi”

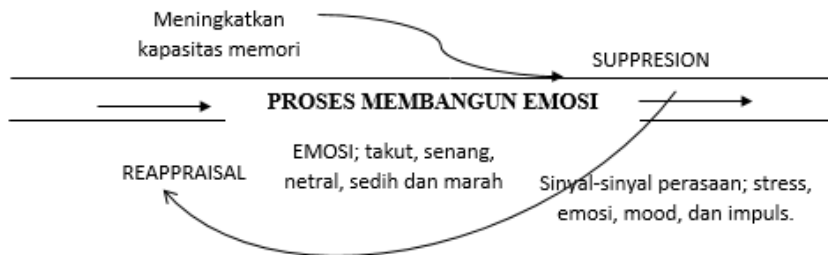
#### A. Bacaan

Pada ilustrasi bacaan-bacaan sebelumnya tentang seorang anak dengan orang tuanya, teman yang mengadu berhenti kuliah, dan mata yang berkedip, semua itu adalah sebuah ilustrasi yang dapat mendiskripsikan betapa emosi dan dinamikanya itu sangat penting dalam proses pembentukan kapasitas diri. Bila Gross dan Strongman (2006) menyebutkan bahwa regulasi emosi itu terjadi dalam “*black box*”, maka ibaratnya sebuah pisau pemotong daging yang memiliki dua sisi, sisi yang tajam untuk memotong dan sisi yang bergerigi untuk mengerat. Bagaimana seseorang menggunakan pisau untuk memotong daging dengan bagus dan dengan cara yang tepat pula?. Strategi memotong mengeksekusi emosi inilah yang terpenting dalam proses regulasi emosi. Ada seseorang yang lebih melibatkan aspek kognisi (*reappraisal*), dan ada pula yang lebih mengedepankan aspek perasaan (*suppression*). Tetapi yang terpenting adalah bagaimana dia mampu mengkondisikan emosinya secara adaptif dan efektif.

Proses regulasi emosi merupakan proses generatif emosi yang melibatkan respon-respon emosi terhadap berbagai sinyal perasaan seperti tertekan, emosi, mood dan dorongan atau impuls. Emosi yang muncul dengan berbagai bentuk seperti takut, senang, sedih dan marah, dapat dikondisikan dengan melakukan

pengondisian situasi dengan cara melibatkan faktor kognisi. Faktor kognisi dan daya memori inilah yang mempengaruhi strategi regulasi emosi pada setiap individu (sebagaimana skema berikut).

Ekspresi emosi dipengaruhi oleh strategi regulasi emosi, tentunya hal ini dapat diajukan acuan sebagai preposisi awal untuk mengurangi ekspresi emosi yang berlebihan perlu dilakukan pengungkapan emosi secara tepat misalnya melalui teknik ekspresi emosi katarsis. Pengungkapan emosi secara katarsis dapat dijadikan alternatif untuk dapat mengekspresikan emosi secara tepat. Keterkaitan regulasi emosi dengan kegiatan menulis telah dibuktikan oleh Pennebaker (1997). Pennebaker melakukan prosedur analisis teks LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*) yang menunjukkan prediksi tentang manfaat proses menulis, yakni; orang yang mengekspresikan tulisan cenderung lebih cerdas, lebih logis, dan lebih emosional. LIWC ini memiliki kategorisasi kata yang terdiri dari kata emosi negatif (sedih, marah), emosi positif (senang, tertawa), kata kausalitas (karena, sebab), dan kata insight (memahami, menyadari).



Skema: Proses Pengembangan Emosi

Pada dasarnya tingkat emosi seseorang itu dapat diukur dengan skala tertentu, baik dari aspek keterkaitan emosi, kognisi, mental (Salzman dan Fusi. 2010:2), kepribadian (Chung& Pennebaker. 2008), Budaya (Scollon, Diener, Oishi, & Biswas-Diener. 2004), Bahasa (Pennebaker. 1997). Keterkaitan emosi dengan bahasa telah dilakukan pemetaan kata-kata yang bermakna melalui proses kognitif, dan hal ini dapat dibuktikan dengan adanya keterkaitan ekspresi emosi dengan bahasa tulis, sebagaimana yang dilakukan oleh Cohn, Mehl, & Pennebaker (2004) yang mengkaitkan bahasa dan emosi. Pennebaker & Lay (2002) mengkaitkan emosi dengan analisis teks: LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*). Campbell & Pennebaker (2003) mengkaji emosi dengan analisa teks LSA (*Latent Semantic Analysis*). Sedangkan ada kajian yang lebih umum yaitu; kajian Genevieve & Chandler (1999) yang mengungkapkan tiga katagori menulis, yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi.



Pembuktian kata emosi, Sinclair (1994:12-23) menyebutkannya sebagai bentuk “*trust the text*”. Sebuah teks dapat dikategorikan teks yang bermakna dan dapat dipercaya, bila dapat dilakukan pengamatan secara langsung (observasi mata telanjang bukan komputerisasi) dengan enam kategorisasi kata berikut, yaitu; 1). Kata yang dituliskan dapat dipahami sebagai tindakan nyata, 2). Kata yang dapat dibandingkan lebih dari satu padanan kata. 3). Kata yang dapat mendiskripsikan gambaran khusus terhadap kejadian tertentu. 4). Kata yang dapat dibedakan antara arti yang bersifat tradisional leksikal dan kontemporer. 5). Kata atau frase yang dapat memberikan kesan aura makna (*an aura of meaning*) yaitu kata yang tersusun dari kalimat yang memberikan penekanan makna pada kata atau frase tertentu secara tepat. 6). Kata bermakna yang dapat dicermati dari keterkaitan antara satu kata dengan frase. Keterkaitan ini diistilahkan dengan kollokasi (*collocotion*). Kollokasi merupakan salah satu cara untuk mengkaitkan satu kata dengan kondisi tertentu dan selanjutnya pilihan kata berikutnya dengan kondisi berikutnya, sehingga terbentuk makna ataupun komponen tertentu yang memberikan makna. Ada tiga indikator yang dapat menentukan kebermaknaan tersebut, yaitu; pertama, makna kapan kata itu muncul dan kapan berakhir, kedua perkembangan bahasa dan kecenderungannya, ketiga membuat makna dalam waktu yang sama.

Ada tiga macam kajian regulasi emosi dalam aspek bahasa, yaitu; 1. Bahasa sebagai acuan perubahan psikologis (Cohn, Mehl

& Pennebaker 2004). Pengalaman emosional seseorang dapat diketahui melalui observasi psikologis terhadap proses berpikir secara online. Analisa yang digunakan adalah analisis linguistik LIWC dengan lima indikator, yaitu; *emotional positivity*, proses kognisi, orientasi sosial, jarak sosial dan preokupsi. 2. Bahasa sebagai salah satu metode untuk menilai kepribadian (Pennebaker & Lay 2002). Ekspresi kepribadian dapat diketahui melalui bahasa yang digunakan (gaya berbahasa). 3. Bahasa dapat memprediksi kondisi kesehatan fisik. Ada tiga butir yang dapat dijadikan acuan untuk memprediksi kondisi kesehatan fisik melalui ekspresi bahasa tulis, yaitu; isi tulisan, pola menulis dan gaya bahasa (Campbell & Pennebaker. 2003).

Secara umum ada tiga katagori menulis yang diungkapkan oleh Genevieve & Chandler (1999), yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi. Tulisan transaksional biasa digunakan pada penulisan akademik –faktual dan impersonal-dengan model seperti kurikulum. **Tulisan ekspresif**<sup>1</sup> merupakan tulisan dan bahasa ungkapan sehari-hari dengan bahasa pribadi yang bersifat naratif dan pola idea yang bersifat ungkapan tentatif. Tulisan puisi lebih mengarah pada **membangun kesadaran perasaan yang unik (eksotis)** <sup>2</sup> yang dikembangkan dari pengalaman lalu yang dituliskan dalam bentuk cerita maupun sajak. Bentuk tulisan yang mengacu pada dua katagori, yaitu; ekspresif dan eksotis inilah yang digunakan disebutkan sebagai bentuk ***ekphrasis* tulisan emosi**.

Awalnya *ekphrasis* berfungsi sebagai artistik, dan selanjutnya berfungsi sebagai didaktik. Kedua fungsi tersebut digabungkan sebagai tujuan terapiutik. Proses *ekphrastic* merupakan proses efek emosional yang dapat dikembangkan dengan cara persuasif untuk dapat melakukan tindakan tertentu. Proses ini diawali dari melihat sesuatu dan disalurkan ke dalam otak dan gambaran informatif peningkatan pemahaman dan kajian bagaimana berbagai aspek dan tujuan dan fungsi dari *ekphrasis* dapat menemukan sesuatu yang baru yang dapat meningkatkan kapasitas diri dalam mengolah dan mengekspresikan diri secara tepat. Pembahasan ini memunculkan jenis *ekphrasis* yang bersifat inkuiri (*ekphrastic inquiry*) yang berusaha untuk membuat lebih jelas apa yang dirasakan, dipersepsikan, apa yang ada dibelakang itu semua (Prendergast, in progress:3-4).

### ***Perlu diperhatikan!***

1. Ekspresi emosi dipengaruhi oleh strategi regulasi emosi. Ekspresi emosi yang berlebihan perlu dilakukan pengungkapan emosi secara tepat misalnya katarsis.
2. Ada tiga katagori menulis yang diungkapkan oleh Genevieve & Chandler (1999), yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi.
3. *Ekphrasis* tulisan emosi merupakan gabungan dua katagori, yaitu; ekspresif dan eksotis.

## **B. Refleksi dan Pembelajaran**









**ILLUSTRASI 6**  
**“SITUASI RUMAH”**

**A. Perintah; Isilah titik-titik di bawah ini**

1. Tampilan gambar ! (*illustrasi; saat Kamu mengalami salah paham dalam keluarga*)



2. Tuliskan apapun yang ingin Kamu ungkapkan secara spesifik /kata-kata perasaan yang terlintas dalam diri Kamu dalam waktu 5 menit terhadap gambar yang ada (bentuk visual)!,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- 3. Refleksikan apa yang ada pada perasaan Kamu dan konfrontasikan dengan apa yang ada pada pikiran Kamu!.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 4. Tuliskan apa yang berbeda dalam diri Kamu (antara apa yang Kamu rasakan dan apa yang Kamu kerjakan?).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 5. Ungkapkan perasaan Kamu kembali, dengan mempertimbangkan apa yang Kamu harapkan (*ekphrastic hope*) dan apa yang Kamu kuatirkan/takutkan maupun

ungkapan ketakutan (*ekphrastic fear*).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Ekspresikan emosi secara tepat, dengan menyatakan apa yang sebenarnya Kamu inginkan untuk dilakukan setelah ini!

.....

.....

.....

.....

.....

## B. Refleksi dan Pembelajaran

1. Tulislah kembali semua apa yang telah kamu tuliskan pada sesi sebelumnya dalam bentuk kata-kata yang bermakna seni (seperti puisi ataupun sajak)!
2. Usahakan tidak berhenti sebelum kamu telah merasakan puas terhadap tulisan kamu!



.....

.....

.....

.....

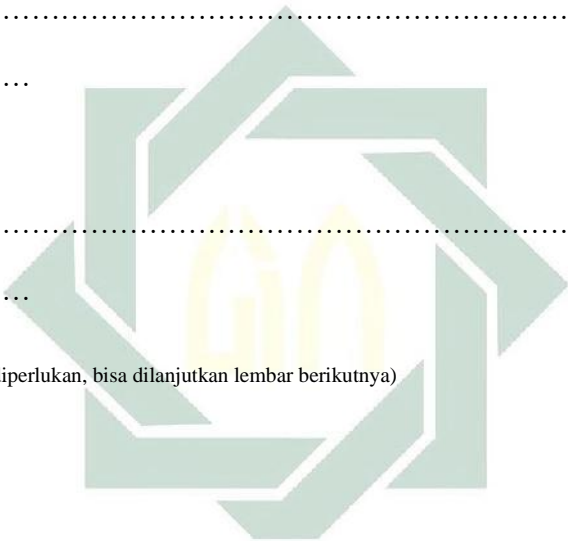
.....

.....

.....

.....

(Bila diperlukan, bisa dilanjutkan lembar berikutnya)



## MATERI 6

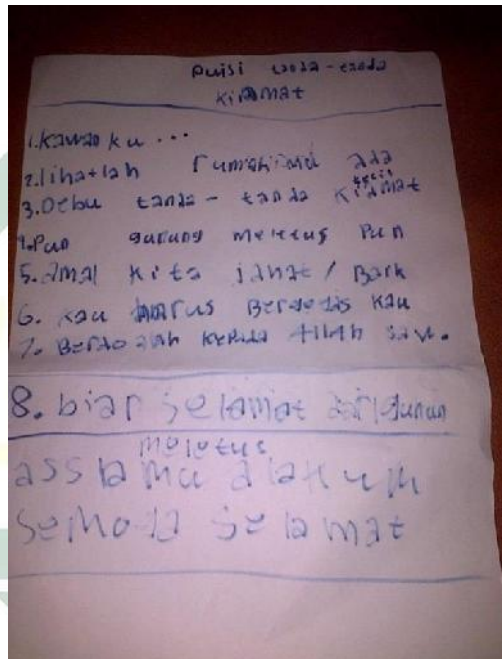
### “Menulis Untuk Menstabilkan Emosi”

#### A. Bacaan

Saat gunung kelud meletus, dan hujan debu dimana-mana, di pagi hari yang nampak gelap. seorang anak kecil usia 7 tahun yang sedang duduk di kelas 2 MI membuat tulisan puisi yang diberi judul puisi “tanda-tanda kiamat”

1. kawanku.....
2. lihatlah rumahmu ada
3. debu tkamu-tkamu kiamat<sup>kecil</sup>
4. <sup>pun</sup> gunung meletus pun
5. amal kita jahat/baik
6. kau harus bergegas kau
7. berdoalah karena Allah saw (yang benar swt)
8. biar selamat dari gunung
9. meletus  
assalamu’alaikum  
semoga selamat

dibuat pada tanggal 14 februari 2014 08.56



Penulisan emosi yang bersifat ekspresif merupakan bentuk regulasi emosi secara otomatis yang dapat memunculkan emosi positif lebih cepat, dan kesehatan mental yang positif. Sedangkan menurut Schmidt dkk. (2010) setelah melakukan penelitian model emosi bahwa emosi yang paling dirasakan adalah kecemasan, ketakutan dan harapan. Emosi lain yang juga banyak dirasakan yaitu tertantang, ketertarikan, keingintahuan, lega, dan kebanggaan. Intensitas yang lebih rendah adalah frustrasi, kesedihan, malu, marah, kebahagiaan, putus asa, dan terkejut. Yang paling jarang muncul adalah rasa bersalah, bosan, dan jijik.

Sedangkan strategi regulasi emosi yang paling banyak digunakan antara lain mencoba belajar dari pengalaman, mencoba melihat aspek positif dari pengalaman, mengekspresikan perasaan, dan melibatkan diri dalam aktivitas menyenangkan. Regulasi yang sangat jarang dilakukan adalah berpikir atau meningkatkan konsentrasi.

Pengungkapan emosi atau pelepasan emosi tertekan merupakan bentuk katarsis dalam kajian psikoanalisa (Corey. 2001: 91). Proses pengungkapan emosi secara tertulis dapat menjadi aktivitas proses terapeutik. Hal ini yang melatarbelakangi terjadinya proses penerjemahan pengalaman negatif dalam bentuk kata-kata yang terbukti memberikan efek positif bagi kesehatan. Diperlukan kolaborasi keterampilan berbahasa, kognitif, sosial, dan emosi untuk digunakan secara bersamaan untuk peningkatan keterampilan regulasi emosi. ETE ini dapat dijadikan alternatif pendekatan yang dapat

dikembangkan sebagai sarana proses katarsis aksi emosi, merasakan kondisi psikologis yang lebih nyaman, mengurangi depresi dan post-traumatic, serta juga meningkatkan kerja memori, performansi. Bahkan yang tidak kalah pentingnya adalah ETE ini dapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri (*self-expression*), aktualisasi diri (*self-actualisation*) dan penemuan jati diri dan berinteraksi (Salomon, 2012).

Ekspresi emosi dapat terjadi melalui sistem diri yang ada antara pemahaman sosial (*social thought*) dan perilaku sosial (*social behavior*). Melalui ekspresi inilah seseorang dapat diketahui kemampuan memahami dan menyikapi perasaan, pikiran dan keinginan-keinginannya secara utuh (Smith & Sandhu. 2004: 287-292, Makinson dan Myers. 2003). Model *ekphrasis* tulisan emosi merupakan salah satu cara untuk mengekspos diri melalui ekspresi emosi dan dampaknya dalam bentuk tulisan.

### ***Perlu diperhatikan!***

1. Schmidt dkk. (2010) setelah melakukan penelitian model emosi bahwa emosi yang paling dirasakan adalah kecemasan, ketakutan dan harapan.
2. Model *ekphrasis* tulisan emosi merupakan salah satu cara untuk mengekspos diri melalui ekspresi emosi dan dampaknya dalam bentuk tulisan.

## **B. Refleksi dan Pembelajaran**





## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### *Lampiran 1: Contoh-contoh Puisi*

#### ***Bimbangku ini***

*oleh Ega Dinkamu*

Aku prisai karang tak berduri  
Menelan lara tertelan ombak  
Tertimbun tanah di neraka  
Embun pagi tiada sapa  
Udara panas yang membara

Entah esok tanpa hari menanti  
Mentari tiada sinar lagi  
Angin tertiuap duka lara  
Penuh semangat tanpa arti  
Membakar sesak berduri ini

Ingin ku mengerti semua  
Semua yang telah terjadi  
Hidup bagai rantai besi  
Yang kaku tak berambisi

Hibur duka ku di hari hari  
Potong semua jerat lukaku Ini  
Tanpa arah ku akan berlari  
Beribu kehidupan kian mencari  
Entah pagi ini esok atau lusa  
Ku akan tetap menanti  
Arti hidup yang kian menghantui

<http://www.gudangpuisi.com/2014/03/bimbangku-ini-oleh-ega-dinkamu.html>

Contoh puisi yang ditulis dengan teknik Akrostik :

### **KERINDUAN HATIKU**

**K**ukenang engkau dihatiku  
**E**ntah kenapa hati ini sangat sedih  
**R**induku padamu tak terhingga  
**I**ngin rasanya aku bertemu denganmu  
**N**amun aku tak rela kau pergi dariku  
**D**unia terasa senyap tak berbintang lagi  
**U**ntuk semua masa yang pernah kita lewati  
**A**ndaikan aku bisa bertemu denganmu  
**N**anti kita bisa bersama lagi  
**H**atiku menangis perih tertusuk duri  
**A**ku di sini sangat merindukanmu  
**T**ak ada yang kuasa menolak kedatanganmu  
**I**ngatkah engkau kepadaku  
**K**u hanya ingin kau tahu  
**U**ntuk masa yang lebih indah

Contoh puisi di atas adalah puisi yang dibuat dengan metode akrostik di awal kalimat. Selain di awal, akrostik juga dapat dilakukan di akhir kalimat.

Contoh:

Terlampau luas dosa berbatas tega**S**

Degup jantung yang berbait terkait lar**A**

Bertanya, menjawab dan semua tak mampu membuat hara**P**

Dosakah bila tak memihak karena lidah terceka**T**

Terlanjur kecewa! aku bahagia diatas lukanya**A**

<http://othersidemiku.wordpress.com/2013/05/29/menulis-puisi-dengan-metode-akrostik/comment-page-1/>

Contoh Kata Gambar

SUKSESSUKSES		SEMANGATBELAJAR
U	U	berkarya&mengabdi
K	K	SEMANGATBELAJAR
S	S	berkarya&mengabdi
E	E	SEMANGATBELAJAR
SUKSESSUKSES		berkarya&mengabdi

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldridge & Goldman, R. (2002). *Current Issues and Trends in Education*. Boston: A Pearson Education Company.
- Alessi, D. (2001). Memory Development in Children: Implications for Children as Witnesses in Situations of Possible Abuse, *Journal of Counseling & Development*, 79.
- Atmoko, A. (2008). *Model Tindakan Guru Menanggapi Perilaku Emosional Siswa dalam Pembelajaran Sekolah Dasar di Kota Malang*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). *Emotional and physical health benefits of expressive writing* Journal of continuing professional development: The Royal College of Psychiatrists.
- Barkhuizen (2007). *Romanos Melodos, 'on The Massacre of The Innocents: A perspective on ekphrasis as a method of patristic exegesis*. ACTA CLASSICA L. University of Pretoria ISSN 0065-1141.
- Boniwell, I. *Optimism and Hope*, <http://positivepsychology.org.uk/pp-theory/optimism/32-optimism-and-hope.html> diakses 29 April 2013.
- Brendgen, M., Wanner, B., & Vitaro, F. (2006). Verbal Abuse by the Teacher and Child Adjustment from Kindergarten Through Grade 6, *Journal of The American Academy of Pediatrics*, Vol.117 No.5.
- Campbell, R. S., & Pennebaker, J.W. (2003). *The Secret of Life of Pronouns: Flexibility in writing style in physical health*. The University of Texas in Austin American Psychology Society. Vol 14 no 1 2003:60-64 diakses Januari 2003.

- Chandler, G. E. (1999). *A Creative Writing Program to Enhance Self Esteem and Self Efficacy in Adolescents*. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. Vol. 12 No. 3.
- Charles, R. S., Sanderson, C., Dulit, R.A., & Linehan, M.M. (2001). *The application of dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder on inpatient units*, *Psychiatric Quarterly*, Vol. 72, No. 4.
- Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2008). *Revealing dimensions of thinking in open-ended self-descriptions: An automated meaning extraction method for natural language*. *Journal of Research in Personality*. Vol. 42.
- Sanderson, C. (2008). *Behavioral Tech*, LLC 2133 Third Ave., Ste. 205, Seattle, WA 98121 Ph. (206) 675-8588 Fax (206) 675-8590 [www.behavioraltech.org](http://www.behavioraltech.org)
- Clarkin, J. F., Levy, K.N., Lenzenweger, M.F., & Kernberg, O.F. (2004). *The Personality Disorders Institute/Borderline Personality Disorder Research*. *Journal of Personality Disorders*; Feb 2004; 18, 1; ProQuest Education Journals.
- Cohn, M. A., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2004). *Linguistic Markers of Psychological Change Surrounding September 11, 2001*. *Psychological Science*. 15. 10.
- Collins (2006). *Collins cobuild advanced learner's English Dictionary*. Glasgow: HarperCollins Publishers Cet. 5.
- Cushman, J.S. (2002). Beyond ekphrasis: Logos and Eikon in Rilke's poetry. *College Literature*; summer 2002; 29, 3; ProQuest.
- De Mijolla, A. (2005). *International Dictionary of Psychoanalysis*. Thomson Gale: USA.
- Delton, B. W. (2010). Antisocial and Prosocial Behavior dalam Jeffrey A. Rosen (Eds.), *Noncognitive Skills in the Classroom*:

*New Perspectives on Educational Research USA*: Cornwallis Road RTI International.

- DeWall, C. N., Twenge, J.M., Baumeister, R.M., Koole, S.L., Marquez, A., & Reid, M.W. (2010). *Automatic Emotion Regulation after Social Exclusion: Nonconscious Attunement to Positivity as a Key to Mental Health*. Department of Psychology, University of Kentucky, Lexington, KY, 40506-0044.
- Dimeff, L. A., & Kelly, K. (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: applications across disorders and settings*, The Guilford Press a Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York.
- Edwards, S. A., Maloy, R.W., & Loughlin, R.E.V. (2003). *Way of Writing with Young Kids; teaching creativity and conventions unconventionally*. Boston: Pearson Education.Inc.
- Elliott, R. (2002). *Hermeneutic Single-case Efficacy Design*. *Psychotherapy Research*, 12 (1). pp. 1-21. ISSN 1050-3307.
- Espeleage, L. D., & Horne, A.M. (2008). *School Violence and Bullying Prevention from Research – Based Explanations to Empirically Based Solution*. Handbook of Counseling Psychology, USA Library of Congress Cataloging 2008.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage. Los Angeles.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N.E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. Bottom: The McGraw-Hill Companies, Inc. 7th ed.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). *Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires*, NIH Public Access Author Manuscript. Department of Psychology, University of Michigan.

- Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. University of Michigan: hal 2 *Am Psychol*. Author manuscript; available in PMC 2011 June 24.
- Fruzzetti, A. E., & Levensky, E. R. (2000). *Dialectical behavior therapy for domestic violence: Rationale and procedures*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7.
- Gardner, H. (2006). *Five minds for Future*, Boston, Massachusetts, Harvard Business School.
- Goodman, J. F., & Lesnick, H. (2004). *Moral Education*, Boston, Pearson Education, Inc.
- Graham, S., & Harris, K.R. (2010). *The Role of Self-Regulation and Transcription Skills in Writing and Writing Development*. Educational Psychologist: [http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t77565364\\_2](http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t77565364_2) (diakses 10 Nop 2010).
- Granshad, A. (2012). Ekphrasis Refigured: Writing Seeing in Siri Hustvedt's what I Loved. *Mosaic Ekphrasis: Nordic Journal of Visual Culture*. 45/3 September 2012 the University of Bergen.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Jurnal Psychophysiology* May39 (3) :281-291. Abstrak diambil dari PMID PubMed-NCBI 2002 No.12212647 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12212647>
- Gross, J.J., Douglas, R., & Robinson, S.E. (1987). Ethics, Violence, and Counseling: Hear No Evil, See No Evil, speak No Evil. *Journal of Counseling & Development*. Vol 65.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85.

- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (1999). 'Emotion Regulation: Past, Present, Future', *Cognition & Emotion*, 13: 5, 551 — 573  
<http://www.informaworld.com/terms-and-conditions-of-access.pdf> diakses tanggal 10 Nop 2010.
- Hayes, S. C., Jacobson, N., Follette, V. M., & Dougher, M. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., & Guerrero, L. F. (in press). *DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies*. Behavior Therapy. University of Nevada, Reno, Department of Psychology /298University of Nevada.
- Heider, K.G. (1991). *Landscapes of emotion: mapping three cultures of emotion in Indonesia*. Cambridge University Press.
- Hofmann, S., Sawyer, A.T., Fang, A. (2010). *The Empirical Status of the "New Wave" of Cognitive Behavioral Therapy*, Department of Psychology, Boston University, USA Psychiatr Clin N Am 33 (2010) 701–710 psych.theclinics.com
- Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2006). *Development of Emotions and Emotion Regulation*. Springer Science Business Media, Inc.
- Kantowitz, B. H., Roediger, H.R., & Elmes, D.G. (1994). *Experimental psychology*. Minneapolis: West Publishing Company. Ed 4.
- Kitty, K., & Boals, A. (2001). *Expressive Writing Can Increase Working Memory Capacity*. *Journal of Experimental*



*Psychology, the American Psychological Association, Inc.*  
North Carolina State University. Vol. 130, No. 3.

- Lienemann, T., & Reid, R. (2009). Written expression: Grades 2–5. Retrieved on [month day, year,] from [http://iris.peabody.vanderbilt.edu/instructors/guides/case\\_studies/ICS-013.pdf](http://iris.peabody.vanderbilt.edu/instructors/guides/case_studies/ICS-013.pdf).
- Linehan, M. M. (2000). *Commentary on innovations in dialectical behavior therapy*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7.
- Locher, H. (2010). *From Ekphrasis to History: Verbal Transformations of the Display of Picture Galleries—Wilhelm Heinse and Friedrich Schlegel*. University of Marburg-Stuttgart.
- Lodico, M.G., Spaulding, D.T., & Voegle, K.H. (2006). *Methods in Educational research: from theory to practice*. USA: Jossey–Bass.
- Mauss, I.B., Bunge, S.A., & Gross, J.J. (2008). *Culture and Automatic Emotion Regulation. Social and Personality Psychology Compass 1 (2007): Journal Compilation © 2007 Blackwell Publishing Ltd*.
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M.S. (2010). *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. Springer Science Business Media: School of Health Professions Thomas Jefferson University Philadelphia, PA USA.
- McGilloway, S., Cowie, R., Cowie, E.D., Gielen, S., Westerdij, M., & Stroeve, S. (2000), *Approaching Automatic Recognition of Emotion From Voice: A Rough Benchmark*. ISCA Archive.[http// www.isca-speech.org/archive](http://www.isca-speech.org/archive) diakses tgl 3 Agustus 2012.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counseling and Psychotherapy*, London: Sage Publication Ltd.

- McLeod, J. (2006). *Doing Counselling Research*, London: Sage Publication Ltd.
- McRae a, K., Heller, S.M., Oliver P. J., & Gross, J.J. (2011). *Context-Dependent Emotion Regulation: Suppression and Reappraisal at the Burning Man Festival*. *Basic and Applied Social Psychology*. Taylor & Francis Group, LLC. <http://www.tandfonline.com/loi/hbas20> diakses pada tanggal 3 Juli 2012.
- Mitchell, W.J.T. (2010). *Ekphrasis and the other*. Chicago Press. Copyright 1994.
- Newman, B. M. (2003). *Development through life: a psychological approach*. Belmont: Thomson Learning, Inc.
- Overton, W. F. (2006). *Developmental Psychology: Philosophy, Concepts, Methodology*. *Handbook of child psychology*, 6th ed. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about Emotional Experiences As a Therapeutic Process*. *Psychological Science*. Special Edition. 8. 3.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). *Expressive writing and its links to mental and physical health*. In H. S.Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pennebaker, J.W. & Lay, T. C. (2002). *Language Use and Personality During Crises: Analysis of Mayor Rudolph Giuliani's Press Conference*. *Journal of Research in Personality* 36.
- Pennebaker, J.W. (2004). *Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm*. Department of Psychology, A8000, The University of Texas, Austin,

Clinical Psychology: Science and Practice, V11 N2, \_  
American Psychological Association D12 2004.

Pervin. (1990). *Handbook od Personality: Theory and Research. chapter 23:Emotion and Adaption.*Craig A. Smith 7 Richard S. Lazarus. New York:Guilford.

Plutchik, R. (2002).  
<http://ajp.psychiatryonline.org/article.aspx?articleID=177366>  
Washington, D.C., American Psychological Association, 2002,  
hal. 592 diakses pada tgl 25 April 2013.

Prendergast, M. (2012). *Ekphrasis and inquiry: artful writing on arts-based topics in educational research* Departments of Theatre/ Curriculum and Instruction University of Victoria Victoria, British Columbia, Canada V8W 2Y2 [mprender@uvic.ca](mailto:mprender@uvic.ca) diakses pada 10 Nopember 2012.

Qonitatin, Novi, Sri W., & Asih, G.Y. (2011). *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 9. No. 1, April 2011.

Rampala. (2008). *Cognitive Strategies for Controlling Emotional Contagion*. UMI Microform 3311900. Copyright 2008 by ProQuest LLC. diakses 16 Sep 2013.

Rasyid, D. M. (2012). *Jejaring Belajar dalam Kurikulum 2013*. Jawa Pos.

Ravid, R. (2011). *Practical Statistics for Educator*. Rowman & Littlefield Publisher. New York.

Richard, M. L. (2006). *Developmental Science, Developmental Systems, and Contemporary Theories of Human Development. Handbook of child psychology*, 6th ed. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey. Published simultaneously in Canada.

- Robins, C. J., & Chapman, A.L. (2004). *Dialectical Behavior Therapy: Current Status, Recent Developments, and Future*. *Journal of Personality Disorders*; Feb 2004; 18, 1; ProQuest Education Journals.
- Rogers, L. A., & Graham, S. (2008). *A Meta-Analysis of Single Subject Design Writing Intervention Research*. *Journal of Educational Psychology: the American Psychological Association*, Vol. 100, No. 4.
- Salkind, I.N.J. (2002). *Aggression*. Educational psychology—Encyclopedias.
- Salomon, C. (2012). *Creative writing therapy*, [www.cpn.unimelb.edu.au/\\_\\_data/.../Carmela\\_Salomon.pdf](http://www.cpn.unimelb.edu.au/__data/.../Carmela_Salomon.pdf)Sha re diakses 18 November 2012.
- Salzman, C. D., & Stefano, F. (2010). *Emotion, Cognition, and Mental State Representation in Amygdala and Prefrontal Cortex*. *Annu Rev Neurosci*. 2010; 33. doi:10.1146/annurev.neuro.051508.135256. Diakses pada 6 Juni 2011.
- Sandra L. B. (2003). *Psychological Pragmatics in Preadolescents: Sociomoral Understanding, Self-Worth, and School Behavior*. Faculty of Education, Brock University, St. Catharines, Ontario, Canada *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 32, No. 2, April 2003.
- Scheel, K.R. (2000). *The Empirical Biases of Dialectical Behavior Therapy: Summary, Critique, and Implication*. Counseling Psychology Program University of Oklahama, *American Psychological Association*. V7 N1.
- Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L. J., & Testa, S. (2010). *Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach*. *Motivation Emotion*. 34.

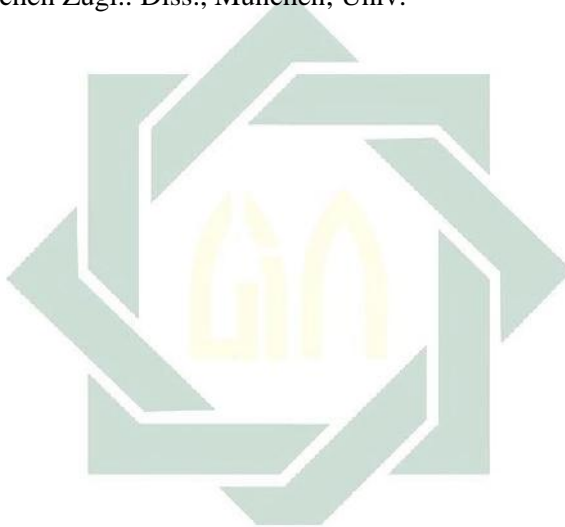
- Schwartz, D., & Gorman, A.H. (2003). *Community violence Exposure and Children's Academic Functioning*, *Journal of Educational Psychology*. vol.95. no. I.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). *Emotions across Cultures and Methods*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 35.
- Shuttleworth, M. (2009). *Counterbalanced Measures Design*. Retrieved May 06, 2014 from Explorable.com: <https://explorable.com/counterbalanced-measures-design>
- Sinclair, J. (1994). *Advances in Written Text Analysis*, London: Roudedge.
- Smith, D.C., & Sandhu, D.S. (2004). Toward a Positive on Violence Prevention in Schools: Building Connections, *Journal of Counseling & Development*, vol. 82.
- Statt, A.D. (2003). *the Concise Dictionary of Psychology*. The Taylor & Francis e-Library: London. Edisi 3.
- Sternberg, R.J. (2003). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized*, Cambridge, United Kingdom, Cambridge University Press.
- Strapparava, C., & Mihalcea, R. (2007). *Learning to Identify Emotions in Text*. University of North Texas. SAC'08 March 1620, 2008, Fortaleza, Cear'a, Brazil ACM 9781595937537/  
<http://nlp.cs.swarthmore.edu/semEval>.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion*, New Zealand: Department of psychology University Of Canterbury Christchurch.
- Strongman, K.T. (2006). *Applying psychology to everyday life: a beginner's guide*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Sutton, R.E., Camino, R.M., & Knight, C.C. (2009). *Teachers'*

*Emotion Regulation and Classroom Management*. The College of Education and Human Ecology. The Ohio State University.

- Tamir, M., John, O.P., Srivastava, S., & Gross, J.J. (2007). *Implicit Theories of Emotion: Affective and Social Outcomes across a Major Life Transition*. *Journal of Personality and Social Psychology*, the American Psychological Association. 2007, Vol. 92, No. 4, Diakses tanggal 15 April 2013.
- Tamir, M. (2009). *What Do People Want to Feel and Why? Association for Psychological Science*: Boston College. Vol 18 No 2.
- Tampubolon, Amelia, Suwartono, C., Dewi, C., & Estrely, M. (2006). *Regulasi Emosi Pada Guru-Guru di Kabupaten Aceh Utara*, Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI, hal. 24. *Regulasi+Emosi+Pada+Guru-Guru+di+Kab.Aceh+Utara*. Diakses 16 Des 2011 Mail: [Info@puskapsiui.or.id](mailto:Info@puskapsiui.or.id)
- Webb, R. (2007). *Ekphrasis, Imagination and Persuasion in Ancient Rhetorical Theory and Practice*. [http://books.google.co.id/url?id=dwwjQv\\_TbzQC&pg=PA10&q=http://www.ashgate.com&clientid=ca-print-ashgate&channel=BTB-ca-print-ashgate+BTB-](http://books.google.co.id/url?id=dwwjQv_TbzQC&pg=PA10&q=http://www.ashgate.com&clientid=ca-print-ashgate&channel=BTB-ca-print-ashgate+BTB-) diakses 1 Januari 2013.
- Welsh, R. (2007). *Ekphrasis*. <http://csmt.uchicago.edu/glossary2004/ekphrasis> diakses 10 Nopember 2012.
- Willig, C.W., & Rogers, S. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. New York: McGraw Hill Companions.
- Willig, C.W., & Rogers, S. (2010). *Psychoanalytic Approaches to Qualitative Psychology*, hal 19. *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology*, (Sage Research Methods Online), diakses 7 Desember 2010.

Wylie, C. *Art Imitating Art Imitating Nature: Ekphrasis in W. G. Sebald's After Nature*. [http://departments.knox.edu/engdept/commonroom/volume12.2/cassandra\\_wylie\\_files/wylie.pdf](http://departments.knox.edu/engdept/commonroom/volume12.2/cassandra_wylie_files/wylie.pdf) Diakses 1 Januari 2013.

Zhao, Y. (2012). *Emotion regulation at school: Proactive coping, achievement goals, and school context in explaining adolescents' well-being and school success*. Herbert Utz Verlag · München Zugl.: Diss., München, Univ.



## *Profil Penulis*



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd. seorang yang terlahirkan dari orang tua yang bijak dan penyabar. Tepatnya tanggal 25 Agustus 1970. Usia yang sudah tidak lagi muda dan dituntut lebih matang dalam menyikapi kehidupan.

Agus dibesarkan di keluarga yang sederhana namun menjadi lebih berharga tatkala keluarga kami mulai menekuni ibadah dan beragama. Bapak saya alm H. Rakidjan dan Emak Hj. Sateni mendorong anaknya untuk belajar agama dengan baik, tepatnya pada tahun 1984 saya dipondokkan di Pondok Pesantren Ilmu Al Qur'an yang diasuh oleh KH Bashori Alwi al Murtadlo qs. Selanjutnya pada tahun 1991 saya belajar kembali di Pesantren Daruttauhid Malang yang diasuh oleh Al Ustadz Abdullah Awad Abdun qs. Perjalanan pendidikan agama saya terus bertambah dengan pengasuhan para guru yang mulia, diantaranya KH Sholeh Baidlowi, KH, Bashori Alwi Murtadlo qs, Habib Sholeh al Idrus, Habib Ahmad al Idrus dan beberapa asatidz alkirom.

Sedang pendidikan formal yang saya jalani sampai ditingkat pendidikan tinggi S2 tahun 2010 dan S3 tahun 2015



di bidang Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang. Sedangkan S1 di bidang Pendidikan Bahasa Arab di IAIN Sunan Ampel Malang pada tahun 1995.

Aktifitas sekarang yang paling saya suka adalah majlis bersholawat dan berkhidmah dalam majlis thariqoh. Kedua kegiatan ini saya dapat merasakan adanya kesesuaian faham bidang keilmuan yang saya tekuni saat ini, yaitu Bimbingan dan Konseling Islam.



  
**REPUBLIK INDONESIA**  
**KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC/03202130606, 30 Juni 2021

**Pencipta**

Nama : **Agus Santoso**  
 Alamat : **Jl. Kol. Sugiono III A/219 RT 005 RW 004 Mergosono-Kedondong, Kecamatan Malang Jawa Timur, Malang, JAWA TIMUR, 65132**  
 Kewarganegaraan : **Indonesia**

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Agus Santoso**  
 Alamat : **Jl. Kol. Sugiono III A/219 RT 005 RW 004 Mergosono-Kedondong, Kecamatan Malang Jawa Timur, Malang, JAWA TIMUR, 65132**  
 Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**  
 Judul Ciptaan : **Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekspresi Tulisan Emosi)**  
 Tanggal dan tempat dicetak/ditulis pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **20 Juni 2021, di Surabaya**  
 Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

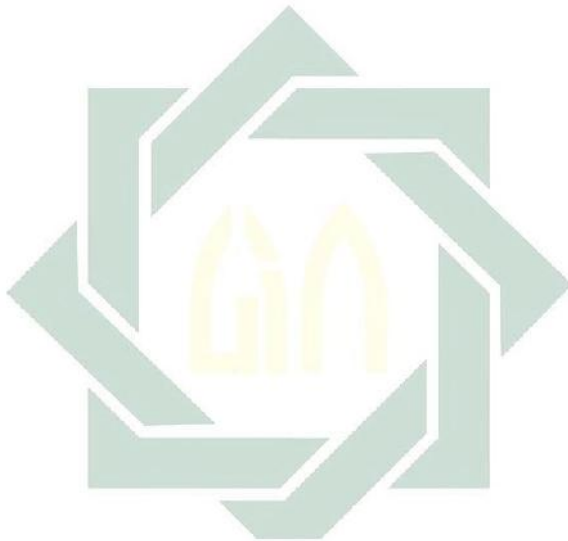
Nama pencatatan : **000257507**

adalah nomor berisikan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
 Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
 DIREKTOR JENDERAL KEPYAKSAAN INTELEKTUAL

  
**Dr. Feddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.**  
**NIP. 196611181934031001**

**Disclaimer:**  
 Dalam hal penemuan/aset/berkarya tidak sesuai dengan surat pernyataan, pemohon bertanggung jawab atas pencatatan permohonan.



## Sapta

Terlampau luas dosa berbatas tegaS  
Degup jantung yang berbait terkait larA  
Bertanya, menjawab dan semua tak mampu membuat haraP  
Dosakah bila tak memihak karena lidah tercekaT  
Terlanjur kecewa! aku bahagia diatas lukanyA

## Kerinduan Hatiku

Kukenang engkau dihatiku  
Entah kenapa hati ini sangat sedih  
Rinduku padamu tak terhingga  
Ingin rasanya aku bertemu denganmu  
Namun aku tak rela kau pergi dariku  
Dunia terasa senyap tak berbintang lagi  
Untuk semua masa yang pernah kita lewati  
Andaikan aku bisa bertemu denganmu  
Nanti kita bisa bersama lagi  
Hatiku menangis perih tertusuk duri  
Aku di sini sangat merindukanmu  
Tak ada yang kuasa menolak kedatanganmu  
Ingatkah engkau kepadaku  
Ku hanya ingin kau tahu  
Untuk masa yang lebih indah



MENGONTROL EMOSI  
MENJADI SENI