

## Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama

Romia Hari Susanti \*, Devi Permatasari

Universitas Kanjuruhan Malang. Jl. S. Supriadi No.48, Kota Malang, Jawa Timur 65148 Indonesia.

\* Penulis Korespondensi. Email: [romi@unikama.ac.id](mailto:romi@unikama.ac.id)

Received: 6 Januari 2020; Revision: 13 Maret 2020; Accepted: 19 Maret 2020

### Abstrak

Agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental. Bentuk perilaku agresif yang dilakukan individu dalam merespon keadaan frustrasi, marah, takut antara lain menyerang fisik, menyerang suatu objek, secara verbal atau simbolis dan melakukan ancaman. Kecenderungan perilaku agresif akan mempersulit siswa sehingga perlu dibantu untuk mereduksinya. Guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu tenaga profesional di sekolah bisa memberikan bimbingan kepada siswa dengan kecenderungan perilaku agresif dengan menggunakan berbagai teknik bimbingan, salah satunya adalah menggunakan terapi menulis ekspresif. Inti dari menulis ekspresif secara kelompok adalah untuk meningkatkan kerjasama, berbagi ide, perasaan, menghargai satu sama lain dan terutama kontrol emosi yang menurunkan perilaku agresif siswa.

**Kata Kunci:** terapi, menulis ekspresif, agresif

**How to Cite:** Susanti, R., & Permatasari, D. (2020). Terapi menulis ekspresif sebagai upaya menurunkan perilaku agresif siswa sekolah menengah pertama. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 1(1), 27-32. doi:<https://doi.org/10.33292/mayadani.v1i1.6>



This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### PENDAHULUAN

Calhoun dan Acocella (1983, p. 354) mendefinisikan agresif sebagai “penggunaan hak-hak sendiri dengan cara melanggar hak orang lain”. Pribadi yang agresif bertindak demi diri sendiri dan memenuhi hak itu dengan cara bisa menghina, merendahkan bahkan menyakiti orang lain. Tindakan seperti itu cenderung merugikan orang lain untuk menang sendiri. Remaja yang mementingkan diri sendiri dengan cara yang merugikan orang lain mengakibatkan dihindari teman yang lain dan bisa saja menimbulkan masalah perkembangan yang lainnya.

Perilaku agresif bisa terjadi karena adanya keinginan sendiri dan bisa juga dipengaruhi oleh sekelompok orang yang berusaha ingin mencelakai orang lain. Tindakan agresif yang berasal dari diri sendiri misalkan dipengaruhi oleh kondisi frustrasi atau stres akibat adanya kecemasan dengan kondisi yang dialami dan berusaha melampiaskan keinginannya dengan cara melukai orang di sekitarnya. Sedangkan perilaku agresif yang dipengaruhi oleh orang lain atau sekelompok orang bisa terjadi karena adanya perselisihan, kondisi rusuh atau tawuran yang terjadi antar kelompok. Dalam hal ini, individu yang bertindak agresif merasakan ada keuntungan namun sebenarnya sangat merugikan orang lain dan untuk yang bertindak agresif merasa bahwa itu suatu hal yang biasa.

Tidak ada seorangpun yang tidak pernah berperilaku kasar, seperti memukul, menendang, berkata-kata kasar dan bahkan sampai merusak barang disekitarnya akan tetapi belum tentu dikategorikan dalam tingkah laku agresif. Berkowitz (1995, p. 432) mendefinisikan agresif sebagai “segala bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun mental”. Karena itu, secara sederhana setiap perilaku yang merugikan atau menimbulkan korban pada pihak orang lain dapat disebut perilaku agresif (Sarwono & Meinarno, 2009, p.296). Ini dipertegas lagi oleh Baron (Koswara,1998) menurutnya agresif adalah “tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut”. Berkowitz

(1995, p. 433) salah seorang yang dinilai paling kompeten dalam studi tentang agresif, membedakan agresif sebagai tingkah laku, dengan agresif sebagai emosi yang bisa mengarah kepada tindakan agresif. Jadi menurut Berkowitz (1995) agresif adalah “pelanggaran hak asasi orang lain dan tindakan atau cara yang menyakitkan, juga perilaku yang memaksakan kehendak”.

Menurut Hanurawan (2010) menyebutkan bahwa: Suatu perilaku dapat dikategorikan sebagai perilaku agresif apabila memenuhi tiga persyaratan yaitu: pertama, terdapat eksistensi niat (*intention*) orang yang melakukan perilaku agresif untuk menimbulkan penderitaan atau kerusakan pada suatu objek yang menjadi sasaran perilaku agresif. Kedua, terdapatnya harapan (*expectation*) dalam diri orang yang melakukan perilaku agresif bahwa perilaku itu dapat menimbulkan penderitaan atau kerugian pada diri objek yang menjadi sasaran perilaku agresif. Ketiga, terdapatnya keinginan yang dilakukan oleh perilaku agresif.

Menurut Taylor et al (2009) agresif merupakan “perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan pihak lain sehingga diperlukan upaya untuk mereduksikan dan mengendalikan perilaku agresif”. Sehingga agresif adalah bisa dikatakan sebagai suatu serangan yang dilakukan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, objek lain atau bahkan pada dirinya sendiri.

Teori paling klasik tentang perilaku agresif ini mengemukakan bahwa manusia memiliki insting bawaan secara genetis untuk berperilaku agresif (Baron & Byrne 2004). Tokoh psikoanalisis, Sigmund Freud, mengemukakan bahwa perilaku agresif merupakan gambaran ekspresi yang sangat kuat dari insting untuk mati (*thanatos*). Dengan melakukan tindakan agresif kepada orang lain maka secara mekanis individu telah berhasil mengeluarkan energi destruktifnya. Pengeluaran energi destruktif itu dalam rangka menstabilkan keseimbangan mental antara insting, mencintai (*eros*) dan kematian (*thanatos*) yang ada dalam dirinya.

Perilaku agresif memungkinkan dilakukan anak atau remaja baik di rumah, sekolah, bahkan dilingkungan masyarakat luas. Perilaku agresif pada batas-batas yang wajar dilakukan anak atau remaja masih dapat ditolerir atau diabaikan, namun apabila sudah menjurus dapat merugikan dirinya dan orang lain maka perlu ditangani sungguh-sungguh, karena dapat berakibat lebih fatal. Anak-anak yang berperilaku agresif merupakan salah satu bagian dari adanya fenomena kehidupan keluarga yang kurang komunikatif antara anak dengan orang tua. Akibatnya, komunikasi secara fisik maupun emosional antara orang tua dengan anak kurang terbentuk secara memadai. Anak tumbuh tanpa pengawasan yang optimal dari orang tua. Selain itu, orang tua yang cenderung menghukum anak untuk menghentikan perilaku negatifnya, misalkan dengan memukul atau memarahi anak cenderung meningkatkan tingkah laku agresif. Oleh karena itu, setiap orang tua perlu bekerja keras untuk mengontrol dan memperhatikan tindakan anaknya yang mungkin sering melakukan suatu tindakan yang tidak sesuai dapat merugikan orang lain.

Orang tua merupakan orang pertama yang lebih mengetahui sifat sebenarnya dari setiap anak. Tapi ada juga anak-anak yang tidak memperlihatkan sifat buruk mereka dihadapan orang tua dan menyembunyikannya agar tidak diketahui oleh orang tua. Apapun itu tugas orang tua harus mencaritahu dan memahami sifat anaknya. Disisi lain pihak sekolah dituntut untuk lebih mengenal dan memahami kepribadian setiap siswa, mungkin ada yang tergolong mempunyai sifat yang sulit diatur dan agresif, sehingga dapat mengganggu teman-teman yang lainnya.

Berdasarkan fenomena yang diperoleh dari hasil laporan magang konseling mahasiswa prodi Bimbingan dan konseling Universitas Kanjuruhan Malang di salah satu SMP swasta di Malang, siswa yang menunjukkan gejala-gejala perilaku agresif merupakan siswa yang mengalami masalah secara pribadi. Perilaku agresif merupakan salah satu tindakan yang kasar, mengecewakan, dan menentang dimana perilaku agresif dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Perilaku agresif merupakan respon dari keadaan frustrasi, marah, takut dengan cara mencoba menyakiti orang lain. Bentuk-bentuk perilaku agresif yang dilakukan individu dalam merespon keadaan frustrasi, marah, takut antara lain menyerang fisik, menyerang suatu objek, secara verbal atau simbolis melakukan ancaman dan memburuk-burukkan orang lain serta sikap menuntut, pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah yang lain. Tujuan dari pengabdian ini adalah adalah membantu siswa menurunkan tingkat agresivitasnya dengan cara memberikan katarsis pada siswa dengan terapi emosional.

Fenomena perilaku agresif siswa di salah satu SMP swasta menunjukkan hal serupa dengan yang terjadi di Indonesia pada umumnya yaitu perilaku agresif fisik maupun agresif verbal. Tindakan yang muncul adalah perkelahian, melakukan konvoi di jalan raya sehingga mengganggu lalu lintas, membolos, dan melontarkan kata-kata tidak sopan seperti memaki, menghina dan mengejek. Berdasarkan

laporan dari salah satu guru juga menyampaikan bahwa perilaku lain yang juga ditunjukkan oleh siswa adalah menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, dan menggigit), mengancam sera fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak dan berkata kasar), bersikap tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda-benda orang lain yang bukan miliknya.

Penyebab perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa sangat kompleks, tetapi secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu penyebab agresif internal dan eksternal seperti amarah, frustrasi, lingkungan, proses belajar model kekerasan, dan proses pendisiplinan yang keliru dari lingkungan. Kedua faktor penyebab tersebut menghambat perkembangan emosi dan sosial diantaranya yang diwujudkan dalam perilaku agresif. Hal ini dapat berdampak pula pada perkembangan emosi dan perilaku siswa di sekolah. Selain itu, perilaku agresif juga dapat mempengaruhi prestasi akademis siswa, interaksi sosial mereka dengan guru dan teman sebaya. Sebagaimana Kauffman dalam hasil risetnya juga menjelaskan bahwa anak yang agresif umumnya memiliki kesulitan akademis, memiliki kekurangan dalam keterampilan sosial yang mempengaruhi kemampuan untuk kerjasama dengan guru, fungsi di dalam kelas, dan bergaul dengan siswa lain.

Tindakan yang dilakukan oleh siswa tergolong perilaku agresif emosional yang unik karena perilaku agresif yang dilakukan didorong untuk memperoleh kesenangan ketika menyakiti orang lain. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuannya untuk mengendalikan atau mengontrol emosi yang ditunjukkan dengan mudah marah jika diganggu, mudah merasa mendapat ancaman dan serangan, sangat sensitif atau mudah tersinggung terhadap ejekan atau hinaan dan mudah menyakiti orang lain. Berdasarkan fenomena kejadian tersebut, guru BK di sekolah sudah melakukan berbagai bentuk penanganan, baik dalam bentuk konseling maupun dalam bentuk bimbingan kelompok untuk membantu siswa dalam mengatasi perilaku agresif yang cenderung dilakukan. Penanganan yang sudah diberikan berupa teknik relaksasi dan informasi mengenai dampak negatif perilaku agresif secara klasikal. Penanganan yang dilakukan mampu membantu siswa dalam menurunkan perilakunya, akan tetapi secara emosional kondisi siswa masih terkesan meledak-ledak. Sehingga masih dibutuhkan bentuk penanganan yang lebih tepat secara emosional untuk membantu siswa dalam menkatarsis perilaku agresifnya melalui terapi menulis ekspresif.

*Expressive writing* adalah salah satu cara untuk mengetahui keadaan siswa dengan cara menulis. *Expressive writing* menggambarkan pengalaman hidup siswa masa lalu, sekarang, atau kehidupan masa depan yang dibayangkan. *Expressive writing* adalah penulisan berbasis pada kehidupan yang berfokus pada ekspresi otentik dari pengalaman hidup, dengan wawasan yang dihasilkan, pertumbuhan dan pengasahan keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat membantu dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat.

Tujuan akhir yang ingin dicapai dari bantuan terapi menulis ekspresif adalah siswa secara bebas bisa mengekspresikan perasaannya, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan refleksi diri, meningkatkan ketrampilan menulis, menjadi lebih terbuka, spontan dan menerima dirinya apa adanya. Manfaat lain dari penggunaan bantuan terapi menulis ekspresif juga dapat mengeksternalisasi masalah sehingga siswa dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll), meningkatkan insight, meningkatkan pemberdayaan diri dan mengurangi rasa frustrasi akibat ada keinginan atau kebutuhan yang tidak tercapai.

Menulis ekspresif bisa dijadikan sebagai teknik dalam kegiatan bimbingan di kelas baik secara *in-door* maupun *out-door*. Konselor sekolah bisa mengambil berbagai objek untuk dijadikan bahan tulisan bagi siswa, bentuknya bisa berupa menulis apapun, puisi, diary, *scrap-book*, menulis cerita, mengubah lagu, dan sebagainya. Menulis secara individual, contohnya: misalnya siswa diminta untuk menceritakan dirinya "*Who Am I*", menceritakan mimpi-mimpinya "*My Dream*", membayangkan dan menulis dirinya di masa depan, dan lain-lain. Atau siswa diajak keluar kelas dan kemudian menulis mengenai berbagai obyek yang menarik dan berhubungan dengan apa yang dirasakannya sekarang: misalnya tentang pohon, sungai, awan, binatang, sekolahnya, dan sebagainya. Menulis bisa juga secara kelompok, yaitu siswa dibuat berkelompok 3-5 orang kemudian mereka mendiskusikan berbagai ide yang ingin mereka tulis untuk dijadikan satu tulisan atau mereka menulis dalam satu kertas yang membentuk suatu kesatuan ide. Inti dari menulis secara kelompok adalah untuk meningkatkan kerja sama, berbagi ide, perasaan, menghargai satu sama lain dan terutama kontrol emosi yang menurunkan perilaku agresif siswa.

## METODE

Bantuan terapi menulis ekspresif dapat memfasilitasi regulasi emosi melalui tiga mekanisme yaitu mengarahkan perhatian, memfasilitasi habitulasi (pembiasaan) dan merekonstruksi kognitif. Sehingga siswa dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dan lain-lain), meningkatkan *insight*, meningkatkan pemberdayaan diri dan mengurangi rasa frustrasi akibat ada keinginan atau kebutuhan yang tidak tercapai.

Metode pelaksanaan kegiatan bantuan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan perilaku agresif siswa dilakukan melalui tiga tahap yaitu:

### Tahap 1. Pengelompokan tingkat agresif siswa SMP swasta

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan memberikan angket tingkat agresif diri. Hal ini akan menghasilkan data tingkat agresif diri siswa SMP swasta Malang yang akan dipilah ke dalam tingkat agresifitas tinggi, sedang dan rendah.

### Tahap 2. Pelaksanaan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, anak dengan tingkat agresifitas tinggi dan sedang dijadikan dalam kelompok-kelompok bimbingan. Anak dengan tingkat agresifitas rendahkan disebar pada kelompok-kelompok yang sudah dibentuk. Hal ini dipertimbangkan agar kelompok yang terbentuk memiliki anggota kelompok yang beragam tingkat agresifitas dirinya.

Terapi menulis ekspresif dilaksanakan sebanyak tiga sesi dalam tiga kali pertemuan. Pada sesi pertama, terapi menulis ekspresif dilaksanakan selama 115 menit (1 jam 55 menit), sedangkan pada sesi kedua dan ketiga dilaksanakan selama 70 menit (1 jam 10 menit).

Tabel 1. Kegiatan Bimbingan kelompok

Kegiatan	Jenis Layanan	Tujuan yang ingin dicapai
I	Bimbingan kelompok, tahap pembentukan	Membentuk keakraban seluruh anggota kelompok dan menginformasikan pada masing-masing anggota kelompok aturan atau tata tertib dalam kegiatan.
II	Bimbingan kelompok, tahap kegiatan: Sesi I Sesi II Sesi III	Dalam tahap ini akan dibahas yaitu perilaku agresif yang dimiliki oleh masing-masing anggota. Hal-hal apa saja yang mempengaruhi tingkat agresif diri anggota dan bagaimana cara menurunkan agresif diri melalui terapi menulis ekspresif. Aktivitas menulis buku harian <i>Ice Breaking</i> Menulis pengalaman traumatik
III	Layanan konseling kelompok	Bila didapat beberapa anak yang memiliki tingkat perilaku agresif yang sangat tinggi maka kegiatan konseling kelompok perlu dilakukan.

### Tahap 3. Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, mengacu kepada evaluasi penyelenggaraan bimbingan konseling secara umum yaitu: (1) *Penilaian segera* (LAISEG), yaitu penilaian ini dilakukan pada akhir kegiatan pelatihan; (2) *Penilaian jangka pendek* (LAIJAPEN), yaitu penilaian dalam waktu tertentu (satu minggu sampai dengan satu bulan) setelah pelatihan; (3) *Penilaian jangka panjang* (LAIJAPANG), yaitu penilaian dalam waktu tertentu (satu bulan sampai dengan satu semester) tentang peningkatan pemahaman dan penguasaan materi pelatihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok terapi menulis ekspresif untuk menurunkan dan mengontrol perilaku agresif siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang dapat dilihat berdasarkan pada antusias peserta dalam mengikuti kegiatan bimbingan dari awal hingga akhir kegiatan, tingkat keseriusan peserta dalam menyimak materi bimbingan menulis ekspresif, tingkat partisipasi dan keseriusan peserta dalam kegiatan menceritakan dalam bentuk tulisan pikiran dan perasaan mendalam terhadap kejadian-kejadian yang menimbulkan emosi negatif dalam diri, serta meningkatnya kemampuan kontrol dan katarsis emosional negatif siswa SMP Muhammadiyah 1, sehingga perilaku agresif yang dimiliki

bisa ditekan atau dialihkan ke hal-hal dan pemikiran yang positif. Fokus terapi menulis bukan pada hasil tulisannya akan tetapi fokus pada proses menuliskan pengalaman yang telah dilalui. Orientasi topik menulisnya fokus pada: (1) perasaan dan pikiran negatif yang menimbulkan tindakan agresif; (2) akibat negatif yang dialami dari peristiwa tersebut; dan (3) hikmah atau pelajaran positif yang dapat diambil dari peristiwa yang dialami. Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan bimbingan menulis ekspresif ini juga mampu meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri positif, memperkuat komunikasi interpersonal, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan siswa dalam beradaptasi serta menghadapi masalah.

Berdasarkan ketercapaian uraian indikator tersebut, bimbingan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat agresifitas siswa SMP bisa dikatakan berhasil. Keberhasilan kegiatan bimbingan menulis ekspresif bisa menjadi alternatif kegiatan pelatihan keterampilan sosial yang memberikan manfaat katarsis bagi diri siswa, sehingga emosi negatif yang dimiliki bisa dialihkan ke ekspresi dan kegiatan positif. Selain bermanfaat bagi siswa, kegiatan bimbingan menulis ekspresif ini juga memberikan wawasan baru bagi konselor sekolah yang nantinya dapat juga memberikan bimbingan menulis ekspresif secara optimal khususnya kepada siswa.

Agresif merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan pihak lain, sehingga diperlukan upaya untuk mereduksi dan mengendalikan perilaku tersebut, salah satunya menggunakan terapi menulis ekspresif. Berbeda dengan berbicara, menulis mempunyai kekuatan tersendiri karena dalam menulis ada suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan sebagai satu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa (Krahe, 2005). Menulis ekspresif dapat menggambarkan pengalaman hidup siswa pada masa lalu, sekarang atau kehidupan masa depan yang diinginkan yang difokuskan pada ekspresi otentik dari pengalaman hidup, wawasan yang akan dihasilkan dan pengembangan keterampilan yang diinginkan yaitu kemampuan mengontrol, mereduksi dan mengarahkan diri untuk melampiaskan emosi secara positif.

Perilaku agresif pada diri siswa muncul disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah amarah yang tidak terkontrol. Amarah merupakan suatu reaksi tekanan perasaan dasar yang cenderung membuat orang menjadi lebih agresif jika menghadapi suatu keadaan yang mengganggu (Berkowitz, 1995). Misalnya saja siswa yang merasa terhina dan harga dirinya tersinggung akan cenderung menjadi lebih agresif ketika tidak dapat mengontrol amarahnya dan mungkin akan memberikan dampak yang tidak baik juga pada interaksi sosialnya dengan teman sebaya maupun guru. Dikhawatirkan kalau tidak segera ditangani atau dibantu agar bisa mereduksi emosi negatif pada diri siswa yang kurang bisa mengontrol amarahnya, dampak terburuk yang akan muncul adalah siswa menjadi antisosial dan akan ditolak oleh teman-temannya yang normal. Bimbingan terapi menulis pengalaman-pengalaman emosional dapat memfasilitasi regulasi emosi melalui tiga mekanisme yaitu: (1) mengarahkan perhatian; (2) memfasilitasi habituasi (pembiasaan); dan (3) membantu restrukturisasi kognitif yang memungkinkan siswa bisa mengkatarsis emosi negatif yang cenderung menimbulkan perilaku agresif, dan mengarahkannya atau dibiasakan untuk menyalurkannya ke hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat.

Terapi menulis ekspresif dapat menurunkan simptom-simptom agresif melalui ekspresi pengalaman negatif yang dituangkan dalam cerita tertulis. Penurunan simptom-simptom agresif tersebut dapat terjadi karena menurunnya emosi negatif yang diakibatkan oleh pikiran-pikiran yang mengganggu mulai berkurang. Melalui terapi menulis ekspresif, restrukturisasi kognitif difasilitasi. Restrukturisasi kognitif dapat dilakukan dengan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif terhadap stresor yang memunculkan perilaku agresif. Dengan melakukan evaluasi memungkinkan terjadi perubahan kognitif siswa dalam memandang diri sendiri dan lingkungan berkaitan dengan stresor atau bisa mengarahkan perubahan reaksi emosi yang lebih positif.

Bimbingan terapi menulis ekspresif akan membantu siswa menganalisis bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami selama ini menimbulkan perasaan sedih, perasaan bersalah, putus asa, menyalahkan diri sendiri atau orang lain dan menjadikannya tidak berminat untuk melakukan aktivitas yang lainnya yang dapat memunculkan kecenderungan sikap agresif jika tidak dikontrol. Sehingga dengan menuliskan pengalaman-pengalaman emosional dapat memfasilitasi siswa untuk mengembangkan pemikiran-pemikiran untuk menerima situasi yang dialami dan memusatkan pikiran-pikiran pada hal-hal yang positif, mengembangkan motivasi dalam diri, serta mendorong munculnya rasa optimis yang dapat mendatangkan harapan dan keyakinan. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan terapi menulis ekspresif yang membantu siswa mengeksternalisasi masalahnya, sehingga siswa dapat mengekspresikan

emosinya secara tepat dan mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah lain dan mampu meningkatkan pemberdayaan diri.

### SIMPULAN

Berdasarkan evaluasi jangka pendek dari pelaksanaan bimbingan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan sikap agresif siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan terapi menulis ekspresif, memberikan siswa wawasan dan pengetahuan baru tentang bagaimana cara mereduksi perilaku agresif yang muncul akibat simtom-simtom emosi negatif. Bimbingan terapi menulis ekspresif ini telah membawa nuansa baru atau alternatif kegiatan bimbingan dalam membantu siswa menurunkan perilaku agresifitasnya. Tujuan akhirnya adalah kemampuan kontrol dan katarsis emosional negatif siswa SMP Muhammadiyah 1 bisa meningkat, sehingga perilaku agresif yang dimiliki bisa ditekan atau dialihkan ke hal-hal dan pemikiran yang positif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Berkowitz, L. (1995). *Agresif I, sebab dan akibatnya*. Terjemahan Hartati Woro Susatni. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Presindo
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1983). *Psychology of adjustment and human relationships*. Random House.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Koswara, E. (1988). *Agresif manusia*. Bandung: Eresco
- Krahe, B. (2005). *Perilaku agresif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi sosial edisi 10, Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Páez, D., Velasco, C., & González, J. L. (1999). Expressive writing and the role of alexythymia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 630. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.630>
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). Psikologi sosial. *Jakarta: Salemba Humanika, 77*.
- Taylor, S. E., Letitia, A.P. & David, O.S. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group