

PENERAPAN PROGRAM BUKU HARIAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAGEMEN EMOSI SISWA SEKOLAH MENENGAH

M Haikal Faturahman *¹
Muhamad Azel Athallah Gumilang ²
Ichsan Fauzi Rachman ³

^{1,2,3} Universitas Siliwangi, Indonesia

*e-mail: 243403111286@student.unsil.ac.id¹, 243403111250@student.unsil.ac.id²,
ichsanfauzirachman@unsil.ac.id³

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh akan dinamika, di mana siswa menengah sering menghadapi tekanan emosional yang tinggi. Regulasi emosi menjadikan keterampilan penting untuk menunjang keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta ketahanan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan buku harian (*expressive writing*) sebagai strategi dalam meningkatkan kemampuan manajemen regulasi emosi siswa SMP dan SMA. Metode yang digunakan adalah literatur Review, dengan menelaah 10 artikel ilmiah relevan yang dipublikasikan pada tahun 2015 hingga 2024. Hasil kajiannya menunjukkan bahwa *expressive writing* mampu menurunkan intensitas emosi negatif, meningkatkan kesadaran emosional, serta membantu siswa menengah mengelola emosi secara lebih adaptif dan mandiri. Meneliti ini memperkuat peran penting buku harian sebagai media reflektif yang dapat diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan untuk menunjang kesehatan emosional siswa menengah secara berkelanjutan.

Kata kunci: regulasi emosi, siswa sekolah menengah, *expressive writing*, buku harian, kesehatan emosional

Abstract

Adolescence is a complex and dynamic developmental phase, where middle school students often face high emotional stress. Emotional regulation is an important skill to support academic success, social relationships, and mental resilience. This study aims to analyze the effectiveness of implementing diaries (*expressive writing*) as a strategy to improve the emotional regulation management skills of middle school and high school students. The method used is a literature review, by examining 10 relevant scientific articles published from 2015 to 2024. The results of the study show that *expressive writing* can reduce the intensity of negative emotions, increase emotional awareness, and help middle school students manage emotions more adaptively and independently. This study strengthens the important role of diaries as a reflective medium that can be integrated into the education system to support the emotional health of middle school students in a sustainable manner.

Keywords: emotion regulation, high school students, *expressive writing*, diary, emotional health

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah, pada tingkat SMP maupun SMA, berada dalam sebuah fase perkembangan yang kompleks dan penuh akan dinamika. Pada tahap ini, mereka menghadapi berbagai tantangan sosial, akademik, dan personal yang dapat berupaya menimbulkan tekanan emosional. Perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja turut memperbesar suatu intensitas emosi yang akan dirasakan, menjadikan kemampuan mengelola emosi sebagai aspek yang tentu krusial. (Rahmawati et al., 2015) mengatakan bahawasanya Regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dimiliki siswa untuk mendukung masa keberhasilan akademik, kualitas hubungan sosial, serta resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup.

Namun demikian, kebanyakan remaja di Tingkat sekolah menengah pertama dan atas yang belum memiliki regulasi emosi yang memadai. Emosi negatif seperti marah, cemas, frustrasi, dan ketidakpercayaan diri sering kali muncul dan tidak disalurkan dengan tepat. Hal ini dapat berujung pada perilaku agresif, konflik dengan teman, rendahnya motivasi belajar, hingga tindakan menyimpang seperti perkelahian atau menarik diri dari lingkungan sosial. Data dari yang dikutip oleh (Tito et al., 2024) menunjukkan bahwa perkembangan sosial emosional anak usia 3-5

tahun masih rendah, dan hal ini akan terus berdampak ke masa jenjang usia selanjutnya. Bahkan pada usai 4-5 tahun, indikator reaksi emosi negatif seperti kebiasaan menendang dan memukul mencapai angka 42,48%. Ini mengindikasikan pentingnya pembinaan pada emosi sejak dini dan akan berlanjut hingga masa remaja.

Regulasi Emosi Dalam Konteks manajemen Siswa Sekolah Menengah

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk memahami, memantau, dan mengendalikan suatu emosi yang dialami. Dalam konteks ini, memahami, mengelola, dan menyalurkan emosi secara tepat, agar tidak mengganggu fungsi sosial maupun proses belajar yang mereka lakukan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang rendah pada siswa sekolah menengah dapat memunculkan perilaku maladaptif seperti kemarahan yang meledak-ledak, konflik antar teman, penarikan diri, hingga Tindakan yang sangat agresif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Chyntia S.H, 2023) di SMP Negeri 2 Surabaya, ditemukan bahwa suatu emosi negatif yang tidak terkontrol seperti marah dan frustrasi menjadi pemicu utama perkelahian antar siswa. Penelitian ini juga menekankan bahwa pada masa remaja, individu cenderung kesulitan mengendalikan berbagai emosi akibat tekanan psikososial dan perubahan hormonal.

Namun pada kenyataannya, kemampuan tekanan emosi sering kali belum berkembang secara optimal. Dalam kutipan di atas menegaskan bahwa perkembangan kontrol emosi pada masa remaja masih akan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dukungan orang dewasa seperti orang tua atau guru.

Kurangnya regulasi emosi dapat berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupannya siswa, mulai dari kesulitan belajar, keterasingan sosial, hingga berperilaku menyimpang. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi atau pendekatan yang efektif, sederhana, dan relevan untuk membantu siswa sekolah menengah dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung pengembangan regulasi emosi pada siswa adalah dengan menciptakan ruang reflektif yang aman, seperti melalui kegiatan *journaling* atau *expressive writing*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Maudi et al., 2019) dan (Nurhuda, 2017) disebutkan bahwa keterampilan menulis ekspresif secara signifikan mampu menurunkan intensitas emosi negatif dan meningkatkan kesadaran diri emosional pada siswa siswa menengah, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Tekanan yang muncul bisa mengakibatkan diri seseorang dalam mempengaruhi sifat mereka, karena itu dalam penelitian ini sangat memperhatikan regulasi emosi seseorang untuk menjadi lebih baik.

Buku Harian (Diary Project) Sebagai implementasi

Salah satu pendekatan yang terbukti sangat efektif dalam mendukung regulasi emosi adalah **expressive writing**, khususnya melalui kegiatan **penerapan buku harian**. *Expressive writing* adalah teknik menulis secara mendalam mengenai perasaan dan pikiran individu terhadap peristiwa emosional yang dialami. Konsep ini diperkenalkan oleh James Pennebaker dan telah digunakan secara luas dalam berbagai setting psikologis dan Pendidikan.

Menulis penerapan buku harian menjadi salah satu bentuk penerapan *expressive writing* yang mudah, fleksibel, dan ekonomis. Melalui kegiatan ini, siswa dapat mengekspresikan dan merefleksikan pengalaman emosionalnya tanpa takut dinilai. (Dwi Pertiwi & Ari Khusumadewi, 2022) mengembangkan buku harian *expressive writing* untuk siswa SMP berbasis pesantren dan menemukan bahwa media ini efektif dalam meningkatkan penyusunan diri dan kesadaran emosional siswa menengah. Sementara itu bahwa penggunaan teknik *expressive writing* dalam layanan bimbingan kelompok meningkatkan regulasi skor emosi dari 21,6 menjadi 40,4 dalam dua siklus.

Penelitian yang berdasarkan kutipan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok naratif dengan teknik *expressive writing* dengan menulis buku harian mengalami peningkatan skor regulasi emosi yang memang tercatat dari 69,69 menjadi 106,67 setelah pelaksanaan proyek menulis catatan harian.

Meskipun banyak studi menunjukkan efektivitas *expressive writing*, Sebagian besar intervensi dilakukan dalam kerangka konseling suatu kelompok atau Tindakan terstruktur oleh guru BK. Untuk sekarang belum banyak penelitian yang mengeksplorasi penerapan proyek membuat buku harian secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi refleksi personal di kelas. Padahal, pendekatan ini berpotensi memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan regulasi emosi secara mandiri, berkelanjutan jangka Panjang, dan kontekstual dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi tingkat efektivitas penerapan proyek buku harian sebagai media yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kemampuan manajemen regulasi emosi pada siswa sekolah menengah dalam konteks pembelajaran di lingkungan Pendidikan formal.

Serta untuk melakukan kajian analisis mendalam terhadap berbagai hasil penelitian terdahulu yang telah mendokumentasikan bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan *expressive writing* sebagai strategi dalam meningkatkan kesadaran emosional dan pengembangan keterampilan manajemen emosi pada kelompok remaja siswa menengah.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan konsisten bawasannya keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan menulis reflektif mendorong peningkatan kemampuan mengenali, mengendalikan, serta mengarahkan emosi secara lebih positif dan adaptif. Misalnya, (Fatmawati et al., 2022) menekankan bahwa menulis ekspresif membantu siswa SMK dalam memahami pemicu emosi negatif dan menyalurkannya melalui tulisan, sehingga mencegah pelampiasan yang tidak sehat dalam interaksi sosial mereka.

Hal yang serupa juga ditegaskan (Meika et al., 2024) dalam penerapan *journaling* berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di sekolah, yang berhasil meningkatkan regulasi emosi siswa berkategori rendah melalui pengembangan refleksi harian yang diarahkan. Hasil ini memperkuat bahwa *expressive writing/pengembangan buku harian*, bukan sekedar kegiatan menulis bebas, melainkan bagian dari proses terapeutik yang menumbuhkan kesadaran emosional siswa secara bertahap.

Selain itu, (Ningsih & Christina, 2017) dalam penelitiannya terhadap siswa SMKN 1 Driyorejo menemukan bahwa *journaling* mendorong siswa untuk menyadari emosi marah yang sebelumnya sering diekspresikan secara agresif, menjadi lebih terkendali melalui kegiatan tulis-menulis yang bersifat privat. Mereka mencatat bahwa keterbukaan siswa dalam menuliskan emosi lebih tinggi dibandingkan saat diminta mengekspresikannya secara lisan dalam sesi konseling langsung.

Temuan yang disampaikan oleh (Chyntia S.H, 2023), yang menerapkan teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok naratif di SMP Negeri 2 Surabaya. Dalam penelitian tersebut, emosi negatif seperti marah dan frustrasi yang awalnya tidak terkendali, berkurang secara signifikan setelah siswa diberi ruang menulis secara terarah dalam jurnal pribadi mereka.

Dukungan lainnya berasal dari hasil studi (Purnamarini et al., 2016), yang menyimpulkan bahwa menulis ekspresif secara rutin membantu siswa SMA mengelola kecemasan menjelang ujian dan meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa *expressive writing/mengembangkan buku harian* tidak hanya membantu emosi saja yang bersifat sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan akademik.

Manfaat Penelitian penelitian terbagi menjadi dua aspek penting:

Teoritis: Memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur dan strategi intervensi berbasis *expressive writing* atau membuat buku harian pada siswa usia sekolah menengah.

Praktis: Menawarkan pendekatan sederhana dan mandiri yang dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling dan Pendidikan untuk membantu siswa mengelola secara efektif pada emosinya secara sehat.

METODE

Penelitian ini merupakan studi Pustaka (*Literature review*), yaitu suatu bentuk penelitian yang bertujuan mengkaji secara lebih mendalam dan kritis berbagai penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik tertentu. Dalam hal ini, fokus utama kajian adalah pengaruh penulisan buku

harian atau expressive writing terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada siswa menengah.

Studi pustaka ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai temuan-temuan ilmiah yang telah ada, mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel, serta menelaah potensi implementasi dalam konteks pendidikan sekolah menengah.

Tujuan Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber-sumber sekunder berupa artikel-artikel ilmiah yang telah dipublikasikan secara resmi dalam jurnal terakreditasi nasional. Proses pencarian dan pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis di beberapa basis data daring, yaitu:

1. **Google Scholar**, sebagai mesin pencarian akademik umum yang mencakup berbagai jurnal nasional dan internasional.
2. **Garuda (Garba Rujukan Digital)**, yaitu portal resmi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang menyediakan akses ke ribuan publikasi ilmiah nasional.
3. **Database jurnal universitas**, seperti jurnal-jurnal terbitan kampus-kampus besar di Indonesia yang memiliki focus pada pendidikan, psikologi, dan konseling.

Dalam Proses pencarian artikel, peneliti menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik penelitian, di antaranya:

1. expressive writing,
2. regulasi emosi,
3. remaja,
4. buku harian,
5. dan intervensi emosi pada siswa SMP/SMA,

Agar artikel yang diperoleh sesuai dan berkualitas, peneliti menetapkan **kriteria inklusi** sebagai berikut:

1. Artikel dipublikasikan dalam kurun waktu tahun 2015 hingga tahun 2024, untuk memastikan relevansi dan aktualitas penelitian.
2. Artikel ini membahas secara eksplisit tentang regulasi emosi serta intervensi berbasis expressive writing atau penulisan ekspresif, baik dalam bentuk buku harian, jurnal, maupun teknis sejenis.
3. Subjek penelitian harus berasal dari Tingkat pendidikan menengah, yaitu siswa sekolah menengah pertama (SMP) atau **Sekolah Menengah Atas (SMA)**, agar hasil kajian sesuai dengan fokus populasi penelitian ini.

Dari proses pencarian dan seleksi yang ketat, diperoleh **10 artikel ilmiah** yang memenuhi seluruh kriteria tersebut dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan **deskriptif kualitatif**, yang menekankan pada interpretasi dan pemahaman makna dari hasil-hasil penelitian yang dikaji. Teknik ini bertujuan untuk menggali secara sistematis isi dari setiap artikel, mengidentifikasi aspek-aspek penting yang berkaitan dengan tujuan penelitian, serta menyusun sintesis temuan yang informatif dan aplikatif.

Langkah-langkah analisis dilakukan sebagai berikut:

1. Menelaah tujuan penelitian dari masing-masing artikel, untuk memahami fokus utama dan latar belakang mengapa penelitian tersebut dilakukan.
2. Menganalisis metode penelitian, termasuk jenis pendekatan (kuantitatif, kualitatif, atau campuran), teknik pengambilan sampel, dan prosedur intervensi yang digunakan dalam studi.
3. Mengevaluasi hasil utama penelitian, seperti peningkatan skor regulasi emosi siswa menengah, serta respons secara subjektif peserta kegiatan expressive writing.

Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil metode Literatur Review tidak hanya mendeskripsikan ulang temuan peneliti terdahulu, tetapi juga memberikan wawasan baru dan berkontribusi pada pengembangan strategi regulasi emosi yang efektif dan kontekstual bagi siswa sekolah Menengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini digunakan metode Literatur Review, yaitu pendekatan yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penerapan buku harian. Melalui proses kajian literatur table ini merangkum semua hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti yang telah di kaji dibawah ini:

No.	Judul	Penulis	Metode	Prosedur Penelitian	Hasil
1.	EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REBT DENGAN TEKNIK JOURNALING DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS XII SMA BUNDA HATI KUDUS JAKARTA	Cicilia Meika Putri Setyawati, Caroline Lisa Setia Wati	Kuantitatif preeksperimental	Subjek adalah 5 siswa kelas XII dengan regulasi emosi rendah. Data dikumpulkan melalui skala penilaian wawancara, dan observasi	Dua siswa mengalami peningkatan regulasi emosi signifikan dan tiga siswa lainnya meningkat meskipun tidak signifikan
2.	MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DENGAN MENGGUNAKAN PENGEMBANGAN BUKU HARIAN PADA SISWA MENENGAH DAN MAHASISWA PSIKOLOGI	Diah Rahmawati, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta	Kuasi-eksperimental	Subjek 4 mahasiswa dan 10 siswa, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi.	Mengembangkan catatan harian terbukti efektif meningkatkan regulasi emosi
3.	PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI METODE EXPRESSIVE WRITING PADA SISWA SMP	Rohmah Nurhuda, Program Studi Bimbingan Dan Konseling,	Penelitian tindakan kelas (PTK)	Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas VIII E SMPN 2 Yogyakarta yang memiliki regulasi emosi rendah.	Metode expressive writing meningkatkan skor regulasi emosi dari 69,69 (pra tindakan), ke 91,60 (siklus I), dan 106,67 (siklus II).
4.	EFEKTIVITAS PENGGUNAAN EMOTION DIARY SEBAGAI	Hanna Theodora Tito, Muhammad	Pre-eksperimental	Melibatkan 22 siswa Tk usia 4-5 tahun di RA TK Pertiwi IV.	Eomotion diary cukup efektif untuk 2 anak,

	STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA ANAK	Munif Syamsuddin, Vera Sholeha		Intervensi dilakukan melalui pengisian emotion diary berisi gambar dan narasa gambar.	kurang efektif untuk 12 dan tidak efektif untuk 8. Namun ada kenaikan
5.	EXPRESSIVE WRITING UNTUK KETERAMPILAN MENGELOLA EMOSI MARAH SISWA	Nurhayani Maudi, Triyono, Dany M. Handirini	Penelitian dan pengembangan (R&D)	Panduan pelatihan menegemen emosi marah menggunakan expressive writing untuk siswa SMP.	Pandua dinilai akseptabel dan layak digunakan berdasarkan penilaian ahli dan efektif.
6.	PENERAPAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH SISWA KELAS X JURUSAN TEKNIK ELEKTRO SMKN 1 DRIYOREJO	Vrysha Novia Ningsih, Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.	Pre-eksperimental	Subjek 5 siswa dengan skor rendah emosi marah. Dilakukan 6 sesi konselin expressive writing, tiap sesi difokuskan pada pambangunan kesadaran, refleksi, serta menulis pengalaman marah.	Rata-rata skor pre-test 80,6 naik menjadi 98,6 pada post-test. Nilai $p = 0,043 < 0,05$, menunjukkan expressive writing efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah.
7.	EXPRESSIVE WRITING DIARY BOOK TO IMPROVE SELF-ADJUSTMENT	Fina Dwi Pertiwi1, Ari Khusumade wi	Penelitian dan Pengembangan (R&D)	Prosedur pengembangan melalui 5 tahapan: 1. Pengumpulan data awal, 2. Perencanaan, 3. Pengembangan, 4. Uji coba awal, (5) Revisi produk.	Media buku harian ekspresif dinilai sangat baik dan konsisten (materi: 88,23%, media: 92,8%, pengguna: 78,33%). Tentunya dapat membantu siswa kelas VII dalam menyesuaikan diri pada lingkungan.

8.	PENERAPAN KONSELING KELOMPOK NARATIF DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DI SMP NEGERI 2 SURABAYA	Chyntia Sukma Hardiantri, Retno Tri Hariastuti	Pre-eksperimenta l	Subjek 10 siswa kelas VIII dengan kemampuan regulasi emosi rendah. Intervensi dilakukan melalui konseling naratif dengan expressive writing selama 5 sesi.	Rata-rata skor pretest sebesar 110 meningkat menjadi 124 pada posttest. Semua subjek mengalami peningkatan.
9.	UPAYA MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK EXPRESSIVE WRITING PADA PESERTA DIDIK KELAS XI KRIYA KREATIF BATIK DAN TEKSTIL B DI SMK NEGERI 1 KALASAN TAHUN AJARAN 2021/2022	Rahmi Fatmawati, Caraka Putra Bhakti, Mae Endang Iriastuti	Penelitian dan Tindakan bimbingan dan konseling (PTBK)	Penelitian dilakukan dalam 2 siklus dengan 3 pertemuan per siklus. Teknik pengumpulan data: observasi, wawancara.	Skor rata-rata pretest: 21,6, Posttest: 32,4. Teknik expressive writing efektif sangat signifikan.
10.	PENGARUH TERAPI EXPRESSIVE WRITING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SAAT UJIAN SEKOLAH (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)	Diah Putri Ayu Purnamarini 1 Theodorus Setiawan, Dede Rahmat Hidayat	Kuantitatif, Pre-eksperimenta l	Subjek adalah siswa SMA yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Data dikumpulkan melalui skala regulasi emosi dan analisis dengan uji coba statistik	Hasil menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam regulasi emosi setelah penerapan pengembangan buku harian.

Tabel I. hasil Penelusuran literatur review untuk penulisan jurnal “Penerapan Program Buku Harian dalam Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi Siswa Sekolah Menengah”

Dengan pembahasan seperti ini tentunya dapat memahami bahwa penggunaan buku harian (expressive writing/journaling) sebagai intervensi psikologis memiliki potensi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan manajemen dan regulasi emosi siswa menengah. Dalam jurnal-jurnal di atas yang menggunakan berbagai metode penelitian mulai dari pre-eksperimental hingga penelitian tindakan kelas (PTK), menunjukkan hasil yang konsisten bahwa teknik ini mampu

membantu siswa menengah dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, hingga kesulitan penyusuaian diri. Selain itu, efektivitas teknik ini juga ditunjukkan melalui peningkatan emosi secara statistik dan peningkatan persepsi positif dari siswa menengah terhadap intervensi yang telah diberikan. Tentu pengembanaan buku harian ini merupakan salah satu solusi yang efektif dalam membantu siswa menengah mengelola dan meregulasikan emosinya.

Jurnal-jurnal pendahuluan ini menguatkan pentingnya penerapan pendekatan journaling dalam konteks konseling dibidang sekolah yang fleksibel, dan tentunya yang dapat mudah diakses oleh siswa menengah untuk mengembangkan kesadaran diri, refleksi emosi, dan strategi koping yang tentunya positif dalam menghadapi tekanan jenjang pendidikan akademik maupun sosial.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, bahwa penerapan program buku harian (*expressive writing*) merupakan metode yang sangat efektif, sederhana, dan tentunya sangat ekonomis untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah menengah. Melalui kegiatan menulis yang reflektif, siswa mampu akan mengenali, memahami, serta menyalurkan emosi negatif secara lebih sehat dan adaptif, baik di dalam konteks sosial maupun akademik.

Berdasarkan hasil studi pustaka terhadap 10 penelitian yang relevan untuk diteliti, ditemukan bahwa teknik *expressive writing* (Menerapkan buku harian) secara konsisten menunjukkan peningkatan skor regulasi emosi siswa, penurunan emosi negatif seperti marah dan cemas, serta peningkatan kesadaran emosi emosional dan kemampuan penyusuaian diri. Hal ini berlaku baik di tingkat SMP maupun SMA, dan dalam berbagai bentuk suatu implementasi seperti konseling kelompok, journaling mandiri, maupun terapi terstruktur.

Hasil meneliti ini menunjukkan bahwa *expressive writing* bukan hanya sekedar aktivitas menulis biasa saja, melainkan proses terapeutik yang berkelanjutan dan dapat diterapkan secara luas dalam lingkungan pendidikan formal. Selain memberikan pada kontribusi pada pengembangan literatur akademik di bidang psikologi pendidikan, hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi praktis bagi guru, konselor, dan pihak sekolah untuk mengintegrasikan *expressive writing* sebagai suatu strategi intervensi emosional di kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Chyntia S.H, R. T. H. (2023). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK NARATIF DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DI SMP NEGERI 2 SURABAYA*.
- Dwi Pertiwi, F., & Ari Khusumadewi. (2022). Expressive Writing Diary Book To Improve Self-Adjustment. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(1), 121–126. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i1.48864>
- Fatmawati, R., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Expressive Writing Pada Peserta Didik Kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2351–2357. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Maudi, N., Triyono, T., & Handirini, D. M. (2019). Expressive Writing untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(12), 1624. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>
- Meika, C., Setyawati, P., Setia, L., Studi, P., & Pendidikan, F. (2024). *EMOSI SISWA KELAS XII SMA BUNDA HATI KUDUS JAKARTA*. 22(2), 71–88. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i2.6388>
- Ningsih, V. N., & Christina, E. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 163–174.
- Nurhuda, R. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Metode Expressive Writing pada Siswa SMP. *Journal Student UNY*, 3(7), 353–367.

- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 220.
- Tito, H. T., Syamsuddin, M. M., & Sholeha, V. (2024). Efektivitas Penggunaan Emotion Diary Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *Kumara Cendekia*, 12(1), 44. <https://doi.org/10.20961/kc.v12i1.69216>