

## MENEMUKAN KEBAHAGIAAN DALAM EMOSI NEGATIF : TES EKSPERIMENTAL DARI PARADIGMA EXPRESSIVE WRITING

**Bernicha Rivada, Desi Ramadanti, Whisnu Aji Prasetyo, Titis Mangiffatun Nurfachriyah**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

Email; bernicharivada2@gmail.com , ramadantidesi1@gmail.com, titismnf.1907@gmail.com,

### ABSTRACT

*This study explored how to find happiness in negative emotions using expressive writing method. The method used in this study was an experimental design involving 19 students of Sunan Kalijaga Yogyakarta State Islamic University from various faculties. This experiment lasted four days, the experimenters gave five scales and one pre-test on the first day, then the subjects were instructed to write their biggest problem and emotional dynamics for four consecutive days. Based on the results of statistical analysis with the Spearman-Rho test technique, it showed  $H_a$  was rejected because of  $p > 0.05$  with negative transitions of 0.529 and 0.668 for happiness.*

**Keywords :** *negative emotions, happiness and expressive writing*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana seseorang menemukan kebahagiaan dalam emosi negatif, yang dilakukan menggunakan metode expressive writing. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang melibatkan 19 mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dari berbagai fakultas. Eksperimen ini berlangsung selama empat hari berturut-turut. Prosedur yang digunakan adalah dengan memberikan lima buah skala dan satu self-scaling (pre-test) pada hari pertama, kemudian subjek diminta untuk menuliskan permasalahan terbesarnya dan dinamika emosinya selama empat hari berturut-turut, lalu pada hari keempat subjek kembali diberikan skala yang sama dengan hari pertama sebagai post-test. Berdasarkan hasil analisis statistika dengan uji teknik Spearman-Rho tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  ditolak karena  $p > 0.05$  dengan emosi negatif sebesar 0.529 dan 0.668 untuk kebahagiaan.

**Kata kunci:** emosi negatif, kebahagiaan dan *expressive writing*, menulis ekspresif

### PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tentu dihadapkan dengan berbagai hal, seperti permasalahan hidup, mulai dari permasalahan kecil hingga yang tergolong besar. Permasalahan hidup akan menimbulkan respon tertentu yang berbeda dari satu individu dengan individu

lain. Salah satu respon yang umum terjadi ketika mendapat masalah adalah emosi negatif. Menurut Goleman (2002) emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Bentuk-

bentuk emosi negatif yaitu seperti marah, jijik/ muak, malu, rasa bersalah, sedih dan takut. Ketika seseorang sedang memiliki atau merasakan emosi negatif dalam dirinya, ia akan cenderung bersikap negatif, menyalahkan orang lain, tidak semangat hidup, selalu berpikiran negatif, dsb. Menurut Mudjiran, dkk (1999) ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi negatif, yaitu berpikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian. Orang yang sedang mengalami emosi negatif juga cenderung tidak merasa bahagia karena pikirannya hanya diliputi oleh hal-hal negatif. Padahal merasa bahagia juga merupakan hal yang penting agar seseorang tidak terjebak dalam perasaan negatif.

Kebahagiaan secara subjektif diartikan bagaimana seseorang menilai kehidupan mereka baik saat ini dan tahun-tahun sebelumnya (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Fordyce (dalam Michalos, 2009), mengatakan kebahagiaan adalah bukan hanya sekedar emosi, kebahagiaan adalah perasaan psikologis dari emosional, penerimaan dan rasa senang secara umum yang ditunjukkan dengan emosi yang positif, berperilaku kerja positif, dan memaknainya (Putra, dkk, 2016). Kebahagiaan (*happiness*) lebih menekankan pada aspek afeksi positif atau emosi positif yang dirasakan individu cenderung ke arah objektif. Kebahagiaan subjektif tidak hanya menyangkut aspek emosi atau perasaan namun juga meliputi penilaian seseorang tentang hidupnya dan cenderung ke arah subjektif (Rakhmat, 2006).

Literatur empiris yang besar menunjukkan bahwa orang yang lebih bahagia mencapai hasil kehidupan yang lebih baik, termasuk kesuksesan finansial, hubungan yang mendukung, kesehatan mental, koping yang efektif, dan bahkan kesehatan fisik dan umur

panjang. Menurut studi pendahuluan terkait studi prospektif dan longitudinal menunjukkan bahwa kebahagiaan sering mendahului dan memprediksi hasil positif ini daripada hanya dihasilkan dari mereka (untuk review dari 225 studi, lihat Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Blasio, dkk (2015) tentang terapi expressive writing menunjukkan bahwa *expressive writing* terbukti dapat menurunkan simtom dari setiap gejala PTSD secara signifikan. Rahayu (2016) juga melakukan penelitian tentang kebahagiaan, menunjukkan hasil bahwa determinan kebahagiaan masyarakat Indonesia adalah pendapatan, pendidikan, dan kesehatan. Semakin tinggi tingkat ketiga variabel tersebut, maka seseorang disebut semakin bahagia.

Penelitian tentang kebahagiaan pada pelaku konversi agama yang dilakukan oleh Pontoh & Farid (2015) menunjukkan hasil bahwa pelaku konversi agama akan tetap merasa bahagia meskipun tanpa dukungan sosial dari lingkungannya. Hal tersebut dipengarungi oleh kematangan jiwa dan faktor usia atau kedewasaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penemuan kebahagiaan didalam emosi negatif dengan mengintegrasikan penerimaan psikologis dan penilaian ulang positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

#### METODE PENELITIAN

##### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *one-group pre-test post-test*. Desain ini suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

**Tabel 1.** Desain Penelitian

Pretest	Treatment	Posttest
01 ----- →	X	----- → 02

O1 = Pemberian skala AAQ, NAPAS, Fordyce, CES-D, LOT-R (Sebelum diberi treatment)

X = *Expressive Writing (Treatment)*

O2 = Pemberian skala AAQ, NAPAS, Fordyce, CES-D, LOT-R (Setelah diberi treatment)

### Subjek Penelitian

Subjek merupakan mahasiswa aktif UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sejumlah 19 orang.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah memberikan 19 subjek tes skala AAQ, CES-D, NAPAS, Fordyce, dan LOT-R untuk melihat emosi negatif dan kebahagiaan yang dirasakan sebelum diberikan *treatment (pre-test)*. Setelahnya dilakukan *treatment Expressive Writing* selama empat hari berturut-turut dengan kurun waktu 15 menit dengan cara dua hari pertama fokus menuliskan emosi negatif dan dua hari setelahnya fokus ke emosi positif. Setelah dilakukan *treatment/ perlakuan* kepada 19 subjek, maka diberikan lagi tes skala AAQ, CES-D, NAPAS, Fordyce, dan LOT-R, dalam *post test* akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana kebahagiaan didalam emosi negatif subjek meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali. Membandingkan *pre-test* dan *post-test* untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul.

### Prosedur Intervensi

Prosedur eksperimen ini terbagi menjadi beberapa tahap, yaitu (1) Persiapan penelitian meliputi persiapan dan penyusunan alat ukur skala AAQ, CES-D, NAPAS, Fordyce, dan LOT-R (2) Persiapan materi perlakuan (*Expressive Writing*) berupa kertas dan pulpen (3) Pelaksanaan Eksperimen (4) Pengukuran hasil

Penelitian eksperimen diawali dengan pengenalan dan penjelasan mengenai prosedur eksperimen yang akan dilakukan selama empat hari berturut-turut. Setelah itu dihari pertama, subjek diminta untuk mengisi skala AAQ,

CES-D, NAPAS, Fordyce, LOT-R, dan menuliskan masalah terbesar atau rintangan tersulit yang dirasakan dalam kurun waktu selama 15 menit. Di hari kedua, meluliskan hal-hal yang berfokus kepada perasaan negatif. Di hari ketiga dan keempat menuliskan hal-hal yang berfokus kepada emosi positif selama kurun waktu 15 menit. Secara bersamaan dihari keempat subjek diminta untuk mengisi kembali skala AAQ, CES-D, NAPAS, Fordyce, LOT-R.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah Spearman Rho yang merupakan teknik statistik non parametrik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara satu variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio dengan satu variabel bebas yang bersifat interval atau rasio.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik analisis Spearman-Rho, diperoleh nilai Kolmogorov untuk variabel emosi negatif sebesar 0.529 dan 0.668 untuk variabel kebahagiaan. Sedangkan Sig 2-tailed untuk emosi negatif sebesar 0.942 dan kebahagiaan sebesar 0.763. Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak karena  $p > 0.05$ , sedangkan syarat data diterima harus  $p < 0.05$ . Artinya tidak ada pengaruh *expressive writing* terhadap penemuan kebahagiaan dalam emosi negatif pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, sehingga  $H_0$  diterima.

Hasil analisis deskriptif diperoleh mean dari emosi negatif sebesar 142.59 dan mean dari emosi kebahagiaan sebesar 138.18. Standar deviasi emosi negative sebesar 12.938 dan standar deviasi kebahagiaan sebesar 10.696, dengan nilai minimum emosi negative sebesar 121 dan maksimum sebesar 169. Sedangkan nilai minimum emosi kebahagiaan sebesar 113 dan maksimum sebesar 159.

**Tabel 1**  
*Kolmogorov-Smirnov*

	Emosi negatif	Kebahagiaan
Kolmogorov-Smirnov	0.529	0.668
Sig 2-tailed	0.942	0.763

**Tabel 2**  
*Data Penelitian*

Subjek	Pre-test	Post-test
1	152	147
2	140	138
3	140	139
4	169	133
5	143	159
6	155	137
7	142	142
8	150	147
9	124	137
10	156	147
11	151	147
12	141	142
13	150	140
14	121	113
15	134	126
16	123	125

Ho diterima.

Seperti yang diungkapkan Goleman (2002) emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Orang yang sedang mengalami emosi negatif juga cenderung tidak merasa bahagia karena pikirannya hanya diliputi oleh hal-hal negatif. Padahal merasa bahagia juga merupakan hal yang penting agar seseorang tidak terjebak dalam perasaan negatif.

Ketika seseorang sedang memiliki atau merasakan emosi negatif dalam dirinya, ia akan cenderung bersikap negatif, menyalahkan orang lain, tidak semangat hidup, selalu berpikiran negatif, dsb. Hal tersebut menunjukkan bahwa untuk mengatur atau mengendalikan emosi negatif bukanlah sesuatu yang mudah, sehingga expressive writing tidak serta merta mampu menjadikan seseorang menemukan kebahagiaan dalam emosi negatif yang ia rasakan.

Efektivitas expressive writing juga dipengaruhi beberapa faktor yaitu, tidak semua konselee atau subjek jujur dalam menuliskan apa yang sedang dirasakannya, tidak semua subjek dapat menulis secara runtut, baik, dan mudah dimengerti hanya dengan membaca tulisan subjek (Saidah, 2018).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik analisis Spearman-Rho diperoleh nilai Kolmogorov untuk variabel emosi negatif sebesar 0.529 dan 0.668 untuk variabel kebahagiaan. Sedangkan Sig 2-tailed untuk emosi negatif sebesar 0.942 dan kebahagiaan sebesar 0.763. Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  ditolak karena  $p > 0.05$ , sedangkan syarat data diterima harus  $p < 0.05$ . Artinya tidak ada pengaruh *expressive writing* terhadap penemuan kebahagiaan dalam emosi negatif pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga, sehingga

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh expressive writing terhadap kebahagiaan dalam emosi negative pada

mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari skor pre-test dan post-test untuk mengukur berbagai dinamika emosi, baik emosi negatif maupun positif yang dirasakan subjek terkait permasalahan yang subjek tuliskan pada sesi expressive writing pada hari pertama. Setelah dilakukan sesi expressive writing selama empat hari berturut-turut, dan diberikan skala pre-test post-test, diperoleh hasil dari emosi negative sebesar 0.529 dan kebahagiaan sebesar 0.668.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya lebih memperhatikan jumlah subjek, komitmen subjek, meminimalisir extraneous variabel. Peneliti juga menyarankan agar metode yang digunakan tidak hanya expressive writing saja tetapi juga mampu mengkombinasikan dengan metode yang mendukung untuk menghasilkan temuan yang baru.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baikie, K. A. & Kay Wilhelm. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. Vol. 11, pg. 338-346
- Bailey, C. E. (2017). Thesis "Expressive Writing Therapy for Adults Who Stutter: A Literature Review and Proposal for Clinical Application". The University of Texas at Austin
- Blasio, P. D. etc. (2015). The Effects of Expressive Writing on Postpartum Depression and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Psychological Reports: Mental & Psychological Health*. Vol. 117, No. 3, pg. 1-27
- Depression Anxiety, and Quality of Life among Hemodialysis Patients.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang : BK FIP UNP Hastjarjo,T.
- Dicky. 2011. Validitas Eksperimen. *Buletin Psikologi*. Vol. 19 , No.2, hlm. 70-80. ISSN 0854-7108.
- Goleman, Daniel. (2002). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*.
- Helgeson,S,Vicki.,Huang,Y,Julie.,Graham,M,Steve n.2008.The Positives of negative Emotions: Willingness to Express Negative Emotions Promotes Relationships.*Journal Society For Personality and Social Psychology*.Vol 34,No 3, hal.394-406.)
- Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Journal of Research & Health. Vol. 07, No. 4, pg. 935-943.
- Khayeri, Fereydoon, etc. (2016). Effect of Fordyce Happiness Model on Depression, Stress, Anxiety, and Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice*. Vol. 25, pg. 130-135.
- Lyubomirsky, S. L., King, L., & Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 14, 803—855.
- M, Farid & Pontoh, Zaenab. 2015. Hubungan Antara Religiusitas dan dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.4 No.01, hal.100-110.
- Mikels, J. A., Michael, A. C., M. A., Barbara L. F., Stephanie L. B. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *American Psychological Association*. Vol. 9, No. 3, 361—368.
- Miwa Patnani. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 1, No. 1
- Mudjiran, dkk. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Universitas Negeri Padang.

- Nugraheni, Hariyanti & Salamah Wahyuni. (2016). Pengaruh Narsisme dan *Job Stressor* pada Perilaku Kerja Kontra Produktif dengan Respon Emosional Negatif (*Anger*) sebagai Mediator. *Jurnal Bisnis & Manajemen*. Vol. 16, No. 2, hlm. 49-66
- Pontoh, Zaenab & M. Farid. (2015). Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 4, No. 01, hlm. 100-110
- Putra, dkk. (2016). *Mortality Salience* dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikoogi Terapan*. Vol. 04, No. 01, hlm. 100-113
- Rahayu, T. P. (2017). Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. Vol. 19, No. 1, hlm. 149-170
- Rakhmat, J. (2006). Meraih Kebahagiaan. Bandung: Sibiosa Rekatama Media.
- Saidah, F. L. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Schimmel, Jörg. 2009. Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDPs Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Journal of Happiness Studies*. Vol 10 Issue 1. Page 93-111, 19p.
- Tabatabaei, M. F. & Raghbi, Mahyash. (2017). Effect of Happiness Training in Depression Anxiety, and Quality of Life among Hemodialysis Patients. *Journal of Research & Health*. Vol. 07, No. 4, pg. 935-943.
- Tamir, M., Shige, O., Shalom H. S., Min Y. K., (2017). The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?. *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol. 146, No. 10, 1448—1459.
- Yuliani, Risa. (2013). Emosi Negatif Siwa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Imiah Konseling*. Vol. 02, No. 1, hlm 151-155