Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 9, No. 2, Desember 2019, Hal. 98-120

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

EKPHRASIS TULISAN EMOSI DALAM MEMAHAMI REGULASI EMOSI

Agus Santoso
Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya
email: ags_hana@yahoo.co.id

Abstraksi: : *Each individual has a unique verbal and visual interaction that can be referred to as ekphrasis. Ekphrasis is a picture of the self that results from the process of self-expression as evidenced by the use of words. The process of cognition and emotional activity of a person like this can be used as an alternative in expressing emotions through writing. A development concept based on metatheory and dialectical studies in therapeutic interventions, between Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Dialectic Behavioral Therapy (DBT). This strategy seeks to strike a balance between self-acceptance and a change strategy. This conception has led to an Ekphrasis Tulisan Emosi (ETE) technique that refers to an alternative in regulating emotions, namely; suppression and cognitive reappraisal. Suppression is a management strategy by storing or holding expressions of emotions. Reappraisal cognitive is the use of the mind to replace certain emotions. Internal processes that occur in a person will be easily expressed by linking emotional regulation skills with writing activities.*

Keywords: *Ekphrasis Tulisan Emosi, suppression, cognitive reappraisal.*

Pengertian *Ekphrasis*

Ekphrasis berasal dari bahasa Yunani yang berarti "*ek*" yang berarti keluar, dan "*phrasis*" yang berarti bicara. Menurut Barkhuizen[1], dan Welsh[2], *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 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.[3]

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.[4] Proses ini diawali dari melihat sesuatu dan disalurkan ke dalam otak dan gambaran informatif peningkatan pemahaman dan kajian bagaimana berbagai aspek,

---

[1] 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. Hal. 29-50.
[2] Welsh, R. (2007). *Ekphrasis* .http//csmt.uchicago.edu/glossary2004/*ekphrasis* diakses 10 Nopember 2012.
[3] Collins (2006). *Collins cobuild advanced learner's English Dictionary.* Glasgow: HarperCollins Publishers Cet. 5.
[4] 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. Hal. 18.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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.[5]

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 komplek. 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 efeks 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.[6]

> *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 mengidentifikasikan tingkat perubahan perspektif seseorang. Hal ini telah membuktikan bahwa penggunaan kata-kata, aktifitas kognisi dan emosi seseorang itu menjadi kunci kesehatan seseorang (Pennebakar & Chung, 2008)[7].

---

[5] 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 diakses pada 10 Nopember 2012.

[6] 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- diakses 1 Januari 2013.

[7] 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.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

Pada dasarnya setiap individu memiliki karakteristik emosi yang berbeda-beda, bahkan setiap orang dapat merefleksikan kata-kata emosi positif (seperti senang, nyaman, anthusias 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.[8]

Penelitian tentang menulis, Chandler (1999)[9], Campbell & Pennebekker (2003)[10], Cohn, Mehl, & Pennebaker (2004)[11] dan Pennebaker & Lay (2002)[12], 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 terapiutik pada klien.

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 eksplesit. 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*).

---

[8] 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.
[9] 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. Hal. 70-78.
[10] Campbell, R. S., & Pennebekker, J.W. (2003). *The Secret of Life of Pronouns: Flexibility in writing style in physical health*. The University of Texas in Autin American Psychology Sociaty. Vol 14 no 1 2003:60-64 diakses Januari 2003.
[11] Cohn, M. A., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2004). *Linguistic Markers of Psychological Change Surrounding September 11,* 2001. *Psychological Science*. 15. 10. 687-693.
[12] Pennebaker, J.W. & Lay, T. C. (2002). *Language Use and Personality During Crises: Analysis of Mayor Rudolph Giulianis's Press Conference*. Journal of Research in Personality 36. 271-282.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

Mengenai pembuktian kata emosi, Sinclair menyebutkannya sebagai bentuk "*trust the text*". Sebuah teks dapat dikatagorikan 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 mengekpresikan emosi melalui aktifitas menulis. Menurut Campbell & Pennebekker[13] 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.

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

[13] Campbell, R. S., & Pennebekker, J.W. (2003). *The Secret of Life of Pronouns: Flexibility in writing style in physical health*. The University of Texas in Autin American Psychology Sociaty. Vol 14 no 1 2003:60-64 diakses Januari 2003.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 pembudayaan 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. Proses regulasi emosi dan ungkapan emosi dapat tergambar dari kegiatan menulis yang bersifat ekspresif- otomatis, dan reflektif-artistis.

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 dialetikal 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

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

intervensi terapiutik. Menurut Richard, (2006)[14] dinamika penelitian ini disebut sebagai perkembangan dari psikologi menuju perkembangan ilmu pengetahuan. Dinamika diistilahkan oleh Overton (2006)[15] 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 theori 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 metatheori ini tidak hanya melihat dari aspek konstruksi saja, tetapi lebih pada keberadaan fungsi bagaimana mengobservasi dan menginvestigasi sesuatu.

Untuk mengetahui perkembangan individu secara praksis 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 *equel* 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).[16]

Penerapan *Ekphrasis* Tulisan Emosi

Tepat sekali bila *Ekphrasis* Tulisan Emosi (ETE) diposisikan sebagai model terapi menulis yang menggabungkan ekspresi emosi *contegensi* dengan ekspresi emosi unik yang disebut

[14] 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. p. 1-17.
[15] 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 hal. 18 -81.
[16] 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. Hal 3.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 treament 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)[17].

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 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

[17] 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

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 *Ekphrasis* Tulisan Emosi

Prosedur intervensi yang ditawarkan adalah prosedur yang langsung dan bertujuan pada sasaran kognisi, behaviour ataupun emosi (Hofmann, 2010)[18]. 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)[19] ada dua prinsip yang perlu diperhatikan dalam praktek, yaitu; *pertama*, antara therapis 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 mengkonstruk 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*

[18] 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
[19] 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.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

self), kemampuan melakukan penyelesain konflik diri, orientasi perilaku dan lainnya (Linehan, 2000[20], Robins & Chapman, 2004[21]).

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[22]; Alessi, 2001[23]). 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 realistik terhadap tujuan dan harapannya (Tamir, John, Srivastava, & Gross, 2007)[24]. Pengalaman individu dan reaksi emosinya yang negatif, dapat terus meningkat sebagaimana lingkungan.

Strategi *Ekphrasis* Tulisan Emosi

Menurut Dimeff & Koerner (2007)[25] 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)[26]. Pola komunikasi yang seimbang, pada saat therapis melakukan penerimaan klien, dan tentunya terapis 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 therapis yang bersifat pribadi, tentunya terapis harus mampu memberikan jawaban yang lebih terbuka (*self disclosure*), penuh

[20] Linehan, M. M. (2000). *Commentary on innovations in dialectical behavior therapy*. Cognitive and Behavioral Practice, 7, Hal. 478-481.
[21] 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 pg. 73.
[22] Smith, D.C., & Sandhu, D.S. (2004). Toward a Positive on Violence Prevention in Schools: Building Connections, *Journal of Counseling & Development,* vol. 82, hal. 287-292.
[23] Alessi, D. (2001). Memory Development in Children: Implications for Children as Witnesses in Situations of Possible Abuse, *Journal of Counseling & Development, 79*. Hal 398-403.
[24] 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, 731–744 Diakses tanggal 15 April 2013.
[25] 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.
[26] Hayes, S. C., Jacobson, N., Follette, V. M., & Dougher, M. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

kehangatan (*warm engagement*), dan tulus (*genuineness*). Dengan demikian, tidak selayaknya seorang terapis 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 mempu 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-treament 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)[27]. Model ETE ini berfokus pada domain mekanisme perubahan, bukan faktor yang menjadi permasalah yang harus ditreatmen.[28]

Target pengembangan keterampilan yang dicanangkan dalam ETE adalah bagaimana mengolah emosi secara tepat (menstabilkan emosi), dan mengurangi kecenderungan emosi berlebihan yang mengakibatkan berbuat aggresif. Pendekatan yang digunakan dalam ETE ini adalah pembiasaan strategi regulasi emosi.[29] Ada beberapa langkah yang digunakan dalam model ini yaitu: 1). Mengekpresikan 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.

---

[27] 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.

[28] 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, pg. 52.

[29] 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 pg. 73.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi di antaranya melalui menulis atau bercerita secara naratif. Lienemann[30] (2009) telah membuat model yang disebut dengan the Self-Regulation Strategy Development (SRSD), yang merekomondasikan 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.

Memahami Regulasi Emosi

Secara khusus mengenai pengukuran emosi, Chung & Pennebaker.[31] 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.[32] 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

[30] 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. Hal.9.
[31] 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. 96–132.
[32] Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). *Emotions across Cultures and Methods*. *Journal of Cross*-Cultural *Psychology*. 35. 304-326.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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[33], 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[34] 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.[35] 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.

Pembuktikan keterkaitan regulasi emosi dengan kegiatan menulis perlu dilakukan. Untuk itu, perlu digunakan Skala ERQ Gross & John,[36] 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. Demikian juga dengan proses pengungkapan emosi secara tertulis yang dilakukan dalam rancangan penelitian ini. Pada dasarnya proses menulis dapat menjadi

---

[33] Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). *Emotions across Cultures and Methods*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 35. 304-326.

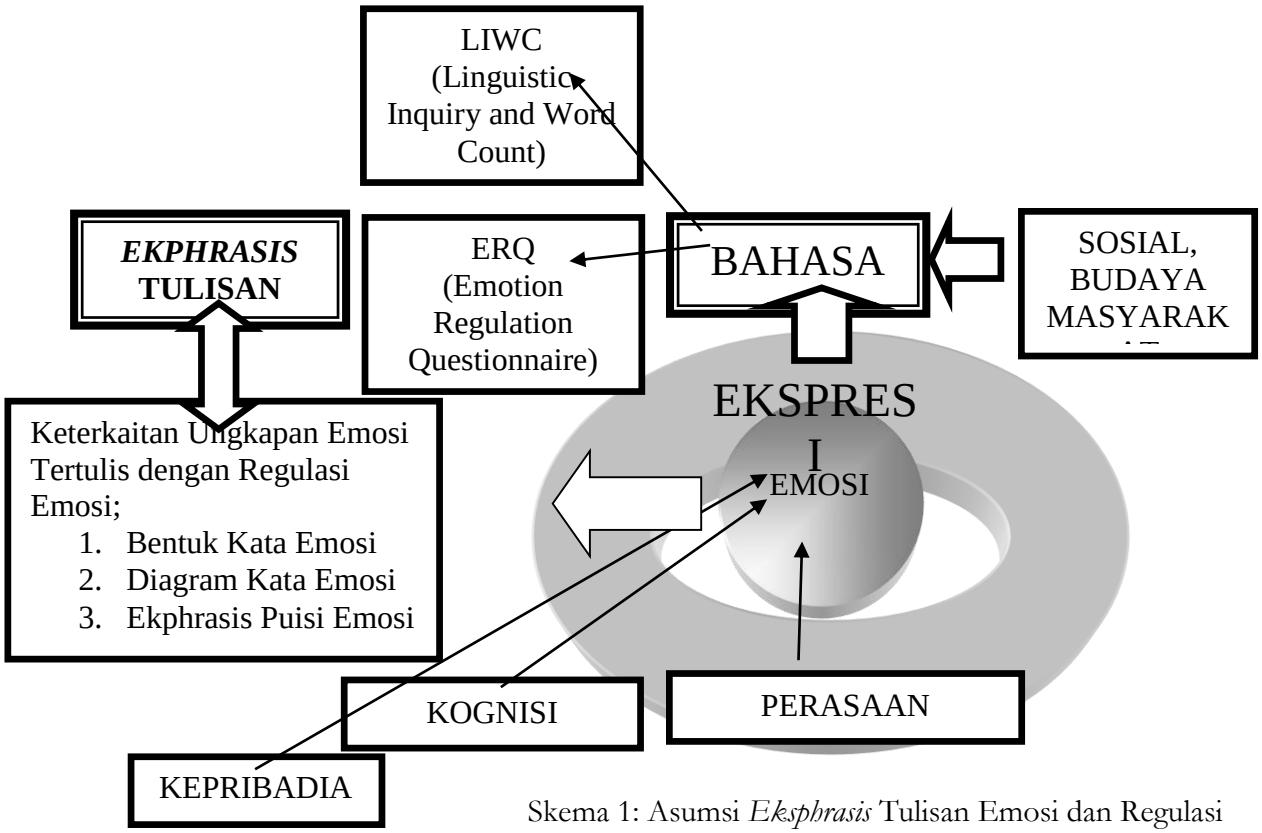
[34] McRae a, K., Heller, S.M., Oliver P. J., & Gross, J.J. (2011). *Context-Dependent Emotion Regulation: Suppression and Reappraisal at the Burning Man Festival. Basic and Applied Social Psychology*. Taylor & Francis Group, LLC. Hal. 347 http://www.tandfonline.com/loi/hbas20 diakses pada tanggal 3 Juli 2012.

[35] Pennebaker, J. W. (1997). *Writiing about Emotional Experiences As a Therapiutic Process*. Psychological Science. Special Edition. 8. 3. 162-166.a

[36] 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, 348-362.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 1.



Skema 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,[37] merasakan kondisi psikologis yang lebih nyaman, mengurangi depresi dan post-traumatic, serta juga meningkatkan kerja memori, performansi Baikie & Wilhelm.[38] Bahkan yang tidak kalah pentingnya adalah ETE ini dapat

[37] 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. Hal. 21-32.
[38] Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). *Emotional and physical health benefits of expressive writing* Journal of continuing professional development: The Royal College of Psychiatrists. Hal. 339.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

meningkatkan kemampuan ekspresi diri (*self-expression*), aktualisasi diri (*self-actualisation*) dan penemuan jati diri dan berinteraksi.[39]

Keberadaan ETE bagi calon guru juga dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan pembiasaan diri dalam melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi bagi guru dalam managemen 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.[40]

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,[41] Gross, & Robinson.[42] Ekspresi seorang dengan perkataan yang terkesan memberikan opini negatif seperti berkata kasar, mengejek, mengancam dan mengintimidasi, merupakan bentuk kekerasan lisan Brendgen dkk,[43] Menurut Huey dalam Gross,[44] bahwa ekspresi emosi yang berlebihan ini dapat disebut sebagai bentuk kekerasan bila dihubungkan dengan fungsi nilai diri, keyakinan, dan sikap.

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.[45]

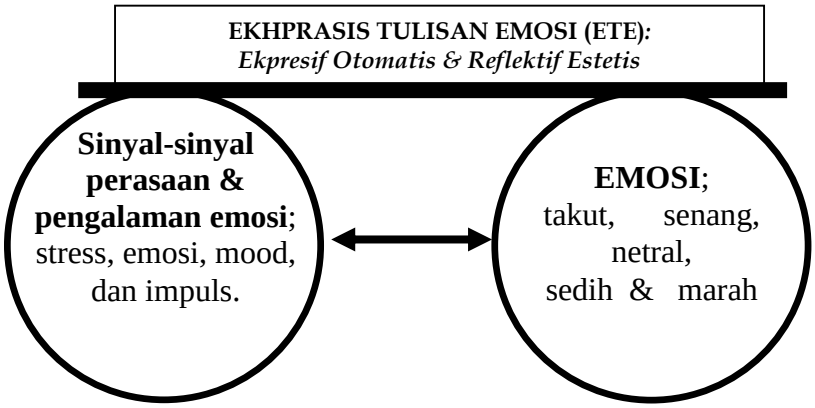
Ekphrasis tulisan emosi yang digunakan merupakan salah satu cara untuk mengekspos diri melalui ekspresi emosi dan dampaknya dalam bentuk tulisan. ETE mencoba

---

[39] Salomon, C. (2012). *Creative writing therapy*, www.cpn.unimelb.edu.au/__data /.../ Carmela_ Salomon. pdfShare diakses 18 Nopember 2012.
[40] 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. Hal.130–137.
[41] Espeleage, L. D., & Horne, A.M. (2008). *School Violence and Bulliying Prevention from Research – Based Explanations to Empirically Based Solution.* Handbook of Counseling Psychology, USA Library of Congress Cataloging 2008. Hal. 588.
[42] 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.
[43] Brendgen, M., Wanner, B., & Vitaro, F. (2006). Verbal Abuse by the Teacher and Child Adjustment from Kindergarten Trough Grade 6, *Journal of The American Academy of Pediatrics*, Vol.117 No.5 hal 1585-1598.
[44] 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.
[45] Smith, D.C., & Sandhu, D.S. (2004). Toward a Positive on Violence Prevention in Schools: Building Connections, *Journal of Counseling & Development,* vol. 82, hal. 287-292.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 illustrasi gambar di bawah ini.



Skema 2: *Ekhprasis* Tulisan Emosi

Untuk menganalisa tulisan emosi, digunakan analisis teks LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*) yang dikembangkan oleh Cohn, Mehl, & Pennebaker (2004)[46]. 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.

[46] Cohn, M. A., Mehl, M. R., & Pennebaker, J. W. (2004). *Linguistic Markers of Psychological Change Surrounding September 11,* 2001. *Psychological Science*. 15. 10. 687-693.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 & Pennebekker, 2003)[47]. Keterkaitan regulasi dengan kegiatan menulis emosi telah dibuktikan oleh Pennebaker (1997)[48]. 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 terapiutik yang diperolehnya.

Secara umum ada tiga kategori menulis yang diungkapkan oleh Chandler (1999)[49], yaitu; transaksional, ekspresif dan puisi. Tulisan transaksional biasa digunakan pada penulisan akademik –faktual dan impersonal- dengan model seperti kurikulum. Tulisan ekspresif

[47] Campbell, R. S., & Pennebekker, J.W. (2003). *The Secret of Life of Pronouns: Flexibility in writing style in physical health*. The University of Texas in Autin American Psychology Sociaty. Vol 14 no 1 2003:60-64 diakses Januari 2003.
[48] Pennebaker, J. W. (1997). *Writiing about Emotional Experiences As a Therapiutic Process*. Psychological Science. Special Edition. 8. 3. 162-166.
[49] 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. Hal. 70-78.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 penyadaran 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)[50]. 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)[51]. Dalam kajian *ekphrasis* bahwa ada tiga emosi yang memiliki daya tarik yang kuat yaitu; rasa takut, berharap, dan lengah (Mitchell, 2010)[52]. Emosi lain yang juga banyak dirasakan yaitu tertantang, ketertarikan, keingintahuan, lega, dan kebanggaan. Intensitas yang lebih rendah adalah frustasi, 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 sebagai review 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)[53]. 2). Kekuatan ETE adalah mampu mengangkat gambaran yang asalnya bersifat objektif semata, menjadi objek realitas yang mampu menyandingkan antara persepsi dan interpretasi (Cushman, 2002)[54]. 3). Secara psikologis, bahwa hasil ungkapan yang bersifat otentik, menghasilkan pengalaman emosional yang menyenangkan, sensual dan

---

[50] DeWall, C. Nathan, Jean M. Twenge, Roy F. Baumeister, Sander L. Koole, VU, Allissa Marquez & Mark W. Reid. (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, hal. 2.

[51] Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L. J., & Testa, S. (2010). *Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach. Motivation Emotion*. 34:63–72.

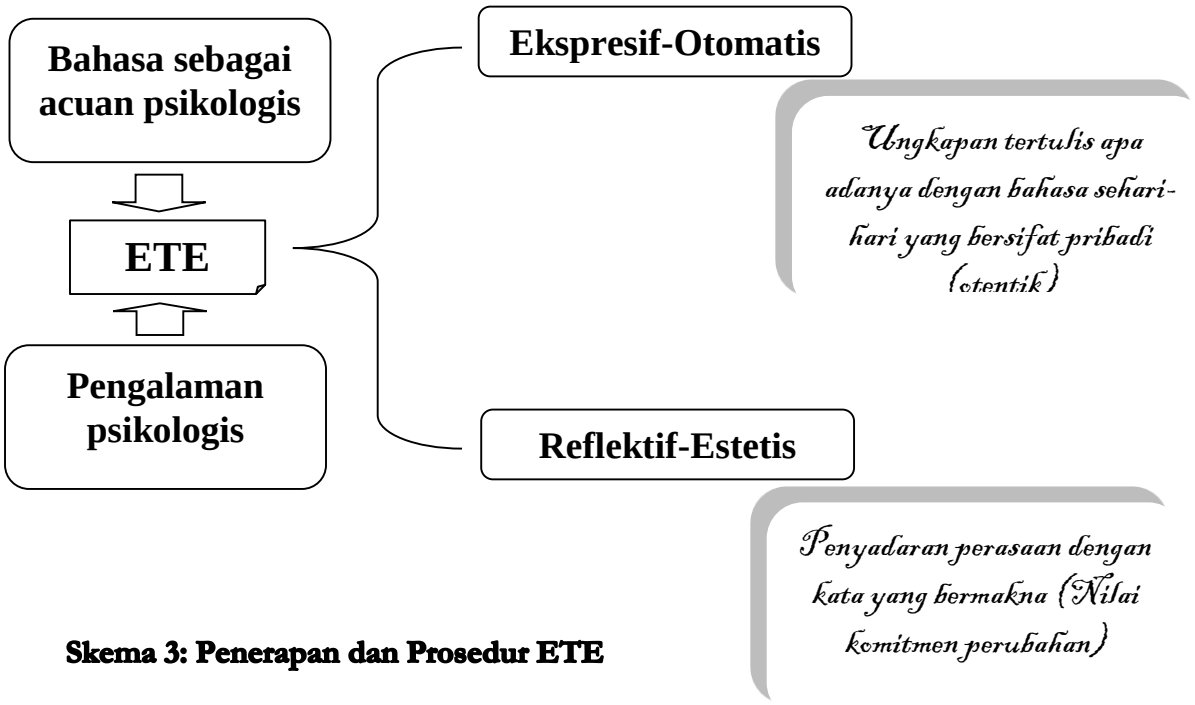
[52] Mitchell, W.J.T. (2010). *Ekphrasis and the other.* Chicago Press. Copyright 1994. Hal 6.

[53] 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. Hal. 18.

[54] Cushman, Jenifer S. (2002). Beyond ekphrasis: Logos and Eikon in Rilke's poetry. *College Literature;* summer 2002; 29, 3; ProQuest. Hal. 83

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

memiliki daya intelektual yang mengandung nilai tertentu yang bersifat estetik (Locher, 2010)[55]. 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 3 berikut.



Skema 3: Penerapan dan Prosedur ETE

Penutup

Setelah mengkaji dan mendalami materi ini, dapat disimpulkan bahwa yang sangat mempengaruhi regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan emosi secara tepat. Sedangkan *ekphrasis* merupakan kemampuan seseorang dalam mengangkat gambaran yang asalnya 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.

Selanjutnya mengenai penerapan ETE ini, dapat disimpulkan adanya tiga cara untuk mendeteksi emosi, yaitu; 1). Penggunaan emosi positif dapat mengidentifikasi tingkat

[55] Locher, H. (2010). *From Ekphrasis to History: Verbal Transformations of the Display of Picture Galleries*—Wilhelm Heinse and Friedrich Schlegel. University of Marburg-Stuttgart. Hal 178.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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. 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 terapiutik pada diri seseorang.

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.

Brendgen, M., Wanner, B., & Vitaro, F. (2006). Verbal Abuse by the Teacher and Child Adjustment from Kindergarten Trough Grade 6, *Journal of The American Academy of Pediatrics*, Vol.117 No.5.

Campbell, R. S., & Pennebekker, J.W. (2003). *The Secret of Life of Pronouns: Flexibility in writing style in physical health.* The University of Texas in Autin American Psychology Sociaty. 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.

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.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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, Jenifer S. (2002). Beyond ekphrasis: Logos and Eikon in Rilke's poetry. *College Literature;* summer 2002; 29, 3; ProQuest.

DeWall, C. Nathan, Jean M. Twenge, Roy F. Baumeister, Sander L. Koole, VU, Allissa Marquez & Mark W. Reid. (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 linical practice: applications across disorders and settings,* The Guilford Press a Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York.

Edwars, 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.

Espeleage, L. D., & Horne, A.M. (2008). *School Violence and Bulliying Prevention from Research – Based Explanations to Empirically Based Solution*. Handbook of Counseling Psychology, USA Library of Congress Cataloging 2008.

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.

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.

Fruzzetti, A. E., & Levensky, E. R. (2000). *Dialectical behavior therapy for domestic violence: Rationale and procedures*. Cognitive and Behavioral Practice,

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. (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.

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.nml.nih.gov/pubmed/12212647

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., 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.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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.

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

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.

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.

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. Hal. 347 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.

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 hal. 18 -81.

Pennebaker, J. W. (1997). *Writiing about Emotional Experiences As a Therapiutic 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 Giulianis'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 diakses pada 10 Nopember 2012.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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. Hal 2-3 diakses 16 Sep 2013.

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.

Salomon, C. (2012). *Creative writing therapy*, www.cpn.unimelb.edu.au/__data/.../ Carmela_Salomon.pdfShare diakses 18 Nopember 2012.

Salzman, C. D., & Stefano, F. (2010). *Emotion, Cognition, and Mental State Representation in Amygdala and Prefrontal Cortex*. Annu Rev Neurosci. 2010; 33. 173–202. doi:10.1146/annurev.neuro.051508.135256. Diakses pada 6 Juni 2011.

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

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.*

Schwartz, D., & Gorman, A.H. (2003). *Community violence Exposure and Children's Academic Fungtioning, 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 Creatifity Synthesized,* Cambridge, United Kingdom, Cambridge University Press.

ISSN **2088-9992 (Print)**
E-ISSN **2549-8738 (Online)**

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 psichology 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. (2009). *What Do People Want to Feel and Why? Association for Psychological Science*: Boston College. Vol 18 No 2.

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, 731–744 Diakses tanggal 15 April 2013.

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-Giuru+di+Kab.Aceh+Utara. Diakses 16 Des 2011 Mail: 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- 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: McGrow 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 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.