

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan mengenai Metode Jurnal Katarsis Berbasis *Expressive Writing* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja *broken home* di sekolah, maka dapat disimpulkan mengenai Kebutuhan remaja *broken home* di sekolah terhadap media intervensi mandiri sangat tinggi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan perkembangan emosional dengan kondisi riil di lapangan, di mana sekitar siswa teridentifikasi mengalami situasi keluarga yang tidak harmonis dan menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang rendah hingga sangat rendah, ditandai dengan perilaku menarik diri dan hambatan dalam pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan rendahnya Skor dalam pengambilan angket regulasi.

Dalam Prosedur pengembangan Metode Jurnal Katarsis dilakukan dengan mengadaptasi model Borg and Gall yang dibatasi sampai dengan lima tahapan utama, yaitu pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan draf awal produk, uji coba lapangan awal (terhadap 7 siswa), dan revisi produk utama. Hasil uji kelayakan dari kolaborasi para ahli (bimbingan konseling, bahasa, dan praktisi) memperoleh persentase rata-rata kelayakan sebesar 82%, yang menunjukkan produk ini sangat valid dan layak digunakan di lapangan.

Dengan begitu Metode Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja *broken home*. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik *Wilcoxon Signed*

Rank Test yang menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,018 ($p < 0,05$) serta lonjakan rata-rata skor pre-test dari 62,4 menjadi 89,9 pada post-test (mengalami kenaikan sebesar 21%). Peningkatan ini juga didukung perubahan perilaku adaptif siswa dalam mengelola impuls dan emosi negatif secara mandiri.

B. Keterbatasan Produk

Meskipun produk yang dikembangkan telah terbukti valid dan efektif, terdapat beberapa keterbatasan produk yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

1. Produk media fisik Jurnal Katarsis ini sangat bergantung pada komitmen dan kejujuran intrinsik siswa dalam menuliskan emosi serta melakukan evaluasi suasana hati secara berkala tanpa pengawasan langsung yang konstan.
2. Format utama jurnal yang berbasis fisik (cetak) memiliki keterbatasan mobilitas produksi massal, meskipun telah diantisipasi dengan penyediaan pada buku pedoman untuk pengunduhan lembar kerja digital secara privat.
3. Pengujian efektivitas produk dalam penelitian ini masih terbatas pada skala kecil (uji lapangan awal dengan 7 subjek), sehingga generalisasi produk pada populasi remaja *broken home* yang lebih luas di tingkat regional atau nasional memerlukan pengujian lanjutan (uji lapangan utama dan operasional).

C. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoritis dan praktis yang sangat signifikan dalam pengembangan ranah pelayanan bimbingan dan konseling. Secara teoritis, temuan ini secara kuat memperkuat keandalan integrasi antara pendekatan kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*) dan mekanisme katarsis emosional melalui media tulisan ekspresif (*expressive writing*). Kombinasi tersebut terbukti menjadi bentuk intervensi yang kokoh dan teruji secara ilmiah dalam mereduksi ketegangan psikis serta emosi negatif yang terpendam pada siswa.

Lebih mendalam dari sudut pandang teoritis, penerapan jurnal ini berhasil memfasilitasi terjadinya proses *psychological distancing* atau pembentukan jarak psikologis pada remaja. Melalui aktivitas menulis terstruktur, siswa diajak untuk mengamati kembali pengalaman emosional yang menyakitkan secara lebih objektif. Proses ini membantu remaja mengolah dan merestrukturisasi memori trauma yang tidak beraturan menjadi sebuah narasi diri yang koheren, terarah, serta mendukung pemulihan kesejahteraan mental mereka.

Secara praktis, hasil penelitian ini menghadirkan alternatif instrumen pelayanan nontatap muka yang sangat fleksibel, portabel, dan menjamin kepastian privasi yang tinggi bagi guru BK di lingkungan sekolah. Media ini memberi keleluasaan bagi konselor sekolah untuk tetap menjalankan fungsi pendampingan dan pemantauan kondisi emosional peserta didik tanpa memaksakan interaksi verbal langsung yang kerap menimbulkan kecemasan.

Pendekatan ini terbukti efektif memecahkan kebuntuan penolakan layanan konseling konvensional yang sering kali dipicu oleh krisis kepercayaan (*trust issues*). Masalah psikologis ini umumnya melekat kuat pada diri anak-anak korban keretakan rumah tangga (*broken home*) yang cenderung tertutup dan ragu untuk berbagi cerita secara lisan. Melalui jurnal ekspresif ini, guru BK dapat menyediakan ruang aman (*safe space*) yang mampu menjembatani komunikasi terapeutik dengan tetap menghargai batas kenyamanan siswa.

D. Saran

Berdasarkan simpulan, keterbatasan, dan implikasi riset di atas, diajukan beberapa saran bagi pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan dapat memanfaatkan Jurnal Katarsis ini secara konsisten dan menjadikannya sebagai sarana 'pertolongan pertama emosional' (*emotional first aid*) yang positif setiap kali menghadapi percekocokan atau tekanan emosional domestik di rumah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Disarankan untuk mengintegrasikan Metode Jurnal Katarsis ini ke dalam Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) bimbingan kelompok maupun konseling individu sebagai media pelengkap yang adaptif dan menjamin kerahasiaan penuh siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penelitian ini dibatasi hingga tahap kelima model Borg and Gall, peneliti berikutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian ke tahap pengujian yang lebih luas (*Main Field Testing* hingga diseminasi) serta menguji efektivitasnya pada kelompok karakteristik siswa rentan lainnya.