

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 TALANG PADANG TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh

Lili Safera Putri

Permasalahan dalam penelitian ini adalah peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan layanan konseling kelompok teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang tahun ajaran 2023/2024. Metode yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Subjek terdiri dari 9 peserta didik kelas VIII. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala mengelola emosi marah bentuk *likert* yang telah diisi oleh peserta didik. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* mengalami peningkatan dari hasil awal saat *pre-test* sebesar 43% menjadi 83% saat *post-test*. Perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini yaitu sebesar 40%. Selain itu, diperoleh data hasil uji *paired sample t-test* yaitu nilai Sig. (2-Tailed) < 0.05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

Kata Kunci: konseling kelompok, teknik *expressive writing*, mengelola emosi marah

ABSTRACT

USE OF GROUP COUNSELING SERVICES USING EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUES IN MANAGING ANGRY EMOTIONS OF CLASS VIII STUDENTS AT SMP NEGERI 2 TALANG PADANG THE SCHOOL YEAR 2023/2024

By

Lili Safera Putri

The problem in this research is that students experience difficulty in managing angry emotions. The aim of this research is to find out whether the use of expressive writing technique group counseling services is effective in improving the ability to manage angry emotions of class VIII students at SMP Negeri 2 Talang Padang for the 2023/2024 academic year. The method used is Pre-Experimental with a one group pretest-posttest research design. The subjects consisted of 9 class VIII students. The sampling technique in this research is purposive sampling. The data collection tool uses a Likert scale for managing angry emotions which has been filled in by students. The data analysis technique in this research is the Paired Sample T-Test. The research results showed that the ability to manage students' angry emotions before and after being given treatment in the form of group counseling with expressive writing techniques increased from the initial results during the pre-test of 43% to 83% during the post-test. The difference in scores between the pre-test and post-test in this study was 40%. Apart from that, data obtained from the paired sample t-test was obtained, namely the Sig value. (2-Tailed) < 0.05. The conclusion of this research is that group counseling using expressive writing techniques is effective in improving students' ability to manage angry emotions.

Keywords: *group counseling, expressive writing techniques, managing angry emotions*