

**PENGUNAAN 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**

**(Skripsi)**

**Oleh**

***LILI SAFERA PUTRI***

**1913052026**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

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

**Oleh**

***LILI SAFERA PUTRI***

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## 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*

Judul Skripsi : **PENGUNAAN 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**

Nama Mahasiswa : **Tili Safera Putri**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1913052026**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP 197907142003122001

**Yohana Oktariana, M.Pd.**  
NIP 231304871006201

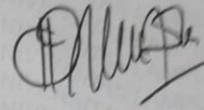
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

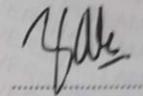
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

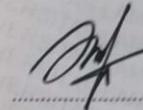
Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Yohana Oktariana, M.Pd.



Penguji Utama : Dr. Mujiyati, M.Pd.



Dekan FKIP Universitas Lampung



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.  
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Mei 2024

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lili Safera Putri  
NPM : 1913052026  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**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**" adalah asli penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 01 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Lili Safera Putri  
NPM 1913052026

## RIWAYAT HIDUP



Lili Safera Putri sebagai penulis lahir di Wonogiri, Jawa Tengah tanggal 14 Juni 2000, anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sutino dan Ibu Triyanti.

Jenjang pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis yaitu, penulis menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 1 Talang Padang lulus pada tahun 2012, SMP Negeri 1 Talang Padang lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Talang Padang lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2019 peneliti juga tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur SBMPTN.

Peneliti melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sidorejo, Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus pada tahun 2022 dan menjabat sebagai Sekretaris. Serta melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 2 Sumberejo pada tahun 2022.

## MOTTO

**“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.**

**Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”**

***(Q.S Al-Insyirah, 94:5-6)***

**“Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu**

**belajarlah tenang dan sabar”**

***(Umar Bin Khatab)***

**“Selalu ingat apa alasan kamu untuk melakukan sesuatu”**

***(Kim Jong-In)***

**“Terkadang kamu butuh jatuh, butuh dipatahkan, butuh dikalahkan, dan butuh hancur sehancur-hancurnya. Dari situ kamu akan belajar untuk bangkit dan berdiri seperti dulu lagi. Mungkin memang seharusnya begitu, kamu harus membiarkan kesedihan datang terlebih dahulu agar bisa menghargai kebahagiaan yang datang nanti”**

***(Brian Khrisna)***

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, dan pertolongan-Nya. Alhamdulillah sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya kecil nan sederhana ini kepada :

Keluargaku tercinta

### **Ayahanda Dian Sutino dan Ibunda Triyanti**

Yang telah senantiasa mendidik, memberi kasih sayang yang tulus, bekerja keras siang malam demi kebahagiaan dan kemajuan anak-anaknya, selalu mendoakan yang terbaik demi kesuksesan anaknya, selalu berjuang tak kenal lelah, memberikan motivasi dan dukungan kasih yang tiada mungkin dapat kwalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan ketulusan dan kata cinta dalam kata persembahan.

### **Adikku tersayang Nikko Alfandes Saputra**

Yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan penuh atas cita-citaku agar dapat bermanfaat bagi orang lain.

Dan seseorang yang kelak menjadi pendamping hidup penulis.

Keluarga Besar BK 2019

Almamater tercinta Universitas Lampung.

## SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan segala nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Talang Padang”. Adapun skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama berbagai pihak, maka perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

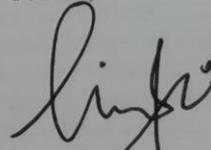
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku dosen pembimbing pembantu yang memberikan bimbingan dan arahan yang bermakna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku dosen pembahas. Terimakasih atas bimbingan, saran, dan masukan berharga yang telah ibu berikan kepada penulis.
7. Bapak/Ibu Dosen dan staff karyawan Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

8. Bapak Suwandi, S.Pd., M.Pd., sebagai Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Talang Padang dan Ibu Meilinda Nur, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh staff tata usaha dan dewan guru yang telah berkenan memberikan izin dan bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
9. Siswa-siswi SMP Negeri 2 Talang Padang terutama kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam mengadakan penelitian ini.
10. Terimakasih kepada diri sendiri sudah bisa bertahan sampai titik ini, berdamai dengan masa lalu dan keadaan, sudah bisa menurunkan ego, dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
11. Terimakasih teruntuk keluarga-ku Ayahanda Dian Sutino dan Ibunda Triyanti serta adikku tercinta Nikko Alfandes Saputra yang selalu percaya memberikan dukungan dan doa yang tiada henti untuk peneliti yang sedang dalam proses menyelesaikan pendidikan.
12. Teruntuk mamas-ku, Haris Fitriansyah. Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang selalu diberikan kepadaku, waktu yang telah diluangkan, pengalaman yang diberikan, dan selalu bersedia menemani dan mendengarkan. Terimakasih mas, berkat hadirimu kini aku memiliki banyak alasan untuk berani melangkah maju.
13. Teruntuk anak kosan PM Bude, Debora Patricia Sebayang, Diana Jaya Wardhani, dan Reni Widi Astuti, terima kasih atas dukungan fisik dan psikis, canda tawa, suka duka, waktu berharga dan kasih sayang yang telah kalian berikan dalam hidup peneliti. Peneliti sayang dan akan selalu rindu kalian.
14. Teruntuk sahabat kampus-ku, Tiara Eka Salindri, Bella Cahya Wardani, dan Dyah Tiara Annisa Febrina yang selalu bersedia direpotkan, terima kasih atas bantuan, dukungan, canda tawa, keluh kesah, dan pengalaman yang telah kalian berikan. Semoga sukses untuk kita semua kedepannya.
15. Teruntuk keluarga-ku yang berada di Bandar Lampung, Emak, Ayah, Bang Doni, Mbak Puji, Bang Dika dan Giandra, terima kasih atas dukungan, bantuan, dan segalanya yang telah kalian berikan terutama dalam menunjang kesehatan lambung peneliti selama di kosan. Semoga sehat selalu untuk kita semua.

16. Teruntuk sahabat sekolah-ku, Intan Juwita, Ingrid Angraini, Selvi Hidayanti, Dita Anatasya, Novia Herdiani, Dewi Aprilia dan Rosmawati, terima kasih karena kalian selalu ada dalam suka dan duka, bantuan yang kalian berikan sangat berharga. Semoga kita selalu dibalut keharmonisan.
17. Teruntuk tim sukses-ku, Dini Candra Sabda Wati, Ovi Silawati, dan Nirmala Aulianda Ramadhani, dan Tirta Ananda Kurnia terima kasih telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi sejak pra-penelitian sampai penelitian selesai.
18. Teruntuk kawan KKN pekon Sidorejo kecamatan Sumberejo kabupaten Tanggamus tahun 2022, Andrean Pramudyo, Faradila Hayuning Utami, Sekar Taji Candra Ningrum, Anggia Irma Della, Rhaf Sanjaya, dan Resti Meldatia, terimakasih atas bantuan dan dukungan yang telah kalian berikan dalam proses penyusunan skripsi, canda tawa, keseruan, dan berbagai pengalaman. Semoga kita sehat selalu dan selalu harmonis.
19. Teruntuk BK 2019, terima kasih atas berbagai kenangan yang begitu banyak untuk di sebutkan, suka duka, canda tawa, keramaian, kerusuhan, serta pengalaman yang telah kita dapatkan. Semoga sukses untuk semua kedepannya.
20. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran menyelesaikan skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung.  
Semoga Allah SWT. melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Bandar Lampung, 25 Januari 2024

Peneliti,



Lili Safera Putri  
NPM. 1913052026

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Tujuan Penelitian.....	7
1.4.2 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Kerangka Pikir .....	9
1.6 Hipotesis .....	11
<b>I. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
2.1 Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	12
2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	12
2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	14
2.1.3 Manfaat Konseling dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	15
2.1.4 Langkah-langkah Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	16
2.2 Pengelolaan Emosi Marah .....	19
2.2.1 Pengertian Pengelolaan Emosi Marah .....	19
2.2.2 Aspek-aspek dalam Mengelola Emosi Marah .....	21
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mengelola Emosi Marah .....	23
2.2.4 Pendekatan dalam Mengelola Emosi Marah.....	25
2.3 Penggunaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik .....	27
2.4 Penelitian Terdahulu .....	29

<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.2 Metode Penelitian .....	33
3.3 Subjek Penelitian .....	35
3.3.1 Populasi.....	35
3.3.2 Sampel.....	35
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
3.4.1 Variabel Penelitian.....	36
3.4.2 Definisi Operasional .....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6 Uji Coba Instrumen.....	40
3.6.1 Uji Validitas .....	40
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	44
3.7 Uji Prasyarat.....	45
3.7.1 Uji Normalitas.....	45
3.7.2 Uji Homogenitas .....	45
3.7.3 Uji Linearitas .....	46
3.8 Analisis Data.....	46
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	48
4.1 Hasil Penelitian .....	48
4.1.1 Gambaran Umum Pra-Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	48
4.1.2 Deskripsi Data .....	49
4.2 Data Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Subjek dalam Mengikuti Layanan Konseling Kelompok Teknik dengan <i>Expressive Writing</i> .....	51
4.2.1 Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	54
4.2.2 Deskripsi Hasil dari Setiap Pertemuan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	56
4.3 Analisis Data Hasil Penelitian .....	60
4.4 Uji Hipotesis .....	61
4.5 Pembahasan.....	63
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	68
5.1 Kesimpulan .....	68
5.2 Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	70
<b>LAMPIRAN</b> .....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Jawaban Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	39
2. Kisi-kisi Skala Mengelola Emosi Marah .....	39
3. Hasil Uji Validitas.....	42
4. Kriteria Reliabilitas .....	44
5. Hasil Uji Reliabilitas.....	44
6. Kriteria Skor Mengelola Emosi Marah.....	50
7. Skor <i>Pre-Test</i> .....	51
8. Skor <i>Pre-Test</i> dan Skor <i>Post-Test</i> .....	52
9. Skor Mengelola Emosi Marah Subjek Penelitian Pada Setiap Pertemuan Konseling Kelompok Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	53
10. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	55
11. Hasil Uji Paired Sample T-Test .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	0	Halaman
1. Kerangka Pikir .....		11
2. Desain Penelitian <i>One Group Pre-Test Post-Test</i> .....		34
3. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....		53
4. Grafik Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah .....		61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Ahli Instrumen .....	73
2. Hasil Uji Validitas.....	77
3. Hasil Uji Reliabilitas.....	78
4. Skala Mengelola Emosi Marah .....	80
5. Hasil Uji Ahli Modul .....	82
6. Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik .....	83
7. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	112
8. Hasil Uji Normalitas .....	114
9. Hasil Uji Homogenitas.....	116
10. Hasil Uji Linearitas .....	117
11. Hasil Uji Paired Sample T-Test .....	118
12. Jurnal Konseling Setiap Pertemuan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	119
13. Foto Penelitian .....	153
14. Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan Izin Penelitian .....	155

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana setiap individu banyak menemui sesuatu hal yang baru dalam hidupnya. Pada masa remaja, seseorang akan mencari jati diri di dalam lingkungannya baik itu lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, maupun lingkungan belajar. Di sinilah seorang remaja mulai beradaptasi dengan lingkungannya. Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan perkembangan seksual, khususnya dalam menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada baik di sekolah maupun dalam masyarakat. Tuntutan yang harus dipenuhi oleh remaja salah satunya adalah permasalahan yang menyangkut dengan emosi yang dimilikinya dan bagaimana remaja mengontrol emosinya.

Menurut Fikri (2012), perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri yang dapat mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja. Ketegangan emosi yang dialami oleh remaja memiliki sifat yang khas sehingga masa ini sering disebut sebagai masa badai dan topan. Masa badai dan topan yang dialami remaja menggambarkan keadaan emosi yang dimiliki oleh remaja tidak stabil, tidak menentu, dan meledak-ledak.

Remaja memperlihatkan kepekaan emosi yang dimilikinya dengan berbagai cara seperti cepat marah, suka menyendiri, dan sering sekali merasakan *nervous*. Emosi yang dimiliki oleh remaja cenderung sangat kuat dan dapat menguasai dirinya sehingga remaja akan melakukan berbagai tindakan yang dapat menjadikannya pusat perhatian di dalam lingkungannya. Remaja juga

cenderung menunjukkan kepada orang lain bahwa dirinya lebih dari yang lain sehingga menjadikan remaja selalu menganggap bahwa dirinya lebih baik dan lebih unggul daripada yang lain. Hal tersebut yang menjadikan remaja untuk mencoba melakukan berbagai hal baru dan tidak kenal rasa takut.

Pada remaja, emosi marah lebih sering timbul dibandingkan emosi lainnya. Emosi marah itu sendiri memiliki hubungan yang erat dengan depresi. Depresi digambarkan sebagai emosi marah yang berbalik ke pada dirinya sendiri. Sebagai akibatnya, mereka akan mudah merasa marah, dan kurang memiliki pengendalian dalam mengontrol emosi marah sehingga dapat memicu timbulnya permasalahan lain yang berkaitan dengan emosi negatif yang ada.

Emosi marah tidak dapat diartikan sebagai hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, dalam intensitas yang berlebihan atau tidak wajar, emosi marah dapat diartikan sebagai hal yang negatif karena dapat menjadi sangat berbahaya dan merusak. Dalam kondisi tertentu, emosi marah dapat dijadikan sebagai pertahanan diri bagi individu.

Banyak faktor yang dapat menjadi penyebab timbulnya emosi marah pada remaja seperti apabila remaja merasa tertekan, merasa terhambat, merasa terhina, diperlakukan seperti anak kecil, merasa pendapatnya tidak didengarkan, merasa terlalu dikekang oleh orang tuanya terlebih lagi menyangkut hubungan keakraban dengan lawan jenisnya, merasa keinginannya tidak terpenuhi baik oleh orang tua ataupun orang lain yang berada di lingkungannya, dipermalukan di depan umum, frustrasi, dan merasa dipojokkan di depan teman-temannya. Remaja akan merasa sangat kesal dan marah bila merasakan hal tersebut. Sehingga banyak remaja yang sering mendesak orang tuanya untuk meminta kebebasan seperti yang diinginkannya. Namun, orang tua akan menolaknya dengan cara memberikan batasan-batasan tertentu. Dengan adanya batasan tersebut, terkadang remaja juga masih merasa bahwa hal tersebut tidak adil, kesal, dan marah.

Terdapat berbagai cara bagi remaja untuk mengekspresikan emosi marah yang dirasakannya. Namun, sebagian besar remaja akan memilih untuk memendam emosi marah yang dirasakannya daripada mengekspresikan emosi marah tersebut untuk keluar dari dalam dirinya. Hal tersebut dapat terlihat dari perubahan yang ditunjukkan oleh remaja seperti mengurangi aktivitas dengan temannya, mengucilkan diri atau menarik diri, serta adanya pikiran negatif terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

Remaja yang dapat mengekspresikan emosi marah memiliki cara lain dalam mengekspresikannya. Namun, tanpa remaja sadari terkadang hal tersebut dapat menyebabkan masalah yang dapat merugikan dirinya sendiri seperti kebut-kebutan di jalanan menggunakan kendaraan beroda dua, minum-minuman keras, tawuran, penyalahgunaan obat-obat terlarang, dan melakukan perusakan pada tempat-tempat umum. Hal tersebut dapat terjadi karena remaja kurang memiliki kendali emosi yang baik sehingga tidak dapat mengontrol emosi marahnya dengan baik, seperti yang dikemukakan oleh Goleman (2016) bahwa berbagai perilaku ketidakmampuan mengelola emosi marah merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali, dan mencerminkan meningginya ketidakseimbangan emosi padahal emosi memainkan peranan penting dalam perilaku remaja.

Terkait pengelolaan emosi marah pada remaja, berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan guru bimbingan konseling dan beberapa peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang. Diketahui bahwa peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang kurang dapat mengontrol emosi marahnya. Beberapa peserta didik tersebut mengungkapkan kepada peneliti bahwa masih mudah merasa marah, sulit untuk mengontrol emosi marahnya, sering salah paham dengan teman yang dapat menyebabkan pertengkaran, merasa tidak terima bila salah satu temannya diejek, mudah terpancing emosi karena perkataan temannya, merasa pendapatnya sering tidak didengar oleh temannya, dapat bertengkar bila temannya terancam oleh sekolah lain serta sangat sulit dalam mengungkap emosi marah yang dirasakan. Banyak akibat yang dialami

karena kurang dapat mengontrol emosi marah, dan salah satunya adalah terjadinya pertengkaran yang menyebabkan hubungan pertemanan antara peserta didik menjadi tidak baik, saling memukul, melempar barang saat berada di kelas, berteriak, adu argumen, mengatakan perkataan kasar dan tidak baik, dan memukul meja.

Peserta didik yang mengalami masalah tersebut melakukan beberapa cara dalam mengekspresikan emosi marah yang dimilikinya yaitu dengan menangis di dalam kelas, keluar kelas untuk menenangkan diri, mengurangi aktivitas dengan teman, tidak memiliki minat untuk berbicara dan mengobrol, menyendiri, memilih diam dan menyimpan dendam emosi marah, dan melakukan tindak kekerasan seperti bila terjadi salah paham dengan sekolah lain maka akan mengajak untuk bertemu secara *private* serta terjadilah pertengkaran.

Saat berada di rumah, peserta didik yang merupakan seorang remaja juga sering mengalami emosi marah yang memuncak. Namun karena berada di rumah, maka peserta didik memilih diam dan menyimpan emosi marah yang ada atau akan keluar rumah untuk kebut-kebutan menggunakan kendaraan beroda dua. Peserta didik tidak memiliki kepercayaan diri dan keberanian untuk mengekspresikan emosi marah yang dimilikinya sehingga memilih diam, menyimpan, dan bila sudah tak tertahankan, mereka akan memilih menyendiri dan menangis untuk menenangkan dirinya. Dengan berbagai permasalahan mengenai pengelolaan emosi marah pada remaja, maka diperlukan adanya upaya konseling kelompok yang bersifat penyembuhan, pengarahannya dan pencegahan yang dapat membantu peserta didik memiliki kemampuan mengontrol emosi marah yang baik dan tidak terjerumus dalam perilaku dan tindakan yang menyimpang.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menganggap perlu adanya upaya untuk mengatasi kesulitan dalam mengelola emosi marah yang dialami oleh peserta didik. Teknik yang peneliti anggap cocok dalam menangani masalah tersebut adalah teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) yang

difokuskan pada emosi marah remaja dan upaya meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah yang akan dilakukan secara kelompok.

Salah satu cara atau proses untuk mencapai manajemen/mengontrol emosi marah yang baik yaitu dengan melakukan kegiatan menulis. Teknik *expressive writing* termasuk ke dalam bagian dari terapi yang berfokus pada emosi. *Expressive writing* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Pemberian bantuan kepada peserta didik akan dilakukan secara kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan yang memiliki sifat untuk pencegahan dan penyembuhan, serta diberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok memiliki tujuan untuk mengatasi permasalahan yang ada dengan berbagi pengalaman dengan antar anggota kelompok sehingga anggota kelompok akan lebih merasa nyaman.

Terkadang ketika emosi marah sulit untuk diungkapkan kepada orang lain atau ketika peserta didik malu untuk berterus terang, bercerita, dan tidak terbuka sehingga menimbulkan sikap yang tidak *asertif* pada peserta didik. Dengan melakukan menulis ekspresif, peserta didik akan mudah untuk mengungkapkan perasaannya, menuangkan ide yang dimilikinya, menceritakan peristiwa-peristiwa yang sedang terjadi, dan menceritakan masalah yang sedang dialaminya. Sehingga menulis dapat dijadikan sebagai media untuk peserta didik dalam mengelola emosi marah yang dimilikinya. Peserta didik dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (*katarsis*) dan dapat menurunkan ketegangan emosi yang dimiliki, dapat bercerita dengan bebas, leluasa, dan nyaman serta dapat terbuka dan dapat mengungkapkan seluruh perasaan yang dimilikinya melalui tulisan.

Bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi marahnya secara verbal, aktivitas menulis akan membantu mereka untuk melepaskan perasaan yang cenderung mereka bawa sehingga menjadikan remaja menjadi nyaman akan kondisi yang dijalaninya. Dan bagi remaja yang memiliki kemampuan mengungkapkan emosi secara verbal sudah

tinggi, maka aktivitas menulis dapat menjaga remaja agar tidak terlalu banyak bicara pada waktu yang tidak tepat dan dapat menghindari remaja dari tindakan yang merugikan. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok juga akan melatih peserta didik untuk bisa menyampaikan perasaan yang dirasakannya kepada orang lain secara terbuka dan dapat membantu peserta didik dalam mengenali lingkungan sekitarnya secara baik.

Menulis juga dapat membantu seseorang mengubah cara dalam menghadapi emosi marah. Dengan menulis, seseorang akan melepaskan dan mengekspresikan emosi marah yang dimilikinya sehingga tidak menyimpannya atau mewujudkannya dalam tindakan yang dapat merugikan baik merugikan diri sendiri ataupun merugikan orang lain. Selain itu, menulis juga dapat membantu seseorang untuk melihat masalah secara lebih jelas dibandingkan dengan membicarakannya.

Beberapa penelitian terdahulu yang memanfaatkan teknik *expressive writing* sudah banyak dilakukan dan hasilnya terbukti efektif, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Ningsih, V. N. (2017) yang melakukan penelitian untuk menguji pemanfaatan teknik *expressive writing* untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah 5 orang siswa kelas X Teknik Elektro di SMKN 1 Driyorejo.

Sejalan dengan penelitian lainnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Gustini, dkk. (2021) dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan perencanaan karir peserta didik. Sehingga diberikan bantuan menggunakan teknik *expressive writing*. Hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu adanya perubahan pada peserta didik yang signifikan sehingga peserta didik lebih memahami tentang karir, mampu mempelajari informasi karir secara mendalam, tidak lagi kekurangan informasi tentang dunia luar, lebih memiliki pengetahuan tentang persyaratan pendidikan atau studi lanjut yang

diinginkan, dan memiliki kemampuan untuk merencanakan karir masa depannya.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan terkait dengan teknik *expressive writing*, adapun salah satu manfaat dari teknik *expressive writing* yaitu dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah peserta didik dan dapat membantu peserta didik mengekspresikan pikiran dan emosi yang dimilikinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik menggunakan teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) untuk membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari beberapa uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, maka diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah dalam dirinya.
2. Peserta didik kurang terbuka dalam mengekspresikan emosi marah yang dirasakannya.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “apakah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang?”.

## **1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang.

### 1.4.2 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan acuan untuk sumber bacaan penelitian serta dapat dijadikan sebagai salah satu referensi penelitian tentang pengaruh teknik *expressive writing* dalam mengelola emosi marah peserta didik.

#### 2. Manfaat Praktis

##### 1) Manfaat untuk peserta didik

Dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola emosi marah dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah melalui pemberian layanan teknik *expressive writing* serta dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

##### 2) Manfaat untuk guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui masalah dalam mengelola emosi marah yang dialami dan dirasakan oleh peserta didik dan menyelesaikan permasalahan mengelola emosi marah peserta didik dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *expressive writing*.

##### 3) Manfaat untuk sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mengelola emosi marah peserta didik.

##### 4) Manfaat untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mengelola emosi marah peserta didik.

### 1.5 Kerangka Pikir

Mengelola emosi marah sangat penting bagi setiap individu termasuk peserta didik yang sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama. Emosi marah merupakan salah satu emosi yang dianggap sebagai emosi dasar. Emosi marah pun sering bernilai negatif bagi seseorang. Namun, emosi marah dapat dikatakan emosi yang sehat apabila diekspresikan secara bebas dan tepat sehingga tidak merugikan orang lain dan diri sendiri. Mengelola emosi marah merupakan bagian dari aspek kejiwaan seseorang yang paling mendalam, dan merupakan suatu kekuatan karena dengan adanya emosi marah manusia dapat menunjukkan keberadaannya dalam masalah-masalah manusiawi. Emosi marah merupakan sesuatu yang dapat mengalahkan nalar maka harus ada upaya untuk mengelola emosi marah.

Menurut Putri (Fisikawati, 2019) mengelola emosi marah memiliki arti dapat menangani perasaan marah agar dapat terungkap dengan tepat tanpa merugikan orang lain atau merugikan diri sendiri. Mengelola emosi marah berarti memiliki kesadaran diri dalam mengekspresikan dan menangani emosi marah yang dirasakan agar dapat disalurkan dengan tepat dan maksimal.

Berbagai permasalahan dapat dirasakan oleh peserta didik seperti peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah akan melakukan sesuatu yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Pertengkaran dapat terjadi apabila peserta didik kurang dapat mengelola emosi marah yang dimilikinya. Pertengkaran tersebut dapat berupa adu argumen, saling memukul antar teman, saling melempar barang, serta saling mengejek dan mengatakan perkataan yang tidak baik. Permasalahan tersebut dapat memicu terjadinya perpecahan dalam lingkungan pertemanan. Selain permasalahan tersebut, mayoritas peserta didik kurang memiliki keberanian untuk terbuka dalam mengekspresikan permasalahan yang dialaminya sehingga mereka akan memilih untuk memendamnya.

Mengelola emosi marah sangat penting dan sangat dibutuhkan karena dapat mencegah terjadinya berbagai permasalahan. Adapun upaya yang dapat

dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi marah serta peserta didik yang kurang berani dan kurang terbuka dalam mengekspresikan emosi marahnya adalah dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Kegiatan konseling kelompok dapat membantu dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah peserta didik dan juga dapat melatih peserta didik dalam meningkatkan keberanian untuk terbuka dalam mengekspresikan emosi marah yang dimilikinya.

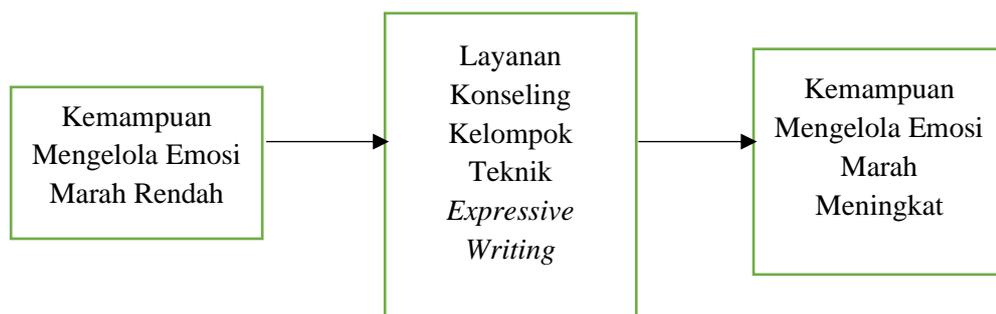
Konseling kelompok merupakan suatu layanan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang memiliki sifat pencegahan, penyembuhan, dan diberikan kemudahan dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya dalam menyelesaikan permasalahan. Dengan melakukan konseling kelompok, peserta didik yang mengalami masalah dapat berinteraksi antar anggota dengan mudah, dapat menyalurkan pendapat dan saran, serta dapat merasakan saling memiliki antara satu sama lain.

*Expressive writing* merupakan suatu terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang dimiliki. Dengan menggunakan *expressive writing*, peserta didik yang memiliki pikiran, perasaan, bahkan pengalaman yang tidak enak dan tidak memiliki keberanian untuk mengekspresikannya dapat dengan mudah untuk dikeluarkan melalui tulisan. Seperti halnya peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi marah yang dimilikinya, maka peserta didik dapat mengekspresikan emosi marah yang dimilikinya melalui tulisan agar menjadi nyaman.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli dalam bentuk kelompok dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya dan tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Penggunaan teknik *expressive writing* dalam penelitian ini merupakan salah

satu alternatif dan strategi layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan saat melakukan kegiatan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dirasa cukup efektif dan efisien untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ningsih, V. N. (2017) yang melakukan penelitian untuk melihat keefektifan dalam penggunaan teknik *expressive writing* untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa dan menghasilkan adanya peningkatan kemampuan emosi marah siswa sehingga teknik *expressive writing* dikatakan efektif dan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa di SMKN 1 Driyorejo.



Gambar 1. Kerangka Pikir

## 1.6 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau kesimpulan sementara terhadap rumusan masalah suatu penelitian yang akan diteliti (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, hipotesis yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

Ho : Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak efektif dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang.

Ha : Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing*

#### 2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing*

Bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah memiliki beberapa layanan yang diberikan kepada peserta didik sebagai upaya guru BK dalam memberikan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki oleh peserta didik. Salah satu layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik dalam mengatasi masalahnya adalah konseling kelompok.

Menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan BK konseling kelompok adalah layanan konseling yang di berikan kepada sejumlah konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanyasehingga konseli dapat mengatasi masalah. Pelaksanaan satu pertemuan konseling kelompok selama 40 – 45 menit. Sedangkan, menurut Juntika (Kusnanto, 2014) konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya

Teknik yang dapat digunakan dalam memberikan layanan konseling kelompok banyak sekali dan salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Terapi menulis atau *expressive writing* adalah bentuk terapi menulis yang dapat

digunakan dalam menangani masalah yang dialami oleh peserta didik. Teknik *expressive writing* termasuk bagian dari terapi yang berfokus pada emosi. *Expressive writing* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menjadi beban pikiran dan dapat menimbulkan trauma). Teknik *expressive writing* dapat dilakukan secara individual atau kelompok.

*Expressive writing* merupakan kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikirannya, maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi yang terdapat dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosi yang dirasakannya.

Wright (Hamdiyah, 2019) mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai proses menulis yang dijadikan sebagai media ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau mendapatkan bimbingan dari terapis. Terapi menulis memberikan banyak manfaat bagi peserta didik seperti timbulnya rasa nyaman, tenang, dan menjadikan dirinya lebih terbuka dalam segala hal terutama dalam menghadapi emosi marah yang dialaminya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu di dalam kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pengarahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan tulisan sebagai media utama dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikirannya, ataupun pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan

aturan dalam menulis serta dilakukan dengan keinginan sendiri atau mendapatkan bimbingan dari para ahli atau terapi.

### **2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing***

Konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* memiliki tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaannya. Pennebaker dan Chung (2008) menjelaskan bahwa ada beberapa tujuan dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam pengalaman emosional yang bersifat ekspresif, yaitu sebagai berikut:

1. Anggota kelompok dapat mengenali diri sendiri dan bisa lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada dalam kepribadiannya.
2. Dapat membantu anggota kelompok dalam mengekspresikan/menyampaikan pikiran, ide, dan juga harapan terhadap media yang membuat subjek merasa nyaman.
3. Dapat membantu anggota kelompok dalam mengembangkan dan meningkatkan kesadaran akan segala hal dalam hidupnya terutama dalam mengelola emosi marah.
4. Dapat membantu anggota kelompok dalam mendapatkan jawaban yang sesuai dengan permasalahan yang dialaminya sehingga subjek tidak membuang waktu dan tenaga secara berlebihan.
5. Dapat melatih anggota kelompok untuk lebih terbuka dengan lingkungannya dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang dimiliki anggota kelompok.
6. Dapat mengurangi beban yang dirasakan oleh anggota kelompok sehingga antara anggota kelompok juga dapat menyalurkan kesulitan yang dialaminya.
7. Dapat dijadikan motivasi bagi anggota kelompok karena dapat disimpan dengan baik dan dibaca berulang-ulang.

8. Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
9. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* memiliki banyak tujuan seperti dapat melatih untuk terbuka, dapat menjadi ajang untuk meningkatkan dan mengembangkan komunikasi, dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami, melatih diri untuk mengekspresikan perasaan yang dimiliki, dan menyadari bahwa bukan hanya kita yang mengalami melainkan setiap orang juga merasakannya. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat digunakan dalam membantu penyelesaian permasalahan yang dialami.

### **2.1.3 Manfaat Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing***

Konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* memiliki banyak manfaat sebagaimana dikemukakan oleh Adhiputra (2015) ada beberapa manfaat dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, sebagai berikut:

1. Dapat melegakan perasaan karena telah membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan satu sama lain.
2. Dapat membantu seseorang untuk menganalisis masalah yang sedang dialaminya sehingga orang yang sedang dalam masalah

dapat mengambil keputusan untuk memecahkan masalah yang sedang dialaminya.

3. Dapat menjernihkan pikiran karena kurang memiliki kemampuan dalam mengelola perasaan.
4. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikaan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
5. Dapat mengurangi efek pengekangan. Pengekangan yang dimaksudkan adalah seseorang yang kurang terbuka dalam mengekspresikan emosi yang dimilikinya.
6. Dorongan teman untuk memelihara komitmen dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi
7. Dapat memahami dan memaknai diri sendiri dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* memiliki banyak manfaat. Dengan layanan konseling kelompok teknik *expressive writing* yang dapat membantu seseorang lebih bisa mengembangkan komunikasi dengan lingkungannya seperti lebih terbuka dan mampu mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan emosi yang ada pada dirinya sehingga dapat melepaskan pengekangan yang dialaminya. Manfaat lain yang didapatkan seperti meningkatkan kemampuan memahami dan memaknai diri sendiri, memiliki dorongan dari lingkungan dalam melakukan berbagai perubahan positif, serta mengurangi pikiran negative bahwa hanya diri sendiri yang mengalami dan memiliki permasalahan.

#### **2.1.4 Langkah-Langkah Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing***

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat dilakukan dengan melalui beberapa tahapan. Menurut

Panduan Operasional Penyelenggaraan BK (Amatullah, 2020) ada beberapa tahapan dalam melakukan konseling kelompok, yaitu:

1. Pra-Konseling Kelompok
  - 1) Pembentukan kelompok (*forming*). Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 2 – 10 konseli yang memiliki masalah relative sama.
  - 2) Menyusun RPL konseling kelompok.
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok
  - 1) Tahap awal. Dalam tahap awal ini kegiatan konselor atau guru BK adala membangun hubungan baik dengan anggota dengan cara menyapa dengan ramah, ice breaking sebagai sarana mencairkan suasana dan membuat akrab anggota kelompok, dalam tahap awal ini konselor atau guru BK juga mengungkapkan harapan serta tujuan yang diperoleh masing–masing konseli. Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan–aturan kelompok. Tahap awal dipandang cukup dan layak dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif serta saling percaya antara anggota kelompok.
  - 2) Tahap transisi. Dalam tahap ini konselor atau guru BK mengingatkan kembali apa yang telah disepakati sebelumnya seperti komitmen dan saling percaya dengan anggota, membantu peserta untuk mengeskpresikan diri secara unik, terbua dan mandiri, membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.
  - 3) Tahap inti. Kegiatan guru BK atau konselor dalam tahap ini yaitu membuka pertemuan konseling, memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap–tiap anggota, mengeksplorasi masalah, mamandu kelompok merangkum poin – poin belajar dalam setiap sesi dan yang terakhir menutup sesi konseling. Dalam tahap inti

konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* mencakup beberapa tahapan menulis yaitu:

a) *Recognition/Initial Write*

Tahap ini merupakan tahap pembukaan menuju kegiatan menulis. Pada tahap ini individu akan dibantu untuk membuka imajinasinya terkait mengelola emosi marah, mengonsentrasikan pikirannya, menghilangkan rasa takut yang berkemungkinan muncul pada individu, dan mengingat kejadian yang pernah dialami terkait emosi marah.

b) *Examination/Writing Exercise*

Tahap ini disebut tahap terapi yang bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi pikiran dan perasaan melalui tulisan mengenai situasi dan peristiwa yang berkaitan dengan emosi marah. Individu diminta untuk menuliskan kejadian yang pernah dialaminya mengenai emosi marah.

c) *Juxtaposition/Feedback*

Tahap ini merupakan tahap refleksi yang bertujuan untuk memperoleh keadaan baru, memberikan inspirasi sikap, perilaku, nilai serta pemahaman bagi dirinya sendiri terkait emosi marah. Individu akan diminta untuk mengungkapkan hal yang telah dituliskan dan didiskusikan untuk mendapatkan pemahaman yang baru.

d) *Application To The Self*

Tahap ini merupakan tahap akhir dalam kegiatan menulis. Individu akan diberikan motivasi agar mendapatkan penguatan dalam dirinya dan dapat mempraktekkan pelajaran yang telah dididarkannya dalam kehidupan sehari-hari.

- 4) Tahap pengakhiran. Pada tahap ini konselor atau guru BK memfasilitasi para anggota melakukan refleksi dan berbagipengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan konseling kelompok.

### 3. Pasca Konseling Kelompok

- 1) Mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan.
- 2) Menyusun laporan konseling kelompok.

Berdasarkan pemaparan mengenai tahapan dalam konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* menyatakan bahwa adanya tahapan-tahapan pelaksanaan ini sangat penting dan sangat dibutuhkan. Tahapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* merupakan suatu gambaran langkah untuk melakukan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* sehingga konseling kelompok teknik *expressive writing* dapat dilakukan dengan baik dan berfokus pada permasalahan yang akan dibahas.

## 2.2 Pengelolaan Emosi Marah

### 2.2.1 Pengertian Pengelolaan Emosi Marah

Emosi merupakan segala perasaan yang dimiliki oleh setiap orang baik itu emosi negatif ataupun emosi positif. Emosi marah merupakan salah satu emosi yang dimiliki oleh setiap orang. Emosi marah memerlukan adanya pengelolaan agar dapat dikendalikan dan menghindari adanya rasa sakit yang dirasakan oleh diri sendiri dan orang lain. Emosi marah sering ditampilkan melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, nada suara, dan perilaku agresif. Emosi marah akan menjadi masalah jika berlebihan atau diungkapkan dengan cara yang tidak realistis, tidak sehat, berbahaya, atau merugikan orang lain sehingga diperlukan adanya kemampuan dalam mengelola emosi marah pada setiap individu. Ekman (1997) menyatakan bahwa emosi marah merupakan emosi yang paling berbahaya di antara

emosi lainnya. Memendam emosi marah terlalu sering dapat meningkatkan hormon stress yang berdampak pada gangguan kecemasan dan hal yang sangat perlu diperhatikan adalah bagaimana mengekspresikan emosi marah yang dirasakan.

Menurut Peter (Fisikawati, 2019) pengelolaan emosi marah merupakan kesadaran diri dalam membantu dan mengungkapkan perasaan emosi marahnya. Selanjutnya, menurut Putri (Fisikawati, 2019) mengelola emosi marah berarti menangani perasaan marah agar terungkap dengan tepat. Pengelolaan emosi marah berarti memiliki kesadaran diri dalam membantu mengungkapkan dan menangani emosi marah dengan cara yang tepat.

Goleman (Fisikawati, 2019) juga menyatakan bahwa pengelolaan emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan saat sedang marah, menenangkan diri saat marah, melepaskan diri, mengontrol kemurungan atau ketersinggungan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi. Kemampuan dalam mengelola emosi marah meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kesedihan, menghilangkan kegelisahan, atau sesuatu yang dianggapnya menjengkelkan.

Rasa marah merupakan emosi pertama yang perlu diwaspadai seseorang tetapi jarang diketahui. Emosi yang sering mendahului kemarahan adalah sakit hati, rasa takut, atau frustrasi. Sebenarnya, datangnya emosi marah bukanlah suatu masalah, yang menjadi masalah utamanya adalah ketidakmatangannya emosi suatu individu dalam mengontrol atau mengelola emosi yang dimilikinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi marah merupakan tindakan untuk mengatur perasaan, pikiran, dan emosi yang ada dalam diri individu dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain dan dapat bertindak secara positif dengan kesadaran diri yang dimilikinya.

### 2.2.2 Aspek-Aspek dalam Mengelola Emosi Marah

Mengelola emosi marah dalam kehidupan harus mencakup beberapa aspek yang terdapat di dalamnya. Menurut Goleman (2016) ada beberapa aspek dalam pengelolaan emosi marah sebagai berikut:

#### 1. Mengenali Emosi Marah

Mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti denyut nadi terasa kencang, rahang terasa kaku, jantung berdetak keras, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, berjalan dengan cepat-cepat, mengepalkan tinju, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, memiliki pikiran untuk mengamuk bahkan bualas dendam, dan lain-lain. Selain itu, seseorang juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi-situasi atau hal-hal apa saja yang menjadi pemicu munculnya kemarahan. Kurangnya kemampuan mengenali emosi marah dapat menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta akan bereaksi secara berlebihan. Dalam mengenali emosi marah, seseorang harus memiliki beberapa aspek yang terdapat di dalamnya seperti mampu memahami tanda-tanda munculnya emosi marah, mampu mengidentifikasi emosi marah yang dirasakan, serta mampu menghadapi emosi marah yang dirasakannya.

#### 2. Mengendalikan Emosi Marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur

emosinya dan menjaga keseimbangan emosinya sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal. Hal ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan dapat merugikan diri sendiri. Adapun beberapa kemampuan yang harus dimiliki oleh individu dalam mengendalikan emosi marah yaitu mampu memiliki kendali atas pikirannya saat sedang marah, memiliki kendali atas perasaan yang dimilikinya saat sedang marah, dan memiliki kendali motorik emosi marah baik verbal maupun non-verbal.

### 3. Meredakan Emosi Marah

Meredakan emosi marah merupakan suatu kemampuan diri untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah. Salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan. Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut. Ada beberapa cara yang sering dilakukan untuk mengatasi marah seperti dengan cara menonton film, membaca, menulis, dan mendengarkan music. Dalam aspek meredakan emosi marah, individu harus memiliki kemampuan dalam mengetahui cara untuk meredakan emosi marah yang dirasakannya.

### 4. Mengungkapkan Emosi Marah secara Asertif

Seseorang yang asertif dapat mengungkapkan emosi marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Orang yang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksetujuan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan membiarkan orang lain mengambil

keuntungan darinya. Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain. Mengungkapkan marah secara asertif berlaku untuk diri sendiri dan orang lain. Untuk itu, individu harus memiliki kemampuan dalam mengungkapkan emosi marah yang dirasakan secara tepat terhadap diri sendiri dan orang lain yang bertujuan untuk tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas yang menyatakan bahwa aspek-aspek dalam mengelola emosi marah dapat dilihat dari cara individu menerima emosi marah yang dialaminya dan bagaimana mengekspresikannya. Mengelola emosi marah dapat dilakukan dengan mengendalikan dan tidak mengabaikan lingkungan sekitar. Dalam mengelola emosi marah diperlukan adanya sikap asertif agar individu akan merasa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain yang ada di lingkungan sekitar.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi Marah**

Emosi marah yang dirasakan oleh setiap orang merupakan respon terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan yang telah terjadi pada dirinya. Goleman (2016) menyebutkan bahwa tumbuhnya emosi pada diri individu disebabkan adanya pengaruh dari luar. Emosi positif timbul karena suasana hati atau faktor lingkungan yang mendukung ke arah positif pada diri seseorang. Begitu juga halnya dengan emosi negatif yang terjadi pada seseorang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marah yaitu:

## 1. Keluarga

Kehidupan di dalam keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari perihal emosi. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting dan berpengaruh dalam kehidupan. Seorang anak belajar bagaimana perasaannya sendiri, bagaimana orang lain menanggapi perasaannya, bagaimana mengungkapkan perasaan yang dialaminya terhadap orang lain, serta bagaimana berfikir tentang perasaannya dan pilihan-pilihan apa yang dimiliki untuk bereaksi.

## 2. Gaya Mendidik

Gaya mendidik orang tua juga memiliki peran penting dalam pembelajaran emosi di dalam keluarga. Ada tiga cara mendidik anak yang secara emosional pada umumnya tidak efisien, yaitu:

### 1) Terlalu membebaskan

Orang tua yang terlalu memberikan kebebasan kepada anaknya bahwa yang dilakukan anak untuk menangani masalah emosinya sendiri itu baik adanya, bahkan misalnya dengan cara memukul. Orang tua jenis ini jarang berusaha memperlihatkan kepada anaknya mengenai respon-respon emosional. Cara yang sering dilakukan yaitu dengan memberikan hadiah ataupun sesuatu yang membuat anak senang yang bertujuan agar anak berhenti marah.

### 2) Menghina

Dalam kasus ini, orang tua tanpa sadar melakukannya terhadap anak. Tidak menunjukkan adanya penghargaan terhadap emosi dan perasaan yang dimiliki anak. Orang tua biasanya suka mencela, mengecam, dan menghukum anak dengan keras. Misalnya orang tua mencegah anak untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakannya.

### 3) Sama sekali mengabaikan perasaan

Orang tua semacam ini biasanya memperlakukan masalah emosional yang dirasakan oleh anaknya sebagai hal kecil,

yang terlihat dalam bentuk menyepelkan emosi anak. Gaya mendidik orang tua jenis ini gagal memanfaatkan momen emosional sebagai peluang untuk menjadi dekat dengan anak atau untuk mendukung anak dalam memperoleh ajaran-ajaran dalam mengontrol emosionalnya.

### 3. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial mencakup lingkungan sekolah, dimana lingkungan sekolah merupakan pendidikan yang anak dapatkan saat berada di sekolah termasuk hubungan dengan teman-temannya serta bagaimana sikap belajar dan pengajar. Lingkungan sosial terutama lingkungan teman sebaya merupakan kumpulan orang-orang yang memiliki cukup pengaruh dalam perkembangan emosi anak. Jadi, secara tidak langsung lingkungan sosial juga memberikan bantuan terhadap anak untuk mencapai kematangan emosinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pengelolaan emosi marah adalah keluarga, gaya mendidik, dan lingkungan sosial. Emosi marah mengarah kepada keadaan emosional yang melibatkan ketidaksenangan perasaan dalam intensitas yang berbeda-beda. Dari perasaan marah yang ringan atau jengkel sampai kemarahan yang sangat intens (sangat marah). Sehingga seseorang dapat belajar memahami perasaannya, menanggapi perasaannya, dan mengekspresikan perasaannya secara tepat melalui faktor-faktor tersebut.

#### **2.2.4 Pendekatan dalam Mengelola Emosi Marah**

Emosi marah dapat dikelola dengan baik melalui beberapa pendekatan yang ada. Safaria (2009) menjelaskan ada empat langkah pendekatan dalam menangani emosi marah yaitu sebagai berikut:

1. Menerima perasaan marah

Apabila seseorang merasa marah, maka harus berusaha menerima dengan cara tidak mengingkari perasaan, menolak emosi marah tersebut atau mencoba untuk menutupinya dengan memendam emosi marah. Karena ketika emosi marah diabaikan maka akan semakin berbahaya bagi diri sendiri sehingga perlu menerima emosi marah yang ada untuk mengundang energi positif datang.

2. Menggali sumber marah

Berusaha mencari sumber penyebab emosi marah. Apabila sumbernya merupakan sesuatu yang dikatakan oleh seseorang dan menyinggung perasaan, maka terlebih dahulu bertanya kepada diri kita dengan intropeksi diri mengapa kata-kata atau tindakan orang lain dapat membuat kita marah. Apabila sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan oleh orang lain, maka mencoba mencari alasan mengapa seseorang sampai merasa marah dengan menggali sumber kemarahan.

3. Mengekspresikan emosi marah secara tepat

Cara paling efektif yang dapat dilakukan yaitu mengekspresikan emosi marah yang dirasakan dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan *asertif*. Kemarahan yang dipendam dapat menjadi bom waktu, yang sewaktu-waktu nantinya dapat meledak dan tidak dapat dikendalikan.

4. Melupakan masalah yang membuat marah

Langkah terakhir ini merupakan langkah yang cukup sulit dan juga yang paling penting. Begitu seseorang sudah menyampaikan perasaan yang dirasakannya kepada orang yang membuat marah, dan mencoba untuk melupakannya. Berubah atau tidaknya sikap orang lain, tidak menjadi masalah karena yang terpenting adalah telah mengekspresikan dan telah mengkomunikasikan kemarahan secara sehat dan *asertif*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan langkah-langkah dalam mengelola emosi marah yaitu dengan menenangkan pikiran terlebih dahulu, melupakan sejenak emosi marah yang dirasakan untuk mendapatkan pikiran yang jernih sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, terlebih dahulu mencari penyebab seseorang merasa marah dengan melakukan cek dan ricek yang nantinya akan diketahui penyebab terjadinya kemarahan yang sebenarnya tanpa menuduh atau menyalahkan orang lain yang tidak terlibat di dalamnya. Dan juga dalam menyelesaikan emosi marah harus berfokus pada masalah bukan perasaan agar permasalahan yang ada tidak menjadi tambah runyam dan dapat diselesaikan dengan cara yang sehat.

### **2.3 Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Mengelola Emosi Marah Peserta Didik**

Konseling merupakan salah satu layanan yang dilakukan di dalam lingkungan pendidikan (sekolah). Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang terdapat di dalam sekolah tersebut. Pelaksanaan konseling yang ada di sekolah dapat dilakukan secara kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan suatu upaya atau bantuan yang diberikan oleh guru BK di sekolah terhadap sekelompok peserta didik guna mencapai tujuan tertentu. Layanan konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan konseli. Di dalam kegiatan tersebut, peserta didik akan saling berinteraksi, mengungkapkan pendapatnya, argumen, dan saran untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan seperti menyelesaikan permasalahan yang dialaminya menggunakan teknik tertentu. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam memberikan bantuan kepada peserta didik adalah teknik *expressive writing*.

*Expressive writing* merupakan salah satu bentuk metode *art therapy* yang dapat dilakukan dalam lingkungan sekolah. *Expressive writing* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengungkapkan dan mengekspresikan

perasaan atau emosi yang dirasakan oleh seseorang melalui tulisan. *Expressive writing* dapat dilakukan secara bebas dan tidak terikat dengan aturan dalam menulis sehingga seseorang dapat mengungkapkan segala perasaannya dan pengalamannya secara luas sehingga dapat memberikan rasa nyaman. Dengan rasa nyaman yang ditimbulkan dari kegiatan ini maka seseorang akan merasa lega karena perasaannya dapat diungkapkan secara bebas tanpa memikirkan hal lainnya.

Adapun salah satu perasaan yang mengganggu seseorang adalah emosi yang dimilikinya. Emosi merupakan hasil reaksi dari tubuh dalam menghadapi situasi tertentu. Emosi juga banyak macamnya yaitu emosi marah, emosi sedih, emosi iri, emosi takut, emosi cinta, emosi gembira, dan lainnya. Secara umum, seseorang sulit mengelola emosi marah yang dimilikinya. Kesulitan mengelola emosi yang dimiliki oleh individu dapat menyebabkan berbagai permasalahan lainnya seperti tindak kriminal. Emosi marah merupakan suatu reaksi emosional yang terjadi akibat adanya perasaan tidak menyenangkan dan situasi yang tidak nyaman dalam interaksi sosial di dalam lingkungan baik lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, atau lingkungan masyarakat. Respon yang diberikan dari emosi marah ini tergantung dengan tingkatan emosi marah yang dirasakan oleh individu tersebut. Semakin tinggi tingkat kemarahan yang dirasakan oleh individu maka semakin kecil kemungkinan untuk dapat mengontrol emosinya. Dengan begitu, mengelola emosi marah bagi setiap individu sangat penting karena akan memberikan pengaruh di dalam kehidupan yang dijalaninya.

Selain mengelola emosi marah, hal yang tidak kalah penting adalah mengekspresikan atau mengungkapkan emosi marah yang dirasakannya. Dengan kata lain adalah tindakan atau perwujudan yang dilakukan individu saat mengalami kemarahan sesuai dengan tingkatannya. Individu yang merupakan makhluk unik tentunya memiliki perbedaan antara individu yang satu dengan individu yang lainnya, begitu juga dalam mengungkapkan emosi marah yang dimiliki dan dirasakannya. Ada individu yang langsung mengungkapkan emosi marah yang dirasakannya, ada juga yang memilih

diam, ada yang memilih menangis sendiri karena kesulitan dalam mengungkapkannya, ada juga yang memilih meredakan emosi marahnya lalu kemudian akan dibicarakan apabila emosi marah yang dirasakannya sudah reda. Semua cara pengungkapan emosi marah yang dilakukan tiap individu sesuai dengan kondisi individunya. Namun yang bahaya adalah individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi marah yang dirasakannya atau dengan kata lain memendam kemudian akan berdampak semakin buruk seperti sulit fokus, merasa tidak nyaman, bahkan dapat menyebabkan trauma dan dendam.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, maka konseling yang dilakukan secara kelompok menggunakan teknik *expressive writing* diharapkan efektif dalam upaya mengelola emosi marah yang dirasakan oleh individu. Mengingat berbagai manfaat yang ditimbulkan dari *expressive writing* ini, maka peneliti ingin menggunakan teknik *expressive writing* dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang.

#### **2.4 Penelitian Relevan**

Penelitian terdahulu yang terdapat di bawah ini merupakan penelitian yang mengambil pokok permasalahan yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Hal ini dirujuk guna kesempurnaan dan kelengkapan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Ningsih, V. N. (2017). "*Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo*". Doctoral Dissertation, *State University of Surabaya*).

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pemanfaatan teknik *expressive writing* untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa. Pada penelitian ini subjek penelitian berjumlah 5 siswa dari kelas X jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah berdasarkan hasil *pre-test* yang telah didapatkan. Karakteristik pemilihan siswa pada penelitian ini

adalah siswa yang terindikasi memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah. Pada penelitian ini diberikan perlakuan sebanyak 6 kali dalam proses pemberian perlakuan terhadap subjek penelitian.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa “teknik *Expressive Writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah 5 siswa kelas X teknik elektro”. Kesimpulan ini berdasarkan dari hasil uji tanda yaitu diketahui  $N = 5$  dan  $x = 0$  (z), maka diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,042. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,042 < 0,05$ . berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selanjutnya, dari hasil perhitungan, rata-rata pre-test 99,4 dan rata-rata post-test 124,4 sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X teknik elektro SMKN 1 Driyorejo.

2. Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). “*Expressive Writing Terapi Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Meningkatkan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik*”. *Psibernetika*, 12(1).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi kepada salah satu pasien skizofrenia yang berada di RSJ Dr. Radjiman Widiadinigrat, Malang. Subyek mengalami gangguan skizofrenia hebefrenik. Peneliti memberikan intervensi berupa *expressive writing therapy* sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (*self disclosure*), menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental. Terapi ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup pada masa lalu, sekarang atau masa depan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *expressive writing therapy* dapat menjadi media seseorang dalam mengungkapkan perasaan/isi hati/emosi yang sedang dialami. Secara teoritis *expressive writing therapy* diyakini dapat menjadi media

untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif yang dialami oleh klien. Klien merasa lebih lega dan percaya diri. Klien juga mempunyai keinginan yang tinggi untuk memperbaiki diri dan hubungannya dengan orang lain. Klien akan mencoba untuk bisa berbagi cerita atau mengungkapkan perasaannya kepada orang lain terutama keluarganya.

3. Safaruddin, N. U., & Murdiana, S. (2020). "*Efektivitas Expressive Writing Meningkatkan Self-Esteem Pecandu Narkoba Di Program Rehabilitasi BNN Baddoka*". *Jurnal Intervensi Psikologi*, 27-36.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* dalam meningkatkan *self-esteem* pecandu narkoba. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen one-group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pecandu narkoba, peningkatan tersebut terlihat dari adanya perbedaan yang signifikan antara skor *self-esteem* saat *pretest* dengan *posttest* ( $W = 2$ ,  $mean\ pretest = 11,625$ ,  $mean\ posttest = 14,625$ ,  $p = 0,026$ ). *Expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* pecandu narkoba, sehingga dapat pula diberikan dalam program rehabilitasi.

4. Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). "*Terapi Menulis Expresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School: Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full Day School*". *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47.

Dalam penelitian ini terdapat 2 orang yang berperan sebagai subjek penelitian. Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh kedua subyek setelah menjalani proses terapi ini yaitu adanya penurunan tingkat stress akademik subjek. Berdasarkan pengukuran skor stress akademik saat pra-terapi dan pengukuran skor pada tahap pasca-terapi, Skor rata-rata sesi pra-terapi adalah 84.5 dan skor rata-rata sesi pasca-terapi adalah 56.7 serta terdapat perilaku positif yang muncul pasca-terapi menulis

ini adalah subjek dapat mengerjakan tugas tepat waktu, konsentrasi dalam belajar, dan meningkatkan rasa percaya diri atas kemampuannya.

5. Gustini, H. L., Rahman. E., Nurdin, A., Rosidah, A., & Rahman, R. F. (2021). "*Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk Merencanakan Karir Peserta Didik*". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3(1).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan perencanaan karir peserta didik, yang ditandai dari banyak peserta didik yang merasakan kecemasan dalam memikirkan karirnya setelah lulus sekolah. Sehingga upaya yang dilakukan yakni memberikan layanan menggunakan teknik *expressive writing*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dan jenis penelitian *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan perencanaan karir. Populasi berjumlah 37 siswa, dengan sampel sebanyak 15 siswa.

Hasil penelitian ini yaitu adanya perubahan pengetahuan peserta didik yang lebih memahami tentang karir, mempelajari informasi karir secara mendalam, tidak lagi kekurangan pengetahuan tentang dunia luar, lebih memiliki pengetahuan tentang persyaratan pendidikan atau studi lanjut yang diinginkan, dan dapat merencanakan karir masa depannya. Peningkatan skor rata-rata, dibuktikan dengan perolehan rata-rata pada hasil skor *pre-test* 56,5 dan setelah diberikan layanan informasi bidang bimbingan karir dengan teknik *expressive writing* diperoleh skor rata-rata *post-test* 87,5 menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari *pre-test* ke *post-test* selisih rata-rata skor sebesar 31 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *expressive writing* efektif untuk merencanakan karir peserta didik kelas XI TKJ 2 SMK KH. Ghalib Pringsewu.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

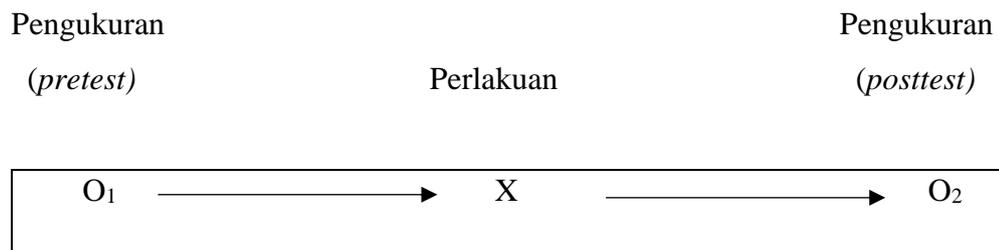
Penelitian ini dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 2 Talang Padang, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, Lampung. Dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 (semester genap tahun ajaran 2023/2024).

#### 3.2 Metode Penelitian

Metode kuantitatif yaitu metode yang menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) yang diolah menggunakan metode statistika. Menurut Azwar (2010), melalui metode kuantitatif, akan ditemukan adanya perbedaan variabel yang diteliti. Dengan begitu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *experimental* dan menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design*. Eksperimen merupakan rancangan terbaik yang dapat digunakan untuk menetapkan kemungkinan adanya sebab-akibat. Peneliti menggunakan model ini ketika peneliti ingin menetapkan kemungkinan variabel independen dan dependen. Desain yang digunakan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui suatu perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian apakah memiliki sebab-akibat dan pengaruh atau tidak. Adapun teknik desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pre-test Post-test*. Di dalam desain ini penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan tidak ada kelompok pembanding yaitu kelompok kontrol.

Penggunaan *onegroup pretest-posttes design* dalam penelitian ini dikarenakan peneliti ingin melihat apakah terdapat perubahan yang dialami oleh kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.

Desain penelitian yang digunakan peneliti digambarkan sebagai berikut;



Gambar 2. Desain Penelitian One Group Pre-test Post-test

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran awal berupa penyebaran skala mengelola emosi marah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

X : Pemberian perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*

O<sub>2</sub> : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala mengelola emosi marah setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

Langkah rencana penelitian yaitu:

1. Pertama memberikan *pre-test* kepada subjek kelas VIII yang mendapatkan skor terendah dalam mengelola emosi marah.
2. Memberikan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan memberi layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.
3. Memberikan *post-test* kepada subjek kelas VIII setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *expressive writing*.
4. Menganalisis hasil dari pemberian *pretest*, perlakuan dan *posttest* untuk mengetahui keberhasilan pemberian perlakuan tersebut.

### 3.3 Subjek Penelitian

#### 3.3.1. Populasi

Menurut Sugiono (2020), populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dengan begitu, populasi merupakan suatu wilayah yang akan diteliti oleh peneliti dan populasi bukan hanya untuk orang tetapi juga meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut.. Dalam penelitian ini yang termasuk populasi adalah seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang dengan jumlah populasi sebanyak 170 peserta didik.

#### 3.3.2. Sampel

Sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi dengan cara tertentu. Menurut Sugiono (2020), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi dengan segala keterbatasan waktu dan tenaga. Karena itu, peneliti hanya mempelajari beberapa sampel dari populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap peserta didik dengan ketetapan peneliti. Adapun pertimbangan dan ketetapan yang digunakan dalam pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang mendapatkan nilai mengelola emosi marah yang rendah. Berdasarkan hasil penilaian maka diperoleh sebanyak 9 orang peserta didik yang mendapatkan nilai mengelola emosi marah yang rendah. Sehingga,

sampel pada penelitian ini berjumlah 9 orang peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang.

### 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 3.4.1. Variabel Penelitian

Secara teoritis, menurut Hatch dan Farhad (Sugiono, 2020), variabel merupakan atribut seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain, atau satu obyek dengan obyek yang lainnya. Jadi, variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi, atau yang menjadi sebab perubahannya, atau timbulnya variabel dependen (terikat). Adapun variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dengan kata lain, variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain. Sedangkan, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Berikut ini variabel yang terdapat dalam penelitian yaitu:

- 1 Variabel Independen/Bebas (X)

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing*.

- 2 Variabel Dependen/Terikat (Y)

Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah Mengelola Emosi Marah.

### 3.4.2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Adapun definisi operasional yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

#### 1. Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing*

Konseling kelompok teknik *expressive writing* merupakan proses konseling yang dilakukan oleh 4-10 orang dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik yang sehat dan membantu peserta didik dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama, saling memahami, menerima dan mendukung antara anggota kelompok menggunakan teknik *expressive writing*. Menulis ekspresif sendiri merupakan pengungkapan perasaan seseorang dengan cara menulis tanpa memikirkan aturan menulis sehingga dengan bebas dapat menuliskan segala perasaannya. Melalui teknik *expressive writing* anggota kelompok dapat memahami marah serta penyebab marah yang sering muncul, menuliskan marah yang berhubungan dengan orang lain, mengungkapkan dan menuliskan perasaan marah yang masih terpendam, mengungkapkan cara yang dapat dilakukan untuk meredakan marah, dan menuliskan surat untuk diri sendiri atau orang lain yang berhubungan dengan marah. Teknik ini memudahkan anggota kelompok dalam memahami materi karena dikemas dalam kegiatan konseling yang menyenangkan dan sesuai dengan kesenangan anggota kelompok sehingga anggota kelompok akan merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

#### 2. Mengelola Emosi Marah

Kemampuan mengelola marah merupakan kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, marah yang ada pada diri peserta didik dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun

orang lain. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan mengelola emosi marah yaitu pandangan peserta didik terkait dengan cara mengelola emosi marah. Berbagai cara peserta didik dalam mengungkapkan emosi marah yang dirasakannya seperti ketika marah hanya bisa dipendam dan suatu saat nanti bisa meledak dan tidak terkendali. Sedangkan untuk siswa yang terlalu mengekspresikan emosi marahnya, maka hal tersebut dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar karena kurangnya kontrol dalam mengekspresikan emosi marah. Dalam mengelola emosi marah kita harus mengenali marah, mengendalikan marah, meredakan marah, dan mengungkapkan marah secara asertif.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Skala Likert*. Peneliti menggunakan skala *Likert* untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi marah peserta didik untuk mengukur tinggi rendahnya pengelolaan emosi marah peserta didik. Dengan menggunakan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Instrumen penelitian menggunakan skala model likert dapat dibuat dalam bentuk *ceklist*.

Skala kemampuan mengelola emosi marah peserta didik dapat digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat kemampuan mengontrol emosi marah terhadap peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang. Dengan menggunakan skala ini, maka dapat diketahui peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi yang rendah sampai dengan yang memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi marah yang tinggi. Penulisan item skala ini dibedakan menjadi dua kelompok yaitu item yang mendukung pertanyaan/pernyataan (*favorable*) dan item yang tidak

mendukung pertanyaan/ Pernyataan (*unfavorable*). Dalam skala likert disediakan jawaban dengan 4 pilihan jawaban yaitu menggunakan nilai angka berupa skor dari 1 sampai 4

Tabel 1. Kategori Jawaban Skala Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Pernyataan	Kategori Jawaban			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Ssetuju
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

Kriteria skor dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

$i$  : Interval

NR : Nilai Terendah

K : Jumlah Kategori

NT : Nilai Tertinggi

Untuk lebih jelasnya akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen penelitian skala mengelola emosi marah peserta didik.

Tabel 2. Kisi-Kisi Skala Mengelola Emosi Marah

VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR	NO ITEM		
			F	U	JML
Pengelolaan Emosi Marah	Mengenali Emosi Marah	Memahami tanda-tanda munculnya emosi marah	1,3	2	3
		Mengidentifikasi emosi marah	4,6	5,7	4

		Menghadapi emosi marah yang sedang dirasakan	8,10	9,11	4
	Mengendalikan emosi marah	Memiliki kendali pikiran ketika sedang marah	12,14	13,15	4
		Memiliki kendali perasaan saat sedang marah	16,18	17	3
		Memiliki kendali motorik emosi marah (verbal atau non-verbal)	19,21 ,23	20,22 ,24	6
	Meredakan emosi marah	Mampu mengetahui cara meredakan emosi marah	25,27 ,29,3 1,33, 35	26,28 ,30,3 2,34, 36	12
	Mengungkapkan emosi marah secara <i>asertif</i>	Mampu mengungkapkan emosi marah pada diri sendiri secara tepat	37	38,39	3
		Mampu mengungkapkan emosi marah pada orang lain secara tepat	40,41	42	3
<b>TOTAL</b>					42

### 3.6 Uji Coba Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian harus memenuhi persyaratan yang baik untuk mendapatkan data yang lengkap. Instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

#### 3.6.1 Uji Validitas

Menurut Riduwan (2012) sebuah instrument dinyatakan valid bermakna alat ukur yang digunakan guna mengumpulkan data juga valid. Dengan begitu, validitas memperlihatkan kemampuan

instrument untuk menguji apa yang seharusnya diuji. Instrument yang akan digunakan dalam suatu penelitian harus memiliki validitas yang menunjukkan bahwa instrument yang akan digunakan tersebut valid dan dapat digunakan untuk melakukan sebuah penelitian karena telah teruji dengan baik.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Rumus Korelasi Product-Moment* guna memperoleh nilai validitas menggunakan *software SPSS For Window Seri 20.0*.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
- X = Skor item
- Y = Skor Total
- N = Banyak Subjek (testi)

Kaidah keputusan:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti valid, sebaliknya jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  berarti tidak valid. Pengujian data dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product Service Solution*).

Pada uji validitas, responden yang digunakan sebanyak 30 responden. Untuk menentukan  $r_{tabel}$  maka digunakan  $df = N - nr$  berarti  $30 - 2 = 28$ , dan nilai signifikansi yang digunakan adalah 0.05 sehingga didapatkan nilai  $r_{tabel} = 0,374$ . Kemudian, pengujian validitas ini dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dan nilai  $r_{tabel}$  dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22. Adapun kriteria uji, jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka item tersebut dikatakan valid. Total pernyataan pada skala mengelola emosi marah berjumlah 42 item, dan terdapat 12 item yang tidak valid yaitu nomor 2, 3, 5, 10, 12, 14, 15, 18, 21, 26, 32, dan 39. Sedangkan 30 item yang valid dianggap sudah mewakili indikator skala mengelola emosi marah. Adapun hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas

<b>Item Nomor</b>	<b>Rtabel</b>	<b>Rhitung</b>	<b>Ket</b>
1	0,374	0,596	VALID
2	0,374	0,147	TIDAK VALID
3	0,374	0,350	TIDAK VALID
4	0,374	0,474	VALID
5	0,374	-0,360	TIDAK VALID
6	0,374	0,573	VALID
7	0,374	0,486	VALID
8	0,374	0,434	VALID
9	0,374	0,530	VALID
10	0,374	0,319	TIDAK VALID
11	0,374	0,646	VALID
12	0,374	0,258	TIDAK VALID
13	0,374	0,489	VALID
14	0,374	0,082	TIDAK VALID
15	0,374	0,352	TIDAK VALID
16	0,374	0,383	VALID
17	0,374	0,512	VALID
18	0,374	-0,153	TIDAK VALID
19	0,374	0,419	VALID
20	0,374	0,642	VALID
21	0,374	0,154	TIDAK VALID

22	0,374	0,613	VALID
23	0,374	0,616	VALID
24	0,374	0,466	VALID
25	0,374	0,423	VALID
26	0,374	0,291	TIDAK VALID
27	0,374	0,412	VALID
28	0,374	0,712	VALID
29	0,374	0,486	VALID
30	0,374	0,646	VALID
31	0,374	0,484	VALID
32	0,374	0,090	TIDAK VALID
33	0,374	0,434	VALID
34	0,374	0,665	VALID
35	0,374	0,678	VALID
36	0,374	0,859	VALID
37	0,374	0,776	VALID
38	0,374	0,678	VALID
39	0,374	0,310	TIDAK VALID
40	0,374	0,456	VALID
41	0,374	0,663	VALID
42	0,374	0,462	VALID

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas (keandalan) adalah ketetapan atau ketelitian sebuah tes atau alat evaluasi yang dikatakan andal jika bisa dipercaya, konsisten, stabil, dan produktif. Reliabilitas yang tinggi menunjukkan minimnya kesalahan varian. Dengan demikian, semakin tinggi reliabilitas maka kesalahan pengukuran semakin kecil. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan formula *Alpha Cronbrach* dengan beberapa kriteria reliabilitas.

Tabel 4. Kriteria Reliabilitas

Kriteria Reliabilitas	Kriteria
$0,80 < r_{hitung} \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,60 < r_{hitung} \leq 0,80$	Tinggi
$0,40 < r_{hitung} \leq 0,60$	Cukup
$0,20 < r_{hitung} \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r_{hitung} \leq 0,20$	Sangat Rendah

Adapun hasil uji reliabilitas instrument penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.682	30

Nilai *alpha* yang digunakan sebagai indikator Analisa secara umum menggunakan taraf signifikansi 0.05 dengan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sehingga  $0.682 > 0.374$  yang berarti instrument reliabel. Dari perhitungan SPSS 22 menunjukkan bahwa reliabilitas instrument tinggi yaitu 0.682 sehingga instrument mengelola emosi marah berarti reliabel.

### 3.7 Uji Prasyarat

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak.. Uji normalitas dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan SPSS 22 dan statistik parametrik dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk*. Uji normalitas *Shapiro-wilk* digunakan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak, biasa digunakan sebagai syarat dalam uji *paired sample t-test* dan digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu:

1. Jika nilai sig  $> 0,05$ , maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig  $< 0,05$ , maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Normalitas data dalam penelitian sangat penting karena data yang berdistribusi normal maka data tersebut dianggap mewakili satu populasi, begitu sebaliknya jika data tidak berdistribusi normal maka dianggap tidak mewakili satu populasi. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0.05$  Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui nilai signifikansi pada uji *Shapiro-wilk* pada penelitian ini yaitu *pre-test* 0.194 dan *post-test* 0.935 dengan taraf kepercayaan  $\alpha$  sebesar 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

#### 3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistic yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Perhitungan homogenitas pada penelitian ini

menggunakan bantuan SPSS 22. Kriteria pengujian uji homogenitas pada penelitian ini yaitu jika nilai hasil uji lebih besar dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. Begitu juga bila nilai hasil uji homogenitas lebih kecil dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah tidak sama.

Berdasarkan hasil uji homogenitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.094. Sehingga  $0.094 > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai variansi yang sama atau homogen.

### 3.7.3 Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel independent (X) dengan variabel dependent (Y). Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 22. Kriteria penilaian uji linearitas pada penelitian ini yaitu jika nilai hasil signifikansi lebih besar dari 0.05 maka data tersebut dikatakan linear, dan bila hasil signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka data tersebut dikatakan tidak linear.

Perhitungan hasil dari linearitas didapatkan sebesar 0.885. bila dilihat dari hasil perhitungan pada *output anova table* diketahui bahwa *sig deviation from linearity* sebesar 0.885 yang artinya hasil tersebut lebih besar dari 0.05 atau  $0.885 > 0.05$  sehingga data tersebut berarti linear.

## 3.8 Analisis Data

Penelitian eksperimen memiliki tujuan untuk mengetahui adanya dampak dari suatu perlakuan. Analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam sebuah penelitian. Dengan adanya analisis data maka akan membuktikan hipotesis yang ada apakah terdapat pengaruh atau tidak dari

sebuah perlakuan yang telah diberikan kepada subjek. Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample t-Test*.

Uji *Paired Sample t-Test* memiliki tujuan untuk menguji keefektifan suatu perlakuan dengan ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Untuk menganalisis dua sampel berkorelasi dengan jenis data interval/rasio digunakan uji t-dua sampel (*paired sampel test*). Uji ini digunakan karena data yang digunakan bersifat interval/rasio dan data antara dua sampel berpasangan dengan jumlah data yang digunakan tidak lebih dari 30.

Hasil perhitungan *uji paired sample t-test* dengan menggunakan bantuan SPSS 22 untuk membandingkan antara nilai Sig. dan nilai alpa yang digunakan. Adapun hasil perhitungan yang didapatkan yaitu nilai Sig. (2-Tailed) yaitu 0.000 dan tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0.05. Maka nilai Sig. (2-Tailed) < nilai *alpha* = 0.000 < 0.05. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima serta terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata *pre-test* dan skor rata-rata *post-test*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata kemampuan mengelola emosi marah yang dialami subjek penelitian.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mengelola emosi marah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah yang dimiliki peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang. Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan didapatkan nilai Sig. (2-Tailed) yaitu 0.000 dengan tingkat signifikansi yang digunakan adalah  $\alpha = 0.05$ . Maka nilai Sig. (2-Tailed)  $< \alpha$  atau  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil skor rata-rata *pre-test* dengan skor rata-rata *post-test*. Skor rata-rata *pre-test* sebesar 51,5 dan skor rata-rata *post-test* sebesar 99,9 sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yang berkaitan dengan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik

kelas VIII di SMP Negeri 2 Talang Padang, maka dengan ini peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Peserta Didik

Peserta didik hendaknya menyadari pentingnya kemampuan mengelola emosi marah serta memiliki keberanian dan keterbukaan dalam mengungkapkan dan mengekspresikan emosi marah yang dimilikinya. Peserta didik dapat menerapkan terapi menulis sendiri di rumah dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu memenuhi kebutuhan batinnya. Terapi menulis dapat membantu peserta didik dalam kondisi apapun dan dimana pun sehingga peserta didik tidak memendam emosi marahnya lagi.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik *expressive writing* dalam memberikan layanan untuk peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Teknik *expressive writing* dapat diberikan secara kelompok ataupun individu.

3. Kepada Sekolah

Sekolah dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam membantu guru BK memberikan layanan kepada peserta didik yang memiliki masalah sebagai upaya menyelesaikan dan mengekspresikan masalah yang dirasakan.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Pembaca disarankan dapat mengembangkan nilai-nilai positif dalam penelitian ini. Dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi referensi, memperkaya ilmu pengetahuan, dan menjadi masukan untuk penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhaputra, N. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis.
- Amatullah, S. 2020. *Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2016. *Pedoman Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta.
- Ekman, P. 1997. *Expression or Communication About Emotion*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fikri, H. T. 2012. Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24580.
- Fisikawati, A. R. 2019. *Hubungan Antara Kemampuan Mengelola Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Barat*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Goleman, D. 2016. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gustini, H. L., Rahman. E., Nurdin, A., Rosidah, A., & Rahman, R. F. 2021. Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk Merencanakan Karir Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3(1).
- Hamdiyah, D. 2019. *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*. hlm. 33-35.
- Harahap, F. 2012. Expressive Writing Sebagai Teknik Bimbingan Media Konseling dan Teknik Psikoterapi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kusnanto, M. E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABET CV.
- Ningsih, V. N. 2017. Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Doctoral Dissertation , State University of Surabaya*).

- Pennebaker, C. D. 2008. *Handbook of Low-Cost Intervention to Promote Physical and Mental Health: Teory Research and Practic*. Texas.
- Riduwan. 2012. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. 2019. *Expressive Writing Terapi Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Meningkatkan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik*. *Psibernetika*, 12(1).
- Safaria, E. S. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safaruddin, N. U., & Murdiana, S. 2020. Efektivitas Expressive Writing Meningkatkan Self-Esteem Pecandu Narkoba Di Program Rehabilitasi BNN Baddoka. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 27-36.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. 2020. Terapi Menulis Expresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School: Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.