



EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI AMARAH PADA SISWA

Desi Damayanti, Samsaifil, Maria Ulfa

Bimbingan dan Konseking, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau
Email: ddesidamayanti1234@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa. Metode penelitian menggunakan experimental dengan desain penelitian Pre Experimental Desain: One Group Pretest-Posttest design dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini kelas VIII 3 dijadikan kelas penelitian dengan jumlah 24 siswa. Dari siswa inilah peneliti gunakan untuk mengetahui gambaran umum kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Sehingga yang memiliki kategori rendah kemampuan mengelola emosi amarah 10 orang siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh kesimpulan tingkat kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau pada nilai yang di peroleh pre-test 18,39% dan post-test 29,16%, sehingga di peroleh hasil dari uji uji wilcoxon di gunakan untuk membandingkan perbedaan nilai pre-test dan post-test , sehingga memperoleh nilai signifikansi atau Asymp. Sig (2-tailed) $0.005 < 0.05$, maka hipotesis diterima. yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan bimbingan kelompok melalui teknik expressive Writing dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa secara signifikan atau efektif untuk dilakukan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Teknik Expressive Writing; Mengelola Emosi Amarah

PENDAHULUAN

Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional dan perkembangan seksual, khususnya menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Salah satu tentunya adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada remaja sering terjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa yang belum mampu mengeloh emosi marah mereka dengan baik.

Menurut Utami dkk (2019) menyatakan kemampuan kelolah emosi marah perlu dimiliki oleh remaja sebagai individu. Manfaat apabila remaja dapat memiliki kemampuan kelola emosi marah yang baik adalah mencapai kesehatan mental dan mampu menyelesaikan konflik yang diakibatkan dari situasi emosional.

Surbakti (Sari dan Purnawati, 2019) menyatakan bahwa setiap remaja dilengkapi dengan emosi untuk mengimbangi rasio yang cenderung bertindak berdasarkan prinsip-prinsip logika. Dalam proses pembentukan emosi remaja terdapat beberapa

hal yang berpotensi merugikan atau menghambat pertumbuhan emosi mereka secara sehat. Dimana keadaan emosi remaja belumlah stabil, karena berhubungan dengan perkembangan fisiknya yang masih berubah-ubah.

Menurut Yandri (dalam Ulandari, 2019:1) Emosi merupakan aliran energi yang ada dalam manusia yang diciptakan oleh Allah SWT agar bisa menjalankan tugas penting dalam kehidupan ini dan untuk menyempurnakan kehidupan manusia. Menurut Walgito (dalam Wulandari, 2016:1) emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dengan menunjukkan ekspresi sehingga orang lain mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Emosi mengacu pada pikiran, perasaan, psikologis, keadaan biologis, dan kecenderungan bertindak. Emosi muncul dalam berbagai bentuk perasaan, seperti gembira, sedih, takut, dan marah (Goleman dalam Wulandari, 2016:1). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang diekspresikan melalui tingkah laku oleh individu yang mempengaruhi keadaan fisiologis, pikiran, perasaan, dan perilaku individu tersebut terhadap sesuatu. Bentuk emosi yang ditampilkan akan berbeda pada setiap individu dan

biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang kuat atau lemah. Emosi yang terjadi pada individu akan berpengaruh dan bermanfaat jika bisa dikendalikan dengan baik.

Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) mengelola emosi merupakan usaha individu menghadapi situasi dalam kehidupannya dengan bersikap rasional, dapat merespon situasi secara wajar tanpa berusaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul. Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) individu yang tidak dapat mengontrol emosi akan sulit bekerja sama dengan orang lain, mempunyai sikap menarik diri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan berperilaku agresif. Sedangkan tugas perkembangan remaja itu sendiri adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan emosinya (Hurlock dalam Ningsih & Christiana, 2017:164). Siswa yang tidak dapat mengelola emosi dengan baik akan menimbulkan permasalahan dalam kehidupannya seperti marah tanpa sebab yang jelas, melawan orangtua, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung.

Fenomena rendahnya pengendalian emosi siswa sering ditemukan di lingkungan sekolah. Pada koran online kompas.com (21 Januari 2020) menceritakan kisah Kelly yang pintar matematika tetapi tidak pandai dalam mengelola emosi, Kelly kesulitan memahami perasaan orang lain, ketika orang lain kesal, khawatir dan sedih. Tim peneliti dari studi 2019 yang dirilis oleh American Psychological Association (APA) mengukur tingkat kecerdasan emosional siswa dan mengaitkannya dengan nilai ujian. Penelitian mendapati, siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung mendapatkan nilai ujian yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih baik dari pada siswa dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah. Penelitian dari Fitri (2018:1) berdasarkan hasil uji Mann Whitney diketahui bahwa nilai signifikansi ($Asymp.Sig = 0,03 < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan skor pengendalian emosi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan treatment menulis ekspresif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling siswa SMP Negeri 4 Baubau mengatakan bahwa beberapa siswa yang diindikasikan memiliki masalah tidak dapat mengelola emosi marah seperti siswa yang suka menggerutu, marah, menangis, dan takut terhadap masalah dan tantangan yang mereka hadapi, mengucapkan kata kasar, memukul lawan bicara, mengepalkan tangan jika marah, memukul benda ketika marah, mudah tersinggung, menyendiri ketika marah, mengalami pengelolaan emosi marah rendah yang kadang menyebabkan perkelahian antar sesama siswa. Adanya jarak yang terlihat antara sesama siswa sehingga menyulitkan dalam berkomunikasi hal itu dikarenakan siswa lain merasa takut akan reaksi yang

kadang muncul jika siswa yang memiliki pengelolaan emosi rendah sedang dalam emosi marah.

Fakta lain berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap siswa SMP Negeri 4 Baubau, menunjukkan beberapa siswa tidak dapat mengelola emosi marah diantaranya marah tanpa sebab yang jelas, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung, memukul lawan bicara, mengepalkan tangan jika marah, memukul benda ketika marah, tidak mampu memposisikan kondisi emosional saat dihadapkan pada suatu persoalan, marah ketika diganggu sewaktu sibuk. Kejadian-kejadian diatas dapat menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan mengelola emosi yang dimiliki oleh siswa.

Kondisi pengelolaan emosi pada siswa harus segera ditangani, sebab jika berlanjut akan berdampak pada kematangan emosional dan hasil belajar. Oleh karena itu permasalahan ini diperlukan upaya untuk menanganinya. Salah satu layanan yang di anggap cocok adalah layanan bimbingan kelompok.

Dalam bimbingan kelompok menurut Tohirin, (2015) Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Menurut Narti, Sri. M (2014) layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Dalam melakukan bimbingan kelompok ini menggunakan suatu teknik dalam pelepasan emosi. salah satu teknik yang bisa digunakan dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah adalah teknik *expressive writing*.

Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi melalui tulisan yang dapat membantu remaja dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat. Qanitatin (dalam Kharimah, 2019:5) *expressive writing* adalah sebuah proses menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman emosional individu sehingga dapat membantu dalam

pengembangan diri individu itu sendiri. Menurut Bolton (dalam Susilowati & Hasanat, 2015:93) menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa. Individu dapat mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita (Abas dalam Ningsih & Christiana, 2017:164). Hal ini sesuai dengan siswa yang suka menulis diari atau buku harian untuk menceritakan kegiatan hariannya dan mencurahkan isi hatinya. Proses yang dilakukan siswa dalam teknik expressive writing bentuk katarsis sangat berpengaruh dan penting dalam pengendalian emosi.

Pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap peningkatan mengelola emosi juga telah dilakukan pada beberapa penelitian: seperti penelitian (Amanah dan dkk 2019:43) dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Expressive writing* dapat meningkatkan pengendalian emosi marah pada siswa VII SMPN 3 Taman Sidoarjo, dibuktikan dengan adanya peningkatan skor mengendalikan emosi marah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada lima orang siswa. Pada penelitian (Angela, 2017:69) berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Expressive writing dalam Mengelola Emosi Diri Di SMPN 11 Bandar Lampung”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dan signifikan karena memiliki nilai sig 2. Tailed $\leq 0,05$ (0,002 $\leq$ 0,05).

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka penulis menganggap hal tersebut perlu di kaji secara ilmiah. Penulis ingin meneliti tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau”.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian Pre-Experimental Designs dengan bentuk design One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini 24 siswa. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik Sampling Purposive. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau dengan jumlah 10 orang siswa yang berada kategori rendah kemampuan mengelola

emosi amarah. Sehingga siswa yang berada kategori rendah kemampuan mengelola emosi amarah 10 orang siswa yang diberikan intervensi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan skala kemampuan mengelola emosi amarah, dan Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, data yang di peroleh merupakan hasil analisis dari skala kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Skala kemampuan mengelola emosi amarah ini untuk mengukur tingkat kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Gambaran umum mengenai profil kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau ini, di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.

Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

Kategori	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$144 \geq X$	5	20%
Sedang	$96 \leq X < 144$	9	38%
Rendah	$X < 96$	10	42%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel diatas secara umum kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 5 siswa dengan presentase (20%), kategori sedang sebanyak 9 siswa dengan presentase (38%), dan pada kategori rendah sebanyak 10 siswa dengan presentase (42%).

Profil kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau berdasarkan indikator kemampuan mengelola emosi amarah diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala penilaian kemampuan mengelola emosi amarah siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini

Tabel 2.

Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau Berdasarkan Indikator

Indikator	Kategori	Kriteria a	F	%
Mengenali emosi	Tinggi	$24 \geq X$	8	33%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	7	29%
	Rendah	$X < 16$	9	38%
Mengendalikan emosi	Tinggi	$24 \geq X$	7	29%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	6	25%
	Rendah	$X < 16$	11	46%
Meredahkan emosi	Tinggi	$30 \geq X$	10	42%
	Sedang	$20 \leq X < 30$	7	29%
	Rendah	$X < 20$	7	29%
Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Tinggi	$27 \geq X$	9	38%
	Sedang	$18 \leq X < 27$	7	29%
	Rendah	$X < 18$	8	33%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dalam setiap indikator terlihat tiga kategori kemampuan mengelola emosi amarah yang beragam baik dalam kategori tinggi, sedang dan rendah memiliki presentase yang beragam.

Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik expressive writing untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian yang telah melalui uji kelayakan oleh dosen pembimbing, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis. Proses pelaksanaan dilakukan 6 kali pertemuan yakni 1 kali pretest. 4 kali pemberian treatment dan 1 kali posttest. Dilakukan selama 1X45 m

Tabel 3.

Pretest Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$144 \geq X$	0	0%
Sedang	$96 \leq X < 144$	0	0%
Rendah	$X < 96$	10	100%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, tinggi (0%), kategori sedang(0%) dan kategori rendah 10 siswa dengan presentase(100%). Data *pretest* di jadikan sebagai subjek penelitian yang artinya siswa yang di berikan *treatment*.

Pemberian intervensi (bimbingan kelompok melalui teknik expressive writing) dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 1x45 menit. Pada hari Sabtu, tanggal 18 Mei 2024, peneliti melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan karena

treatment yang diberikan telah berakhir dan untuk menguji keberhasilan selama *treatment* berlangsung. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel bobot penilaian/ kategorisasi hasil *pretest* (sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik expressive writing dan *posttest* (setelah pelaksanaan writing) sebagai berikut:

Tabel 4.

Posttest Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$144 \geq X$	6	60%
Sedang	$96 \leq X < 144$	4	40%
Rendah	$X < 96$	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada hasil posttest dengan kategori tinggi 6 siswa dengan presentase(60%), kategori sedang terdiri 4 siswa dengan presentase (40%) dan kategori rendah(0%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian bimbingan kelompok melalui teknik expressive writing efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi Amarah siswa.

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Secara keseluruhan terlihat bahwa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau berada pada kategori rendah. Dari data yang diperoleh terungkap adanya beberapa siswa yang diindikasikan memiliki masalah tidak dapat mengelola emosi marah seperti siswa yang suka menggerutu, marah, menangis, dan takut terhadap masalah dan tantangan yang mereka hadapi, mengucapkan kata kasar, memukul lawan bicara, mengepalkan tangan jika marah, memukul benda ketika marah, mudah tersinggung, menyendiri ketika marah, mengalami pengelolaan emosi marah rendah yang kadang menyebabkan perkelahian antar sesama siswa. Adanya jarak yang terlihat antara sesama siswa sehingga menyulitkan dalam berkomunikasi hal itu dikarena siswa lain merasa takut akan reaksi yang kadang muncul jika siswa yang memiliki pengelolaan emosi rendah sedang dalam emosi marah.

Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) mengelola emosi merupakan usaha individu menghadapi situasi dalam kehidupannya dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan berperilaku agresif. Sedangkan tugas perkembangan remaja itu sendiri adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan emosinya (Hurlock dalam Ningsih & Christiana, 2017:164). Siswa yang tidak dapat mengelola emosi dengan baik akan menimbulkan permasalahan dalam kehidupannya seperti marah tanpa sebab yang jelas, melawan orangtua, mudah

kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau berada pada kategori rendah, ini berarti bahwa siswa kelas VIII SMP bersikap rasional, dapat merespon situasi secara wajar tanpa berusaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul. Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) individu yang tidak dapat mengontrol emosi akan sulit bekerja sama dengan orang lain, mempunyai sikap menarik diri, sulit Negeri 4 Baubau. pada umumnya sering menunjukkan kemampuan mengelola emosi amarahnya kurang. Sehingga memperoleh secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau menunjukkan 5 siswa dengan presentase (20%) kategori tinggi, 9 siswa dengan presentase (38%) kategori sedang, dan 10 dengan presentase (42%) kategori rendah.

Kondisi pengelolaan emosi amarah pada siswa harus segera ditangani, sebab jika berlanjut akan berdampak pada kematangan emosional dan hasil belajar. Oleh karena itu permasalahan ini diperlukan upaya untuk menanganinya. Salah satu layanan yang di anggap cocok adalah layanan bimbingan kelompok.

Dalam bimbingan kelompok menurut Tohirin, (2015) Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Menurut Narti, Sri. M (2014) layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Dalam melakukan bimbingan kelompok ini menggunakan suatu teknik dalam pelepasan emosi. salah satu teknik yang bisa digunakan dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah adalah teknik *expressive writing*.

Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi melalui tulisan yang dapat membantu remaja dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat. Qanitin (dalam Kharimah, 2019:5) *expressive writing* adalah sebuah proses menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman emosional individu sehingga dapat membantu dalam pengembangan diri individu itu

sendiri. Menurut Bolton (dalam Susilowati & Hasanat, 2015:93) menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa.

Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian yang telah melalui uji kelayakan oleh dosen pembimbing, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis. Proses pelaksanaan dilakukan 6 kali pertemuan yakni 1 kali *pretest*. 4 kali pemberian *treatment* dan 1 kali *posttest*. Dilakukan selama 1X45 menit.

Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Tahap 1, dilakukan pada hari Selasa, 30 April 2024 dengan tema “Mengenali emosi”. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengenali emosi yang membuat siswa amarah. Awal pertemuan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, peneliti memperkenalkan diri dan memimpin anggota untuk memperkenalkan diri. Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti mulai mengajak anggota mendiskusikan atau membahas tentang materi Mengenali emosi di mana peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai materi yang akan di bahas dan mengajak siswa untuk mendiskusikannya. Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Recognition/initial write* (pengenalan/penulisan awal) ini peneliti mengarahkan siswa untuk menuliskan apapun dipikirannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dan bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar membantu siswa membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi perasaan, mengurangi perasaan cemas serta takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan pelepasan emosi yang tersimpan dalam hati secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya. Siswa merasa nyaman, memiliki kepercayaan dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun di tahap awal. Setelah siswa menulis apa yang ada dalam pikirannya, peneliti mengarahkan kepada siswa untuk membaca

kembali yang ditulis. Dalam pertemuan ini Anggota kelompok yang mengikuti kegiatan masih terlihat malu-malu untuk mengemukakan pendapat, namun setelah peneliti memberi motivasi agar mereka dapat mengeluarkan pendapat secara terbuka, mereka akhirnya berpendapat namun hanya anggota yang mempunyai motivasi diri tinggi dalam belajarnya. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan”, dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Tahap 2, dilakukan pada hari Selasa, 07 Mei 2024 dengan tema “Mengendalikan emosi”. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan ketika sedang marah. Pada awal pertemuan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok, Didalam tahap ini peneliti/pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang akan dibahas. Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Examination/writing exercise* (latihan menulis) ini peneliti mengarahkan siswa akan menulis kembali selama 10-30 menit. Tujuannya menggali reaksi partisipan jika dihadapkan dalam situasi tertentu, partisipan akan menulis sesuai dengan topik yang ditentukan namun tetap secara bebas. Proses ini akan menjadi sarana pelepasan emosi yang tersimpan dalam hati, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan yang mengganggu. Topik yang dipilih akan berkaitan dengan pengelolaan emosi marah. Melalui tahap ini, siswa akan lebih mampu menjelaskan pengelolaan emosi marah apa saja yang dilakukan, ketegangan didalam diripun dapat diluapkan tanpa harus takut mendapatkan dampak negatif dari orang lain maupun pihak sekolah. Sehingga siswa mampu mengendalikan emosi amarahnya. Pada pertemuan ini beberapa siswa sudah mulai terlihat aktif dalam mengemukakan pendapat, selanjutnya peneliti memberi motivasi agar mereka dapat mengeluarkan pendapat secara terbuka tanpa harus malu-malu lagi. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan dan selanjutnya peneliti

menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Tahap 3, dilakukan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024 dengan tema “Meredahkan emosi”, bertujuan siswa dapat meredakan emosi ketika sedang marah. Pada tahap pembentukan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti pertemuan ini. Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Juxtaposition/Fedback* (umpan balik) ini peneliti mengarahkan siswa mendapatkan kesadaran baru untuk mencegah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, siswa mengarahkan untuk untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan serta mendiskusikannya. Melalui tahap ini, dapat mengajarkan siswa mendalami perasaan sehingga siswa mampu berpikir sesuai dengan kemampuannya. Siswa juga akan menjadi lebih memahami bagaimana mengelola emosi marah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mengolah emosi marah tersebut. Pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pemberian Bimbingan Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Tahap 4, dilakukan pada hari Selasa, 14 Mei 2024 dengan tema “Mengungkapkan emosi marah secara asertif”. Tujuannya adalah agar siswa tidak melukai perasaan orang lain ketika sedang mengungkapkan perasaan amarahnya. Pada awal pertemuan peneliti terlebih dahulu menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti

menanyakan kesiapan anggota kelompok, setelah itu peneliti menegaskan kembali pernyataan mengenai maksud dan proses dari kegiatan bimbingan kelompok. Didalam tahap ini peneliti/pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang akan dibahas. Selanjutnya peneliti menerapkan teknik *expressive writing* dengan tahap *Application to the self* (penerapan diri sendiri). Pada tahap terakhir ini siswa diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya yang diperoleh selama mengikuti kegiatan berlangsung, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga di harapkan siswa mampu mengetahui cara mengelolah emosi. Dengan begitu siswa tidak akan berbuat hal-hal yang tak diinginkan akibat dari emosi amarah yang dialaminya tersebut. Pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dengan 6 kali pertemuan siswa telah mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah, dapat dilihat hasil *posttest* dengan kategori tinggi 6 siswa dengan presentase(60%), kategori sedang terdiri 4 siswa dengan presentase (40%) dan kategori rendah(0%). Pelaksanaan teknik *Expressive writing* ini dapat membantu siswa untuk menggambarkan emosi marah yang dirasakan, serta dapat mengekspresikan emosi marah dari negative kearah yang positif. Sejalan menurut (Maharani, 2017) yang mengatakan bahwa penggunaan teknik tersebut sebagai wadah untuk mencurahkan segala pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna kedalam suatu tulisan.

Hasil analisis *uji wilcoxon* menggunakan bantuan program komputer *SPSS for windows 16.00*, menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima. Dengan demikian diketahui bahwa bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan meng

elola emosi amarah siswa.

Berdasarkan data hasil penelitian, secara keseluruhan terjadi peningkatan skor kemampuan mengelola emosi amarah pada hasil nilai *pretest* sebesar 18,39% dan nilai *posttest* 29,16%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah di berikan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Kurniati Wahid, dkk (2022). Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba. Analisis data menggunakan analisis dekriptif dan analisis visual. Hasil menunjukkan bahwa : 1) Tingkat kemampuan Pengendalian emosi marah siswa masuk pada kondisi rendah sebelum diberikan perlakuan, 2) penerapan teknik *Expressive Writing* pada subjek RA dan RM dilakukan selama 5 kali sesi pertemuan diantaranya *Recognition / initial Write, Examination / Writing Exercise, Juxtaposition / Feedback, Application To the self* dan selama pelaksanaan intervensi kedua subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, 3) Teknik *Expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi marah pada kedua subjek dalam kondisi baseline A2 menunjukkan terdapat peningkatan yang positif dibanding pada kondisi awal di sesi baseline A1.

Penelitian yang dilakukan oleh Devi Fatmala, (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 DI SMK NEgeri 1 Bandar Lampung. Berdasarkan analisis data diperoleh dari hasil uji *Wilcoxon* nilai *Zhitung* $-2.521 > Z_{tabel} -1.645$ dan nilai *sig.* $0.012 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Serta adanya perbedaan signifikan antara nilai rata-rata *pretest* 87,3 dan nilai rata-rata *posttest* 100,8. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik *expressive writing* sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Penelitian yang dilakukan oleh Salwa Amatullah, (2020). Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah. Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan kelompok eksperimen sebesar 12,78% sedangkan rata – rata peningkatan kelompok kontrol sebesar 3,05%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya siswa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau menunjukkan 5 siswa dengan presentase (20%) kategori tinggi, 9 siswa dengan presentase (38%) kategori sedang, dan 10 dengan presentase (42%) kategori rendah. Sehingga siswa 10 orang yang berada di kategori rendah yang diberikan *treatment*.
2. Bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola SMP Negeri 4 Baubau. setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dengan 6 kali pertemuan siswa telah mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah, dapat dilihat hasil posttest dengan kategori tinggi 6 siswa dengan presentase(60%), kategori sedang terdiri 4 siswa dengan presentase (40%) dan kategori rendah(0%). sehingga bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.
3. Hasil analisis uji wilcoxon masing-masing pretest posttest menunjukkan nilai Z (--2.812a) dan pada nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$). Sehingga bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain:

1. Melalui bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* di harapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.
2. Bagi guru pembimbing, supaya hasil penelitian yang berupa program hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat di gunakan sebagai tambahan alternatif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Amanah, M., Pendidikan, F. I., Pendidikan, F. I., Kelompok, K., & Playing, T. R. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Role Playing untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP N 3 Taman Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA* 43–52.
- Angela, N. P. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Role Playing* dalam Mengelola Emosi Diri Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.(Doctoral Dissertation, IAIN Raden Intan Lampung).
- Arikunto, (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daryanto. (2013). *Menyusun Modul (Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar)*. Yogyakarta:Gava media
- Endra, F. (2017). Pedoman Metodologi Penelitian. In *Statistika Praktis*. Sidoarjo: Zifatama Jawaara.
- Fitri, Z. (2018). *Keefektifan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas Xi Smk Murni 1 Surakarta Tahun Ajaran 2018/2019*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/21/13494emosi-pengaruh-prestasi-akademikanak-di-sekolah?page=all>
- Kumara, A. (2018). Mengenali dan Menangani Emosi Pada Siswa. PT Kanisius.
- Kurnanto, M.E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Maharani, S.N, Noviekayati, I & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas *Expressive Writing Therapy* Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 6(2), 98- 110.
- Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta:
- Natawidjaja, Rochman. (2017). *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Ningsih, V. N., & Christiana, E. (2017). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo*. *Jurnal BK Unesa*, 7(3), 163–174.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92 – 107–107.
- Ulandari, Y. (2019). Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 01(01), 1–8.
- Widaryati. Sri. 2013. Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa SMA Negeri 1 Pengasih Tahun Pelajaran 2012/2013. *PSIKOPEDAGOGIA Bimbingan dan Konseling*, 2(2): 25-31.
- Winkel & Hastuti (2014). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, R. (2016). perbedaan tingkat pengendalian emosi antara remaja yang tinggal didesa dan yang tinggal di kota. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9 (August), 10.