



JURNAL

**PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK
MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH
SISWA DI SMP NEGERI 40 MAKASSAR**

HERDIYANTI IBRAHIM

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITTING* UNTUK
MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH
SISWA DI SMP NEGERI 40 MAKASSAR**

Penulis : Herdiyanti Ibrahim
Pembimbing 1 : Dr. Abdullah Pandang M.Pd
Pembimbing 2 : Drs. Suciani Latiff S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

HERDIYANTI IBRAHIM, 2020 Penerapan teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa di SMP Negeri 40 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang M.Pd, dan Drs. Suciani Latiff M.Pd. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah rendah siswa di SMP Negeri 40 Makassar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Gambaran perilaku pengelolaan emosi marah rendah siswa CCJ dan SSP sebelum diberikan teknik *Expressive Writing*, (2) Gambaran pelaksanaan teknik *Expressive Writing* untuk mengurangi perilaku pengelolaan emosi marah siswa CCJ dan SSP, (3) Gambaran perilaku pengelolaan emosi marah siswa CCJ dan SSP setelah diberikan teknik *Expressive Writing*. Penelitian ini merupakan penelitian yang kuantitatif dengan jenis penelitian *Singel Subject Research*. Subjek penelitian sebanyak dua siswa dengan inisial CCJ dan SSP. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Perilaku pengelolaan emosi marah rendah siswa kedua subjek yang telah diteliti pada kondisi sebelum diberikan perlakuan masuk dalam kategori rendah. (2) Penerapan teknik *Expressive Writing* dilakukan selama 5 kali pertemuan, dimana kedua subjek aktif dalam mengikuti pelaksanaan konseling hingga akhir pertemuan. Adapun dari sisi kemajuan dilihat dari skor tingkat pengelolaan emosi marah siswa rendah yang menunjukkan kecenderungan arah meningkat. (3) perilaku pengelolaan emosimarah rendah siswa kedua subjek pada kondisi setelah diberikan perlakuan masuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci: Teknik *Expressive Writing*, Perilaku Pengelolaan Emosi Marah Siswa.

1. 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.

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.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan penulis pada 20 Januari 2020 di SMP Negeri 40 Makassar terdapat siswa yang mengalami pengelolaan emosi marah rendah dengan mewawancarai guru BK adanya tingkat pengelolaan emosi yang 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. Hasil wawancara dengan CCJ diperoleh informasi jika dia beradasi ruma dia selaluingin marah ketika melihat adiknya memakai pakaiannya tanpa meminta terlebih dahulu sedangkan subjek SSP mudah tersinggung dan terbawa emsoi apabila bertemu dengan keluarga besarnya dikarenakan bentuk dari badan yang tidak seperti kakaknya. Melihat berbagai permasalahan dan siswa yang mengalami pengelolaan emosi yang rendah di SMP Negeri 40 Makassar, maka perlu diadakan upaya bimbingan dan konseling agar siswa memiliki kemampuan mengelolah emosi marah yang baik.

Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan teknik *expressive writing* (menulis ekspresif). Teknik ini gunakan berdasarkan hasil observasi dimana siswa tidak diperbolehkan membawa handPhone ke sekolah akan tetapi siswa yang mengalami pengelolaan emosi yang rendah lebih banyak

menceritakan hal-hal yang dialami selama berada di sekolah melalui media sosial yang mereka miliki ketika mereka sudah di rumah. Hal ini dikarenakan ketika marah mereka sulit untuk mengungkapkan kepada orang lain karena merasa malu untuk bercerita, tidak berterus terang, dan tidak terbuka menimbulkan sikap yang tidak asertif pada siswa. Menulis ekspresif siswa akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang sedang dialaminya dengan jujur, terbuka dan leluasa. Dengan menulis siswa dapat mengubah cara menghadapi emosi marah dan tidak menyimpannya atau mewujudkannya dalam tindakan.

II. KAJIAN TEORI

1. Emosi Marah

Emosi adalah suatu perasaan atau gejolak yang muncul dalam diri seseorang sebagai akibat dari adanya rangsangan, baik dari dalam diri sendiri maupun luar. Emosi sangat berhubungan dengan kondisi

psikologi dan suasana hati seseorang yang dinyatakan dalam bentuk perilaku. (Sari dan Purnawati, 2019).Gunarsa (Sari dan Purnawati, 2019) Menyatakan bahwa emosi adalah aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, dan emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Bartholomew, dan Simpo (Atmojo, 2019) menyatakan, marah adalah suatu hal yang manusiawi. Marah adalah sesuatu yang normal sebagai bagian dari ekspresi emosi manusia yang merupakan insting dasar untuk mempertahankan diri. Chaplin (Purwanto dan Mulyono, 2006) bahwa marah (anger) adalah reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang. Situasi ini meliputi termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi. Kemarahan dicirikan sebagai suatu reaksi yang kuat pada sistem syaraf

otonomik, khususnya oleh reaksi darurat pada bagian simpatetik, dan secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatik atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Menurut Albin (Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2012) bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu yang dianggapnya sudah tidak baik.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa emosi marah merupakan sesuatu hal yang manusiawi yang muncul akibat adanya rangsangan dari luar diri individu yang di wujudkan dalam bentuk perilaku.

2. Pengelolaan Emosi Marah

Gross (Utami ddk 2019) Kelola emosi merupakan pemikiran atau peringatan tentang individu ketika mengalami dan mengekspresikan emosi. Emosi

dapat terjadi karena adanya pengaruh pikiran dan perilaku. Individu yang memiliki kemampuan kelola emosi maka ia dapat memonitor, mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat.

Kemarahan merupakan emosi pertama yang perlu diwaspadai seseorang. Emosi yang sering mendahului kemarahan adalah takut, sakit hati atau frustrasi. Sebenarnya hadirnya emosi kemarahan tidak menjadi masalah. Masalah yang sebenarnya adalah ketidakmatangan emosi dari seseorang yang membiarkan dirinya dikendalikan oleh energi kemarahan tersebut. (Wright, 200:85).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, pengelolaan emosi marah merupakan suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan.

3. Teknik *expressive writing*

Expressive writing merupakan teknik konseling yang

berfokus pada emosi. Teknik *expressive writing* ini dikembangkan oleh James W. Pannebaker diakhir tahun 1980-an. Dimana pada teknik ini terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. (Ningsih N.v & Chistiana 2017).

Expressive writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat menulis pada klient dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Kemudian Pannebeker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososia, yaitu mengenai relasi social dan hubungan romantic (Lidwiana Florentina, 2016).

Expressive writing adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukan, dan dikomunikasikan, untuk orang lain. (Foull & Hoover:

1996). Sedangkan menurut Cameron & Nicholls (1998) *expressive writing* penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan-tekanan dan mengintegrasikan seseorang dapat lebih memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasinya.

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit dalam sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. Melalui menulis, individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Saat ini partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan merasa sedih atau marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti (Pennebaker, 2013).

Menurut Pennebaker,

mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan” (Pennebaker, 1997:16).

Expressive writing merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik. Teknik ini dikembangkan oleh Pennebaker dan efektif dalam mengurangi emosi negatif pada individu. Teknik ini merupakan salah satu metode katarsis dimana konseli melepaskan emosi melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada diri konseli. *Expressive writing* lebih

menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Expressive writing* adalah salah satu teknik menulis naratif untuk mengekspresikan dan mengungkapkan segala perasaan yang dialami dengan melibatkan emosional terkait peristiwa yang telah dilalui dengan penuh tekanan-tekan dalam jangka waktu tertentu sehingga individu dapat memahami peristiwa serta memperoleh pemahaman baru dari permasalahan yang dialami.

4. Tahap pelaksana *expressive writing*

Menurut Thompson (Bolton: 2004) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain:

1) Recognition/initial write

Siswa melakukan relaksasi sederhana, agar konsentrasi

meningkat, dan lebih tenang. Berikutnya siswa diminta untuk menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dan bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar membantu siswa membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi mood, mengurangi perasaan cemas serta takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan katarsis secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya, rasa nyaman, kepercayaan dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun di tahap awal.

2) Examination/writing exercise

Pada tahap ini siswa akan menulis kembali selama 10-30 menit, namun dalam intervensi hanya akan dilakukan selama 5 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 katarsis, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan yang mengganggu. Topik yang dipilih akan berkaitan dengan pengelolaan emosi marah: 1) Diejek dengan saudara, 2) Kehilangan benda berharga didalam kamar, 3) Diberikan hukuman atas apa yang tidak pernah ia lakukan (mencuri). Tulisan yang menjelaskan isi hati terdalam seseorang mempunyai potensi untuk ketidak seimbangan emosi yang dialami penulisnya (Wangsa, 2010). Melalui tahap kedua 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.

3) *Juxtaposition/Fedback*

Tahap ini partisipan atau siswa mendapatkan *insigt*, kesadaran baru untuk mencegah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis,

partisipan akan diminta untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan serta mendiskusikannya dengan seorang fasilitator. Melalui tahap ini, akan di gali perasaan sehingga dapat memberikan sudut pandang baru serta membuat harapan pribadi menjadi lebih realistis. Siswa juga akan menjadi lebih memahani bagaimanan mengelolah emosi marah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mengeolah emosi marah tersebut.

4) *Aplication to the self*

Pada tahap terakhir ini partisipan diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa yang sedang dijalani sekarang. Fasilitator membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan siswa selama mengikuti intervensi *expressivs writing*, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga di harapkan siswa mengetahui cara mengelolalah emosi. Dengan begitu

siswa tidak akan berbuat hal-hal yang tak diinginkan akibat dari emosi marah yang dialaminya tersebut. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan konselor seperti pada proses konseling pada umumnya, konseling naratif dilakukan dalam suasana yang hangat (*wram*). Konselor perlu melakukan *rapport* diawal pertemuan. Hal ini sejalan dengan manfaat utama dari *expressive writing* yakni mereduksi emosi secara bertahap. Oleh karena itu, peran konselor dalam menciptakan hubungan emosional yang membangun sangat penting.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* memiliki beberapa tahapan yaitu *Recognition/initial write*, *Examination/writing exercise*, *Juxtaposition/Feedback*, *Application to the self*. Dilaksanakan selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis untuk mengelolah emosi marah siswa. Dengan memberikan beberapa topik untuk melihat berbagai reaksi atau respon

emosi dari konseli dalam situasi tersebut, sehingga pada tahapan selanjutnya konseli dapat memiliki sudut pandang yang baru mengenai apa yang mereka tulis apakah sudah hal tersebut wajar dilakukan atau tidak, tentunya konselor sangat berperan pada setiap tahapannya.

III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data bersifat kualitatif/statistik dengan tujuan menunjukkan hubungan antar variabel, menguji teori, serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif yang berkenaan dengan pengelolaan emosi marah siswa di SMP Negeri 40 Makassar.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Single Subject Research* biasanya digunakan dalam penelitian tentang perubahan tingkah laku yang timbul akibat adanya intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu. Juang (2006; 11) menjelaskan dalam proses penelitian *single subject* ada empat kegiatan utama yang perlu dilakukan, yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan dalam bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum diberikan intervensi dan menindaklanjuti mengavalusi apakah perubahan perilaku yang terjadi menetap atau bersifat sementara.

Dalam istilah penelitian *single subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau

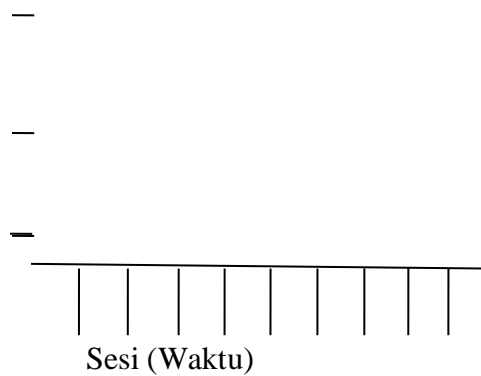
target behavior yang dalam penelitian eksperimen pada umumnya disebut variabel terikat.

B. Desain Prosedur Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain A-B-A dan melibatkan dua peserta. Desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A-B, desain A-B-A telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat.

Prosedur dasar dalam desain A-B-A yaitu mula-mula target behavior diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A) sebelum intervensi (B) kondisi ketika diberikan perlakuan intervensi, pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A') hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi, sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat. Agar lebih jelas, akan digambarkan dalam tabel dibawah ini :

Baseline (A) Intervensi (B)
Baseline (A)



Sunanto dkk (Pandang & Anas, 2019 : 97)

Keterangan :

A : *Baseline 1* (Kondisi sebelum intervensi diberikan)

B : Intervensi

A : *Baseline 2* (Kondisi setelah intervensi diberikan)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan obek penelitian, pengukuran kuntinyu (A), perlakuan berupa teknik (B), dan pengukuran pada *baseline* kedua (A'') sebagai berikut:

1. Penelitian subjek penelitian, yaitu siswa kelas VIII 3, dan VIII 4 yang teridentifikasi mengalami pengelolaan emosi marah yang rendah masing- masing satu orang

perkelas.

2. Pelaksanaan pengukuran secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A) terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran awal pengelolaan emosi marah sebelum di berikan *treatment* berupa teknik *expressive writing*.

3. Tahap perilaku intervensi (B), yaitu penerapan teknik *expressive writing* terhadap subjek penelitian.

4. Pelaksanaan pengukuran pada *baseline* kedua (A'') diberikan terhadap subjek penelitian pada dasarnya dilakukan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *expressive writing*.

5. Pengukuran pada *baseline* kedua diberikan, hal ini dimaksudkan sebagai untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

C. Defenisi Operasional

1. Marah merupakan potensi perilaku, yakni emosi yang dirasakan dalam diri seseorang yang berujung

pada perilaku agresi atau kekerasan yang tidak di terima norma sosial, seperti mengucap kata kasar, mudah tersinggung, membentak lawan bicara, mengepalkan tangan jika marah, serta memukul benda ketika marah.

2. *Expressive writing* merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik.

D. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek penelitian merupakan hasil observasi dan pembagian angket sederhana yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil observasi dan pembagian angket tersebut ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami pengelolaan emosi marah yang

rendah dengan 2 orang subjek penelitian berinisial CCJ dan SSP.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi. Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa siswa selama pemberian teknik *expressive writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa melalui pengamatan langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi ialah partisipasi dan perhatian. Cara penggunaannya adalah dengan memberi tanda (√) pada setiap aspek yang muncul.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis visual.

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan pengelolaan emosi

marah siswa di SMP Negeri 40 Makassar. Diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A 1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A 2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

1. Analisis Visual

a. Analisis Dalam Kondisi

Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada satu kondisi, misalnya kondisi *baseline* atau kondisi *intervensi*, sementara komponen-komponen yang dianalisis meliputi:

1) Panjang kondisi

Panjang kondisi menunjukkan banyaknya data dan sesi pada suatu kondisi atau fase tertentu. Panjang kondisi atau banyaknya data dalam kondisi

baseline tidak ada ketentuan yang pasti. Namun data pada kondisi tersebut dikumpulkan sampai data menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

2) Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada di atas dan di bawah garis tersebut sama banyak. Untuk membuat garis, dapat dilakukan dengan dua cara: 1) metode tangan lepas (*freehand*) yaitu membuat garis secara langsung pada suatu kondisi sehinggamembela data sama banyak yang terletak di atas dan di bawah garis tersebut. 2) Metode belah tengah (*split-middle*), yaitu membuat garis lurus yang membelah data dalam suatu kondisi berdasarkan median. Dalam mengestimasi kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*split-middle*). Adapun langkah-langkah metode belah tengah atau (*split-middle*) sebagai berikut:

a) Membagi data menjadi dua bagian

- b) Data yang telah dibagi dua kemudian dibagi lagi menjadi dua bagian
- c) Menentukan posisi median dari masing-masing belahan
- d) Tariklah garis sejajar dengan absis yang menghubungkan titik temu antara garis grafik dengan garis kanan dan kiri, dan

komponen- komponen yang dianalisis dalam kecenderungan stabilitas yaitu :

- a) Menghitung Rentang Stabilitas

Skor tertinggi	X	Kriteria Stabilitas	=
	X	15%	

- b) Menghitung Mean Level

Mean level = Jumlah semua data :

kemudian akan terlihat apakah garisnya akan naik, mendatar, atau turun

2. Kecenderungan stabilitas

Tingkat Stabilitas menunjukkan tingkat homogenitas data dalam suatu kondisi. Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang berada didalam rentang 80-90% di atas dan dibawah *mean*. Jika sebanyak 80% atau lebih data berada pada 80% di atas dan dibawah *mean*, maka data tersebut dapat dikatakan stabil.

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan kecenderungan stabilitas dengan kriteria stabilitas yang digunakan adalah 15%,

Banyaknya data

- c) Menghitung Batas Atas

Mean Level	+	1/2Rentang Stabilitas	=
-------------------	----------	------------------------------	----------

- d) Menghitung Batas Bawah

Mean Level	-	1/2Rentang Stabilitas	=
-------------------	----------	------------------------------	----------

- e) Menentukan Presentase Stabilitas

Banyaknya data :	Banyaknya data poin point yang ada di dalam rentang
-------------------------	--

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

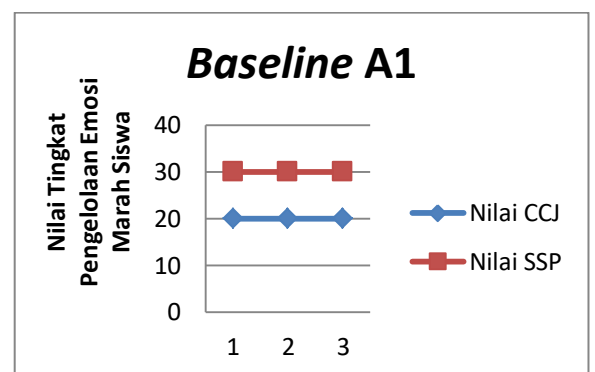
1. **Gambaran Tingkat Pengelolaan Emosi Marah Subjek CCJ dan SSP Sebelum Diberikan**

Intervensi Berupa Teknik *Expressive Writing*

Tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah siswa CCJ dan SSP dalam perilaku memiliki jarak anatar sesama teman disekolah serta mudah tersinggung, berkata kasar sebelum diberikan intervensi berupa teknik *expressive writing* tergolong rendah. Berdasarkan pengamatan pada *baseline 1* (A1), baik subjek CCJ maupun SSP masih menunjukkan perilaku pengelolaan emosi marah yang rendah yaitu mudah tersinggung, mengepalkan tangan jika sedang marah, mengeluarkan kata-kata kasar bahkan memukul orang yang telah membuatnya marah. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali secara *random* mulai tanggal 22 Juli sampai 29 Juli 2020. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh data pada kondisi *baseline A1* Subjek CCJ yaitu merasa kecewa dengan adiknya dikarenakan selalu memakai pakaiannya tanpa meminta terlebih dahulu yang membuatnya selalu

Sesi	Skor maksimal	Skor		Nilai	
		CCJ	SSP	CCJ	SSP
<i>Baseline A1</i>					
1	10	2	3	20	30
2	10	2	3	20	30
3	10	2	3	20	30

ingin marah dan berkata kasar jika melihat adiknya, sedangkan SSP dia mudah tersinggung jika berada di keramaian dikarenakan bentuk badan yang berbeda dengan kakaknya dan selalu diejek sehingga kadang memukul benda disekitar ketika marah. Kedua subjek diatas, baik CCJ dan SSP tergolong memiliki perilaku pengelolaan emosi marah yang rendah.



2. Gambaran Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah

Siswa Subjek SJJ dan SSP pada Kondisi Intervensi

Penerapan teknik *expressive writing* yang diberikan kepada konseli berlangsung selama 5 kali pertemuan. Adapun hasil dari rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Pertemuan Pertama : Perkenalan dan Rasionalisasi Kegiatan dan *Recognitional/initial write*

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2020 di aplikasi Whatshapp. Peneliti memulai tahap ini dengan perkenalan dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik dengan konseli (raport) yang menjadi subjek penelitian. Peneliti memberikan pemahaman masalah yang dialami oleh konseli. Setelah menjelaskan tujuan kegiatan, konselor menjelaskan tentang perilaku pengelolaan emosi marah yang rendah kepada siswa. Peneliti memperkuat konseli bahwa perilaku pengelolaan emosi marah yang rendah dapat merugikan diri sendiri. Untuk menguji pemahaman konseli mengenai perilaku pengelolaan emosi marah yang rendah, peneliti mengajukan pertanyaan tentang

contoh pernyataan diri yang memengaruhi perilaku konseli. Seperti kurangnya hubungan baik yang terjalin antara sesama teman, dan mudah tersinggung.

Kemudian peneliti menjelaskan tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa khususnya dalam membangun hubungan yang baik dengan teman sekitar. Selanjutnya peneliti menjelaskan asas dan aturan pelaksanaan kegiatan untuk menyakinkan subjek penelitian untuk mengikuti secara sukarela seluruh tahapan kegiatan. Kemudian peneliti memberi gambaran umum mengenai teknik *expressive writing* yang nantinya akan digunakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah konseli.

Peneliti juga meminta kesediaan dan komitmen konseli untuk mengikuti kegiatan penelitian sampai akhir. Akhir dari kegiatan ini yaitu peneliti melakukan kontak waktu dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya dengankonseli.

Adapun hasil yang didapat dari pertemuan ini yaitu

terbangunnya hubungan baik (raport) antara konselor dan konseli, konseli memahami kegiatan yang akan dilaksanakan mengenai teknik *expressive writing*, komitmen konseli untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pada tahapan *Recognitional/initial write* terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana, konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk nyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mengeksplorasi pikiran konseli. Selanjutnya konselor menggali pikiran konseli mengenai pengalaman hidup atau kejadian yang pernah dialaminya secara bebas baik itu yang menyedihkan, membuatnya marah, jengkel ataupun kecewa. Kemudian masing-masing konseli mengungkapkan satu pengalamannya/kejadian yang timbul dipikirkannya.

Selanjutnya konselor membagikan LKS dan meminta konseli menuliskan dan menjabarkan pengalaman tersebut kedalam lembar

kerja yang sudah diberikan secara bebas tanpa aturan bahasa yang terikat. Tujuannya agar konseli lebih membuka imajinasi, mengevaluasi mood dan juga mengurangi perasaan cemas dan rasa takut. Berdasarkan dari hasil *Recognitional/initial write* diperoleh informasi bahwa subjek CCJ merasa marah dengan adiknya dikarenakan adiknya tersebut selalu memakai pakian yang dimilikinya tanpa memintanya terlebih dahulu. Hal tersebut membuat dirinya merasa marah dan selalu berkata kasar ketika acap kali melihat adiknya. Sedangkan subjek SSP memiliki perilaku dimana dia mudah tersinggung ketika berada dikeramaian dikarenakan bentuk fisik yang dimilikinya berbeda dengan kakaknya (gendut). Hal tersebut yang memicu perkelahian dikarenakan kakak dari subjek SSP tersebut selalu mengejek adiknya yang berbadan gemuk. Pada tahap ini selama proses ini dapat dikatakan sebagai sarana dalam melakukan katarsis yaitu dengan meluapkan emosi marah yang dimiliki.

Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu konseli mampu

mengeksplorasi pikiran terkait pengalaman hidupnya dan menuliskan secara ekspresif serta melakukan katarsis secara bebas.

2) Pertemuan ketiga : Tahap
Examination/writing exercise

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6 Agustus 2020 di aplikasi Whatshapp. Pada tahapan kegiatan ini, konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor membagikan LKS, lalu meminta konseli menuliskan reaksi atau respon yang memunculkan terkait beberapa topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor akan menentukan beberapa topik dalam tahap ini yaitu topik yang memicu munculnya perilaku emosi marah, meliputi: 1) Diejek dengan saudara, 2) Kehilangan benda berharga di dalam kamar, 3) diberikan hukuman atas apa yang tidak pernah ia lakukan (tugas dan jadwal piket). Saat menulis konseli akan meluapkan bebas seluruh emosi marah yang mengganggu.

Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian meminta

kepada siswa untuk membacakan hasil LKS yang telah dibuatnya. Dari hasil LKS tersebut ditemukan bahwa Subjek CCJ menjalin hubungan yang kurang baik dengan adiknya yang membuatnya selalu ingin marah ketika melihat wajahnya tersebut, sedangkan pada subjek SSP dia sering merasa diejek dengan kakanya ketika dirumah terlebih jika keluarga besar mereka kumpul dikarenakan bentuk fisik yang dimilikinya sehingga siapapun orang yang mengejeknya tersebut akan di marahi bahkan dipukul oleh SSP.

Hasil yang diperoleh pada sesi ini, konseli lebih mampu menjelaskan emosi marah yang dimilikinya. Konseli dapat menuliskan dengan baik emosi marah yang ada pada dirinya dengan teman-teman disekitarnya. Selain itu konseli juga mampu mengungkapkan kendala-kendala diri yang dihadapi sehingga konseli mampu mengelola emosi marah yang dimiliki.

3) Pertemuan ketiga : Tahap
juxtaposition/feedback

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2020 di aplikasi

Whatsapp. Pada tahap *juxtaposition/feedback*, konselor meminta konseli membacakan ulang tulisannya dengan tujuan konseli dapat kembali memperhatikan secara mendalam apa yang telah ditulis. Setelah konseli membaca tulisan yang dibuatnya kemudian konseli merefleksikan ke dirinya, dengan capaian konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya.

Konselor memberikan lembar kerja yang berisi intruksi tentang menulis dengan mengisikan kendala diri yang telah diintisarikan kedalam tabel yang sudah disediakan dalam lembar kerja tersebut. Setelah itu konseli membacanya dan mendiskusikannya kepada konselo. Hasil dari lembar kerja tersebut mengenai kendali diri dari konseli umumnya memuat mengenai kendala diri dalam dan dari luar konseli seperti belum mampu mengontrol emosi secara baik.

Setelah mengintisarikan kendala diri, konselor kemudian mendiskusikan dengan mendebat

setiap kendala diri yang diargumentasikan oleh konseli pada situasi dimana emosi menyerang. Debat yang dilakukan oleh konselor dengan menyerang sudut pandang konseli dengan terhadapt kendalanya hingga konseli sadar bahwa sudut pandang yang selama ini dipertahankan merupakan sudut pandang yang keliru. Dari proses debat tersebut, secara tidak langsung konselor memperlihatkan dan mengajarkan cara mengubah sudut pandang konseli apabila mendapati situasi yang serupa sehingga konseli akan mendapatkan sudut pandang yang baru.

Setelah konseli menyadari perilaku yang dilakukan keliru berdasarkan hasil mendebat yang dilakukan oleh konselor, kemudian konselo memberikan lembar kerja melalui google form untuk kedua kalinya sebagai upaya agar konseli dapat mengeksplorasi pikiran dal menyatakanna kedalam tulisan harapan dimasa depannya saat berada disituasi emosi marah. Pada tahap ini, konseli menuliskan harapan-harapannya di masa yang akan datang seperti tidak mudah

terpancing emosi, tidak mudah tersinggung, tidak berkata-kata kasar, serta tidak memukul lagi pada saat emosi marah.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memperoleh *insight* atau kesadaran baru dalam berperilaku yang dilandasi dengan emosi marah dengan pemahaman tentang diri sendiri sehingga dapat memperoleh sudut pandang yang baru terhadap terhadap pengelolaan emosi marah. Selain itu, konseli juga mampu mengungkapkan serta memaparkan harapan-harapan yang akan dilakukan di masa depan.

4) Pertemuan Keempat: Tahap *application to the self*

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2020 di aplikasi Whatshapp. Pada tahap terakhir ini konselor, diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya kedalam dirinya pada kehidupan sehari-harinya. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti intervensi *expressive writing*, dengan merefleksikan apa yang harus

diperbaiki dan diubah dalam berperilaku.

Sebelum masuk ketahapan ini, konselor membantu konseli untuk membuat perencanaan perubahan perilaku dari harapan-harapan yang telah ditulis sebelumnya dalam lembar kerja.

Selanjutnya, pada inti dari tahap ini, kegiatan yang dilakukan yaitu menyatakan secara tertulis komitmen untuk berubah. Konselor memberikan lembar kerja yang berisi perjanjian perilaku atau komitmen diri, kemudian konseli disini menuliskan dalam bentuk surat pernyataan untuk mewujudkan apa yang telah didapatkan dan diaplikasikan kedalam dirinya. Isi dari pernyataan diri memuat tentang komitmen konseli untuk mengaplikasikan setiap harapan atau rencana perubahan perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu mebuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Komitmen ini menjadi

pegangan konseli dalam mengubah pengelolaan emosi marah.

Pertemuan kelima : Evaluasi Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2020 melalui aplikasi WhatsApp. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan pengelolaan emosi marah dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya dengan mengisi lembar kerja yang telah disediakan.

Selanjutnya, konselor melakukan kegiatan dengan melakukan diskusi dengan mengajukan pertanyaan berantai kepada konseli mengenai pengelolaan emosi marah dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari tahapan ini yaitu konseli telah mampu meningkatkan pengelolaan emosi marah dalam bentuk perilaku sebelum membuat perubahan diri dengan *expressive wiring* dan berjanji untuk tetap menggunakan perencanaan yang telah disusun sebelumnya untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah dalam bentuk perilaku.

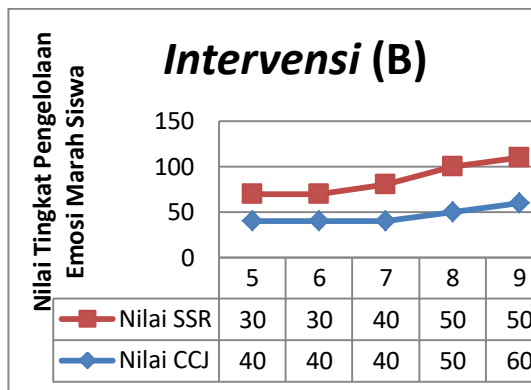
Selain itu, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya sebelum dan setelah *expressive writing* dilaksanakan. Secara umum konseli memberikan kesan yang baik terkait pelaksanaan *expressive writing*. Konseli menjelaskan ada perubahan perilaku pengelolaan emosi marah yang sebelumnya rendah menjadi tinggi.

Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu mengurikan dengan rinci bentuk perubahan tingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan pengelolaan emosi marah dalam bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-harinya. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan koneling.

Se si	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		CCJ	SSP	CCJ	SSP
Intervensi (B)					
4	10	4	3	40	30
5	10	4	3	40	30
6	10	4	4	40	40
7	10	5	5	50	50
8	10	6	5	60	50

Untuk melihat lebih jelas

perubahan yang terjadi terhadap tingkat pengelolaan emosi marah rendah siswa subjek CCJ dan SSP pada kondisi *intervensi B*, maka data diatas dapat dibuatkan grafik. Grafik tersebut adalah sebagai berikut:



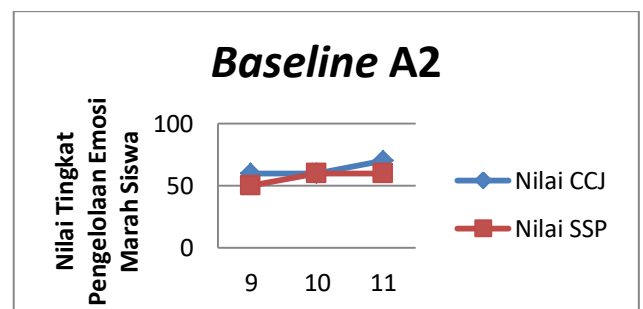
3. Gambaran Peningkatan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Subjek CCJ dan SSP Setelah diberikan Perlakuan (*Baseline 2/A2*)

Tingkat pengelolaan emosi marah siswa subjek CCJ dan SSP setelah diberikan perlakuan berupa teknik *expressive writing* telah meningkat dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali setelah proses intervensi dihentikan yakni pada tanggal 31 Agustus 2020 kedua subjek sudah mampu meneglolah emosi marah yang dimiliki.

Subjek CCJ dan SSP mendapatkan skor yang tinggi pada *baseline 2* meskipun belum stabil. Skor yang di dapat subjek CCJ yaitu 6 pada sesi Sembilan, tetap 6 pada sesi sepuluh dan 7 pada sesi sebelas. Sementara skor yang di dapat subjek SSP yaitu 5 pada sesi kesembilan, 6 pada sesi kesepuluh, dan tetap 6 pada sesi kesebelas.

Dibawah ini merupakan hasil analisis data subjek CCJ dan SSP pada kondisi *baseline 2*.

Sesi	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		CCJ	SSP	CCJ	SSP
Intervensi (B)					
9	10	6	5	60	50
10	10	6	6	60	60
11	10	7	6	70	60



B. PEMBAHASAN

Menurut Goleman (Dani, 2011) Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara cepat

dan pada saat tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti: denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh merasa panas, mengepalan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara lebih cepat atau keras, berpikir akan mengamuk atau balas 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 bereaksi secara tidak sesuai dan berlebihan.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilaksanakan sebanyak 11 kali pertemuan terhadap siswa di SMP Negeri 40 Makassar dengan masalah kemampuan mengelolah emosi marah rendah.

Yang dibagi kedalam tiga kondisi tiga sesi untuk kondidi *baseline* 1 (A1), lima sesi untuk kondisi *intervensi* (B), dan tiga sesi untuk *baseline* 2 (A2). Sampel penelitian sebanyak 2 yang menyadari mengalami kemampuan mengelolah emosi marah berada pada kategori rendah subjek CCJ dan SSP, hal ini diperoleh dari hasil analisis pada kondisi baseline 1(A1), pada kondisi ini kedua subjek memiliki tingkat pengelolaan emosi marah rendah dengan nilai dua untuk subjek CCJ dengan perilaku memiliki banyak teman dan menyendiri ketika marah, untuk subjek SSP mendapatkan nilai tiga dengan hasil observasi tidak mengucap kata kasar, tidak memukul lawan bicara dan memiliki banyak teman di sekitar tempat tinggalnya

Pada fase pemberian *intervensi* untuk sesi pertama kedua subjek mengisi lembar kerja yang diberikan dengan menulis bebas dan meluapkan emosi marah yang dimiliki agar subjek merasa rileks serta membangun hubungan antara kedua subjek dengan peneliti. Meiyuntariningsih & Amalia (2020) mengungkapkan bahwa dengan

menulis frasa bebas, tahapan pertama ini membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakitan yang mungkin muncul pada diri subjek, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi subjek. Setelah mengetahui tingkat pengelolaan emosi marah kedua subjek yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah rendah, subjek CCJ pada tahap observasi mengalami peningkatan dengan mendapatkan nilai empat dengan perilaku tidak membentak lawan bicara lagi, tidak mudah tersinggung, memiliki banyak teman dan tidak menyendiri lagi jika marah, untuk subjek SSP masih tetap dengan mendapatkan nilai tiga dengan perilaku tidak mengucap kata kasar, tidak membentak lawan bicara, dan memiliki banyak teman. memukul lawan bicara, mudah tersinggung serta mengepalkan tangan jika sedang marah.

Selanjutnya pada sesi kedua *Examination/writing exercise* ini subjek CCJ dan SSP diberikan lembar kerja dimana lembar kerja tersebut berisikan tiga topik untuk melihat reaksi apa yang muncul

ketika para konseli berada disituasi tersebut. Topik tersebut yakni: 1) Diejek dengan saudara, 2) Kehilangan benda berharga di dalam kamar, 3) Diberikan hukuman atas apa yang pernah ia lakukan (mencuri). Setelah konseli mengisi LKS, peneliti kemudian meminta kepada konseli untuk membacakan apa yang mereka tulis untuk mengetahui lebih jauh pengelolaan emosi marah kedua subjek. Pada tahapan ini, kedua subjek lebih mampu menjelaskan emosi marah yang dimilikinya sesuai dengan topik yang telah diberikan. Anggraini (2020) tahapan ini mengeksplorasi reaksi kedua subjek terhadap suatu situasi tertentu, cakupan tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional atau peristiwa spesifik yang dialami subjek. Pengelolaan emosi marah subjek CCJ masih berada pada nilai empat dengan perilaku perilaku tidak membentak lawan bicara lagi, tidak mudah tersinggung, memiliki banyak teman dan tidak menyendiri lagi jika marah. Untuk subjek SSP masih belum terlihat peningkatan pengelolaan emosi marah pada

tahapan ini dengan nilai tiga tidak mengucap kata kasar, tidak membentak lawan bicara, dan memiliki banyak teman. memukul lawan bicara, mudah tersinggung serta mengepalkan tangan jika sedang marah

Pada sesi ketiga *Juxtaposition/feedback* peneliti meminta kepada kedua subjek untuk membacakan ulang tulisannya dengan tujuan subjek dapat kembali memperhatikan secara mendalam apa yang telah ditulis. Setelah kedua subjek membaca tulisan yang dibuatnya kemudian subjek CCJ dan SSP merefleksikan ke dirinya, dengan capaian kedua subjek mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Aisyah & Cristiono (2020) pada tahapan ini siswa diharapkan untuk mampu memahami bahwa ada hal-hal yang lebih positif yang bisa dilakukannya ketika sedang marah. Nilai yang didapatkan CCJ pada tahapan ini yakni empat dengan perilaku tidak membentak lawan bicara, tidak mudah tersinggung, memiliki banyak

teman, tidak menyendiri ketika marah, untuk SSP sendiri kini ada peningkatan dari nilai sebelumnya tiga kini menjadi empat dengan perilaku tidak mengucap kata kasar, tidak memukul lawan bicara, tidak memukul benda ketika marah, dan memiliki banyak teman. Subjek SSP pada sesi ini mulai terbuka mengenai pemikiran dan perasaan terhadap kakanya. Selanjutnya konseli diberikan LKS mengenai kendala diri serta harapan perubahan perilaku kedepannya.

Sesi keempat *Application to the self*, tujuan dari sesi ini agar kedua subjek mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun serta membuat komitmen diri dan menuliskannya dalam bentuk surat pernyataan. Angriani dkk (2020) pada tahap *application to the self* ini konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata sertasemua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Kedua subjek memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua

perencanaan-perencanaan yang telah disusun serta membuat komitmen diri dan menuliskannya dalam bentuk surat pernyataan. Komitmen ini menjadi pegangan konseli dalam mengubah pengelolaan emosi marah yang dimiliki. Pada sesi ini pengelolaan emosi marah subjek CCJ mengalami peningkatan dimana subjek CCJ mendapatkan nilai lima dengan perubahan perilaku tidak membentak lawan bicara, tidak memukul benda ketika marah, tidak mudah tersinggung, memiliki banyak teman dan tidak menyendiri lagi ketika marah sedangkan subjek SSP masih tetap dengan nilai pada sesi sebelumnya yakni empat dengan perilaku yang sama tidak mengucapkan kata kasar, tidak membentak lawan bicara, tidak membentak benda ketika marah, dan memiliki banyak teman.

Selanjutnya pada sesi kelima peneliti memberikan lembar kerja evaluasi untuk melihat perubahan perilaku pengelolaan emosi marah rendah yang dimiliki kedua subjek CCJ dan SSP dengan memberikan LKS dimana konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan mereka

sebelum dan sesudah pemberian *intervensi* teknik *expressive writing* dilaksanakan dilihat dari observasi yang dilakukan dimana pengelolaan emosi marah keduanya mengalami peningkatan yang baik dimana pada observasi awal subjek CCJ mendapatkan nilai dua, pada sesi ini mendapatkan nilai enam dengan perilaku sudah mampu mengaplikasikan teknik *expressive writing* saat emosi marah, tidak membentak lawan bicara, tidak mengepalkan tangan jika marah, tidak memukul benda ketika marah, tidak mudah tersinggung, memiliki banyak teman dan tidak menyendiri lagi ketika marah. Begitupun dengan subjek SSP mengalami peningkatan dengan nilai observasi awal tiga namun pada sesi ini mendapatkan nilai lima dengan perilaku tidak mengucap kata kasar, tidak membentak lawan bicara, tidak memukul benda ketika marah, tidak mudah tersinggung, dan memiliki banyak teman.

Kemudian pada fase *baseline* 2 (A2) kembali dilakukan pengukuran untuk mengetahui kembali perilaku pengelolaan emosi

marah rendah subjek CCJ, adapun skor yang didapatkan terus mengalami peningkatan selama tiga kali pengukuran dengan tidak mengucap kata kasar lagi dan sudah mulai menjalin hubungan dengan kakaknya. Sementara subjek SSP mendapatkan nilai yang juga tetap meningkat dengan mampu mengaplikasikan *expressive writing* ketika mengalami emosi marah dan sudah menjalin hubungan yang baik dengan saudaranya.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengelolaan emosi marah siswa kedua subjek yang telah diteliti pada kondisi sebelum diberikan perlakuan masuk dalam kategori rendah.
2. Penerapan teknik *expressive writing* dilakukan selama 5 kali pertemuan, dimana kedua subjek aktif dalam mengikuti pelaksanaan konseling hingga akhir pertemuan. Pada setiap sesi konseli diberikan lembar kerja

sementara konseli mengisi lembar observasi pengelolaan emosi marah yang terus mengalami peningkatan..

3. Dengan membandingkan kondisi pada *baseline A* dan *baseline A2* pada kedua subjek, terlihat adanya peningkatan pada skor pengelolaan emosi marah siswa sehingga disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa pada subjek CCJ dan SSP.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Pihak sekoah SMP Negeri 40 Makassar terkhusus guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat menerapkan teknik *expressive writing* dalam upaya meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa di SMP Negeri 40 Makassar.

2. Bagi siswa dapat menggunakan teknik *expressive writing* ini baik di dalam sekolah maupun diluar sekolah dengan bantuan dari orang tua maupun kerabat.
3. Bagi peneliti selanjutnya khususnya dari bidang bimbingan dan konseling agar mampu mengembangkan penerapan teknik *expressive writing* pada permasalahan-permasalahan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, S. 2019. Mengajarkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Dalam Bidang Pendidikan. *Jurnal Buleti Jagaddhito*. Vol.1, No.4..
- Foulk, D, & Hoover, E. 1996. *Incorporating Expressive Writing into the Classroom*. Minneapolis: University of Minnesota.
- Lidwina, L.S. 2016. Efektifitas Expressive Writing sebagai Reduktor Psikological Distres. *Skripsi*. Yogyakarta:Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ningsih, N.V & Chistiana E. 2017. Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorego. Halaman 163-174 : 164
- Pannebeker, J.W.2013. *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis sebagai Terapi*.Bandung:Mizan.
- Purwanto Y. & Mulyono R. M., (2006).Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami. Bandung: Refika Aditama.
- Sari, dkk. 2019. Studi Kasus Peserta Didik Sulit Mengendalikan Emosi Marah Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. *Jurnal*.Pontianak
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, P. F. dkk. 2019. Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. Vol 4. Hal. 262-266.
- Wright, N. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: ANDI offset.

