

Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba

Applicaton Of *Expressive Writing* Techniques To Improve Control Ability Angry Emotions Of Students At SMP Negeri 2 Bulukumba

Wahyu Kurniati Wahid¹, Abdullah Pandang², Syamsul Bachri Thalib³

Jurusan Psikologi Pendidikan & Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

wkurniati 22@gmail.com

Abstrak (Bahasa Indonesia)

Penelitian ini menelaah mengenai penerapan teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengendalian emosi marah siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Gambaran perilaku pengendalian emosi marah rendah siswa TA dan RM sebelum diberikan teknik *Expressive Writing*, 2) Gambaran pelaksanaan teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengendalian emosi marah pada siswa TA dan RM, dan 3) untuk mengetahui *expressive writing* dapat meningkatkan pengendalian emosi marah siswa TA dan RM. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* dan menggunakan desain A-B-A. adapun subjek pada penelitian ini adalah dua orang siswa dengan inisial TA dan RM. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi. 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

Kata Kunci: Teknik *Expressive Writing*, Perilaku Pengendalian Emosi Marah Siswa

Abstract (Bahasa Inggris)

This study examines the application of the *Expressive Writing* technique to improve the emotional control of students at SMP Negeri 2 Bulukumba. The purpose of this study was to determine : 1) Description of the behavior of the controlling low anger emotions of TA and RM students before being given the *Expressive Writing* technique, 2) Overview of the implementation of *Expressive Writing* technique to improve emotional control of TA and RM students, and 3) to find out *Expressive Writing* can improve emotional control of TA and RM students. The approach in this study uses a quantitative approach with the type of research is *Single Subject Research* and uses the A-B-A design. The subjects in this study were two students with the initials TA and RM . Data collection techniques using observation. Data analysis used descriptive analysis and visual analysis. The results show that : 1)The level of ability to control angry emotions of student is in a low condition before being giveng treatment, 2) the application of *Expressive Writing* techniques on RA and RM subjects is carried out for 5 meeting sessions including *Recognition / Initial write, Examination / Writing Exercise, Juxtaposition / Feedback, Application to the self* and during the implementation of the intervention both subjects showed a high level of participation, 3) *Expressive Writing* Technique could improve the ability to control angry emotions in both subject in the A2 baseline condition, which showed a positive increase compared to the initial condition in the A1 baseline session.

Keywords: *Expressive Writing* Technique , Student Angry Emotion Management Behavior

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan suatu keadaan yang timbul oleh situasi tertentu. Pada dasarnya Emosi yang dimiliki setiap individu mencakup emosi positif dan negative. Emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang membawa rasa nyaman, sedangkan negative yaitu perasaan yang tidak diinginkan dan membuat kondisi psikologis yang tidak nyaman. Namun, setiap emosi merupakan hal yang normal tapi dianggap buruk apabila dapat merugikan diri dan orang lain Goleman (Yuliani 2013).

Al Baqi (2015) menggolongkan beberapa cara remaja dalam mengekspresikan emosi saat marah yaitu dengan diinternalisasi atau dipendam sendiri dan juga di eksternalisasi atau diekspresikan kepada lingkungannya. Dengan memendam sendiri remaja sering kali berperilaku mengucilkan diri, mengurangi aktivitas, berpikiran negative tentang diri dan orang lain, depresi, bahkan sampai ingin bunuh diri. Sedangkan bagi remaja yang memilih mengekspresikan emosi marah tersebut pada lingkungannya cenderung melakukan tindakan kriminalitas, tawuran, minum minuman keras, kebut-kebutan motor, memukul, bahkan sampai membunuh.

Menurut Hurlock dan Luella (Prayitno, 2006) menyatakan bahwa faktor penyebab munculnya emosi negatif pada remaja diantaranya memperlakukan remaja sebagai anak kecil sehingga remaja merasa harga diri mereka dilecehkan, dihalangi berhubungan dengan lawan jenis, lebih sering dilarang daripada di dukung, merasa diperlakukan tidak adil oleh orang tua, kebutuhannya tidak dipenuhi oleh orang tua, serta diperlakukan otoriter.

Dari uraian diatas, diharapkan siswa memiliki keterampilan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada terutama Pengendalian emosi marah. Menurut Goleman (1995) Mengendalikan emosi marah sangat diperlukan agar didapatkan keseimbangan emosi tetapi tidak menekan emosi. Emosi marah yang berlebihan dapat merugikan diri dan lingkungan sekitar. Sering kali ditemukan beberapa permasalahan dikarenakan belum stabilnya remaja dalam Mengendalikan emosi marahnya.

Sebagai Seorang individu remaja perlu memiliki kemampuan Pengendalian emosi marah yang baik, dengan begitu remaja mampu mencapai kesehatan mental dan menyelesaikan permasalahan yang dipengaruhi oleh situasi emosional (Utami dkk, 2019). Selain itu dapat juga mereduksi ketegangan-ketegangan yang timbul akibat dari emosi yang bertumpuk dan memuncak serta dapat meningkatkan kesehatan mental. Nurhayati dkk (2020) juga menjelaskan dengan memiliki keterampilan Mengendalikan emosi marah remaja mampu mengatur, mengontrol serta mengarahkan dirinya untuk tidak berbuat hal-hal yang merugikan terutama pada diri ataupun kepada orang lain.

Fenomena kurangnya keterampilan Pengendalian emosi marah juga terjadi pada beberapa siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan penulis pada tanggal 13 September 2021 dengan mewawancarai guru BK dan siswa bahwa siswa tersebut memiliki Pengendalian emosi marah yang kurang baik dengan inisial siswa 'RMI & TAL'. siswa tersebut mengungkapkan bahwa mereka mudah marah dan sulit mengontrol emosinya ketika diejek teman karena berbadan gemuk serta orang tua sering kali membeda-bedakannya dengan sepupu dan orang tua lebih memperhatikan kebutuhan sepupu dibanding dirinya. "RMI & TAL" juga mengatakan bahwa saat marah hal yang mereka lakukan adalah diam, mengurung diri dan menangis di kamar, serta menyimpan dendam dan ada keinginan untuk membalas. Hal tersebut terjadi dikarenakan siswa sulit untuk mengungkapkan apa yang dirasakan secara verbal.

Dengan adanya permasalahan yang terkait dengan Pengendalian emosi marah pada remaja, maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan untuk membantu siswa memiliki kemampuan emosi marah yang baik dan tidak melakukan hal-hal menyimpang.

Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan teknik *Expressive Writing*. Teknik tersebut akan digunakan peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mengatakan bahwa mereka sulit untuk mengungkapkan perasaan secara verbal terutama hal yang terkait dengan permasalahan yang dihadapi. Menurut Ningsih &

Christiana (2017) *Expressive Writing* merupakan kegiatan yang cocok untuk siswa terutama yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi marahnya secara verbal. karena dengan menulis akan membantu mereka untuk melepaskan perasaan yang cenderung mereka bawa, lebih mudah mengekspresikan dirinya, menuangkan ide-ide, menceritakan perasaan dan peristiwa yang dialami, dengan jujur dan terbuka.

Bolton (Amatullah dkk, 2021) juga menjelaskan teknik *Expressive Writing* dapat membebaskan konseli untuk mengekspresikan segala bentuk kecemasan melalui tulisan tanpa harus memperhatikan baku tidaknya penyusunan kata atau mengaharuskannya membuat sajak yang indah. Dan dengan teknik ini pula siswa mampu mengubah cara pandang mereka dalam menghadapi emosi marah dan tidak memendam atau bahkan sampai menyalurkannya ke dalam bentuk tindakan yang merugikan.

Expressive Writing merupakan suatu kegiatan yang memerlukan integritas pikiran, reaksi, dan motorik. Saat seorang individu menuliskan hal-hal mengenai perasaannya secara ekspresif, maka yang dirasakan yaitu munculnya kembali rasa saat terjadinya peristiwa tersebut dan mengarahkan pikiran terhadap persepsi baru (Money dkk, 2009). Teknik *Ekspressive Writing* memiliki dampak pada keadaan psikologi individu baik dengan menulis hal yang positif ataupun negative (Kally & Babab, 2008). Saat menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa-peristiwa yang dituliskan itu mampu memunculkan kembali perasaan berharga serta perasaan syukur (Lestari & Eliyanti, 2014)

Ibrahim, H (2020) mengemukakan bahwa teknik *expressive writing* dapat digunakan oleh siswa yang sulit untuk mengekspresikan emosi mereka saat berbicara langsung, dengan menulis akan membantu mereka untuk mengekspresikan perasaan yang mereka rasakan dan dengan menulis pula, seseorang dapat mengubah cara mereka menghadapi emosi marah. Namun, sebaliknya ketika seseorang menuliskan hal-hal negative yang pernah mereka alami, seakan-akan hal tersebut merupakan pengalaman yang dialami kedua kalinya di waktu yang berbeda sehingga memberikan pandangan yang berbeda sehingga hal tersebut menjadi evaluasi dan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menghadapi permasalahan.

Menurut Kelling & Bermudez (Maharani, dkk 2017) *Expressive writing* memiliki dampak terhadap Pengendalian emosi marah yaitu siswa dapat

berpikiran positif pada permasalahan yang dihadapi, mengurangi munculnya gejala-gejala negative, serta mampu memberdayakan diri. Dan dengan teknik ini juga siswa diharapkan mampu Mengendalikan dan mengekspresikan emosinya khususnya emosi marah melalui tulisan.

Maka dari itu, dari fenomena yang telah dijelaskan dan dari wawancara yang dilakukan, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh teknik *expressive Writing* pada Pengendalian emosi marah dengan judul “ Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Emosi Marah Siswa Selama Proses Belajar Dari Rumah Di SMP Negeri 2 Bulukumba”

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pengendalian Emosi Marah

Goleman (Sihombing, 2018) mengemukakan mengendalikan emosi marah merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi emosi yang ada dalam dirinya agar tersalurkan dengan tepat. Individu yang tingkat kemampuannya untuk Mengendalikan emosi rendah akan terus bertarung melawan perasaan murung dalam dirinya, sedangkan individu yang memiliki kemampuan Mengendalikan emosi cukup baik akan cepat kembali dari keterpurukan.

Gross (Utami dkk, 2019) juga menjelaskan bahwa mengendalikan emosi merupakan pemikiran atau peringatan tentang individu ketika akan mengekspresikan emosi. Emosi terjadi ketika terdapat pengaruh pikiran dan perilaku. Seseorang yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi ia dapat mengontrol, mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Pengendalian emosi marah yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi emosi marah yang ada dalam dirinya sehingga dapat Mengendalikan dan mengekspresikan emosi marah secara tepat dengan melakukan tindakan asertif agar tidak merugikan diri serta orang lain.

2.2. Aspek-Aspek Mengendalian Emosi Marah

Menurut Goleman (Ibrahim H, 2020) terdapat beberapa aspek yang menyangkut tentang Pengendalian emosi marah, diantaranya mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah meredakan emosi marah, serta mengungkapkan emosi marah dengan asertif

2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Menurut Edy Zaques (Hudaya, 2015) terdapat beberapa factor penyebab yang dapat membuat

individu tersulut emosi marah, bisa disebabkan oleh factor internal, dan eksternal:

- a. Faktor internal menyangkut kontrol diri setiap individu, pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon suatu permasalahan.
- b. Factor eksternal yaitu situasi diluar kendali diri seseorang yang dapat memancing respon emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitarnya.

2.4. Pengertian *Expressive Writing*

Teknik *Expressive Writing* merupakan terapi menulis yang dikembangkan oleh James W. Pennebaker di akhir tahun 1980-an. Yang dimana pada teknik ini terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan mampu meningkatkan pengalaman baru pada individu (Ningsih & Christiana, 2017). Penelitian Pennebaker menunjukkan bahwa apa yang disebut dengan *short term focused writing* atau menulis fokus dalam jangka pendek dapat memiliki efek yang sangat baik pada orang yang sedang sakit atau sedang menghadapi masalah.

Bolton (Amatullah dkk, 2021) Terapi *Expressive writing* merupakan teknik yang membebaskan konseli untuk mengekspresikan segala bentuk kecemasan, emosi melalui mereka tanpa harus memperhatikan baku tidaknya penyusunan kata atau penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Menulis ekspresi atau *Expressive Writing* merupakan sebuah bentuk ekspresi diri untuk mengeluarkan emosi dan pikiran melalui kata-kata dan cerita. Menulis ekspresive bukan hanya sekedar mencatat akan tetapi cara seseorang untuk meluapkan dan menceritakan apa yang dialami, pikirkan, dan rasakan. (Gunawan dalam Hamdiyah, 2019)

Pennebaker & Francis mengungkapkan bahwa menulis merupakan cara yang efektif untuk menyalurkan perasaan dan pendapat yang apabila disimpan dapat berdampak negative bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Hamdiyah (2019) mengemukakan bahwa *expressive writing* bertujuan meningkatkan pemahaman diri dan harga diri seseorang, meningkatkan kreatifitas, menurunkan ketegangan serta meningkatkan kemampuan diri untuk mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu.

Dengan begitu, *expressive writing* merupakan metode menulis ekspresif guna mengungkapkan pengalamana-pengalaman emosional yang mampu memperbaiki pikiran, fisik serta perilaku kearah yang lebih baik. Teknik ini efektif untuk mengurangi

emosi-emosi negative dalam diri serta salah satu metode katarsis dimana konseli mampu dengan bebas melepaskan emosi melalui tulisan dan juga mampu 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 penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *Expressive Writing* merupakan teknik menulis untuk menyalurkan atau mengungkapkan perasaan, ide, emosi, dan hal-hal yang melibatkan emosi serta sulit untuk dikemukakan melalui lisan guna menurunkan ketegangan, dan Mengendalikan emosi terkait dengan peristiwa-peristiwa emosional yang pernah dialami. Apabila dipendam akan memberikan dampak negative baik diri dan orang lain, serta memberikan pemahaman baru dari permasalahan yang dialami.

2.5. Manfaat *Expressive Writing*

Expressive Writing mampu digunakan sebagai alat untuk menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan mental. Secara umum, manfaat *expressive Writing* menurut (Fikri, 2014) yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain
2. Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri
3. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal
4. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan
5. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

2.6. Tahap Pelaksanaan *Expressive Writing*

Menurut Thompson (Ibrahim, 2020) ada beberapa tahap dalam menjalankan teknik *Expressive Writing*, diantaranya:

1. Recognition / initial write

Pada tahap pertama, dilakukan pemberian relaksasi sederhana agar konseli dapat berkonsentrasi dan lebih tenang. Selanjutnya konseli diberi tugas untuk menuliskan apa yang ada dalam pikirannya dengan bebas tanpa topic tertentu, boleh dalam bentuk kalimat, kata, paragraph, atau tulisan-tulisan lainnya. Tujuan pemberian tahapan ini yaitu dapat membuat konseli membuka imajinasi, lebih berkonsentrasi, mengevaluasi suasana hati, serta lebih relaks dan siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.

2. Examination/writing exercise

Tahap kedua, konseli menuliskan hal-hal Pengendalian emosi marah dengan topik yang telah ditentukan. Pada tahap ini bertujuan untuk menggali reaksi konseli apabila diperhadapkan dalam situasi tertentu, konseli akan menulis sesuai dengan topic yang telah ditentukan namun tetap secara bebas. Dalam proses ini akan menjadi sarana pelepasan emosi (Katarsis)

3. Juxtaposition/ feedback

Tahap ketiga, konseli mendapatkan *insight*, kesadaan baru untuk mencegah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, konseli diminta untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan serta mendiskusikanya dengan konselor.

4. Application to the self

Tahapan terakhir yaitu konseli diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa yang sedang dijalani sekarang. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan siswa selama mengikuti perlakuan *Expressive Writing*, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, dan mana yang harus dipertahankan sehingga diharapkan konseli mampu Mengendalikan emosinya dengan baik.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang akan digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dimana data yang diperoleh berupa angka dan di analisis menggunakan statistic. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa metode kuantitatif merupakan suatu metode yang berdasar pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

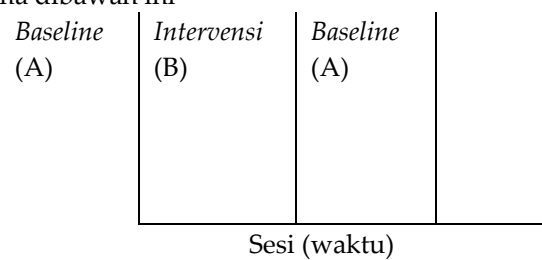
Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen *single subject research* (SSR) dengan desain penelitian menggunakan pola A-B-A yang memungkinkan seorang peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria tertentu yang ingin diteliti. *Single subject research* digunakan pada penelitian mengenai perubahan pada tingkah laku yang timbul karena adanya intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang ditentukan.

3.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu pola A-B-A. Sunanto (2005) mengemukakan bahwa pola A-B-A merupakan pengembangan dari desain A-B. Desain A-B-A telah menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel terikat dengan variabel lepas.

Adapun prosedur dasar desain A-B-A yaitu, pertama target behavior diukur secara bertahap pada kondisi *baseline* 1 (A) sebelum intervensi (B) kondisi saat diberikan perlakuan, dan (A) setelah pemberian perlakuan. Keadaan *baseline* 2 ini untuk melihat adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel yang terikat.

Untuk lebih jelasnya, berikut digambarkan pada skema dibawah ini



Sunanto dkk (Pandang & Anas, 2019)

Keterangan :

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

B : Intervensi

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

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Sugiyono menyatakan bahwa "Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati"(Sugiyono, 2011). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

3.4. Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan Pengendalian emosi marah siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. Diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase

intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

b. Analisis Visual

1. 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

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data dan sesi pada 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 dibawah garis tersebut sama banyak. Untuk membuat garis, dapat dilakukan dengan dua cara pertama, menggunakan metode tangan bebas (*freehand*) yaitu membuat garis secara langsung pada suatu kondisi sehingga membelah data sama banyak yang terletak diatas dan dibawah garis tersebut. Kedua, menggunakan metode belah tengan (*split-middle*), yaitu membuat garis lurus yang membelah data dalam suatu kondisi berdasarkan media. Dalam mengestimasi kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*Split-middle*). Adapun langkah-langkah metode belah tengah (*split-middle*) yaitu:

- 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 kemudian akan terlihat apakah garis tersebut akan naik, mendarat, atau turun level.

Istilah level menunjukkan pada besar kecilnya data yang berada pada skala kordinat. Pada saat melakukan analisis visual ada dua jenis level yaitu level stabilitas dan level perubahannya. Tingkat stabilitas menunjukkan derajat variasi atau besar kecilnya rentang kelompok data tertentu. Adapun

tingkat perubahan menunjukkan seberapa besar terjadinya perubahan data dalam suatu kondisi.

3) Kecenderungan stabilitas

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

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan kecenderungan stabilitas dengan kriteria stabilitas yang digunakan adalah 15%, komponen-komponen yang dianalisis dalam kecenderungan stabilitas yaitu:

a. Menghitung rentang stabilitas

Skor tertinggi	X	Kriteria stabilitas	= Rentang Stabilitas
	X	15%	

b. Menghitung mean level

Mean level + jumlah semua data : banyaknya data

c. Menghitung batas atas

Batas atas = mean level + ½

d. Menghitung batas bawah

Batas bawah= mean level - ½ rentang stabilitas

e. Menentukan persentase stabilitas

Banyaknya data	:	Banyaknya data poin	=	Persentasi stabilitas
Point yang ada di dalam rentang				

Perhitungan kecenderungan stabilitas yang meliputi, menghitung rentang stabilitas, menghitung mean level, menghitung batas atas, menghitung batas bawah, dan menentukan persentasi stabilitas dilakukan perhitungan pada setiap sesi (*baseline A1, Intervensi B, baseline A2*)

4) Jejak Data

Jejak data yaitu perubahan data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan data satu ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu naik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya. Arah data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subjek yang diteliti.

5) Rentang

Rentang yaitu jarak antara data terkecil dengan data terbesar dalam suatu kondisi. Rentang

memberikan informasi yang sama seperti pada analisis tentang tingkat perubahan.

6) Tingkat perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data ini dapat dihitung untuk data dalam kondisi maupun data antar kondisi. Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antara data akhir dan data pertama.

2. Analisis Antar Kondisi

Analisis antar kondisi adalah perubahan data antar suatu kondisi, misalnya kondisi baseline A1 ke kondisi intervensi B. komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi:

1) Jumlah variabel yang diubah

Dalam analisis data antar kondisi sebaiknya variabel terikat atau perilaku sasaran difokuskan pada satu perilaku. Analisis ditekankan pada efek atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran

2) Perubahan kecenderungan arah dan efeknya

Dalam analisis data antar kondisi, perubahan kecenderungan arah grafik antara kondisi baseline dan intervensi menunjukkan makna perubahan perilaku sasaran (target behavior) yang disebabkan oleh intervensi. Kemungkinan kecenderungan grafik antar kondisi adalah

- a. Mendatar ke mendatar
- b. Mendatar ke meningkat
- c. Mendatar ke menurun
- d. Meningkatkan ke meningkat
- e. Meningkatkan ke mendatar,
- f. Meningkatkan ke menurun
- g. Menurun ke meningkat
- h. Menurun ke mendatar
- i. Menurun ke menurun

Sedangkan makna efek tergantung pada tujuan intervensi.

3) Perubahan kecenderungan stabilitas dan efeknya.

Perubahan kecenderungan stabilitas yaitu menunjukkan tingkat stabilitas perubahan dari serentetan data. Data dikatakan stabil apabila data tersebut menunjukkan arah (mendatar, menaik, dan menurun) secara konsisten.

4) Perubahan level data

Perubahan level data yaitu menunjukkan seberapa besar data berubah. Tingkat perubahan data antar kondisi ditunjukkan dengan selisih antara data terakhir pada kondisi pertama (baseline) dengan data pertama pada kondisi berikutnya (intervensi). Nilai selisih menggambarkan seberapa besar terjadi perubahan perilaku akibat pengaruh intervensi

5) Data yang tumpang tindih

Data yang tumpang tindih berarti terjadi data yang sama pada kedua kondisi (baseline dengan intervensi). Data yang tumpang tindih menunjukkan tidak adanya perubahan pada kedua kondisi. Semakin banyak data tumpang tindih, semakin menguatkan dugaan tidak adanya perubahan pada kedua kondisi. Jika data pada kondisi baseline A1 lebih dari 90% yang tumpang tindih pada kondisi intervensi. Dengan demikian, diketahui bahwa pengaruh intervensi terhadap perubahan perilaku tidak dapat diyakinkan.

Berikut langkah-langkah yang digunakan untuk menentukan data yang tumpang tindih :

- a. Lihat kembali batas bawah dan batas atas baseline kondisi pertama
- b. Hitung ada berapa data poin pada kondisi intervensi yang berada pada rentan kondisi baseline pertama
- c. Perolehan pada langkah (b) dibagi dengan banyaknya data point pada kondisi intervensi kemudian dikalikann

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 2 orang subjek yang mengalami Pengendalian emosi marah yang kurang baik di SMP Negeri 2 Bulukumba, pada tanggal 15 november – 15 desember 2021. Pada penelitian menggunakan teknik *expressive Writing* yang di berikan kepada siswa untuk meningkatkan Pengendalian emosi marah.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian *Single Subject Research* disingkat SSR dengan pola A-B-A. data yang terkumpul dianalisis melalui analisis deskriptis kuantitatif dengan menggunakan nilai mean dan presentase, dan ditampilkan dalam analisis visual (grafis). Data yang dianalisis dalam penelitian ini merupakan data hasil pengukuran Pengendalian emosi marah pada baseline A1, intervensi B, serta pada baseline A2. Target behavioral pada penelitian ini yaitu siswa mampu Mengendalikan emosi marahnya dengan baik dengan subjek penelitian dua orang berinisial TA dan RM.

1. Gambaran Tingkat Pengendalian Emosi Marah Siswa Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Teknik *Expressive Writing*

Tingkat Pengendalian emosi marah siswa pada subjek TA dan RM sebelum diberikan perlakuan teknik *Expressive Writing* berada pada kategori rendah. Berdasarkan proses pengamatan pada

baseline A1, adapun gambaran tingkat Pengendalian emosi marah siswa TA dan RM dapat diamati dari perilaku Pengendalian emosi marah rendah yang bersifat di internalisasi (dipendam) diantaranya seringnya menangis saat marah, perasaan dendam, mudah tersinggung, serta seringnya berpikiran negative terhadap orang sekitar

a. Analisis dalam kondisi subjek TA dan RM pada kondisi Baseline A1

Analisi baseline A1 merupakan analisis yang dilakukan untuk merubah data dari hasil observasi yang dilakukan terhadap Pengendalian emosi marah subjek TA dan RM sebanyak 3 sesi sebelum diberi perlakuan.

Berikut tabel hasil pengukuran tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM pada kondisi sebelum pemberian perlakuan :

Tabel 1. Data Hasil Observasi Pengendalian Emosi Marah siswa pada subjek TA dan RM Pada kondisi baseline A1

Sesi	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		TA	RM	TA	RM
<i>Baseline A1</i>					
1	7	1	1	14,28	14,28
2	7	1	1	14,28	14,28
3	7	1	1	14,28	14,28

1. Panjang Kondisi

Panjang kondisi menunjukkan ada beberapa sesi dalam setiap kondisi. Secara visual panjang kondisi pada kondisi baseline A1 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Data Panjang Kondisi Hasil Observasi Pengendalian Emosi Marah pada Subjek TA dan RM

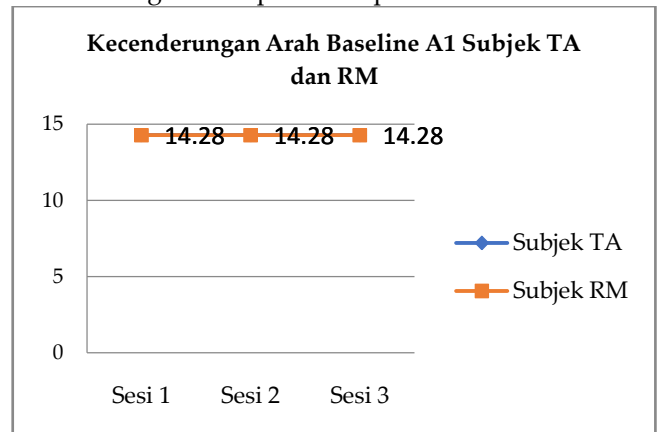
Subjek	TA	RM
Kondisi	A1	A1
Panjang Kondisi	3	3

Panjang kondisi yang terlihat pada tabel diatas menyatakan banyaknya sesi pada tahap baseline A1 yaitu sebanyak 3 sesi yang berarti pengukuran tingkat Pengendalian emosi marah siswa sebelum diberikan perlakuan untuk subjek TA dan RM dilakukan sebanyak 3 kali. Data yang diperoleh dari pengukuran sesi pertama hingga pada sesi akhir tahap baseline A1 stabil sehingga dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu tahap pemberian intervensi.

2. Estimasi Kecenderungan Arah

Estimasi kecenderungan arah dilakukan untuk dapat melihat gambaran tingkat perilaku Pengendalian emosi marah dengan garis naik, sejajar, atau menurun dengan menggunakan metode belah tengah (Split Middle) dengan menentukan

kecenderungan arah grafik berdasarkan medium data point nilai ordinatnya. Berikut ini grafik kecenderungan arah pada tahap baseline A1 :



Grafik 1. Kecenderungan Arah hasil pengukuran tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM pada kondisi Baseline A1

Pada Subjek TA Baseline A1 pada sesi pertama hingga sesi ketiga hasil pengukuran yang di dapatkan yaitu 14.28/14.28 dan 14,28 dengan menarik garis lurus pada grafik di fase baseline A1, diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung datar (=). Sementara itu subjek RM pada baseline A1 pada sesi pertama sampai ketiga hasil pengukuran yang didapatkan yaitu 14.28/14.28 dan 14,28. Dengan menarik garis lurus pada grafik di fase baseline A1 . Diketahui bahwa kecenderungan arahnya juga cenderung (=). Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel berikut

Tabel 3. Estimasi Kecenderungan Hasil Pengukuran Tingkat Pengendalian emosi marah pada kondisi baseline A1 subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	A1	A1
Estimasi Kecenderungan Arah	=	=

3. Kecenderungan Stabilitas

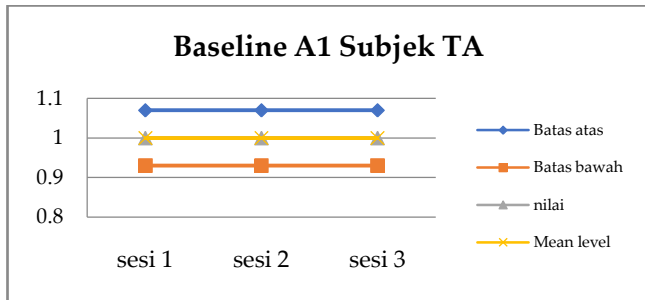
a. Subjek TA baseline A1

Hasil Perhitungan kecenderungan stabilitas untuk subjek TA pada baseline A1 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas untuk Kondisi Baseline A1 Subjek TA

	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1	Rentang Stabilitas	0,15
2	Mean Level	1
3	Batas Atas	1.07
4	Batas Bawah	0,93
5	Persentase Stabilitas	100 %

Untuk melihat apakah data cenderung stabil atau tidak pada baseline A1, dapat dilihat dari tampilan grafik berikut :



Grafik 2. Kecenderungan stabilitas kondisi baseline A1 subjek TA

hasil pengukuran dari kecenderungan stabilitas tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek TA yaitu 100% artinya dari semua data yang didapatkan stabil. Dengan demikian dapat segera diberikan intervensi.

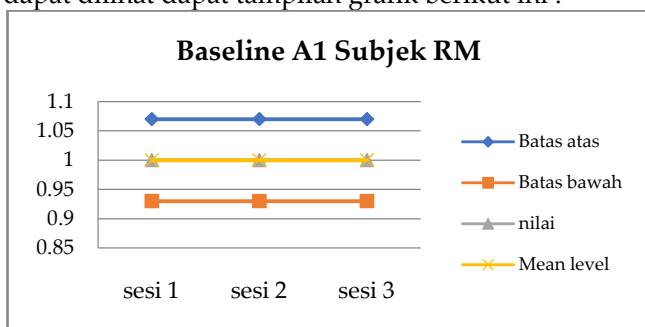
b. Subjek RM Baseline A1

Hasil Pengukuran dari kecenderungan stabilitas untuk tahap baseline A1 sebagai berikut :

Tabel 5. hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk kondisi baseline A1 pada subjek RM

	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1	Rentang Stabilitas	0,15
2	Mean Level	1
3	Batas Atas	1,07
4	Batas Bawah	0,93
5	Persentase Stabilitas	100 %

Untuk melihat hasil pengukuran data cenderung stabil atau tidak stabil pada baseline A1, dapat dilihat dapat tampilan grafik berikut ini :



Grafik 3. Kecenderungan Stabilitas Kondisi Baseline A1 Subje RM

Hasil dari pengukuran kecenderungan stabilitas tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek RM yaitu 100% yang artinya dari data yang diperoleh stabil, maka dari itu dapat segera diberikan intervensi.

Data berdasarkan grafik kecenderungan stabilitas diatas dengan demikian pada tabel dapat dimasukan seperti berikut :

Tabel 6. kecenderungan stabilitas tingkat Pengendalian emosi marah subjek TA dan RM Baseline A1

Subjek	TA	RM
Kondisi	A1	A1
Kecenderungan Stabilitas	Stabil	Stabil

4. Kecenderungan Jejak Data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti diatas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukan seperti dibawah ini :

Tabel 7. Jejak data Pengendalian emosi marah subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	A1	A1
Jejak Data	=	=

5. Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya dihitung diatas, dimana bahwa subjek TA memperoleh data yang stabil dengan rentang 1-1. Sedangkan subjek RM memperoleh data yang stabil dengan rentang 1-1.

Tabel 8. Level Stabilitas tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	A1	A1
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 1-1	Stabil 1-1

6. Perubahan Level

Menentukan Perubahan level dilakukan dengan cara menandai selisih antara data pertama (sesi 1) dengan data terakhir (sesi 3) pada kondisi baseline 1 (A1). Setelah mendapatkan selisih, cara selanjutnya yaitu dengan menentukan arah (+) jika menaik, (-) jika menurun, dan (=) jika tidak ada perubahan.

Dengan demikian pada tabel dapat dimasukan seperti dibawah ini :

Tabel 9. Penentuan Perubahan level data Pengendalian emosi marah subjek TA dan RM pada kondisi baseline A1

Subjek	Data terakhir	- Data pertama	Jumlah perubahan level
TA	1	1	0
RM	1	1	0

Dengan demikian, level perubahan data pada kondisi baseline A1 dapat dituliskan pada tabel berikut :

Tabel 10. perubahan level data

Subjek	TA	RM
Kondisi	A1	A1
Level Stabilitas dan Rentang	<u>1-1</u> (0)	<u>1-1</u> (0)

Perubahan penjelasan dari berbagai tabel dari panjang kondisi hingga perubahan level diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku Pengendalian emosi marah siswa yang kurang baik pada subjek TA dan RM pada baseline A1 yaitu tidak adanya perubahan nilai dari sesi 1 hingga sesi 3 sehingga data dikatakan stabil atau tetap dan tingkat Pengendalian emosi marah siswa tergolong rendah.

2. Gambaran Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan Pengendalian emosi marah siswa subjek TA dan RM pada kondisi intervensi.

Proses pemberian intervensi teknik *expressive writing* yang diberikan kepada konseli berlangsung selama 5 kali pertemuan.

Adapun Hasil yang didapatkan pada pertemuan ini yaitu konseli mampu menguraikan dengan detail bentuk perubahan tingkah laku yang dialaminya. Perubahan-perubahan tersebut berkaitan dengan Pengendalian emosi marah yang baik dalam bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-harinya. Hasil tersebut didapatkan karena konseli aktif dalam menjalankan setiap tahap intervensi yang diberikan.

Berikut ini adalah hasil analisis data pada subjek TA dan RM selama tahap kondisi intervensi (B) :

a. Analisis Dalam kondisi Intervensi (B) Subjek TA dan RM

Analisis pada tahap kondisi intervensi (B) merupakan analisis yang dilakukan agar dapat melihat perubahan pada data dalam satu kondisi yaitu pada kondisi intervensi B. adapun data dari hasil intervensi B dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11. Data hasil observasi tingkat Pengendalian emosi marah yang kurang baik pada subjek TA dan RM

Sesi	Skor Maksimum	Skor		Nilai	
		TA	RM	TA	RM
Intervensi (B)					
4	7	2	1	28,57	14,28
5	7	3	2	42,85	28,57
6	7	4	3	57,14	42,85
7	7	4	4	57,14	57,14
8	7	5	5	71,42	71,42

Untuk melihat dengan jelas perubahan yang terjadi terhadap tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM pada kondisi intervensi (B) maka data diatas dapat dibuatkan grafik sebagai berikut :

1. Panjang Kondisi

Adapun Komponen yang ingin dianalisis pada kondisi intervensi (B) sebagai berikut :

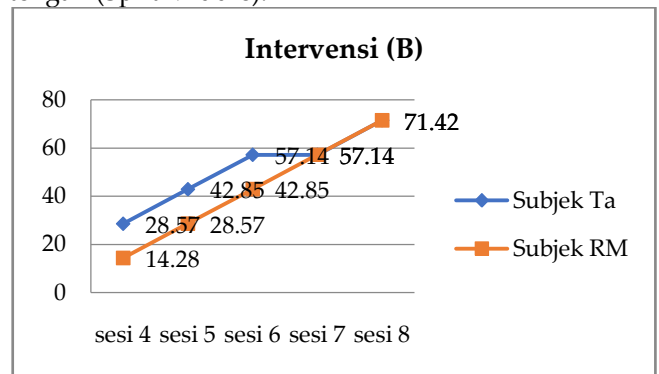
Tabel 12. Data Panjang Kondisi Hasil Observasi Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM

subjek	TA	RM
Kondisi	B	B
Panjang Kondisi	5	5

Panjang Kondisi yang tertera pada tabel diatas merupakan hal yang menunjukkan banyaknya sesi pada kondisi intervensi (B) yaitu sebanyak 5 sesi. Artinya, data yang diperoleh dari pengukuran sesi ke empat sampai dengan sesi ke delapan pengukuran Pengendalian emosi marah saat pemberian intervensi kepada subjek TA dan RM.

2. Estimasi Kecenderungan Arah

Estimasi kecenderungan arah dilakukan untuk dapat melihat tingkat Pengendalian emosi marah siswa yang digambarkan dengan garis naik, sejajar, atau turun dengan menggunakan metode belah tengah (Split Middle).



Grafik 4. Kecenderungan arah tingkat Pengendalian emosi marah subjek TA dan RM pada kondisi Intervensi

Berdasarkan grafik yang tertera diatas, dapat terlihat bahwa kecenderungan arah TA ditandai dengan garis berwarna biru dan estimasi kecenderungan subjek RM ditandai dengan garis berwarna merah. Demikian hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku Pengendalian emosi marah yang rendah pada masing-masing subjek meningkat setelah pemberian perlakuan. Hal ini diartikan bahwa pemberian teknik *expressive writing* mengalami perubahan kearah yang positif dengan bertambahnya perilaku-perilaku positif yang mulai dilakukan oleh subjek baik TA maupun RM ketika sedang merasa marah.

Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel berikut ini:

Tabel 13. Estimasi Kecenderungan Hasil pengukuran Tingkat perilaku Pengendalian emosi marah pada kondisi intervensi (B) TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	B	B
Estimasi Kecenderungan Arah	↗ (+)	↗ (+)

3. Kecenderungan Stabilitas

Untuk menentukan kecenderungan stabilitas dri tingkat Pengendalian emosi marah siswa pada kondisi *Intervensi (B)* maka digunakan kriteria stabilitas 15% atau 0,15. Persentase stabilitas sebesar 85%- 100% dianggap stabil sedangkan data skor mendapatkan stabilitas dibawah angka tersebut maka dikatakan tidak stabil atau variabel. (Sunanto, 2005).

Berikut langkah untuk menghitung persentasi kecenderungan stabilitas tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM.

Tabel 14. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas untuk kondisi intervensi subjek TA dan RM

Kecenderungan Stabilitas	Subjek	
	TA	RM
Rentang Stabilitas	0,75	0,75
Mean Level	3,6	3
Batas Atas	3,9	3,3
Batas Bawah	3,2	2,6
Persentase Stabilitas	20%	20%

Hasil pengukuran pada tabel dan grafi kecenderungan stabilitas tingkat perilaku Pengendalian emosi subjek TA adalah 20% yang mengartikan bahwa data yang didapatkan tidak stabil atau variabel tapi telah menunjukkan peningkatan yang cukup pesat. Dengan begitu hal ini dapat memungkinkan untuk dilanjutkan pada fase baseline A2 sebagai fase kontrol.

Hasil pengukuran pada tabel kecenderungan stabilitas tingkat perilaku Pengendalian emosi subjek TA adalah 20% yang mengartikan bahwa data yang didapatkan tidak stabil atau variabel tapi telah menunjukkan peningkatan yang cukup pesat. Dengan begitu hal ini dapat memungkinkan untuk dilanjutkan pada fase baseline A2 sebagai fase kontrol.

Data berdasarkan kedua grafik kecenderungan stabilitas diatas sebagai berikut dan dimasukkan pada tabel seperti dibawah ini :

Tabel 15. Kecenderungan Stabilitas Tingkat perilaku Pengendalian emosi marah subjek TA dan RM Pada kondisi Intervensi (B)

Subjek	TA	RM
Kondisi	B	B
Kecenderungan Stabilitas	Variabel	Variabel

4. Jejak Data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti diatas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti berikut ini :

Tabel 16. Kecenderungan jejak data subjek TA dan RM pada kondisi Intervensi (B)

Subjek	TA	RM
--------	----	----

Kondisi	B	B
Jejak Data	/ (+)	/ (+)

5. Level Stabilitas dan rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya dihitung diatas, bahwa subjek TA memperoleh data yang stabil dengan rentang 2-5. Sedangkan pada subjek RM memperoleh data yang stabil pula dengan rentang 1-5.

Tabel 17. level stabilitas dan rentang tingkat perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM pada kondisi Intervensi (B)

Subjek	TA	RM
Kondisi	B	B
Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 2-5	Variabel 1-5

6. Perubahan Level

Menentukan perubahan level dilakukan dengan menghitung selisih antara data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, kemudian menentukan arah membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA pada kondisi intervensi (B) di hari pertama yaitu 2 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 5. Hal ini menandakan bahwa terdapat perubahan arah perilaku Pengendalian emosi marah, sementara itu data yang diperoleh dari perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek RM pada hari pertama yaitu 1 dan pada hari terakhir yaitu 5. Hal tersersebut berarti perilaku Pengendalian emosi marah mengalami perubahan kearah yang lebih baik dari sebelum pemberian perlakuan *expressive writing*.

Tabel 18. perubahan level perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	B	B
Perubahan Level	2-5 (+3)	1-5 (+4)

3. Gambaran Tingkat Perilaku Pengendalian Emosi Marah Siswa pada subjek TA dan RM setelah diberikan perlakuan (Baseline A2)

Tingkat perilaku Pengendalian emosi marah yang rendah siswa pada subjek TA dan RM setelah pemberian perlakuan teknik *Expressive Writing* telah meningkat dibanding sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil pengukuran data yang telah dilakukan selama 3 kali setelah proses pemberian intervensi pada tanggal 18 – 25 Desember 2021. Terlihat kedua objek telah mampu mengurangi kebiasaan Mengendalikan emosi marah yang rendah menjadi lebih baik.

Pada tahap kondisi baseline A2 kedua subjek mendapatkan skor yang tinggi dan sudah stabil. Skor yang diperoleh pada subjek TA yaitu 6 pada setiap sesi. Sedangkan pada subjek RM skor yang didapatkan yaitu 5 pada sesi Sembilan, 5 pada sesi sepuluh, dan 6 pada sesi sebelas pada pengukuran yang telah dilakukan pada tahap kondisi baseline A2. Berikut ini hasil analisis dari data subjek TA dan RM pada kondisi baseline A2 :

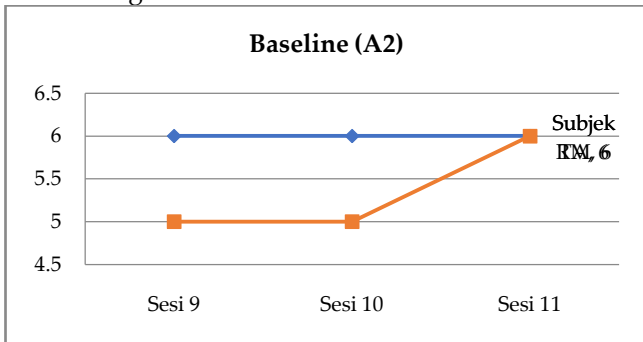
a. Analisis dalam kondisi Baseline A2 pada subjek TA dan RM

Analisis dalam kondisi pada tahap baseline 2 (A2) merupakan analisis yang dilakukan untuk melihat perubahan data pada suatu kondisi yaitu kondisi baseline 2 (A2), adapun data hasil baseline 2 (A2) dapat terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 19. Data hasil observasi tingkat perilaku Pengendalian emosi marah siswa pada subjek TA dan RM

Sesi	Skor Maksimal	Skor		Nilai	
		TA	RM	TA	RM
<i>Baseline A2</i>					
9	7	6	5	85,7	71,4
10	7	6	5	85,7	71,42
11	7	6	6	85,7	85,7

Untuk melihat dengan seksama perubahan yang terjadi pada tingkat perilaku Pengendalian emosi marah siswa pada subjek TA dan RM pada kondisi baseline A2, maka data yang diperoleh diatas dapat dibuatkan grafik dibawah ini :



Grafik 5. hasil observasi tingkat perilaku pada kondisi baseline A2 subjek TA dan RM

1. Panjang Kondisi

Panjang kondisi yaitu banyaknya data pada kondisi. Dengan demikian dapat dimasukkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 20. Panjang kondisi Pengukuran Tingkat Perilaku Pengendalian emosi pada kondisi baseline A2 subjek TA dan RM

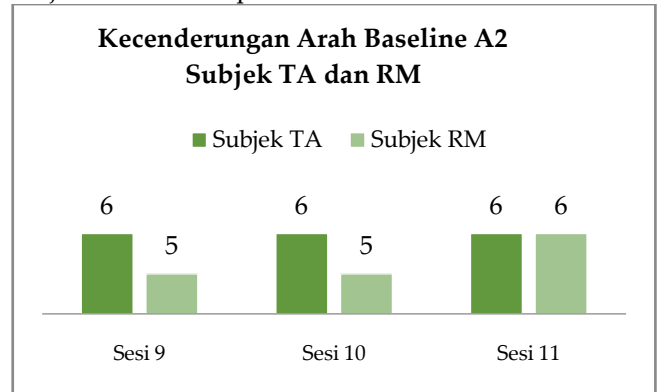
Subjek	TA	RM
Kondisi	A2	A2
Panjang Kondisi	3	3

Panjang kondisi yang terdapat pada tabel diatas mengartikan bahwa banyaknya sesi yang dilakukan

pada kondisi baseline A2 yaitu sebanyak 3 kali pengukuran. Artinya pengukuran Pengendalian emosi marah setelah diberi perlakuan kepada kedua subjek yaitu TA dan RM dilakukan sebanyak 3 kali.

2. Estimasi Kecenderungan

Estimasi kecenderungan arah dilakukan untuk dapat melihat perilaku Pengendalian emosi marah siswa digambarkan dengan gari naik, sejajar, atau turun. Berikut ini grafik kecenderungan arah perilaku subjek TA dan RM pada kondisi baseline A2 :



Grafik 6. Kecenderungan arah hasil pengukuran subjek TA dan RM pada kondisi Baseline A2

Pada subjek TA pada kondisi baseline A2 sesi kesembilan hingga sesi kesebelas diperoleh pengukuran 6/6 dan 6 yang berarti kecenderungan arahnya mendatar, sementara pada subjek RM diperoleh pengukuran yaitu 5/5 dan 6 yang dimana kecenderungan arahnya yaitu meningkat lalu mendatar. Untuk dapat melihat estimasi kecenderungan arah, berikut disajikan dalam tabel :

Tabel 21. Estimasi Kecenderungan Hasil Pengukuran tingkat perilaku Pengendalian emosi marah siswa pada kondisi baseline A2 subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	A2	A2
Estimasi Kecenderungan Arah	=	+

3. Kecenderungan Stabilitas

Hasil perhitungan dari kecenderungan stabilitas untuk subjek AL dan RM pada kondisi baseline A2 sebagai berikut :

Tabel 22. hasil perhitungan kecenderungan stabilitas pada kondisi baseline A2 Subjek TA dan RM

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung	
		TA	RM
1	Rentang Stabilitas	0,9	0,9
2	Mean Level	6	5,3
3	Batas Atas	6,45	5,75
4	Batas bawah	5,55	4,85
5	Persentase stabilitas	100%	67%

Hasil pengukuran dari kecenderungan stabilitas tingkat Pengendalian emosi marah siswa pada subjek TA adalah 100% yang mengartikan bahwa data yang diperoleh stabil dan menunjukkan arah yang jelas.

sedangkan hasil pengukuran kecenderungan stabilitas perilaku Pengendalian emosi marah siswa pada subjek RM adalah 67%. Yang mengartikan bahwa data yang diperoleh dari pengukuran tersebut variabel atau tidak stabil namun menunjukkan penurunan.

Berdasarkan data diatas, kecenderungan stabilitas tersebut dimasukkan pada tabel dibawah ini **Tabel 4.23 kecenderungan stabilitas pada subjek TA dan RM kondisi Baseline A2**

Subjek	TA	RM
Kondisi	A2	A2
Kecenderungan Stabilitas	stabil	Tidak stabil

4. Jejak data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti diatas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti dibawah ini :

Tabel 24. kecenderungan jejak data pada subjek TA dan RM kondisi baseline A2

Subjek	TA	RM
Kondisi	A2	A2
Jejak Data	— (=)	/ (+)

5. Level Stabilitas dan Rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Seperti pada tabel diatas, bahwa subjek TA data yang diperoleh stabil dengan rentang nilai 6-6 sedangkan pada subjek RM data yang diperoleh tidak stabil karena terdapat peningkatan dengan rentang 5-6.

Tabel 25. level stabilitas dan rentang tingkat perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	A2	A2
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 6-6	Tidak stabil 5-6

6. Perubahan Level

Menentukan perubahan level dilakukan dengan cara menghitung selisih antara data terakhir dengan data pertama pada tiap kondisi, kemudian menentukan arah apakah membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat perilaku Pengendalian emosi marah subjek TA pada baseline A2 di sesi kesembilan yaitu 6 dan hasil pengukuran pada sesi kesebelas yaitu 6, hal tersebut mengartikan bahwa tidak ada perubahan

tingkat perilaku Pengendalian emosi marah. Sedangkan data hasil pengukuran subjek RM pada sesi kesembilan yaitu 5 dan data hasil pengukuran pada sesi sebelas yaitu 6 yang menandakan adanya peningkatan perilaku baik. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti berikut ini :

Tabel 26. Perubahan level perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM

Subjek	TA	RM
Kondisi	A2	A2
Perubahan Level	6-6 (=0)	5-6 (+1)

4. Gambaran Perbandingan tingkat Kemampuan Pengendalian Emosi Marah siswa sebelum dan setelah pemberian intervensi

a. Analisis Antar Kondisi

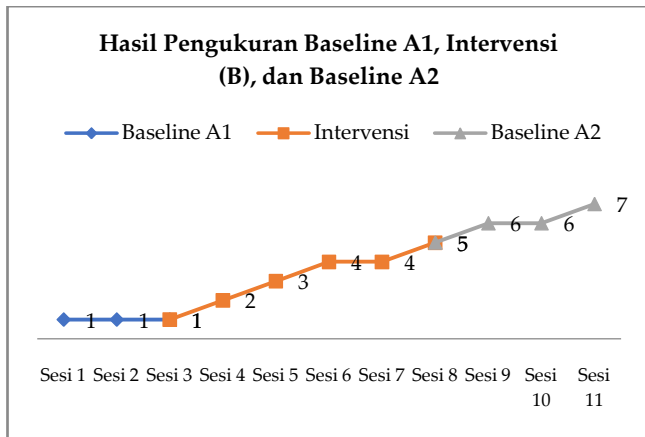
1. Rangkuman analisis dalam kondisi data subjek TA

Berikut ini merupakan rangkuman dari data subjek TA dari kondisi sebelum dilakukan pemberian intervensi atau baseline A1, kondisi pemberian intervensi (B), dan kondisi setelah pemberian intervensi atau kondisi baseline A2. Berikut ini tabel yang merangkum analisis setiap kondisi subjek TA :

Tabel 4.27 Data Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Subjek TA

SESI	SKOR MAKSIMAL	SKOR SUBJEK TA
Baseline A1		
1	7	1
2	7	1
3	7	1
Intervensi (B)		
4	7	2
5	7	3
6	7	4
7	7	4
8	7	5
Baseline A2		
9	7	6
10	7	6
11	7	6

Dari data diatas maka dapat dimasukkan kedalam tabel sebagai berikut :



Grafik 6. rangkuman analisis antar kondisi hasil pengukuran Pengendalian emosi marah subjek TA

Pada grafik yang tertera diatas, dapat terlihat bahwa pergerakan data tingkat perilaku Pengendalian emosi marah siswa pada subjek TA dalam setiap kondisi. Garis grafik setelah dilakukan pemberian perlakuan maka Pengendalian emosi marah siswa meningkat dibandingkan sebelum dilakukan pemberian perlakuan. Misalnya mudah tersinggung, brfikiran negative, serta dendam kepada orang lain.

Komponen-komponen analisis antar kondisi diantaranya :

a. Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah

Variabel yang diubah yaitu pada kondisi baseline (A1) ke intervensi (B). dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti berikut :

Tabel 28. Jumlah variabel yang diubah dari kondisi baseline A1 ke kondisi Intervensi B dan kondisi intervensi B ke kondisi baseline A2 pada subjek TA

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

b. Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya Menentukan perubahan dari kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dan kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.29 Perubahan kecenderungan arah dan efelnya pada subjek TA

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan arah dan efeknya		

c. Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan

kecenderungan stabilitas (change in trend stability) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil)

Tabel 30. Perubahan kecenderungan stabilitas tingkat perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel	Variabel ke variabel

d. Perubahan Level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat perilaku Pengendalian emosi marah yang tidak baik menjadi baik. Selanjutnya kondisi intervensi ke baseline A2 yaitu menurun atau tidak stabil (variabel).

Tabel 31 Perubahan Level Tingkat perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek TA

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Level	1=2 (+1)	5=6 (+1)

e. Persentasi Overlap

1. Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baseline A1 Intervensi B pada Subjek TA, Keterangan Data yang tumpang tindih = $0/5 \times 100 = 0\%$. Nilai yang tumpang tindih adalah 0%. Maka dari itu diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior (adanya perubahan setelah intervensi), dan tidak ditemukan persentasi tumpang tindih. Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan teknik *Expressive Writing* dapat meningkatkan Pengendalian emosi marah pada siswa.

2. Untuk A2/B

Keterangan : Data Tumpang Tindih = $0/3 \times 100 = 0\%$. Data yang tumpang tindih adalah 0%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior.

Tabel 32. Rangkuman Hasil Analisis visual antar kondisi Pengendalian emosi marah siswa pada subjek TA

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan Kecenderungan arah		
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke variabel	Variabel ke variabel
Perubahan Level	1=2	5=6

	(+1)	(+1)
Persentasi Overlap	0%	0%

Berikut Rangkuman hasil analisis visual antar kondisi :

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu (1) dari kondisi baseline A ke Baseline B (intervensi)
 2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi (B) yaitu meningkat, yang mengartikan bahwa perilaku Pengendalian emosi marah siswa sebelum diberi intervensi membaik atau positif. Sedangkan pada kondisi intervensi B ke baseline A2, kecenderungan arahnya stabil.
 3. Perubahan kecenderungan stabilitas antara baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi Intervensi B dengan kondisi Baseline A2, yaitu variabel ke stabil.
 4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah +1 dan pada kondisi intervensi ke baseline A2 yaitu +1.
 5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 0%, dan pada kondisi intervensi b ke kondisi baseline A2 juga 0%. Hal ini menandakan bahwa pemberian intervensi sangat berpengaruh terhadap target behavior.
2. Rangkuman Analisis Antar Kondisi Subjek RM

Berikut ini merupakan rangkuman data pada subjek RM mulai dari kondisi sebelum diberikan perlakuan atau yang disebut tahap Baseline A1, Kondisi saat diberi Intervensi B, serta kondisi setelah dilakukan pemberian atau baseline A2.

Table 33. Rangkuman hasil analisis antar kondisi tingkat perilaku pengeloaan emosi marah pada subjek RM

Sesi	Skor Maximal	Skor Subjek RM
<i>Baseline A1</i>		
1	7	1
2	7	1
3	7	1
<i>Intervensi</i>		
4	7	1
5	7	2
6	7	3
7	7	4
8	7	5
<i>Baseline A2</i>		
9	7	5
10	7	5
11	7	6

setelah dilakukan pemberian perlakuan maka perilaku Pengendalian emosi marah siswa meningkat dibandingkan sebelum dilakukan pemberian

perlakuan. Misalnya mudah tersinggung, brfikiran negative, serta dendam kepada orang lain.

a. Jumlah Variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A1 ke intervensi B dan kondisi intervensi ke baseline A2, dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti dibawah ini.

Tabel 34. Jumlah Variabel Yang Diubah Dari Kondisi Baseline A Ke Intervensi B Serta Pada Kondisi Intervensi B Ke Kondisi Baseline A2 Pada Subjek RM

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

b. Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 35. Perubahan kecenderungan arah da efeknya pada subjek RM

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan efeknya		

c. Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (change in trend stability) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil)

Tabel 36. Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Perilaku Pengendalian emosi marah pada subjek RM

Perbandingan kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel	Variabel ke variabel

d. Perubahan Level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat Pengendalian emosi marah yang rendah ke meningkat. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu variabel.

Tabel 37. Perubahan Level Tingkat Pengendalian emosi marah pada subjek RM

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan level	1-1 (=0)	5-5 (=0)

e. Persentase Overlap

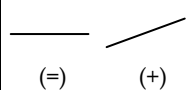
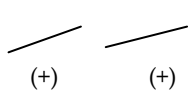
1. Untuk A1/B

Keterangan data yang tumpang tindih = $\frac{1}{5} \times 100 = 20\%$. Nilai yang tumpang tindih adalah dari kondisi baseline A1 ke kondisi Intervensi B yaitu 20%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat data yang tumpang tindih. Pada data overlap disini, semakin kecil persentasinya, maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior. Sehingga 20% menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh baik terhadap behavior.

2. Untuk B/A2

Keterangan data tumpang tindih : $\frac{0}{3} \times 100 = 0\%$. Data yang tumpang tindih adalah 0%. Hal tersebut diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior dan tidak terdapat persentase data yang overlap.

Tabel 38. rangkuman hasil analisis visual antar kondisi tingkat Pengendalian emosi marah siswa pada subjek RM

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah variabel	1	1
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya		
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel	Variabel ke variabel
Perubahan level	1-1 (=0)	5-5 (=0)
Persentase overlap	20%	0%

Penjelasan rangkuman hasil analisis visual antar kondisi sebagai berikut :

1. Jumlah variabel yang diubah adalah 1 dari kondisi baseline A ke intervensi B
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B yaitu meningkat. Hal tersebut mengartikan bahwa kondisi menjadi lebih baik atau positif setelah pemberian intervensi. Pada kondisi intervensi B ke Baseline A2, kecenderungan arahnya meningkat.
3. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2, yaitu variabel ke variabel.
4. Perubahan level antar kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 0, sedangkan kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 0.
5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 20%. Sedangkan pada kondisi intervensi B ke kondisi baseline A2 adalah 0%. Yang mengartikan

bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior.

4.2. Pembahasan Penelitian

Menurut Al Baqi (2015) ada beberapa cara remaja mengekspresikan emosinya saat marah, salah satunya ialah dengan cara diinternalisasi atau dipendam sendiri. Remaja dengan kebiasaan memendam emosi marah mempunyai kecenderungan pada depresi sehingga mengarah pada kemungkinan untuk bunuh diri. Maka dari itu setiap individu perlu memiliki kemampuan untuk Mengendalikan emosi marah. Menurut Gross (Utami, dkk 2019) Mengendalikan emosi merupakan pemikiran atau peringatan tentang individu ketika akan mengekspresikan emosi. Emosi terjadi ketika terdapat pengaruh pikiran dan perilaku. Maka dengan memiliki kemampuan untuk Mengendalikan emosi marah seorang individu mampu mengontrol, Mengendalikan, serta mengekspresikan emosi marah yang dirasakan dengan tepat.

Dengan adanya permasalahan diatas, maka dilakukan penelitian pada siswa SMP Negeri 2 Bulukumba untuk dapat meningkatkan kemampuan Mengendalikan emosi marah siswa dengan menggunakan teknik *Expressive Writing*. Dengan teknik *Expressive writing* ini dapat membantu siswa untuk menggambarkan emosi marah yang dirasakan, serta dapat mengekspresikan emosi marah dari negative kearah yang positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perwadarminta (Istiyana, 2007 : 45) yang mengatakan bahwa penggunaan teknik tersebut sebagai wadah untuk mencurahkan segala pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna kedalam suatu tulisan.

Adapun hasil dari pemberian teknik *Expressive Writing* yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik SSR (*Single Subject Researc*) Dengan desain A-B-A sebanyak sebelas sesi dengan masalah Pengendalian emosi marah yang rendah. Pada sebelas sesi ini dibagi kedalam tiga tahap kondisi yaitu tiga sesi untuk kondisi *Baseline 1* (A1), lima sesi untuk kondisi *Intervensi* (B), dan tiga sesi pula untuk kondisi *baseline 2* (A2). Sampel pada penelitian ini sebanyak dua orang yaitu subjek TA dan RM yang memiliki kemampuan Mengendalikan emosi marah yang rendah yang diperoleh dari hasil analisis kondisi pada *baseline A1*. Pada kondisi *Baseline A1* kedua subjek ini memiliki tingkat Pengendalian emosi marah yang rendah dengan subjek TA mendapat nilai dua dengan perilaku menjalin hubungan baik dengan keluarga

dan menyendiri saat marah. Sedangkan pada subjek RM mendapatkan nilai 2 juga dengan perilaku menyendiri ketika merasa marah, dan memiliki hubungan baik dengan teman.

Pada kondisi tahap pemberian *Intervensi* yaitu teknik *Expressive Writing* untuk sesi pertama, kedua subjek yaitu TA dan RM diberi lembar kerja untuk diisi. Pada lembar kerja tersebut subjek diberi kebebasan untuk meluapkan hal-hal yang membuat mereka marah melalui tulisan pada lembar kerja yg telah disediakan. Sejalan dengan Meiyuntari & Amalia (2020) yang menjelaskan bahwa dengan melakukan kegiatan menulis frasa bebas pada tahap ini mampu membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaks, menghilangkan ketakutan-ketakutan yang muncul serta dapat mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi subjek. Setelah mengetahui tingkat Pengendalian marah kedua subjek, pada tahap observasi subjek TA mengalami peningkatan dengan mendapat nilai tiga dengan perilaku tidak mudah tersinggung, menjalin hubungan baik dengan keluarga, serta menyendiri ketika merasa marah. Sedangkan pada subjek RM masih tetap tidak ada peningkatan dengan peroleh nilai dua pada perilaku menjalin hubungan dengan teman, dan menyendiri saat marah.

Sesi kedua yaitu *Examination/writing exercise*. Pada sesi ini setiap subjek dibagikan lembar kerja yang berisi tiga topic untuk melihat apa respon yang muncul ketika para subjek berada dalam situasi tertentu. Tiga topic tersebut diantaranya 1) diejek oleh teman atau keluarga, 2) ibu lebih memperhatikan orang lain, 3) diberi hukuman padahal tidak bersalah. Setelah subjek mengisi lembar kerja yang telah diberikan, peneliti meminta subjek untuk membacakan lembar kerja yang telah mereka isi. Hal ini bertujuan untuk dapat mengetahui lebih jauh cara mereka dalam Mengendalikan emosi. Pada tahap kedua ini, kedua subjek sudah lebih mampu untuk menjelaskan dengan detail emosi marah yang dimilikinya sesuai dengan topic yang telah diberikan. Anggraini dkk (2020) menjelaskan pada sesi ini mengeksplorasi reaksi setiap subjek pada suatu keadaan tertentu, cakupan tulisan juga dapat diperluas menjadi sebuah peristiwa yang emosional atau peristiwa spesifik yang dialami subjek. Pada sesi ini Pengendalian emosi marah pada subjek TA pada hasil observasi mendapatkan nilai empat dengan perilaku menjalin hubungan baik dengan keluarga, tidak mudah tersinggung, menjalin hubungan baik dengan teman, serta menyendiri ketika perasaan

marah muncul. Sedangkan subjek RM pada sesi ini juga naik dan memperoleh nilai tiga dengan perilaku tidak lagi dendam dengan orang membuat marah, menjalin hubungan baik dengan teman, serta menyendiri ketika sedang marah.

Pada sesi ketiga yaitu *juxtaposition/feedback*. Pada tahap ini peneliti meminta kedua subjek untuk kembali membaca ulang tulisan yang ada pada lembar kerja dengan tujuan kedua subjek dapat mengingat kembali dan memperhatikan secara mendalam apa yang telah ditulis sebelumnya. Setelah dibaca setiap subjek pun merefleksikan ke dalam dirinya dengan tujuan subjek mendapatkan kesadaran baru sehing perilaku dan pemahaman dirinya berubah. Aisya & Christiana (2020) mengungkapkan pada tahap ini subjek mampu memahami bahwa ada banyak hal yang lebih positif yang bisa dilakukan ketika marah. Nilai yang diperoleh subjek TA pada tahap ni yaitu lima dengan perilaku menjalin hubungan baik dengan keluarga, tidak lagi merasa dendam dengan orang yang membuat mereka marah, tidak mudah tersinggung, menjalin hubungan baik dengan teman, serta menyendiri saat merasa marah. Sedangkan pada subjek RM juga naik dan memperoleh nilai empat dengan perilaku tidak merasa dendam dengan orang yang membuat marah, menjalin hubungan baik dengan teman, serta menyendiri ketika perasaan marah muncul. Pada sesi ini, subjek RM sudah mulai terbuka mengenai perasaan dan pemikiran terhadap ibu dan sepupunya. Selanjutnya konseli kembali di beri Lembar kerja mengenai kendala diri serta harapan dalam merubah perilaku menjadi lebih baik kedepannya.

Tahap selanjutnya sesi ke empat yaitu *Application to the self*, Tujuan dilaksanakannya sesi ini agar kedua subjek mampu menerapkan semua perencanaan yang telah dibuat dan membuat komitmen diri pada surat pernyataan yang dibagikan oleh peneliti. Angriani dkk (2020) tahap *Application to the self* subjek di dorong untuk dapat menerapkan hal-hal baru yang diketahuinya ke dalam dunia nyata serta semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Setiap subjek memiliki perencanaan perilaku-perilaku yang ingin diubah serta membuat komitmen diri dan menuliskannya pada surat pernyataan. Lembar komitmen ini menjadi pegangan bagi subjek untu mengubah Pengendalian emosi marah yang dimiliki menjadi lebih baik. Pada sesi ini subjek TA tidak memiliki peningkatan dan masih memperoleh nilai lima dan tetap pada perilaku sebelumnya. Sedangkan

pada subjek RM mengalami peningkatan dan memperoleh nilai lima dengan perilaku telah menjalin hubungan baik dengan keluarga, tidak dendam dengan orang yang membuat dia marah, menjalin hubungan baik dengan teman, menyendiri saat merasa marah, serta tidak berfikir negative.

Sesi terakhir dari tahap intervensi yaitu evaluasi. Pada tahap ini peneliti kembali memberi subjek lembar kerja untuk mengevaluasi dan melihat perubahan terhadap perilaku Pengendalian emosi marah yang rendah dimiliki oleh kedua subjek. Pada lembar kerja tersebut subjek diminta untuk mengungkapkan perasaan mereka sebelum dan setelah dilakukan pemberian intervensi. Dilihat dari observasi yang dilakukan bahwa Pengendalian emosi marah keduanya mengalami peningkatan yang sebelumnya subjek TA dan RM hanya mendapat nilai dua pada sesi ini subjek TA telah meningkat menjadi enam dengan perilaku telah mampu menerapkan teknik *Expressive Writing* saat emosi marah, menjalin hubungan baik dengan keluarga, tidak dendam, tidak mudah tersinggung, menjalin hubungan baik dengan teman, menyendiri saat merasa marah, serta tidak lagi berfikir negatif. Sama halnya dengan subjek TA, subjek RM pun telah mengalami peningkatan dari awal observasi yaitu dua dan sekarang telah meningkat menjadi enam dengan perilaku menjalin hubungan baik dengan teman, telah menerapkan teknik *Expressive writing* saat marah, tidak lagi merasa dendam dengan orang yang membuatnya marah, tidak mudah tersinggung, menjalin hubungan baik dengan teman, menyendiri saat merasa marah, serta tidak lagi berfikir negative.

Fase terakhir dari penelitian ini yaitu tahap kondisi *baseline A2*. Pada tahap ini dilakukan kembali observasi untuk mengukur dan mengetahui kembali Pengendalian emosi marah rendah subjek TA, adapun skor yang diperoleh mengalami peningkatan yaitu tujuh setelah melalui tiga sesi pengukuran dengan perilaku telah menjalin hubungan baik dengan teman, tidak mudah tersinggung, tidak berfikir negative, menulis saat marah. Sedangkan subjek RM juga meningkat dengan perilaku telah menjalin hubungan baik dengan keluarga, tidak mudah tersinggung, serta tidak lagi berfikir negative.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan analisis visual baik analisis dalam kondisi ataupun antar kondisi yang telah dijabarkan pemberian intervensi teknik *expressive writing* memberikan pengaruh yang positif untuk meningkatkan Pengendalian emosi marah siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* ini dinilai efektif untuk diterapkan pada siswa yang sedang mengalami Pengendalian emosi marah yang rendah.

5. KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kemampuan pengendalian emosi marah pada subjek TA dan RM sebelum diberi intervensi masuk kedalam kategori rendah.
2. Penerapan teknik *Expressive writing* pada subjek TA dan RM dilakukan selama 5 kali sesi pertemuan dan Selama pelaksanaan intervensi kedua subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi
3. Teknik *Expressive Writing* dapat meningkatkan Pengendalian emosi marah pada kedua subjek pada kondisi *baseline A2* menunjukkan peningkatan yang positif dibanding pada kondisi *baseline A1*. Dengan demikian, disimpulkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan Pengendalian emosi marah siswa kearah yang positif di SMP Negeri 2 Bulukumba.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. 2015. Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*. 23(1), h 22-30.
- Amatullah, Tawil, Putro. 2021. Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 1(1), 31-35.
- Fikri, H.T. 2014. Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresi Terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*. 9(2), 103-122
- Hamdiyah, 2019. Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatu Ulama Al-Ghazali.
- Hudaya, NF. 2015. Peningkatan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Melalui Teknik *Anger Management* Pada Siswa Kelas X teknik Komputer Dan jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ibrahim, H. 2020. Penerapan teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 40 Makassar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Kallay, E & Baban, A. 2008. Emotional Benefits Of *Expressive Writing* In A Sample Of Romanian Female Cancer Patients. *Romania Assosiation for Cognitive Science*, Vol. XII(2), 115-129.

- Lestary, M.A & Eliyanti, M.E. 2014. Efektifitas Penggunaan Teknik Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Stress Siswa Kelas X SMA. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 1(9), 1-20.
- 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.
- Money, dkk. 2009. An Aexperimental Assesment of a Pannebaker writing intervension in Primary Insomnia. *Behavioral Slep Medicine Routledge*, 7: 99-105.
- Ningsih, V.N & Christina, E. 2017. Penerapan Teknik *Expresive Writing* Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. *Jurnal Bimbingan & Konseling*. 3(2), 163-164.
- Nurhayati, dkk. 2020. Efektivitas model *Experiential Learning* untuk meningkatkan keterampilan Mengendalikan emosi marah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1),34-44.
- Pandang,A & Anas,M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan dan Konseling, Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*.Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Sihombing,DN. 2018. Kemampuan Mengendalikan Emosi. *Skripsi*.Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Utami, F.P & dkk. 2019.Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. 4(2), 262-266.
- Yuliani, Risa. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(1), 151-155.