

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGELOLA MARAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten
Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Salwa Amatullah
NPM : 15.0301.0018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGELOLA MARAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten
Magelang)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGELOLA MARAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten
Magelang)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Studi

Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Salwa Amatullah

15.0301.0018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGELOLA MARAH**
(Penelitian pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan
Kabupaten Magelang)

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

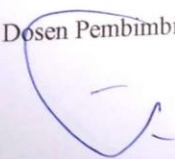
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

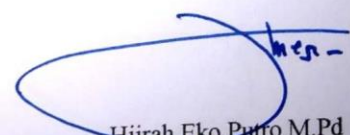


Oleh:
Salwa Amatullah
15.0301.0018

Magelang, 13 Juli 2020
Dosen Pembimbing II

Dosen Pembimbing I


Drs. Tawil, M.Pd., Kons
NIP. 19570108 1985103 1 003


Hijrah Eko Patro M.Pd
NIK. 128406089

PENGESAHAN

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGELOLA MARAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten
Magelang)

Oleh:
Salwa Amatullah
15.0301.0018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan
studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Selasa
Tanggal : 11 Agustus 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Tawil, M.Pd., Kons. (Ketua Anggota)
2. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Sekretaris Anggota)
3. Prof. Dr. Purwati, MS., Kons. (Anggota)
4. Sugiyadi, M.Pd., Kons. (Anggota)

Mengesahkan,
Dekan FKIP



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Salwa Amatullah
N.P.M : 15.0301.0018
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Expressive Writing* dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola marah

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata saya dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 13 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,

Salwa Amatullah
15.0301.0018

HALAMAN MOTTO

“jika kau tak suka sesuatu, ubahlah,jika tak bias, maka ubahlah cara pandangmu
tentangnya”
-Maya Angelou-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk ;

1. Almamaterku, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan program studi bimbingan konseling Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Bapak dan Ibukku yang selalu sabar, mendukung, dan mendoakan di setiap waktu.

**PENGARUH TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM
KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN
MENGELOLA MARAH
(Penelitian pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan
Kabupaten Magelang)**

Salwa Amatullah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengelola marah siswa kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian dipilih secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 12 siswa kelas VII E, 6 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket mengelola marah siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *parametric* yaitu uji *Paired sample t-test* dan *Independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan kelompok eksperimen sebesar 12,78% sedangkan rata – rata peningkatan kelompok kontrol sebesar 3,05%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Expressive Writing, Mengelola Marah

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUES IN GROUP COUNSELING ON THE ABILITY TO MANAGE ANGER

**(Research in Class VII E Junior high school 3 of Mertoyudan Magelang
District)**

Salwa Amatullah

ABSTRACT

This Research aimed to test the effect of expressive writing techniques in group counseling on the ability to manage anger .

This type research is quasi experiment with the design of the research is nonequivalent control group design, Subjects selected by purposive sampling. Sample articles used as many as 12 grade VII E students, 6 students as an experimental group and 6 students as a control group. Data collection instruments used is a questionnaire manages anger. Test this hypothesis using parametric analysis its paired sample t test and independent sample t test, test with SPSS 16.0 for Windows.

The results showed that group counseling techniques expressive writing techniques in group counseling on the ability to manage anger, this is evidenced by the results of the experimental group paired sample t test with probability Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Based on the analysis of the average increase in the experimental group 12,78% while average in the control group 3,05%. In conclusion, the use of group expressive writing techniques influential to manage anger.

Keywords: Group Counseling, Expressive writing, Manage anger

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesehatannya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh teknik *Expressive Writing* dalam konseling kelompok terhadap mengelola marah”.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons selaku Dekan FKIP UMMagelang.
3. Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
4. Drs. Tawil, M.Pd., Kons dan Hijrah Eko Putro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II Skripsi.
5. Dra. Ismundari, M.Pd selaku kepala sekolah yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMP Negeri 3 Mertoyudan dan bantuan dari wakil kepala sekolah bidang kesiswaan sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
6. Dosen dan Staff Tata Usaha FKIP UMMagelang, yang selalu melayani administrasi dengan baik selama menjadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang.
7. Teman – teman sekolah Rahma Qory, Hana Risqi, Illiyah Doma, Lutfi Nurul dan Wahyu Kurniawan yang selalu ada di setiap waktu
8. Teman – teman kampus, Tifa Hidayah, Putri Setyowati, Rahmawati dan Viky Rusmaniar yang selalu mendorong dan saling mendoakan
9. Semua pihak yang telah membantu selama pelaksanaan kegiatan penelitian ini dari awal hingga akhir

Masukan dan saran untuk perbaikan penulis ini diterima dengan lapang dada. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Marah.....	8
a. pengertian marah.....	8
b. Aspek - aspek marah.....	9
c. Faktor - faktor yang mempengaruhi marah.....	11
d. Bentuk - bentuk marah.....	12
e. Kategori marah.....	13
2. Pengelolaan marah.....	14
a. pengertian pengelolaan marah.....	14
b. Aspek - aspek dalam mengelola marah.....	15
c. Faktor - faktor yang mempengaruhi marah.....	17
d. Langkah - langkah dalam mengelola marah.....	20
3. Konseling kelompok.....	21
a. Pengertian konseling kelompok.....	21
b. Tujuan konseling kelompok.....	22
c. Manfaat konseling kelompok.....	24
d. Tahapan dalam konseling kelompok.....	25
e. Keunggulan dalam konseling kelompok.....	27
f. Kelemahan dalam konseling kelompok.....	28
4. Teknik <i>Expressive Writing</i>	29
a. Pengertian <i>Expressive Writing</i>	29
b. Teknik <i>Expressive Writing</i>	31
c. Tujuan <i>Expressive Writing</i>	32
e. Menulis sebagai teknik bimbingan.....	33

f. Bentuk - bentuk <i>Expressive Writing</i>	34
g. Manfaat <i>Expressive Writing</i>	35
5. Konseling kelompok teknik <i>Expressive Writing</i> untuk mengelola marah	37
B. Penelitian terdahulu yang relevan	39
C. Kerangka pemikiran	42
D. Hipotesis penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain penelitian.....	44
B. Identifikasi variabel penelitian.....	46
C. Definisi operasional variabel penelitian.....	46
D. Subjek penelitian.....	48
E. Setting penelitian.....	48
F. Metode pengumpulan data	48
G. Instrumen penelitian.....	49
H. Validitas dan Reliabilitas	50
I. Prosedur penelitian.....	53
J. Metode Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Deskriptif Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Uji Prasyarat	Error! Bookmark not defined.
4. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	137
A. Simpulan	137
B. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA	138
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Desain Penelitianquasi eksperiment	61
2	Penilaian Instrumen	64
3	Kisi-kisi Angket mengelola marah siswa	65
4	Hasil uji validasi instrumen	66
5	Daftar item valii setelah tryout	67
6	Uji Reliabilitas	69
7	Rumusan kategori	76
8	Daftar Pretestsampel penelitian	76
9	Hasil skor post test	80
10	Statistik deskriptif variabel penelitian	81
11	Data hasil uji Normalitas	83
12	Data Hasil Uji Homogenitas	83
13	Uji beda skor pre test dan post testkelompok eksperimen dan Kelompok Kontrol	84
14	Rekapitulasi hasil hitung pre test, post test & gain Skala Mengelola marah Siswa.....	87
15	Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggu- nakanIndependet sample t test	88
17	Perubahan skor pre test post test kelompok eksperimen	89
18	Perubahan skor pre test post test kelompok kontrol	90
19	Perubahan perilaku anggota kelompok eksperimen	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Kerangka Berfikir	59
2	Rumusan Kategori	75

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
1	Skor <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i> Kelas Kontrol	85
2	Skor <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i> Kelas Eksperimen.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin dan Surat Keterangan Pelaksanaan Skripsi	104
2 Instrumen Penelitian : Skala Karakter Siswa dan Pedoman Pelaksanaan	107
3 Lembar Validasi Instrumen dan Pedoman Pelaksanaan	178
4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas dengan SPSS	188
5 Perhitungan Kategori Skor Tingkat Karakter Siswa.....	206
6 Hasil Pretest	208
7 Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis.....	210
8 Hasil Posttest	215
9 Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok	216
10 Dokumentasi Penelitian	231
11 Buku Bimbingan	234

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 tuntutan adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah – masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada masa remaja sering menjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa. Tahap “antara” ini dapat menjadi waktu yang membingungkan bagi remaja. Perubahan – perubahan dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, yang mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja (Harry Theozard,2012).

Ketegangan emosi pada remaja bersifat khas sehingga masa ini disebut masa badai dan topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak – ledak. Berbagai cara dilakukan remaja dalam mengeskpresikan emosi marahnya. Sebagian dari remaja lebih suka memilih untuk memendam emosi marahnya dari pada mengeskpresikan keluar. Terlihat dari sikap dan perilaku remaja dengan mengurangi aktivitas, sikap mengucilkan diri, upaya bunuh diri, pikiran

negatif tentang orang lain dan diri sendiri. Selain itu bagi remaja yang lebih memilih mengekspresikan emosi marahnya dengan cara – cara yang kurang tepat, terlihat dari perilaku tindak kriminalitas, penyalahgunaan obat terlarang, tawuran, minum – minuman keras, melakukan perusakan pada tempat – tempat umum.

Rasa marah tidak bisa diartikan dengan hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi pada intensitas yang berlebihan, emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah juga merupakan signal bagi individu untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi juga bisa menjadi destruktif. Individu bisa mengendalikan dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif.

Pada kenyataannya, memang remaja pada saat ini lebih fulgar dalam mengekspresikan marahnya, dilihat dari akun media sosial yang dipantau oleh peneliti bahwa remaja lebih suka menulis amarahnya di status media sosial contohnya di media sosial Whatsaap. Dimana sekarang ini rata – rata remaja mempunyai akun tersebut sehingga dapat dengan bebas menggunakannya. Remaja sering mengungkapkan marahnya di akun media sosial misalnya setelah putus dengan pacarnya maka marah – marah di akun tersebut.

Salah satu tujuan dari kemampuan mengelola marah adalah membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya.

remaja sebagai upaya peningkatan kemampuan dalam memecahkan masalah, mampu mengelola masalah – masalah psikologis mereka sendiri dan mampu beradaptasi di lingkungan. Oleh karena itu perlunya upaya dalam membantu remaja untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah yang dilakukan oleh pihak sekolah. Sekolah sebagai sebuah lembaga pendidikan formal harus mengetahui dan memfasilitasi perkembangan peserta didik. Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu upaya yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan ketrampilan mengelola marah.

Dalam kenyataannya berdasarkan hasil observasi atau pengamatan peneliti pada tanggal 30 Maret 2019 di sekolah saat jam istirahat berlangsung ada siswa yang masih menunjukkan sikap agresif akibat emosi marah yang dirasakan, seperti berteriak – teriak ketika berbicara, mengolok – olok, memberi nama panggilan, mengumpat dan melolot ketika tersinggung, mengejek, menendang dan ketika mereka bercanda bersama tiba – tiba berubah menjadi pertengkaran. Begitu pula dalam mengatasi perasaan emosi siswa mengekspresikan dengan mengumbar kemarahan secara berlebihan, seperti : bersuara keras, membentak, menangis, bullying dan berkelahi.

Terkait dengan pengelolaan marah pada remaja, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bapak Habib selaku guru BK di SMP Negeri 3 Mertoyudan di ketahui bahwa siswa di SMP Negeri 3 Mertoyudan kurang dapat mengelola marahnya. Beberapa siswa merasa mudah marah, sulit untuk mengontrol emosinya ketika dipermalukan atau di pojokan di hadapan teman – temannya, bertengkar dengan teman dan mengetahui temannya terancam oleh

sekolah lain. Beberapa cara yang dilakukan oleh siswa untuk mengungkapkan emosi marah antara lain dengan menangis di dalam kelas, keluar dari kelas dan tidak mengikuti pelajaran, menyendiri ataupun menyimpan dendam dengan melakukan tindakan tawuran.

Melihat berbagai permasalahan yang terkait dengan pengelolaan marah pada remaja, maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan yang membantu siswa memiliki kemampuan mengelola marah yang baik dan tidak terjerumus perilaku yang menyimpang. Teknik expressive writing belum pernah digunakan di SMP Negeri 3 Mertoyudan dalam bidang bimbingan dan konseling untuk memecahkan masalah siswa. Sejauh ini penyelesaian permasalahan siswa sering dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok dan home visit. Kegiatan tersebut sudah cukup baik, namun masih sering ditemui siswa yang sulit untuk mengungkapkan perasaannya dan menceritakan hal – hal yang terkait dengan permasalahan yang di hadapinya.

Beberapa penelitian terdahulu yang memanfaatkan terapi menulis ekspresif sudah banyak dilakukan dan hasil terbukti efektif, misal pengalaman emosional untuk menurunkan depresi. Selain itu, pada penelitian Harry Theozard (2012) Teknik expressive writing terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. Manfaat terapi tulis mampu menurunkan skor ketegangan emosi pada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosinya. Pada penelitian Anisa Rahmadani (2013) melalui teknik expressive writing siswa dapat mengeksplorasi perasaan

dan pemikiran yang terdalem kedalam sebuah tulisan yang dapat memberikan informasi kepada siswa untuk dapat menghadapi situasi emosional secara lebih baik.

Dari beberapa penelitian yang terkait dengan teknik expressive writing, salah satu manfaat dari teknik ini dapat digunakan dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah. Oleh karena itu, peneliti tertarik menggunakan teknik Expressive Writing (Menulis Ekspresif) untuk membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa di SMP Negeri 3 Mertoyudan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa kurang bisa mengelola marah
2. Siswa masih belum bisa mengungkapkan marah
3. Siswa mudah terpengaruh pada hal baru.
4. Siswa bermusuhan dengan teman

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diajukan, agar lebih efektif penulis membatasi masalah mengenai pengelolaan marah siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mertoyudan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik *expressive*

writing berpengaruh terhadap kemampuan mengelola marah pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mertoyudan ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola marah pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan informasi dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya terkait dengan pengelolaan marah, konseling kelompok, dan teknik menulis ekspresi
- b. Memperkaya wawasan dan referensi bagi guru untuk meningkatkan pengelolaan marah siswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam peningkatan pengelolaan marah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Marah

a. Pengertian Marah

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian marah adalah perasaan tidak senang karena diperlakukan tidak sepatutnya. Chaplin (terjemahan Kartono, 2011) merupakan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organism mencakup perubahan – perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Suharman (2010) mengartikan bahwa marah adalah suatu emosi yang memiliki ciri – ciri aktivitas simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat disebabkan adanya kesalahan yang mungkin nyata atau tidak nyata.

Chaplin (terjemahan Kartono, 2011) mendefinisikan marah merupakan suatu reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang termasuk ancaman lahiriah, pengekangan diri dari lisan dan kekecewaan.

Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal. Semua orang dari semua budaya memiliki emosi marah dan biasanya, marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisah dari agresif, kekejaman, dan kekerasan. Oleh karenanya pembahasan marah biasanya selalu dikaitkan dengan

agresi dan kekerasan karena emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifatnya destruktif (<http://psikologi-online.com>).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa marah merupakan reaksi emosional yang terjadi akibat adanya perasaan yang tidak menyenangkan terhadap lingkungan dan perasaan tidak suka dalam interaksi sosial.

b. Aspek – aspek marah

Marah memiliki beberapa aspek menurut Beck (dalam Nova Farid Hudaya, 2015) , yaitu :

1) Aspek biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi eonerpine, sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah merah, pupil membesar dan frekuensi pengeluaran air urin meningkat. Ada gejala yang sama dengan kecemasan seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot seperti rahang terkatup, tangan dikepal, tubuh kaku dan reflek cepat. Hal ini disebabkan energi yang di keluarkan saat marah bertambah.

2) Aspek emosional

Seorang yang marah tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustrasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, dan menuntut.

3) Aspek intelektual

Sebagian pengalaman kehidupan seseorang melalui intelektual. Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi dengan lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara seseorang marah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah, bagaimana informasi di proses, diklarifikasi dan diintegrasikan. Pada gangguan fungsi panca indera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga menimbulkan marah.

4) Aspek sosial

Meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya, dan ketergantungan. Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih menyangkal atau berpura – pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut. Cara orang mengungkapkan marah dan merefleksikan latar belakang budayanya.

5) Aspek spiritual

Keyakinan, nilai dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan, dengan norma yang

dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasikan dengan moral dan rasa tidak berdosa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek emosi marah yaitu :

- a. Aspek biologis
- b. Aspek emosional
- c. Aspek intelektual
- d. Aspek sosial
- e. Aspek spiritual

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi marah

Menurut Zaquest secara garis besar marah bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Kurniawan, 2012)

1) Faktor internal

Menyangkut kontrol diri seseorang, pola pandang dianutnya serta kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon suatu permasalahan.

2) Faktor eksternal

Situasi – situasi di luar diri seseorang yang memancing reson emosional, latar belakang, serta budaya dan lingkungan sekitar.

d. Bentuk – bentuk marah

Nay 2012, seorang ahli *anger management* (pengelolaan marah) menyebutkan berbagai bentuk kemarahan. Untuk istilah bentuk kemarahan disebut sebagai wajah kemarahan adalah sebagai berikut

1) Pasif – agresi

Karakteristik yang dapat dilihat adalah menahan pujian, perhatian atau kepedulian; mungkin “melupakan” atau tidak menaati komitmen; menjaga jarak ketika marah; melakukan sesuatu yang diketahui dapat membuat kesal orang lain; dan bisa berlangsung lama.

2) Sarkasme

Karakteristik yang dimunculkan adalah melontarkan sindiran yang menyakitkan; membuka aib seseorang di hadapan orang lain atau mempermalukan di depan umum; mengeraskan suara dan sikap yang dapat membuat orang tidak suka.

3) Kemarahan dingin

Biasanya ditandai dengan menjauhkan diri dari orang lain selama beberapa waktu; menjaga jarak; menolak menunjukkan apa yang menjadi masalah; dan cenderung menghindari pembicaraan emosional ketika marah.

4) Permusuhan

Menunjukkan suatu gejolak perasaan, meinggikan volume suara lebih tertekan; berlaku seolah – olah diburu waktu; menunjukkan tanda – tanda frustrasi dan kekesalan terhadap orang lain yang lamban atau tidak memenuhi ekspektasi kompetensi dan kinerja yang tinggi.

5) Agresif

Suara yang meninggi, melontarkan kata – kata keras dan atau menghina; kutukan, sumoah serapah dan tuduhan; memiliki pikiran atau gambaran mental untuk menyakiti orang lain; dan menumpahkan kemarahan dengan menyentuh, mendorong, menghadap atau memukul.

e. Kategori marah

Ada tiga kategori dalam masalah kemarahan menurut Michael (dalam Yeni Dwi, 2014) yaitu :

- 1) Kategori pertama, internalisasi kemarahan yang menggambarkan seseorang memendam emosi marahnya. seseorang yang mampu menahan dirinya untuk mengekspresikan emosi marah karena memiliki pengendalian internal yang kuat. Seseorang yang tidak dapat melepaskan emosi marahnya dengan cara apapun dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan. Selain itu, remaja seringkali mengekspresikan emosi marah dengan mogok berbicara atau tidak mau melakukan kegiatan apapun.
- 2) Kategori kedua, kemarahan yang terlalu dikendalikan. Pada kategori ini, seseorang memiliki kendali yang kuat dalam mengekspresikan emosi marahnya. namun, karenamembiarkan emosi marah yang ada pada dirinya menumpuk, pada akhirnya remaja melepaskan emosi marah dengan meledak – ledak seperti ketika di kelas sering oleh teman yang lain, karena lebih memilih

memendam emosi marahnya namun pada akhirnya emosi marah tersebut tidak terkendali yang mengakibatkan perkelahian pada saat di kelas.

- 3) Kategori tiga, kemarahan yang kurang dikendalikan. Remaja ini kurang dapat mengendalikan emosi marahnya. Ledakan emosi marah mereka tidak teralu dahsyat, namun sering dan dapat diarahkan pada objek apapun, termasuk teman, guru, orang tua, bahkan polisi. Seperti pada kasus tawuran yang sering dilakukan oleh remaja dengan membawa senjata tajam ataupun merusak tempat – tempat umum.

Berdasarkan penejelasan di atas, bahwa ada berbagai macam kategori emosi marah. Cara yang dilakukan remaja ketika mengekspresikan emosi marah marah berbeda – beda. Ketika emosi marah dipendam terus menerus nantinya emosi tersebut akan meledak dan kurang terkendali. Kemudian bagi remaja yang terllau mengekspresikan emosi marahnya, maka hal tersebut dapat merugikan dirinya maupun lingkungan sekitar karena kurangnya kontrol dalam mengekspresikan emosi marahnya.

2. Pengelolaan marah

a. Pengertian pengelolaan marah

Menurut Adler (Robik Anwar Dani, 2011) pengelolaan marah merupakan suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan

untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan, atau sesuatu yang dianggapnya menjengkelkan.

Kemarahan merupakan emosi pertama yang perlu diwaspadai seseorang, tetapi emosi yang sering mendahului kemarahan adalah takut, sakit hati atau frustrasi.

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

b. Aspek – aspek dalam mengelola marah

Menurut Goleman (Robik Anwar Dani, 2011) ada beberapa aspek dari pengelolaan marah, yaitu:

1) Mengenali emosi marah

Mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosimarrah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda – tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti: denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat – cepat, gelisah, tidak bisa

beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan 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 berlebihan.

2) Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku – perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal. Hal initentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan diri sendiri.

3) Meredakan emosi marah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah. Salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan.

Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut. Ada beberapa cara yang sering dilakukan untuk mengatasi marah, dengan cara menonton film, membaca dan mendengarkan musik.

4) Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Seseorang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Orang yang asertif dapat membela hak – hak pribadinya, mengeskpresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengelolaan marah

Goleman (Robik Anwar Dani, 2011) menyebutkan bahwa tumbuhnya emosi pada diri individu disebabkan oleh pengaruh dari luar. Emosi positif timbul karena suasana hati atau faktor lingkungan yang mendukung ke arah positif pada diri seseorang. Begitu juga halnya dengan emosi negatif. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marah yaitu:

1) Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan. Anak belajar bagaimana merasakan perasaannya sendiri, bagaimana orang lain menanggapi perasaannya, bagaimana berpikir tentang perasaannya dan pilihan – pilihan apa yang dimiliki untuk bereaksi, serta bagaimana mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain.

2) Gaya mendidik

Gaya mendidik orang tua juga sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi di dalam keluarga. Ada tiga gayamendidik anak yang secara emosional pada umumnya tidak efisien yaitu:

a) Sama sekali mengabaikan perasaan

Orang tua semacam ini memperlakukan masalah emosional anaknta sebagai hal kecil, yang terlihat dalam bentuk menyepelkan emosi anak. Gaya mendidik orang tua jenis ini gagal memanfaatkan momen emosional sebagai peluang untuk menjadi dekat dengan anak, atau untuk menolong anak memperoleh pelajaran – pelajaran dalam emosional.

b) Terlalu membebaskan

Orang tua terlalu membebaskan bahwa apapun yang dilakukan anak untuk menangani masalah emosinya sendiri itu baik adanya, bahkan misalnya dengan cara memukul. Orang tua

jenis ini jarang berusaha memperlihatkan kepada anaknya respon – respon emosional alternatif. Cara yang sering dilakukan dengan memberikan hadiah ataupun sesuatu yang membuat anak senang yang bertujuan agar anak berhenti marah.

c) Menghina, tidak menunjukkan penghargaan terhadap perasaan anak. Orang tua biasanya suka mencela, mengecam, dan menghukum anak dengan keras. Misalnya, mereka mencegah setiap ungkapan kemarahan.

d) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial mencakup lingkungan sekolah, yaitu pendidikan yang anak dapat di sekolah, hubungan dengan teman – temannya serta bagaimana sikap pengajar. Lingkungan sosial, terutama teman sebaya (*peers group*) merupakan kumpulan orang – orang lain yang cukup berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Jadi secara tidak langsung lingkungan sosial juga membantu anak untuk mencapai kematangan emosi.

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa faktor – faktor yang memengaruhi dalam pengelolaan emosi marah adalah keluarga dan lingkungan sosial. Seorang belajar memahami perasaanya, menanggapi perasaan dan mengekspresikan perasaan tersebut dengan tepat.

d. Langkah – langkah dalam mengelola marah

Menurut Triantoro dan Nofrans Eka Saputra (2012 : 86) menjelaskan empat langkah pendekatan dalam menangani marah yaitu:

1) Menerima perasaan marah

Apabila di masa yang akan datang seseorang merasa marah, berusaha untuk menerima dengan cara tidak mengingkari perasaan, menolak emosi marah tersebut atau mencoba untuk menutupinya dengan memendam emosi marah. Karena ketika emosi marah diabaikan maka akan semakin berbahaya bagi diri sendiri.

2) Menggali sumber marah

Berusaha mencari sumber emosi marah, apabila sumbernya merupakan sesuatu yang dikatakan seseorang yang menyinggung perasaan, terlebih dahulu bertanya kepada diri sendiri dengan introspeksi diri mengapa kata – kata atau perilaku orang lain membuat marah. Apabila sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan orang lain, mencoba mencari alasan mengapa seseorang sampai merasa marah. Dengan menggali sumber kemarahan hingga menemukan jawabannya, maka nantinya seseorang akan mengetahui akan kemarahan tersebut.

3) Mengekspresikan perasaan marah secara tepat

Cara paling efektif untuk mengelola kemarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikannya secara verbal dengan asertif. Kemarahan yang dipendam dapat menjadi bom

waktu, yang sewaktu – waktu nantinya akan meledak dan tidak dapat dikendalikan sehingga menjadi amuk.

4) Melupakan masalah yang membuat marah

Langkah terakhir ini merupakan langkah yang cukup sulit dan juga paling penting, begitu seseorang sudah menyampaikan perasaan kepada orang yang membuat marah, mencoba melupakan masalah tersebut. Berubah atau tidaknya sifat orang lain, tidak menjadi masalah, yang terpenting telah mengekspresikan dan mengomunikasikan kemarahan secara sehat dan asertif

3. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan BK konseling kelompok adalah layanan konseling yang di berikan kepada sejumlah konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga konseli dapat mengatasi masalah. Pelaksanaan satu pertemuan konseling kelompok selama 40 – 45 menit setara dengan dua jam pelajaran.

Menurut Mungin Eddy Wibowo (dalam Yantri Maputra, 2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan pemberian layanan oleh konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman.

Menurut Juntika Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013: 7) konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok adalah bantuan kepada individu di dalam kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pengarahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan konseling kelompok

Menurut Prayitno (2004:311-312) tujuan konseling kelompok ialah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok.

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2013:592-593), tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok sebagai berikut:

- 1) Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berarti bahwa konseli dapat menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif yang ada dalam kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan

dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

- 3) Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan psikologis dan alam perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- 7) Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.
- 8) Para konseli belajar belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling

menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang lain yang dekat padanya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok lain dan mendapat pemahaman baru terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, serta dapat mengembangkan komunikasi, saling menghargai antar anggota dan mampu mengatur dirinya sendiri. Kaitannya dalam penelitian ini, tujuan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yaitu rendahnya kepercayaan diri.

c. Manfaat konseling kelompok

Menurut Adhiputa (2015: 27) ada beberapa manfaat dari pelaksanaan konseling kelompok, sebagai berikut :

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan satu sama lain.
- 2) Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami.

- 3) Kesempatan untuk menerima berbagi umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikaan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
- 4) Kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- 5) Dorongan teman untuk memelihara komitmen dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

d. Tahapan dalam konseling kelompok

Menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan BK ada beberapa tahapan dalam melakukan konseling kelompok :

- 1) Pra konseling
 - a) Pembentukan kelompok (forming). Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokan 2 – 8 konseli yang memiliki masalah relatif sama.
 - b) Menyusun RPL konseling kelompok.
- 2) Pelaksanaan konseling kelompok
 - a) Tahap awal. Dalam tahap awal ini kegiatan konselor atau guru BK adala membngun hubungan baik dengan anggota dengan cara menyapa dengan ramah, *ice breaking* sebagai sarana mencairkan suasana dan membuat akrab anggota kelompok, dalam tahap awal ini konselor atau guru BK juga mengungkapkan harapan serta tujuan yang diperoleh masing – masing konseli. Membangun norma kelompok dan kontrak

bersama berupa penetapan aturan – aturan kelompok. Tahap awal dipandang cukup dan layak dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif serta saling percaya antara anggota kelompok.

- b) Tahap transisi. Dalam tahap ini konselor atau guru BK mengingatkan kembali apa yang telah disepakati sebelumnya seperti komitmen dan saling percaya dengan anggota, membantu peserta untuk mengeskpresikan diri secara unik, terbuka dan mandiri, membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.
- c) Tahap kerja. Kegiatan guru BK atau konselor dalam tahap ini yaitu membuka pertemuan konseling, memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap – tiap anggota, mengeksplorasi masalah, mamandu kelompok merangkum poin – poin belajar dalam setiap sesi dan yang terakhir menutup sesi konseling.
- d) Tahap pengakhiran. Pada tahap ini konselor atau guru BK memfasilitasi para anggota melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan konseling kelompok.

3) Pasca konseling kelompok

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

e. Keunggulan konseling kelompok

Kelebihan atau keunggulan dari konseling kelompok menurut Natawijaya (Kusnanto, 2014: 28-32), yaitu :

1) Menghemat waktu dan energi.

Dilihat dari jumlah konseli yang dapat dilayani konseling kelompok memungkinkan konselor untuk bisa melayani lebih banyak konseli daripada konseling individual karena dalam satu waktu konselor bisa melayani sejumlah konseli sekaligus, sehingga efisiensi dalam segi tenaga dan waktu.

2) Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli.

Setiap orang memiliki variasi pandangan dan informasi sehingga terlibatnya sejumlah orang dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli mendapat sumber belajar dan masukan yang lebih banyak.

3) Pengalaman Komunalitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban penderitaan dan menentramkan konseli.

Adanya interaksi antar peserta dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli menjadi saling mengetahui dan memahami permasalahan, perasaan, dan pengalaman mereka satu sama lain. Mereka tahu bahwa orang lain juga memiliki pikiran, perasaan dan permasalahan yang serupa sehingga konseli tidak merasa sendiri.

4) Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki

Para anggota kelompok akan saling mengidentifikasi satu sama lain sehingga mereka merasa sebagai bagian dari keseluruhan kelompok.

5) Bisa menjadi sarana melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata.

6) Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
Dalam konseling kelompok konseli memiliki kesempatan mendengar dan memperhatikan permasalahan satu sama lain dan cara pengambilan keputusan untuk mengatasinya, sehingga bisa belajar dari pengalaman orang lain.

7) Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakannya.

Keterlibatan dalam konseling kelompok mendorong konseli untuk bertanggung jawab terhadap perilaku dan komitmen yang dibuat bersama kelompok.

8) Bisa menjadi sarana eksplorasi.

Penguatan kelompok membuat konseli terdorong untuk melakukan eksplorasi terhadap kebutuhan dan masalah perkembangan serta penyesuaian diri masing-masing.

f. Kelemahan konseling kelompok

Menurut Pietrofesa et al (Kusnanto, 2014: 32-22) keterbatasan Konseling Kelompok adalah :

- 1) Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak-adik, atau orang tua-anak yang intensif.
- 2) Isu-isu dan masalah-masalah yang dimunculkan dalam kelompok kadang-kadang mengganggu nilai-nilai personal atau membahayakan hubungan siswa atau konselor dengan pihak lain seperti dengan orang tua atau dengan administrator.
- 3) Unsur konfidensialitas yang sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit untuk dicapai dalam konseling kelompok.
- 4) Modeling perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dieliminasi.
- 5) Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat menimbulkan akibat yang tak diinginkan.
- 6) Kombinasi yang tepat dari anggota kelompok adalah penting, namun sulit untuk dicapai.
- 7) Beberapa kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai.

4. Teknik *Expressive Writing*

a. Pengertian *Expressive Writing*

Istilah menulis ekspresif menurut beberapa sumber menyebutkan bahwa menulis ekspresif berarti menuliskan perasaan – perasaan dalam dirinya ke dalam sebuah buku dengan cara menceritakan atau naratif (Pannebaker, 1997). 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. Manfaat menulis dengan model seperti ini, tidak saja bermanfaat bagi mereka yang memendam rahasia hidup dramatis, tapi juga mereka yang mengalami hal – hal sulit saat bekerja. Awal penelitiannya beberapa orang secara acak diminta untuk menuliskan tentang trauma atau topik – topik yang kurang penting selama 4 hari, masing–masing 15 menit perhari. Ditemukan bahwa menghadapi emosi yang melingkupi pemikiran secara mendalam terhadap masalah–masalah personal dapat meningkatkan kesehatan fisik, sebagai langkah untuk menurunkan kunjungan ke dokter dalam satu bulan.

Ketertarikan untuk menggunakan metode menulis ekspresif telah berkembang sampai saat ini, penelitian pertama dipublikasikan pada tahun 1986. Pada tahun 1996, rata–rata terdapat 20 penelitian yang telah dipublikasikan. Meskipun banyak peneliti yang telah mempelajari kesehatan fisik dan dampak biologis, terdapat peningkatan untuk jumlah yang telah diteliti pada penelitian tentang efek–efek menulis ekspresif dalam merubah sikap, kreatifitas, memori, motivasi, kepuasan dalam hidup, penampilan, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.

Menurut foulk & hoover (Intan Imannawati , 2013:28) *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan

untuk orang lain. Sedangkan menurut Perwadarminta (Ekawati Istiana, 2007: 45) *expressive writing* merupakan pengalaman batin atau emosi dapat dirumuskan sebagai kegiatan untuk mencurahkan segala pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna pada suatu tulisan. Teknik *expressive writing* ini merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi marah.

Pennebaker (Reyza Dahlia Murti dan Hamidah, 2012: 3) menjelaskan bahwa *expressive writing* yaitu belajar menyatukan isi pikiran, mengingat peristiwa traumatis yang pernah dialami untuk dihadirkan kembali ke dalam pikiran tersebut. Memilih hal-hal yang ingin disampaikan melalui tulisan, dan melatih emosi agar terbiasa menghadapi kembali peristiwa yang awalnya dianggap traumatis.

Dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dari dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya.

b. Teknik *Expressive Writing*

Teknik menulis ekspresif ini pada dasarnya sama – sama memakai media buku, jurnal, atau buku diary pribadi, puisi dan blog. Beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda,

sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, untuk proses terapi kurang lebih dibutuhkan waktu 10 – 30 menit dalam proses menulis ekspresif. Menurut teori awalnya subjek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari – hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan – perasaannya kepada orang – orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10 – 30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu.

c. Tujuan *Expressive Writing*

Menurut Pennebaker dan Chung (dalam Yeni Dwi 2014) menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu :

- 1) Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan memnuat nya merasa nyaman
- 2) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga sunjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaanya
- 3) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mereduksi stres.

d. Menulis sebagai teknik bimbingan

Menulis ekspresif bisa dijadikan sebagai teknik dalam kegiatan bimbingan di kelas secara in – door maupun out – door. Konselor sekolah bisa mengambil berbagai objek untuk dijadikan bahan tulisan

bagi siswa di tingkat SD, SMP, SMA, PT atau sederajat. Bentuknya bisa berupa menulis apapun, puisi, diari, scrap book, menulis cerita, mengubah lagu dan sebagainya.

Menulis secara individual, contohnya: misalnya siswa diminta untuk menceritakan dirinya "*Who Am I*" menceritakan mimpi-mimpinya "*my Dream*" membayangkan dan menulis dirinya di masa depan.

Dede Rahmat Hidayat (2018 : 154), mengemukakan bahwa tidak ada aturan apapun ketika konseli menulis. Konseli dapat bebas mengekspresikan pikiran dan perasaanya kedalam rangkaian kata-kata yang sesuai dengan kondisi dirinya. Konselor harus dapat meyakinkan konseli bahwa tidak diperlukan bakat tertentu dalam menulis kecuali kejujuran dalam menulisnya. Menulis dalam sesi tertentu tidak harus dilakukan didepan konselor, tujuannya agar konseli mampu mengekspresikan emosinya serta menuliskannya ke dalam kata-kata. Suasana yang aman dan tidak tegang untuk mendorong proses yang terbuka dan jujur ketika anggota mulai menyampaikan perasaanya. Meciptakan lingkungan yang aman sangatlah penting. Hal ini menekankan pada pertisipasi klien yang bersifat sukarela.

e. Bentuk – bentuk *Expressive Writing*

Farida Harahap (2012: 1) menjelaskan bahwa bentuk tulisandalam menulis ekspresif antara lain :

- 1) *Journal therapy* (terapi jurnal): katarsis dan refleksi secara mendalam penuh tujuan, sebagai tujuan terapeutik melalui proses atau integrasi dalam menulis. Istilah jurnal dan diari sering dipertukarkan, padahal perbedaannya adalah jurnal lebih bersifat curahan perasaan yang terdalam lebih fokus dan lebih reflektif sementara diari bersifat lebih dangkal dan merupakan catatan perasaan terhadap peristiwa dan kegiatan yang dilakukan sehari – hari.
- 2) *Therapeutic writing*(terapi menulis): terapi menulis yang melibatkan partisipasi secara terus menerus dan observasi perjalanan hidup yang telah dialami, trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman *insight*, penerimaan dan pertumbuhan diri.
- 3) *Cathartic writing*(menulis katarsis): menulis katarsis berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan dalam bahasa dan tulisan.
- 4) *Reflective writing*(menulis refleksi): meningkatkan pengamatan diri, meningkatkan kesadaran adanya ketidaksinambungan pikiran dengan tubuh, internal dengan eksternal, pikiran dengan perasaan atau harapan dengan hasil.

Menurut Foulk & Hover (Intan Imannawati, 2013: 31) beberapa contoh *expressive writing* untuk siswa yang diberikan di dalam kelas yaitu

- 1) Pengamatan pada kondisi cuaca baru – baru ini dan bagaimana mereka dapat menganalisis dan menuliskannya.
- 2) Catatan diambil selama seminar, termasuk daftar fakta, deskripsi rumit, atau marginal bahkan singkat ketidaksetujuan atau kebingungan yang dialami siswa.
- 3) Catatan yang dialami saat membaca sebuah artikel jurnal, bahkan mungkin hanya menuliskan dalam beberapa kalimat.
- 4) Sebuah daftar pertanyaan yang ingin ditanyakan siswa kepada seseorang.
- 5) Sebuah draft atau sebuah artikel di mana guru membiarkan siswa untuk menulis dengan bebas.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat di simpulkan bahwa bentuk–bentuk dalam *expressive writing* diantaranya adalah menulis katarsis maupun menulis refleksi yang berdasarkan pada pikiran seseorang maupun bahasa tulisan yang secara tidak langsung dapat mendeskripsikan keadaan seseorang pada saat itu.

f. Manfaat *Expressive Writing*

Manfaat menulis ekspresif menurut Pennebaker & Chung (dalam Yeni Dwi: 2014) adalah sebagai terapi yang mampu untuk mengembangkan pemahaman dalam menghadapi permasalahan dan reaksi terhadap permasalahan tersebut. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi seseorang untuk memantulkan perasaanya secara emosional dalam bentuk peningkatan kata – kata penyampaian emosi

selama interaksi sosial. Hal tersebut dapat meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.

Expressive writing ini dapat diterapkan pada anak – anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri, individual maupun kelompok (Farida Harahap, 2012: 1) manfaatnya antara lain :

- 1) Mengeksternalisasikan masalah sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala – gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll) , meningkatkan insight, dan meningkatkan pemberdayaan diri.
- 2) Meningkatkan motivasi untuk berubah meskipun dalam situasi krisis atau darurat baik secara individual maupun kelompok.
- 3) Mengurangi rasa frustrasi kerana keinginan yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai. Seseorang yang sedang patah hati, kehilangan pekerjaan, remaja yang sedih karena orang tua bercerai atau suami dan istri yang baru bercerai atau kematian pasangan hidupnya dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan.

Ada beberapa manfaat yang dapat dari kegiatan menulis (Haryono, 2017: 80) :

- 1) Untuk terapi kesehatan

Seorang guru besar psikologi University of Texas, James W Pennebaker melakukan sebuah penelitian selama 15 tahun untuk mengetahui efek menulis terhadap kesahatan. Hasil penelitian

tersebut ia tuangkan dalam sebuah buku bertajuk :”*Opening up : The Healing Power of Expressing Emotions.*” Dalam buku tersebut setidaknya ada tiga manfaat menulis bagi kesehatan yaitu untuk katalis (pelepasan emosi ketegangan), dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan dapat mengurangi beban psikis dalam kehidupan.

2) Menulis sebagai terapi psikologis

Seorang Clinical Psychologis dari University of New South Wales bernama Karen Baikie, mengemukakan bahwa ketika kita menuliskan peristiwa – peristiwa yang penuh tekanan, emosi dan bersifat traumatis, kesehatan fisik dan mental kita dapat menjadi lebih baik dibandingkan dengan tidak menulis.

5. **Konseling kelompok teknik *Expressive Writing* untuk mengelola marah**

Layanan konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan konseli. Sedangkan teknik *Expressive writing* yaitu menulis dengan bebas tanpa melihat aturan menulis sehingga secara bebas menuangkan perasaannya melalui menulis. Dalam penelitian ini langkah menggunakan teknik *Expressive Writing* yang pertama mengungkap perasaan marah yang sering muncul dengan cara di tulis di kertas, yang kedua menuliskan pengalaman marah yang berhubungan dengan teman, langkah ketiga konseli di bagikan puisi bertemakan marah dan diminta untuk menganalisis puisi tersebut, pertemuan keempat yaitu

menuliskan perasaan marah yang masih terpendam, tahap kelima yaitu menuliskan cara atau tindakan dalam mengungkapkan marah, tahap terakhir konseli di minta untuk menulis surat yang ditujukan baik kepada diri sendiri maupun orang lain yang berhubungan dengan emosi marah. Dengan *expressive writings* seseorang mampu meningkatkan perawatan diri dari kesedihan mendalam. Hal ini disebabkan karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga seseorang lebih mampu untuk melakukan rawat diri dengan baik. Semakin sering menulis, diharapkan seseorang dapat memperoleh gambaran mengenai peristiwa traumatisnya secara menyeluruh. Marah yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu salah satu jenis emosi yang sering dianggap negatif apalagi untuk beberapa remaja, emosi marah sering timbul dibandingkan dengan emosi lainnya. Penyebab timbulnya emosi marah yaitu apabila remaja tertekan, terhina, terhambat, diperlakukan seperti anak kecil, merasa pendapatnya tidak didengarkan, merasa keinginannya tidak terpenuhi oleh orang tua meskipun orang tuanya mampu, merasa terlalu dikekang oleh orang tua ketika membina keakraban dengan lawan jenis, frustrasi, dipermainkan atau dipojokan dihadapan teman – temannya. Melalui *expressive writings* seseorang dapat membicarakan pengalaman atau kejadian traumatis dan memperbaiki suasana hati. Mengelola emosi marah adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu marah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Kemampuan mengelola marah meliputi kemampuan penguasaan diri dan

kemampuan menenangkan kembali. Sehingga dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* ini dapat mengelola marah.

B. Penelitian terdahulu yang relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang judul “Pengaruh Konseling Kelompok untuk meningkatkan mengelola emosi marah dengan Teknik *Expressive Writing*”, sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Dwi Rejeki dengan judul “Peningkatan kemampuan mengelola emosi marah melalui teknik *Expressive Writing* (Menulis Ekspresif) pada siswa kelas XI di SMA negeri 2 Bantul tahun 2014. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul melalui teknik *Expressive Writing* (menulis ekspresif). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus menggunakan model Kemmis dan Taggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Bantul yang berjumlah 17 siswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala kemampuan mengelola emosi marah, observasi dan wawancara. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dan diperkuat dengan analisis data kualitatif (observasi dan wawancara). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan hasil skor

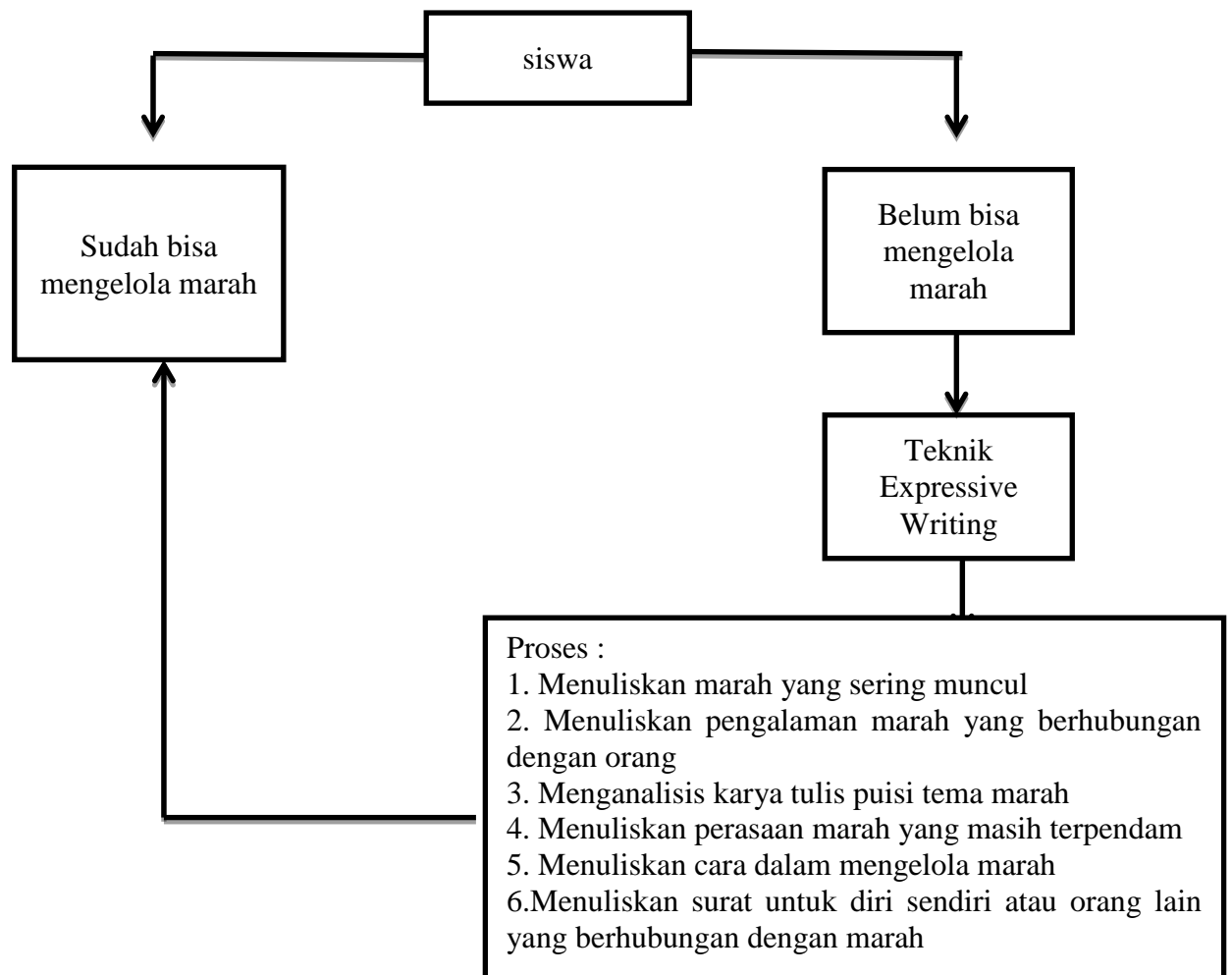
skala kemampuan mengelola emosi marah dan rata – rata skor *pretest* 80, 70; *post test I* 95,82; dan *post test II* 105.88.

2. Fikri (2012), meneliti “Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengelola emosi marah pada remaja dengan menggunakan terapi menulis pengalaman emosional sebagai media katarsisnya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan *one grup pre – test design*. Penelitian ini dilakukan pada 8 remaja laki – laki yang memiliki skor STAXI tinggi. Setelah dilakukan uji *WILCOXON Signed Ranks Test*, hasilnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan emosi marah antara sebelum dan setelah dilakukannya terapi menulis pengalaman emosional.
3. Penelitian mengenai depresi dan terapi menulis pernah diteliti oleh Qonitatin (2011) dengan judul “Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa”. Penelitian ini mengenai pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif yang diterapkan pada 47 mahasiswa yang mengalami depresi ringan. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan depresi ringan mahasiswa dengan metode katarsis dalam menulis ekspresif. Metode yang digunakan adalah kuantitatif sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan *pretest – posttest one grup design*. Hasilnya menunjukkan bahwa katarsis dalam menulis ekspresif mampu menurunkan depresi ringan yang dialami mahasiswa.

4. Dalam penelitian ini, ada sedikit perbedaan dalam pelaksanaan kegiatan dengan teknik *Expressive Writing* yaitu ada evaluasi dalam setiap pertemuan dimana anggota mengisi lembar evaluasi dan menanyakan bagaimana perasaan setelah mengikuti kegiatan pada setiap pertemuan.

C. Kerangka pemikiran

Untuk meningkatkan mengelola emosi marah, siswa diberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, sehingga siswa dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya secara optimal dan pada akhirnya akan mencapai hasil seperti apa yang diharapkan. Lebih jelasnya kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 Kerangka berfikir

D. Hipotesis penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pengaruh konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola marah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Mertoyudan.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian didasarkan pada ciri- ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis (Sugiyono:2016: 1). Dalam mengumpulkan dan menganalisis data dilakukan secara benar sehingga menemukan makna atau pemahaman yang mendalam untuk mengambil suatu kesimpulan atau generalisasi berdasarkan analisis dan interpretasi data. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan melalui penelitian diperkuat dengan bukti ilmiah. Penggunaan metode secara tepat akan meningkatkan objektivitas hasil penelitian yang memiliki tingkat ketetapan dan tingkat kepercayaan yang tinggi. Penelitian hendaklah dilakukan secara sistematis atau terorganisasi secara baik menurut langkah- langkah tertentu dengan bertumpu pada tata cara berpikir dan memecahkan masalah secara ilmiah untuk dapat memperoleh tingkat kedalaman pembuktian. Metodologi penelitian memuat langkah- langkah yang ditempuh untuk menemukan, mengembangkan serta menguji kebenaran suatu pengetahuan, pada bab ini akan dijelaskan secara terperinci mengenai langkah- langkah metode penelitian, bentuk dan penggunaannya.

A. Desain penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experiment* (eksperimen semu) metode yang mempunyai kelompok kontrol

tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel – variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Metode eksperimen semu ini digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman konsep suhu dan kalor antara siswa yang mendapatkan perlakuan dengan tidak.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Nonequivalen Control Group Design* didalam desain ini penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding dengan diawali dengan sebuah tes awal (*pretest*) yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan. Penelitian kemudian diakhiri dengan sebuah tes akhir (*posttest*) yang diberikan kepada kedua kelompok.

Tabel 1
Desain penelitian *Nonequivalen Control Group Design*

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE	X1	✓	X2
KK	Y1	O	Y2

Keterangan :

KE :	Kelompok Eksperimen	KK :	Kelompok Kontrol
X1 :	Hasil Pretes KE	Y1 :	Hasil Pretest KK
X2 :	Hasil Postest KE	Y2 :	Hasil Postest KK
✓ :	KKP <i>Expressive Writing</i>	O :	KKP konvensional

Langkah rencana penelitian adalah sebagai berikut :

1. Pertama memberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai data awal mengetahui tingkat karakter siswa.
2. Langkah kedua yaitu memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive*

writing dan memberikan konseling kelompok konvensional kepada kelompok kontrol.

3. Langkah ketiga memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Langkah keempat yaitu membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

B. Identifikasi variabel penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdapat 2 macam yaitu :

- a) Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat/dependen (Sugiyono, 2013: 39). Variabel Bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.
- b) Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas/independen (Sugiyono, 2013: 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah mengelola marah siswa.

C. Definisi operasional variabel penelitian

1. Kemampuan mengelola marah merupakan kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, marah yang ada pada dirinya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan mengelola marah yaitu pandangan siswa terkait dengan cara mengelola marah. Berbagai cara siswa dalam mengungkapkan marah. Ketika marah hanya bisa dipendam suatu saat nantinya bisa meledak dan tidak terkendali. Sedangkan untuk siswa yang terlalu mengekspresikan

marahnya, maka hal tersebut dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar karena kurangnya kontrol dalam mengekspresikan marah. Dalam mengelola marah kita harus mengenali marah, mengendalikan marah, meredakan marah, dan mengungkapkan marah secara asertif.

2. Konseling kelompok teknik *Expressive Writing* merupakan proses konseling yang dilakukan oleh 4 – 8 orang dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu yang sehat dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama- sama, saling memahami, menerima dan mendukung antar anggota kelompok menggunakan teknik *Expressive Writing*. Menulis Ekspresif sendiri merupakan pengungkapan perasaan seseorang dengan cara menulis tanpa memikirkan aturan menulis sehingga dengan bebas dapat menuliskan segala perasaannya. Melalui teknik *Expressive Writing* anggota kelompok dapat memahami marah serta penyebab marah yang sering muncul, menuliskan marah yang berhubungan dengan orang lain, menganalisis karya tulis puisi bertema marah, mengungkapkan dan menuliskan perasaan marah yang masih terpendam, mengungkapkan cara yang dilakukan saat marah, dan menuliskan surat untuk diri sendiri atau orang lain yang berhubungan dengan marah. Teknik ini memudahkan anggota kelompok dalam memahami materi karena dikemas dalam kegiatan konseling yang menyenangkan dan sesuai dengan kesenangan anggota kelompok.

D. Subjek penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu 31 siswa kelas 7E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang.

b. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 siswa kelas 7E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang, yang terdiri dari 6 siswa kelompok eksperimen dan 6 siswa kelompok kontrol.

c. Sampling

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

E. Setting penelitian

Penelitian dilakukan di kelas 7E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang.

F. Metode pengumpulan data

Metode atau teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket atau kuesioner yang merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Tujuan menggunakan angket dalam penelitian ini untuk mengukur variabel yang diteliti yang akan menghasilkan data kuantitatif akurat. Instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

Tabel 2
Penilai Instrumen

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang sesuai)	2	3
TS (Tidak sesuai)	1	4

Angket dibuat dengan mengembangkan Variabel penelitian menjadi sub Variabel kemudian akan dikaji menjadi indikator, setelah itu akan dibuat sebuah item pertanyaan atau pernyataan yang akan menggambarkan kepribadian remaja. Pertanyaan atau pernyataan tersebut memiliki jumlah masing- masing bernilai positif dan negatif. Sebelum digunakan untuk melakukan *pre-test* dan *post-test* terlebih dahulu harus diuji validitas dan reliabilitas dengan melakukan *tryout*.

G. Instrumen penelitian

Kisi – kisi angket angket yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Variabel	Sub variabel	Indikator	No item		Σ
			+	-	
Kemampuan mengelola marah	1. Mengenali emosi marah	1.1 Memahami tanda – tanda awal marah	1,21,41	3,24,43,52	7
		1.2 Mengidentifikasi marah	2,25,44	5,22,50	6
		1.3 Menghadapi marah yang dirasakan	4,23,45	8,27,42,60	7

	2. Mengendalikan marah	2.1 Memiliki kendali pikiran marah	6,28	9,26,51	5
		2.2 Memiliki kendali perasaan marah	11,30,48	14,32	5
		2.3 Memiliki kendali motorik marah (verbal dan non verbal)	10,31	7,29,47	5
		2.4 Memiliki kendali fisiologi marah	12,35,54	13,34	5
	3. Meredakan emosi marah	3.1 Mampu mengetahui cara meredakan marah pada diri	17,33,49,55,58	15,40,46,53,57	10
	4. Mengungkapkan emosi marah secara asertif	4.1 Mampu mengungkapkan marah pada diri sendiri secara tepat	16,36,59	20,38	5
		4.2 Mampu mengungkapkan marah pada orang lain secara tepat	19,39,56	18,37	5
	Jumlah		30	30	60

H. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validasi dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 26 for Windows*. Jumlah item pernyataan dalam angket yaitu 60 item dengan jumlah responden (N) sejumlah 60 siswa (sampel *try out*). Kriteria item pernyataan yang dinyatakan valid adalah item pernyataan dengan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil *try out* angket mengelola marah yang terdiri dari 60 item pernyataan,

diperoleh 38 item pernyataan yang valid dan 22 item pernyataan yang gugur. Hasil dari uji validasi dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 4
Tabel validasi

NO. ITEM	R _{tabel}	R _{hitung}	KET.	NO. ITEM	R _{tabel}	R _{hitung}	KET.
1	0,254	0,128	GUGUR	31	0,254	0,481	VALID
2	0,254	0,323	VALID	32	0,254	0,639	VALID
3	0,254	0,252	GUGUR	33	0,254	0,049	GUGUR
4	0,254	0,224	GUGUR	34	0,254	0,378	VALID
5	0,254	0,440	VALID	35	0,254	0,373	VALID
6	0,254	0,322	VALID	36	0,254	0,406	VALID
7	0,254	0,318	VALID	37	0,254	0,340	VALID
8	0,254	0,399	VALID	38	0,254	-0,222	GUGUR
9	0,254	0,459	VALID	39	0,254	0,150	GUGUR
10	0,254	0,412	VALID	40	0,254	0,046	GUGUR
11	0,254	0,351	VALID	41	0,254	0,266	VALID
12	0,254	0,411	VALID	42	0,254	0,102	GUGUR
13	0,254	0,400	VALID	43	0,254	0,249	GUGUR
14	0,254	0,454	VALID	44	0,254	0,361	VALID
15	0,254	0,430	VALID	45	0,254	0,301	VALID
16	0,254	0,293	VALID	46	0,254	0,232	GUGUR
17	0,254	0,094	GUGUR	47	0,254	0,472	VALID
18	0,254	0,211	GUGUR	48	0,254	0,404	VALID
19	0,254	0,398	VALID	49	0,254	0,293	VALID
20	0,254	-0,122	GUGUR	50	0,254	0,374	VALID
21	0,254	-0,025	GUGUR	51	0,254	0,350	VALID
22	0,254	0,541	VALID	52	0,254	0,484	VALID
23	0,254	-0,166	GUGUR	53	0,254	0,332	VALID
24	0,254	0,203	GUGUR	54	0,254	-0,391	GUGUR
25	0,254	0,168	GUGUR	55	0,254	0,104	GUGUR
26	0,254	0,431	VALID	56	0,254	0,167	GUGUR
27	0,254	0,592	VALID	57	0,254	0,217	GUGUR
28	0,254	0,297	VALID	58	0,254	0,260	VALID
29	0,254	0,004	GUGUR	59	0,254	0,304	VALID
30	0,254	0,459	VALID	60	0,254	0,308	VALID

Berdasarkan hasil *try out* tersebut, diperoleh daftar item pernyataan mengelola marah yang valid, sebagai berikut:

Variabel	Sub variabel	Indikator	No item		Σ	
			+	-		
Kemampuan mengelola marah	1. Mengenali emosi marah	1.1 Memahami tanda – tanda awal marah	38	33	2	
		1.2 Mengidentifikasi marah	1,26	5,15,31	5	
		1.3 Menghadapi marah yang dirasakan	27	2,17,37	4	
	2. Mengendalikan marah	2.1 Memiliki kendali pikiran marah	3,18	6,16,32	5	
		2.2 Memiliki kendali perasaan marah	8,19,29	11,21	5	
		2.3 Memiliki kendali motorik marah (verbal dan non verbal)	7,20,	10,28	4	
		2.4 Memiliki kendali fisiologi marah	9,30	4,22	4	
		3. Meredakan emosi marah	3.1 Mampu mengetahui cara meredakan marah pada diri	23,35	12,34	4
		4. Mengungkapkan emosi marah secara asertif	4.1 Mampu mengungkapkan marah pada diri sendiri secara tepat	13,36	24	3
			4.2 Mampu mengungkapkan marah pada orang lain secara tepat	14	25	2
	Jumlah		18	20	38	

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *SPSS 26 for Windows*. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 60 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 26 for Windows*, diperoleh koefisien 0,853 sehingga koefisien *alpha* pada variabel mengelola marah lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Item
.853	38

I. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan penelitian. Dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, penyusunan hasil penelitian sebagai berikut :

a. Persiapan penelitian

- 1) Pengajuan judul kepada dosen pembimbing pada tanggal 20 September 2018
- 2) Pengajuan proposal skripsi kepada dosen pembimbing dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2019

3) Pengajuan kerjasama

Peneliti mengajukan kerjasama dengan SMP Negeri 3 Mertoyudan yang akan dilakukan penelitian. Peneliti menyerahkan surat izin penelitian kepada sekolah yang akan diteliti, dilakukan pada tanggal 20 Januari 2020

4) Try out instrumen

- a) Analisis validitas
- b) Uji reliabilitas instrument

b. Pelaksanaan penelitian

1) Pelaksanaan pre test

- a) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pretest
- b) Peneliti membagikan angket pretest kepada siswa yang menjadi sampel penelitian
- c) Peneliti menganalisis hasil pretest

2) Pelaksanaan konseling kelompok teknik *Expressive Writing*

- a. Memberikan *pretest* pada kelas eksperimen dan kelas control pada tanggal 6 Februari 2020
- b. Melaksanakan perlakuan pada kelas eksperimen dengan menggunakan metode Konseling kelompok teknik *Expressive Writing*, dimulai dari tanggal 11 sampai tanggal 26 Februari 2020

3) Memberikan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar siswa kelas

eksperimen setelah diberi Konseling kelompok teknik *Expressive writing*

- 4) Pelaksanaan post test
 - a) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan posttest
 - b) Peneliti membagikan angket posttest kepada siswa yang telah diberikan perlakuan/treatment
 - c) Peneliti menganalisis hasil posttest

c. Penyusunan hasil penelitian

- a) Melakukan analisis dan pengolahan data hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- b) Menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah di dalam penelitian.
- c) Menyusun laporan penelitian.

J. Metode Analisis Data

Metode analisis data penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu melalui uji prasyarat yaitu uji Normalitas dan Homogenitas, sehingga terlebih dahulu harus menguji normalitas data dan homogenitas data. Setelah uji prasyarat kemudian data diolah dan dianalisis dengan uji parametrik jika data tersebut normal dan homogen menggunakan Uji *Independent Sample T test*. Jika tidak normal dan homogen maka data dianalisis dengan uji non parametrik menggunakan Uji *Mann-Whitney U Test*.

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah uji prasyarat yang dimaksudkan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal.

Uji normalitas menggunakan metode uji *Kolmogorov Smirnov (KS)* dengan bantuan SPSS yang mempunyai syarat taraf signifikan nilai 0.05.

Kriteria Pengujian Analisis :

- 1) Jika nilai sig. > 0.05 maka data terdistribusi normal artinya HO diterima dan HA ditolak
- 2) Jika nilai sig. < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal artinya HO ditolak dan HA diterima

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji kesamaan dua varian apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak yang dilakukan dengan membandingkan kedua variannya Uji Homogenitas menggunakan bantuan SPSS dengan syarat pengambilan keputusan sebagai berikut :

- 1) Jika nilai sig. > 0.05 maka data dikatakan homogen artinya HO diterima dan HA ditolak.
- 2) Jika nilai sig. < 0.05 maka data tidak homogen artinya HO ditolak dan HA diterima.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mertoyudan mempunyai permasalahan dalam mengelola marah. Konseling kelompok teknik *expressive writing* berpengaruh dalam mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan skor post test dibandingkan pre test kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu anggota merasa bosan karena hanya menulis, sedangkan kelebihan anggota dapat mengekspresikan marah dan mulai bisa mengelola marah.

B. Saran

1. Bagi guru pembimbing, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan menjadi referensi untuk mengelola marah melalui layanan konseling kelompok teknik *expressive writing*.
2. Bagi peneliti, dalam perencanaan perlakuan atau treatment perlu dimatangkan dengan baik jangan mengambil waktu mendekati akhir semester, mintalah kalender akademik sekolah tempat penelitian untuk memastikan jadwal efektif untuk perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra,A.A.A.N. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta : Media Akademis.
- Agustian, Ari Ginanjar.2001.*ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*.Jakarta:Arga Publishing.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Boeree, George. 2008. *Dasar-Dasar Psikologi*. Yogyakarta : Prismsophie.
- Ghufron , M. Nur & Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media Group.
- Goleman, D. 2009. *Emotionall Intellegence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Haryono. 2017. *Book Writing For Popularity and Personal Branding*. Jakarta : Kelompok gramedian
- Hidayat, D R. 2018. *Konseling Di Sekolah :Pendekatan – Pendekatan Kontemporer*. Jakarta : Prenadanamedia Group
- Jaenudin, Ujam. 2015. *Teori Teori Kepribadian*. Bandung: Pustaka Setia
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kusnanto, M. E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABET CV
- Makmun,M. 2006. *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*. Jakarta: PT. Al Kausar.
- Pranoto,Naning. 2015. *Writing For Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Jiwa dengan Kata – kata*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Pudiastuti, R D. 2015. *Lebih Sehat Jika Menulis*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia
- Rahardjo, Susilo; dan Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterpris

- Rejeki, Yeni Dwi. 2014. "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul." Skripsi
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Thohirin.2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wulan,R. 2011. *Mengasah Kecerdasan Pada Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada media Group
- Yusuf , Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

