

PENERAPAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI MARAH SISWA KELAS X JURUSAN TEKNIK ELEKTRO SMKN 1 DRIYOREJO

Vrysha Novia Ningsih

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email vryschann@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email christiana_elisabeth@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X teknik elektro SMKN 1 Driyorejo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment design* dengan rancangan penelitian *pre-test post-test one group design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket pengelolaan emosi marah yang terdiri dari 33 item. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah lima siswa dari kelas X jurusan teknik elektro SMKN 1 Driyorejo yang memiliki skor pengelolaan emosi marah rendah yang telah diukur menggunakan angket pengelolaan emosi marah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa $N = 5$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,043. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah perbedaan skor pengelolaan emosi marah sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *expressive writing*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh rata-rata *pre-test* 80,6 rata-rata *post-test* 98,6, dan selisih antara rata-rata *pre-test* dan rata-rata *post-test* sebesar 18. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X jurusan teknik elektro SMKN 1 Driyorejo.

Kata Kunci : Teknik Expressive Writing, Pengelolaan Emosi Marah

Abstract

The purpose of this research is to know the implementation of expressive writing technique to improve the emotional anger management of 10th grade Electrical Engineering Student In State Vocational High School 1 Driyorejo. This type of research is a pre-experiment research with pre-test design post-test one group design. The measuring tool used in this study is a questionnaire of anger management consisting of 41 items. Research subjects in this study were five students of 10th grade Electrical Engineering Student In State Vocational High School 1 Driyorejo who has a low anger management score that has been measured using a questionnaire of anger management. Data analysis technique used in this study is non parametric statistic by using Wilcoxon Test.

Based on calculations that have been done can be known that $N = 5$ and $x = 0$ (z), then obtained p (possible price below H_0) = 0.042. If within the α (fault level) of 5% is the difference in anger management score before and after the application of expressive writing technique. Based on the calculation, the average pre-test average is 80,6 post-test average 98,6, and the difference between the average pre-test and the post-test average is 18. Thus H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that the implementation of expressive writing techniques can improve the emotional anger management of 10th grade Electrical Engineering Student In State Vocational High School 1 Driyorejo.

Keywords: Expressive Writing Technique, Emotional Anger Management

PENDAHULUAN

Krisis kehidupan masa globalisasi di Indonesia mencakup berbagai bidang, salah satunya adalah bidang pendidikan. Individu dalam dunia pendidikan mengalami berbagai tantangan dan masalah. Individu-individu tersebut diharapkan mampu memiliki

ketrampilan dalam menghadapi berbagai tantangan maupun masalah yang ada, diantaranya dalam mengelola emosinya. Mengelola emosi adalah suatu tindakan atau kemampuan seorang individu dalam mengatur emosi dan mengelola keadaan.

Remaja memiliki ekspresi emosi yang masih labil terutama pada emosi marah. Remaja merupakan individu yang sangat sensitif dalam hal perasaan, sehingga mudah sekali marah. Emosi marah yang berlebihan dapat menimbulkan agresi sehingga berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial. Tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2002) adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan emosinya dengan tepat. Namun pada kenyataannya, masih terdapat beberapa permasalahan pada kehidupan sehari-hari yang ditimbulkan oleh emosi marah yang berlebihan. Masalah-masalah tersebut antara lain, memukul teman, memaki, mengamuk, perkelahian, hingga tawuran. Perbuatan-perbuatan itu mampu membuat masyarakat merasa resah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor sekolah terdapat permasalahan-permasalahan yang terjadi di SMKN 1 Driyorejo. Mulai dari perkelahian antar teman, bertengkar (cek-cok), hingga tawuran antar siswa pernah terjadi di SMKN 1 Driyorejo.

Menurut konselor sekolah presentase siswa SMKN 1 Driyorejo kelas X jurusan Teknik Elektro yang mengalami permasalahan tersebut sekitar 10% hingga 25% dari masing-masing kelas. Data tersebut diperoleh dari data siswa yang sering mengalami masalah yang berkaitan dengan emosi marah yang berlebihan. Mereka tergolong siswa yang memiliki perekonomian menengah kebawah dan dari keluarga yang *broken home*. Selain itu mereka mudah sekali marah dan tersulut emosi, sehingga dalam bersikap dan bertutur kata mencerminkan tindakan yang sulit diterima dalam batas ukuran kesopanan di masyarakat.

Dari fenomena-fenomena yang terjadi di atas dapat menunjukkan bahwa remaja yang melakukan tawuran dan perkelahian tersebut dikarenakan belum memiliki pengelolaan emosi marah, dimana mereka mudah sekali tersulut emosi sehingga berujung pada tindakan maladaptif dan tindakan kriminal menurut ranah hukum seperti perkelahian dan tawuran.

Remaja yang dapat mengelola emosi marah, akan mampu bertahan menghadapi frustrasi, dapat memotivasi diri saat menghadapi masalah, mampu mengendalikan dorongan marah yang berlebihan, mampu mengatur suasana hati, dan berempati serta berdoa. Sehingga siswa yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah dijadikan sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek penelitian dilaksanakan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui rekomendasi dari konselor sekolah yang bertanggung jawab di kelas tersebut.

Sejauh ini penyelesaian permasalahan siswa yang sering dilakukan oleh konselor adalah layanan konseling

individual, mediasi, dan *home visit*. Pihak sekolah mulai dari Kepala Sekolah, Wali Kelas, Guru Mata Pelajaran, serta Konselor juga telah berkolaborasi dalam menangani kenakalan-kenakalan di SMKN 1 Driyorejo. Mulai dari diadakannya kunjungan rumah jika memang dibutuhkan kunjungan rumah hingga meminta orang tua wali murid untuk hadir ke sekolah dalam proses penyelesaian permasalahan siswa. Semua yang dilakukan oleh guru-guru di SMKN 1 Driyorejo sedikit memberikan efek bagi permasalahan siswa. Kegiatan layanan konseling individual, mediasi, dan *home visit* yang dilakukan oleh Konselor sudah baik, namun masih sering ditemui siswa yang belum mampu mengelola emosi marahnya.

Dalam mengelola emosi marah dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, diantaranya menggunakan teknik *Expressive Writing* dengan menuliskan pengalaman emosional. Teknik ini dipilih karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya. Selain itu, menulis dilakukan seseorang untuk mencurahkan perasaan dan peristiwa-peristiwa yang telah dialami. Siswa SMK sudah memiliki ketrampilan menulis yang baik. Menurut Saleh Abbas (2006) mereka mampu mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita. Hal ini, sesuai dengan siswa yang lebih memilih diari atau buku harian untuk mencurahkan perasaannya. Oleh karena itu, media menulis dirasa tepat diberikan kepada siswa SMK untuk mencurahkan gagasan, perasaan, maupun emosinya.

Teknik *Expressive Writing* adalah bentuk terapi menulis dikembangkan terutama oleh James W. Pennebaker di akhir 1980-an. Teknik *Expressive Writing* termasuk bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. Fokus penelitian adalah mengelola emosi marah melalui teknik menulis, dimana terdapat proses pelepasan emosi saat menulis, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti terdorong untuk mengangkatnya dalam suatu penelitian mengenai "Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo."

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Menurut Noor (2011) penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel.

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* eksperimen dengan jenis penelitian *Pre-test Post-test One Group Design*. Pengguna Jenis ini hanya dikenakan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber yang akan diteliti untuk menjalankan suatu penelitian dan mendapatkan data dari subjek yang diteliti tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan konseling dengan teknik *expressive writing* dengan melibatkan 5 siswa dari kelas X jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah berdasarkan hasil *pre-test*. Karakteristik pemilihan siswa pada penelitian ini adalah siswa yang terindikasi memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Menurut Arikunto (2010) mengemukakan bahwa variabel adalah objek penelitian, atau apa saja yang menjadi titik perhatian atau penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *expressive writing*. Teknik *expressive writing* merupakan suatu kegiatan menulis pengalaman emosional yang dirasakan oleh individu tanpa memperhatikan tata kalimat dan diksi yang kemudian dipahami dan dikomunikasikan melalui interpretasi dan tanggapan.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengelolaan emosi marah. Pengelolaan emosi marah merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan meredakan emosi marah, serta mengungkapkan marah secara asertif agar tidak menimbulkan tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Instrumen Pengumpul Data

Sesuai dengan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Data yang diperoleh tersebut akan dikembangkan sesuai dengan prosedur yang berlaku. Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah jenis angket tertutup dan menggunakan alternatif jawaban dengan skala

likert. Jawaban masing-masing item instrumen yang menggunakan skala *likert* memiliki tingkatan dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata sebagai berikut: (1) Sangat Setuju (2) Setuju (3) Kurang Setuju (4) Tidak Setuju.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010) Instrumen yang valid dan sah mempunyai validasi tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berat memiliki validitas rendah. Uji validitas telah dilakukan pada dosen dan siswa kelas X SMKN 1 Driyorejo sebanyak 100 siswa. Angket pengelolaan emosi marah disebarkan pada 100 responden, yaitu dari kelas X Teknik Mesin 1, X Teknik Listrik 1, dan X Teknik Listrik 2.

Penelitian dalam menguji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan penghitungan statistik yaitu menggunakan korelasi *product moment* untuk uji validitas dengan bantuan SPSS. Hasil korelasi dibandingkan dengan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikan 5%. r_{tabel} dari $n = 100$ adalah 0,195

Berdasarkan hasil uji validitas angket pengelolaan emosi marah dari 41 item pernyataan, 33 item pernyataan dinyatakan valid dan 7 item pernyataan dinyatakan gugur atau tidak valid. Ketidakvalidan item di dasarkan pada $r_{hitung} > r_{tabel}$, dimana r_{tabel} menggunakan taraf signifikan 5% yaitu sebesar 0,195. Item-item pernyataan yang tidak valid dalam uji coba instrumen dihilangkan, karena sudah diwakili oleh item-item yang valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Menurut Arikunto (2010) Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.

Sedangkan untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian, peneliti menggunakan rumus *Alpha Croanbach* dengan bantuan SPSS. Dari tabel hasil perhitungan reliabilitas angket pengelolaan emosi marah diketahui:

Tabel 3.1

Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	99	99,0
	Excluded ^a	1	1,0
	Total	100	100,0
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		

,806	33
------	----

Dari hasil penelitian diatas, maka diketahui bahwa r_{hitung} sebesar 0,806 yang kemudian di konsultasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5 % yaitu 0,195 (tabel nilai product moment). Maka didapat hasil r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,806 > 0,195$) jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen angket perilaku prososial dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Tabel 3.2

Kisi Kisi Angket Pengelolaan Emosi Marah (Sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas)

Kisi Kisi Angket Pengelolaan Emosi Marah (Sesudah Validasi)

Variabel	Indikator	Prediktor	No. Item	Jumlah
Pengelolaan Emosi Marah	Mengenal Emosi Marah	c. Menyadari akan emosi marah	1, 10	2
		d. Mengenal penyebab marah	2, 11	2
	Mengendalikan Amarah	c. Mampu menahan amarah	3, 12, 19, 26, 31	5
		d. Mampu menguasai diri ketika marah	4, 13, 20	3
	Meredakan Amarah	c. Mengurangi emosi marah	5, 14, 21	3
		d. Menenangkan diri	6, 15, 22, 27	4
	Mengungkapkan amarah secara asertif	d. Mengkomunikasikan perasaan marah dengan orang lain	7, 16, 23, 28	4
		e. Mengekspresikan marah melalui anggota badan	8, 17, 24, 29, 32	5
		f. Mengekspresikan marah secara verbal	9, 18, 25, 30, 33	5
	Total Item			33 Item

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini data yang telah terkumpul dari angket adalah data kuantitatif yang berupa angka atau bilangan. Tes statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan uji Wilcoxon. Uji wilcoxon dapat diterapkan jika pembuat eksperimen ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan yakni tingkat pengelolaan emosi marah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui penerapan teknik *expressive writing*.

Berikut langkah-langkah analisis data menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS :

1. Memasangkan skor sebelum perlakuan dengan skor sesudah perlakuan.
2. Masukkan data ke SPSS, klik *Analyze*, klik *Nonparametrics Test*, klik *2 Related Sampel*.
3. Masukkan *pre-test* dan *post test* ke kotak variabel 1 dan variabel 2. Centang *Wilcoxon* dan tekan OK.
4. Membandingkan hasil (t_{hitung}) dengan taraf signifikan 5%.
5. Menentukan rumus keputusan :

- Ho diterima jika $\alpha \leq p$
- Ho ditolak dan Ha diterima jika $\alpha > p$

6. Hipotesis:

H_0 : Penerapan teknik *expressive writing* tidak dapat digunakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa

H_a : Penerapan teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Data Hasil Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Data yang disajikan ini merupakan data pengukuran awal (*pre-test*), yang digunakan untuk mengetahui kondisi awal subjek yang akan dijadikan sampel dalam penelitian. Angket *pre-test* disebar pada kelas X Teknik Elektro yang terdiri dari 22 siswa. Dari hasil penyebaran *pre-test* ini kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut penentuan tingkatan kategori pengelolaan emosi marah siswa:

- a. Kategori tinggi = 132,3 ke atas
- b. Kategori sedang = 108,72 sampai 132,3
- c. Kategori rendah = 108,72 ke bawah

Berdasarkan tabel hasil *pre-test* angket pengelolaan emosi marah terlihat bahwa dari 22 siswa terdapat 5 siswa yang masuk dalam kategori tinggi, 12 siswa dalam kategori sedang dan 5 siswa dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut 5 siswa yang masuk dalam kategori rendah dijadikan sebagai subjek penelitian. Berikut daftar siswa yang terpilih sebagai subjek dalam penelitian, dan tabel ini menunjukkan kondisi awal sebelum subjek mendapatkan perlakuan :

Tabel 4.1

Subjek Penelitian

No.	Nama	Kelas	Skor	Kategori
1	AIM	TEI 1	99	Rendah
2	AA	TEI 1	104	Rendah
3	CP	TEI 1	102	Rendah
4	CA	TEI 1	97	Rendah
5	MRW	TEI 1	95	Rendah

2. Pemberian Perlakuan

Setelah melakukan *pre-test*, diperoleh 5 siswa yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah. Selanjutnya siswa diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *expressive writing* dalam bentuk konseling kelompok.

Penerapan teknik *expressive writing* pada penelitian ini dilakukan dalam enam kali sesi pertemuan. Adapun

rincian perlakuan penerapan teknik *expressive writing* adalah sebagai berikut:

a. Pertemuan Pertama

- 1) Hari/Tanggal : Kamis/22 Juni 2017
- 2) Tempat : Ruang BK
- 3) Tahapan : *Joining and Rapport Building*
- 4) Tujuan :
 - a) Membangun suasana keakraban dan kepercayaan antara konselor dengan konseli
 - b) Membangun hubungan positif dengan konseli
 - c) Memahami gambaran tentang pengelolaan emosi marah dan teknik *expressive writing*
 - d) Memahami garis besar intervensi dan bagaimana pelaksanaannya pelaksanaan
 - e) Mengetahui manfaat yang dapat diperoleh konseli dari sesi intervensi yang diikuti
- 5) Proses Kegiatan :
 - a) Menyambut kedatangan klien
 - b) Mengucapkan salam dan terimakasih
 - c) Melaksanakan do'a yang dipimpin oleh konselor
 - d) Masing-masing konseli memperkenalkan diri
 - e) Perumusan komitmen selama kegiatan berlangsung
 - f) Konselor menjelaskan pengelolaan emosi marah, dan dampak pengelolaan emosi marah rendah
 - g) Memperkenalkan *expressive writing*, manfaat *expressive writing*, dan mekanisme pelaksanaan konseling
 - h) Konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya
 - i) Kegiatan diakhiri dengan do'a, ucapan terimakasih dan salam
- 6) Hasil Pertemuan :
 - a) Hubungan keakraban antara konselor dengan konseli mulai terbentuk.
 - b) Konseli mampu memahami pengelolaan emosi marah, dan dampak yang ditimbulkan apabila tingkat pengelolaan emosi marah individu rendah
 - c) Konseli memahami kegiatan yang akan dilakukan selama penerapan teknik *expressive writing*
 - d) Konseli bersedia dan sepatat untuk melakukan konseling berikutnya

b. Pertemuan Kedua

- 1) Hari/Tanggal : Jum'at/23 Juni 2017
- 2) Tempat : Ruang BK

3) Tahapan : *Developing Self-Awarness*

4) Tujuan :

- a) Membangun kesadaran diri konseli terkait dengan pengelolaan emosi marah
- b) Menggali bentuk perilaku konseli yang mengindikasikan ketidakmampuan dalam mengelola emosi marah

5) Proses Kegiatan :

- a) Menyambut kedatangan klien
 - b) Mengucapkan salam dan terimakasih
 - c) Melaksanakan do'a yang dipimpin oleh salah satu konseli
 - d) Konselor menjelaskan pentingnya pengelolaan emosi marah
 - e) Konselor meminta konseli untuk menuliskan pengalaman emosional marah yang sering dialami dan apa yang dilakukan pada saat emosi marah itu muncul.
 - f) Konselor mengadakan refleksi, konselor berfokus pada pengelolaan emosi marah konseli yang berkaitan dengan perasaan, tindakan, dan kesadaran konseli
 - g) Konselor memberikan tugas rumah untuk menuliskan pengalaman emosional marah apa saja yang terjadi di sekolah maupun di rumah untuk di evaluasi dipertemuan berikutnya.
 - h) Kegiatan diakhiri dengan do'a, ucapan terimakasih dan salam
- 6) Hasil Pertemuan :
- a) Konseli mulai mengenali dan menyadari akan ketidakmampuan mereka dalam mengelola emosi marahnya
 - b) Konseli memahami bentuk-bentuk perilaku mereka yang mengindikasikan ketidakmampuan mereka dalam mengelola emosi marahnya.
 - c) Konseli mulai terbuka terhadap permasalahan-permasalahan mereka mengenai emosi marah

c. Pertemuan Ketiga

- 1) Hari/Tanggal : Sabtu/01 Juli 2017
- 2) Tempat : Ruang BK
- 3) Tahapan : *Focusing on emotional processes dan Integration* (penyebab dan hal-hal yang timbul saat emosi marah muncul)
- 4) Tujuan :
 - a. Membantu konseli untuk memahami penyebab emosi marah yang dirasakan
 - b. Membantu konseli memahami hal-hal yang dapat timbul saat emosi marah muncul

- c. Membantu konseli menemukan solusi ketika emosi marah muncul
- 5) Proses Kegiatan :
- Menyambut kedatangan klien
 - Mengucapkan salam dan terimakasih
 - Melaksanakan do'a yang dipimpin oleh anggota konselor
 - Konselor bersama konseli membahas tugas rumah yang diberikan oleh konselor dipertemuan sebelumnya, kemudian konseli saling menanggapi dan konselor memberikan refleksi mengenai tugas rumah.
 - Konselor meminta konseli untuk menuliskan daftar berisi 20 hal yang dapat membuat konseli marah dan menuliskan daftar berisi 20 hal-hal yang dilakukan ketika marah.
 - Konselor meminta konseli menjelaskan hal-hal yang membuat emosi marah muncul dan hal-hal yang dilakukan ketika marah
 - Konselor bersama konseli melakukan refleksi dan penilaian terhadap hal-hal yang telah ditulis.
 - Konselor memberikan tugas rumah untuk menuliskan pengalaman emosional marah apa saja yang terjadi di sekolah maupun di rumah untuk di evaluasi dipertemuan berikutnya
 - Kegiatan diakhiri dengan do'a, ucapan terimakasih dan salam
- 6) Hasil Pertemuan :
- Konseli mulai memahami hal-hal yang dapat timbul saat emosi marah muncul, dimana hal-hal tersebut banyak yang tidak mereka sadari sebelumnya
 - Dari menyadari hal-hal yang dapat timbul saat emosi marah muncul, masing masing dari konseli mulai menemukan solusi untuk mengatasi hal tersebut. Tidak sedikit dari mereka saling berbagi solusi karena permasalahan yang mereka alami tidak jauh beda dan saling keterkaitan.
- d. Pertemuan Keempat
- Hari/Tanggal : Senin/03 Juli 2017
 - Tempat : Ruang BK
 - Tahapan : *Focusing on emotional processes dan Integration* (hal-hal yang dapat dilakukan saat emosi marah muncul)
 - Tujuan :
 - Meningkatkan kemampuan konseli dalam mengelola emosi marah
- b) Membantu konseli mengungkapkan amarah secara asertif
- 5) Proses Kegiatan :
- Menyambut kedatangan klien
 - Mengucapkan salam dan terimakasih
 - Melaksanakan do'a yang dipimpin oleh konselor
 - Konselor bersama konseli membahas tugas rumah yang diberikan oleh konselor dipertemuan sebelumnya, kemudian konseli saling menanggapi dan konselor memberikan refleksi mengenai tugas rumah
 - Konseli diminta untuk menuliskan situasi-situasi yang dapat menimbulkan marah dan hal-hal yang sebaiknya dilakukan ketika emosi marah muncul.
 - Konselor bersama konseli melakukan refleksi dan penilaian terhadap hal-hal yang telah ditulis.
 - Konselor bersama konseli melakukan penilaian terhadap hal-hal yang telah ditulis
 - Konseli diminta untuk melaksanakan apa yang telah ditulis dalam kehidupan sehari-hari
 - Kegiatan diakhiri dengan do'a, ucapan terimakasih dan salam
- 6) Hasil Pertemuan :
- Konseli belajar menemukan solusi dan mengelola emosi marah baik perasaan maupun perilakunya saat berada dalam situasi yang menyebabkan marah.
 - Konseli mampu menemukan solusi untuk mengekspresikan marahnya secara asertif dari masing-masing masalah yang mereka hadapi.
- e. Pertemuan Kelima
- Hari/Tanggal : Rabu/05 Juli 2017
 - Tempat : Ruang BK
 - Tahapan : *Reflection on self care*
 - Tujuan : Mengetahui pengaruh dan perubahan yang dirasakan setelah intervensi
 - Proses Kegiatan :
 - Menyambut kedatangan klien
 - Mengucapkan salam dan terimakasih
 - Melaksanakan do'a yang dipimpin oleh konselor
 - Konselor bersama konseli membahas tugas rumah yang diberikan oleh konselor dipertemuan sebelumnya, kemudian konseli saling menanggapi dan konselor memberikan refleksi mengenai tugas rumah

- e) Konselor mengajak konseli merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan, untuk mengetahui pengaruh dan perubahan yang dirasakan.
 - f) Konselor mengadakan pengukuran akhir (*post-test*), dan meminta masing-masing klien untuk mengutarakan kesan selama proses konseling
 - g) Kegiatan diakhiri dengan do'a, ucapan terimakasih dan salam
- 6) Hasil Pertemuan :

Perubahan tampak pada semua konseli, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana cara ia menghadapi masalah dan bagaimana cara ia menyelesaikan permasalahan yang timbul akibat emosi marah yang berlebihan. Konseli mampu menemukan solusi dari permasalahan mereka dan mampu belajar mengekspresikan marah secara asertif dengan baik. Selain itu perubahan juga dirasakan oleh konseli selama melaksanakan sesi intervensi. Dimana mereka mampu mengelola emosi marah saat sedang dalam situasi yang dapat membuat mereka marah.

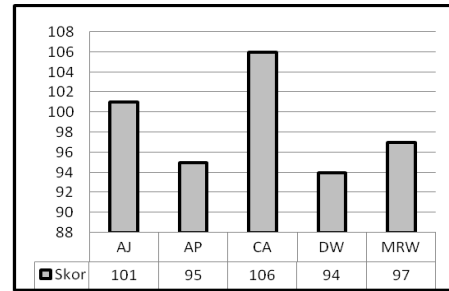
3. Data Hasil Pengukuran Akhir (*Post-Test*)

Setelah diberikan perlakuan dengan teknik *Expressive Writing* dalam bentuk kelompok pada 5 siswa yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah, maka kegiatan selanjutnya adalah diberikan angket pengelolaan emosi marah sebagai pengukuran akhir (*post test*). Angket *post test* sama dengan angket yang diberikan pada siswa di awal (*pre-test*). Angket yang diberikan ini digunakan untuk melihat ada tidaknya perubahan antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikannya perlakuan. Adapun data yang diperoleh dari hasil *post test*, yaitu:

Tabel 4.3
Hasil Skor Post-Test Angket Pengelolaan Emosi Marah

No.	Subjek	Skor	Kategori
1	AJ	101	Sedang
2	AP	95	Sedang
3	CA	106	Tinggi
4	DW	94	Sedang
5	MRW	97	Sedang

Diagram 4.1
Hasil Skor Post-Test Angket Pengelolaan Emosi Marah



Analisis Hasil Penelitian

1. Analisis Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Setelah diadakan *pre-test* terhadap siswa kelas X Teknik Elektro dan diperoleh hasil, kemudian 5 siswa yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing* dalam bentuk kelompok. Selanjutnya diadakan *post test* terhadap subjek penelitian untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan terhadap tingkat pengelolaan emosi marah siswa setelah diberikan perlakuan. Untuk menghasilkan data yang lebih akurat, maka data yang telah tersedia dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan dengan teknik *expressive writing* dalam bentuk kelompok kepada subjek penelitian. Untuk menganalisis data, peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel, sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Analisis Pre Test dan Post Test

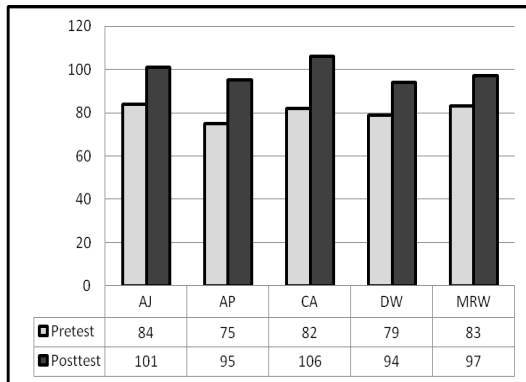
No	Subjek	Pre-test	Post-test	Beda Skor	Arah Perbedaan	Tanda		Keterangan
		(X_B)	(X_A)			(+)	(-)	
1	AJ	84	101	17	$X_A > X_B$	+	0	Meningkat
2	AP	75	95	20	$X_A > X_B$	+	0	Meningkat
3	CA	82	106	24	$X_A > X_B$	+	0	Meningkat
4	DW	79	94	15	$X_A > X_B$	+	0	Meningkat
5	MRW	83	97	14	$X_A > X_B$	+	0	Meningkat
Mean		80,6	98,6		Jumlah	5	0	

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 5 dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan ketentuan $N = 5$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh ρ (nilai peluang) = 0,043. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,043 \leq 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan teknik *expressive writing* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* tingkat pengelolaan emosi marah siswa. Oleh sebab itu disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor pengelolaan emosi marah antara sebelum dan sesudah pemberian teknik *expressive writing*. Berdasarkan tabel diatas diketahui skor rata-rata *pre-test* 80,6 dan skor rata-rata *post-test* 98,6. Dari analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa

hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu “Penerapan teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa” dapat diterima. Dengan demikian perlakuan dengan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:

Diagram 4.2

Hasil Pre-test dan Post-test



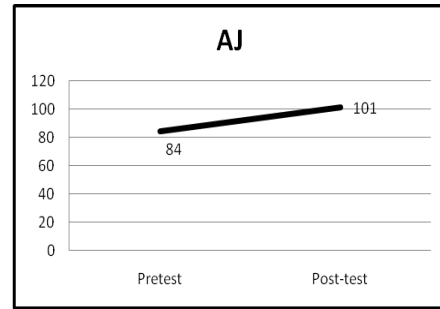
2. Analisis Individual

a. AJ

Subjek AJ mengalami peningkatan skor pengelolaan emosi marah, hasil *pre-test* menunjukkan nilai 84, sedangkan *post-test* memperoleh skor 101. AJ mengalami peningkatan skor sebesar 17 poin. Setelah diberikan pelakuan dengan teknik *expressive writing* selama lima kali pertemuan AJ menunjukkan perubahan yang lebih baik. Selama proses konseling AJ termotivasi untuk meningkatkan pengelolaan emosi marahnya dan menjadi individu yang mampu mengelola emosi marahnya dengan baik. Melalui tulisan AJ berusaha mencurahkan emosi marah yang selama ini dipendamnya. Meskipun di awal AJ merasa malas untuk menulis Selama proses refleksi berlangsung, AJ menunjukkan sikap yang lebih baik. AJ mampu belajar banyak hal dari proses refleksi, dimana proses refleksi memberikan banyak gambaran mengenai bagaimana menyikapi permasalahan yang ia hadapi ketika emosi marah muncul. Hasil setelah subjek AJ mengikuti perlakuan dengan teknik *expressive writing* ditunjukkan dengan perubahan yang baik. Berikut ini hasil grafik subjek AJ dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini.

Grafik 4.1

Hasil Pre-test dan Post-test Subjek AJ

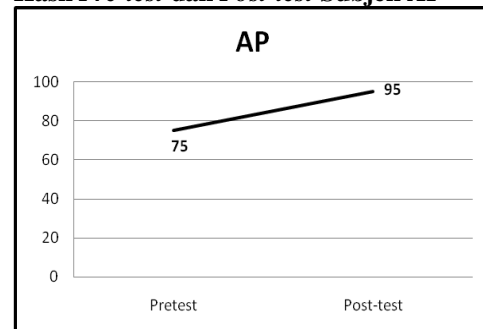


b. AP

Subjek AP mengalami peningkatan skor pengelolaan emosi marah, hasil *pre-test* menunjukkan nilai 75, sedangkan *post-test* memperoleh skor 95. AP mengalami peningkatan skor sebesar 20 poin. Setelah diberikan pelakuan dengan teknik *expressive writing* selama lima kali pertemuan AP menunjukkan perubahan yang lebih baik. Selama proses konseling AP sedikit demi sedikit menunjukkan perubahan sikapnya, ia lebih peduli terhadap permasalahan teman-temannya dan memberika tanggapan atau solusi yang baik. Dalam pertemuan selanjutnya AP semakin menunjukan perubahannya bahkan ia selalu datang lebih dahulu daripada teman-temannya yang lain. AP mampu belajar banyak hal dari proses refleksi, dimana proses refleksi memberikan banyak gambaran mengenai bagaimana menyikapi permasalahan yang ia hadapi ketika emosi marah muncul. Hasil setelah subjek AP mengikuti perlakuan dengan teknik *expressive writing* ditunjukkan dengan perubahan yang baik dalam mengelola emosi marahnya. Berikut ini hasil grafik subjek AP dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini.

Grafik 4.2

Hasil Pre-test dan Post-test Subjek AP



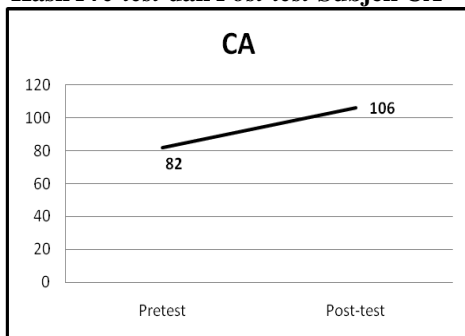
c. CA

Subjek CA mengalami peningkatan skor pengelolaan emosi marah, hasil *pre-test* menunjukkan nilai 82, sedangkan *post-test* memperoleh skor 106. CA mengalami peningkatan skor sebesar 24 poin. Setelah diberikan pelakuan dengan teknik *expressive writing* selama lima kali pertemuan CA menunjukkan perubahan yang lebih baik. Selama proses konseling CA adalah siswa suka bercanda. Selama proses refleksi berlangsung, CA sering mengganggu teman-temannya melalui candaannya, setiap menanggapi

permasalahan temannya ia tidak pernah serius. Perubahan CA mulai tampak pada pertemuan keempat, CA menunjukkan keseriusannya dalam proses konseling dan menunjukkan sikap yang lebih baik. Selama proses refleksi, CA dapat belajar banyak, bagaimana merubah sikap saat sedang marah. Proses refleksi mampu memberikan gambaran mengenai bagaimana menyikapi permasalahan yang ia maupun temannya hadapi ketika emosi marah muncul. Hasil setelah subjek CA mengikuti perlakuan dengan teknik *expressive writing* ditunjukkan dengan perubahan yang baik. Berikut ini hasil grafik subjek CA dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini.

Grafik 4.3

Hasil Pre-test dan Post-test Subjek CA



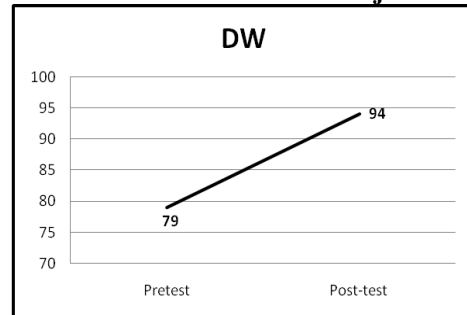
d. DW

Subjek DW mengalami peningkatan skor pengelolaan emosi marah, hasil *pre-test* menunjukkan nilai 79, sedangkan *post-test* memperoleh skor 94. DW mengalami peningkatan skor sebesar 15 poin. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik *expressive writing* selama lima kali pertemuan DW menunjukkan perubahan yang lebih baik. Setelah pertemuan pertama DW selalu terlihat bersemangat dalam mengikuti konseling yang bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marahnya. DW sempat mengalami kesulitan dalam menulis hal tersebut tampak pada hasil tulisannya di awal pertemuan namun dengan bimbingan dan semangat DW menjadi lebih terampil. Melalui tulisan DW berusaha mencurahkan emosi marah yang selama ini dipendamnya. Selama proses refleksi berlangsung, DW menunjukkan sikap yang lebih baik hal tersebut dapat dilihat dari sikap dia dalam membantu memberikan solusi pada teman-temannya yang memiliki masalah berkaitan dengan emosi marah. DW mampu belajar banyak hal dari proses refleksi, dimana proses refleksi memberikan banyak gambaran mengenai bagaimana menyikapi situasi yang ia hadapi ketika emosi marah muncul. Hasil setelah subjek DW mengikuti perlakuan dengan teknik *expressive writing* ditunjukkan dengan perubahan yang baik dimana DW mampu meningkatkan kemampuannya dalam mengelola

emosi marahnya. Berikut ini hasil grafik subjek DW dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini.

Grafik 4.4

Hasil Pre-test dan Post-test Subjek DW

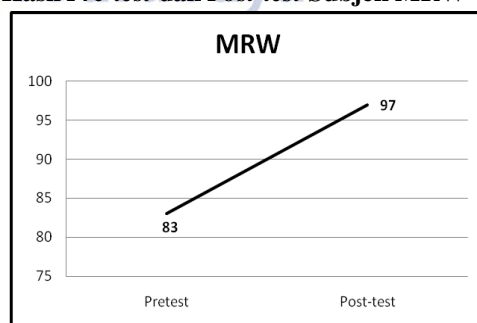


e. MRW

Subjek MRW mengalami peningkatan skor pengelolaan emosi marah, hasil *pre-test* menunjukkan nilai 83, sedangkan *post-test* memperoleh skor 97. MRW mengalami peningkatan skor sebesar 14 poin. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik *expressive writing* selama lima kali pertemuan MRW menunjukkan perubahan yang lebih baik. Selama proses konseling MRW termotivasi untuk meningkatkan pengelolaan emosi marahnya dan menjadi individu yang mampu mengelola emosi marahnya dengan baik. Selama proses refleksi berlangsung, MRW menunjukkan sikap yang lebih baik. MRW mampu belajar banyak hal dari proses refleksi, dimana proses refleksi memberikan banyak gambaran mengenai bagaimana menyikapi permasalahan yang ia hadapi ketika emosi marah muncul. Selama mengikuti perlakuan dengan teknik *expressive writing* ditunjukkan dengan perubahan MRW kearah yang lebih baik. Dimana MRW mampu meningkatkan kemampuannya dalam meneglola emosi marah. Berikut ini hasil grafik subjek MRW dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini.

Grafik 4.5

Hasil Pre-test dan Post-test Subjek MRW



Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitin *pre experimental design* dengan menggunakan

pre-test dan *post-test design*, yaitu satu kelompok sampel yang diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Dalam penelitian ini menggunakan konseling dengan teknik *expressive writing* dengan melibatkan siswa dari kelas X jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah. Karakteristik pemilihan siswa pada penelitian ini adalah siswa yang terindikasi memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah.

Dari kelas yang telah ditentukan, selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui skor awal dalam angket pengelolaan emosi marah sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *expressive writing*. Penggunaan anget ini untuk mengetahui perbedaan skor pengelolaan emosi marah tanpa ada data tambahan yang dapat mendukung dari hasil pegumpulan data yang lebih luas. Berdasarkan hasil angket pengelolaan emosi marah yang telah dilakukan sebagai *pre-test* diperoleh lima siswa yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah, 12 siswa memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang sedang, dan lima siswa yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang tinggi. Untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah maka diberikan perlakuan dengan teknik *expressive writing*.

Lima siswa yang diperoleh pada analisis *pre-test* yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah yang sekaligus menjadi subjek penelitian adalah AJ dengan skor *pre-test* 84, AP dengan skor *pre-test* 75, CA dengan skor *pre-test* 82, DW dengan skor *pre-test* 79, dan MRW dengan skor *pre-test* 83. Penentuan skor tinggi, sedang dan rendah diperoleh dari perhitungan mean *standart deviasi* (SD), yang kemudian diperoleh skor kategori rendah yaitu kurang dari sama dengan 85, kategori sedang 85 sampai 105,2, dan kategori tinggi lebih dari sama dengan 105,2. Dari hasil *pre-test* selanjutnya siswa yang termasuk dalam kategori memiliki skor rendah diberikan bantuan konseling dengan teknik *expressive writing*.

Hasil analisis yang dilakukan selama proses perlakuan ditemukan permasalahan siswa yang sering ditemui antara lain, saat marah hal yang dilakukan adalah merusak barang yang ada disekitarnya dan berkelahi dengan teman yang membuat tersinggung, seperti diejek, difitnah, dipukul. Dari permasalahan tersebut selanjutnya diberikan perlakuan teknik *expressive writing*. Menurut Peannebaker & Chung (2007), manfaat *expressive writing* merupakan terapi yang mampu mengembangkan pemahaman dalam menghadapi permasalahan dan reaksi terhadap permasalahan tersebut. Teknik *expressive writing*

ditujukan pada siswa yang memiliki pengelolaan emosi marah yang rendah dan diharapkan mampu meningkatkan pengelolaan emosi marahnya menjadi lebih baik melalui tulisan. Dimana tulisan dapat digunakan dalam mengekspresikan perasaan maupun emosi. Konseling diberikan selama enam kali pertemuan untuk membantu siswa meningkatkan pengelolaan emosi marahnya. Teknik *expressive writing* diberikan kepada siswa yang memiliki tingkat pengelolaan emosi marah yang rendah.

Dalam proses penerapan teknik *expressive writing* berjalan dengan baik, namun masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Karena sebelumnya guru BK belum pernah melaksanakan layanan konseling kelompok melainkan melakukan bimbingan klasikal dikelas, konseling individu, dan kunjungan rumah. Sehingga pada awal pelaksanaan siswa masih banyak yang bertanya dan tidak mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling dalam bentuk kelompok. Kendala yang lain yaitu menciptakan kemauan siswa untuk menulis pengalaman emosional siswa kedalam sebuah jurnal. Bagi mereka kegiatan menulis adalah hal yang membosankan, jadi diperlukan kesabaran dan ketlatenan konselor dalam membimbing mereka agar mereka mau mengeksplor pengalaman emosionalnya dan menuangkannya ke dalam bentuk tulisan. Kemudian siswa diberikan kembali angket pengelolaan emosi marah yang sama dengan angket sebelum perlakuan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan dan peningkatan pengelolaan emosi marah siswa.

Berdasarkan hasil analisis angket *post-test* diketahui bahwa terdapat peningkatan skor dari masing-masing subjek. Subjek AJ yang sebelumnya memperoleh skor *pretest* 84 meningkat menjadi 101, terjadi peningkatan skor sebesar 17 poin, hal tersebut ditunjukkan dengan perubahan AJ yang sebelumnya kasar terhadap ibunya, kini AJ lebih bisa menyikapi permasalahannya tersebut dengan tidak bermain kasar atau kabur dari rumah. AJ yang sebelumnya mudah sekali berkelahi dengan temannya kini AJ lebih memilih menangal dan menahan diri untuk tidak berkelahi.

Subjek AP yang sebelumnya memperoleh skor *pretest* 75 meningkat menjadi 95, terjadi peningkatan skor sebesar 20 poin, hal tersebut ditunjukkan dengan perubahan AP yang menyelesaikan masalahnya dengan berkelahi kini AP lebih bisa menahan diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan lebih baik. AP yang sebelumnya suka merusak barang ketika sedang marah kini AP lebih mampu memahami permasalahan yang dihadapi dan berpikir lebih positif terhadap setiap hal yang dapat membuat AP marah.

Subjek CA yang sebelumnya memperoleh skor *pretest* 82 meningkat menjadi 106, terjadi peningkatan skor sebesar 24 poin. CA mengalami peningkatan skor tertinggi dibanding dengan subjek yang lain. Selain itu CA mampu belajar dari kesalahan, yang sebelumnya CA mudah sekali berkelahi ketika tersinggung oleh temannya, kini CA memilih untuk menyelesaikannya dengan cara yang lebih baik bukan dengan kekerasan. CA kini lebih memilih untuk mendahului meminta maaf dengan temannya saat terjadi masalah. Ketika difitnah CA memilih untuk bersabar dan CA juga belajar menyikapi permasalahan yang dihadapi dengan lebih baik serta berusaha untuk tetap berpikir positif mengenai setiap permasalahan yang dihadapi.

Subjek DW yang sebelumnya memperoleh skor *pretest* 79 meningkat menjadi 94, terjadi peningkatan skor sebesar 15 poin, hal tersebut ditunjukkan ketika DW diganggu oleh temannya saat bermain bola, DW selalu memukul mereka yang telah menggangu, kini DW memilih untuk menasehati mereka dan tidak menggunakan kekerasan. Ketika DW dimarahi oleh neneknya, seketika itu juga DW membentak neneknya dan merusak barang yang ada disekitarnya. Kini DW sadar dengan apa yang telah dilakukannya itu adalah kurang baik dan memilih untuk menghormati neneknya dan diam ketika dinasehati oleh neneknya. DW sudah mampu memahami masalah yang dihadapi sedikit demi sedikit dan sudah mampu menghilangkan tindakannya yang kasar ketika sedang marah.

Subjek MRW yang sebelumnya memperoleh skor *pretest* 83 meningkat menjadi 97, terjadi peningkatan skor sebesar 14 poin, hal tersebut ditunjukkan dengan perubahan MRW yang sebelumnya ketika marah mudah sekali memukul temannya kini MRW lebih bisa menahan diri dan bersikap lebih baik lagi. MRW yang sebelumnya sering merusak barang yang ada di dekatnya ketika marah, kini ia lebih memilih untuk melampiaskan kemarahannya ke dalam hal yang lebih positif seperti olahraga dan bermain musik.

Setelah mendapatkan hasil penelitian berupa data kuantitatif, kemudian data tersebut dianalisis menggunakan statistik *non parametric* dengan uji wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui arah perbedaan hasil pengukuran awal dengan pengukuran akhir.

Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 5 sebagai x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan ketentuan $N = 5$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,043. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,043 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a

diterima. Setelah pemberian perlakuan teknik *expressive writing* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* tingkat pengelolaan emosi marah siswa. Oleh sebab itu disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor pengelolaan emosi marah antara sebelum dan sesudah pemberian teknik *expressive writing*. Dari analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu "Penerapan teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa" dapat diterima. Dengan demikian perlakuan dengan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas X Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pemanfaatan teknik *expressive writing* untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Driyorejo pada kelas X teknik elektro dengan tingkat pengelolaan emosi marah siswa yang rendah. Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh 5 siswa yang dipilih sebagai subyek penelitian. 5 siswa sebagai subyek penelitian ini diberikan perlakuan sebanyak 6 kali, dalam proses pemberian perlakuan subjek penelitian diminta untuk menuliskan pengalaman emosional yang berkaitan dengan emosi marah.

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

Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk konselor sekolah

Konselor diharapkan dapat menerapkan konseling dengan teknik *expressive writing* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa.

2. Untuk pihak sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah.
3. Untuk peneliti lain
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan teknik *expressive writing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, Kathleen. 1999. *Writing as therapy: Counseling and Human Development*. ProQuest Education Journals. pg. 1
- Arifin, Sandi (2015). "Masalah Kenakalan Remaja." (Online), (<http://anneahira.com>), (<http://anneahira.com>).masalah-kenakalan-remaja. Diakses pada tanggal 14 Mei 2016 pukul 11.33 WIB).
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baikie dan Wilhelm, K. 2005. *Emotional and Physical Health Benefits Expressing Writing*. *Advances in Psychiatric Treatment*. No.11. Hal. 338-346
- Chaplin, J.P. 2012. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Goleman, Daniel. 2015. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Greenberg, L.S & Watson, J.C. 2006. *Emotion Focused Therapy for Depression*. Washington DC: American Psychological Association.
- Groves, Judi & Huber, Tonya. *Art and anger management*. The Clearing House Vol. 4, No. 76 (hal. 186-192).
- Metro News. 2015. *Angka Kenakalan Remaja*. Metro.com, (Online), (<http://metro.news.viva.co.id>). Diakses pada tanggal 19 Agustus 2016 pukul 20.27 WIB)
- Natawidjaya, Rochman. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. 2009. *Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 621-632). New York: Oxford University Press.
- Noor, Juliyansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Kencana Prenada Media group.
- Pennebaker, J.W. 1997. *Opening up: The healing power of expressing emotion*. New York: Guilford Press.
- Reksoatmodjo, T. N. 2007. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Riska, Agustinawati. 2012. *Pengaruh minat belajar, ekonomi keluarga, dan fasilitas belajar sekolah terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran akutansi (Survei pada sisa kelas XII IPS SMA Negeri 12 Bandung)*. Skripsi UPI. Tidak diterbitkan.
- Rita susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani. 2014. *Perasaan Terluka Membuat Marah*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 10, No. 2.
- Santrock, J. W. 2007. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. 2007. *Expressive writing and its links to mental and physical health*. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Hershorn, Michael. 2002. *60 second Anger Management*. Jakarta: PT: Bhuana Ilmu Populer.
- Mulyadi, Seto. 2004. *Membantu Anak Balita Mengelola Amarahnya*. Jakarta: Erlangga.
- Albin, Rochelle Semmel. 1999. *Emosi*. Yogyakarta: Kamsius.
- Safaria & Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Qonitatin, Novi dkk. 2011. "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol. 9, No. 1.
- Purwanto, Yadi dan Mulyono, Rachmat. 2006. *Psikologi Marah*. Bandung: Refika Aditama.