

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *JOURNALING* UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 11 SURABAYA

Yulian Arifatul Hasanah

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
yulianhasanah16010014034@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Latar belakang dilakukan penelitian ini yaitu berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum bisa mengungkapkan emosinya dengan baik, sehingga masih ada individu yang memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Hasil *pre-test* menunjukkan terdapat 6 peserta didik yang masuk kedalam kategori rendah dalam pengelolaan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *Journaling* dapat meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design* dan dianalisis menggunakan metode uji *paired sample t-test*. Proses konseling kelompok dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan dan pada tiap pertemuan dilakukan selama \pm 45 menit. Setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan skor pada tiap subjek yang diketahui melalui hasil *post-test*. 3 subjek masuk kategori tinggi, 2 subjek masuk kategori sedang dan terdapat 1 subjek yang masih masuk kategori rendah. Dari hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test*, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,019. Nilai tersebut lebih kecil dibandingkan 0,05, jadi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka, konseling kelompok teknik *Journaling* dapat meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hal pengelolaan emosi.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Journaling*, Pengelolaan Emosi

Abstract

The background of this research is based on a preliminary study conducted by researchers showing that most teenagers have not been able to express their emotions properly, so there are still individuals who have low emotional management. The pre-test results showed there were 6 students who entered into the low category in managing emotions. This study aims to determine whether group counseling with *Journaling* techniques can improve emotional management in students. This study uses one group pre-test post-test design and analyzed using the paired sample t-test method. The group counseling process applied in 7 times and in \pm 45 minutes. After being treated there is a change in the score of each subject that is known through the results of the post-test. 3 subjects are in the high category, 2 subjects are in the medium category and there is 1 subject that is still in the low category. From the analysis using paired sample t-test, it is known that the Sig. (2-tailed) of 0.019. This value is smaller than 0.05, so it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected. So, *Journaling* technique group counseling can improve emotional management in students at State Senior High School 11 of Surabaya. The results of this study are expected to be used to improve the ability of students in terms of emotional management.

Keywords: *Group Counseling, Journaling, Emotion Management*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap pergantian dari fase anak-anak ke fase dewasa. Pada fase remaja akan terjadi perubahan pada segi fisik, emosi, ataupun perilaku dalam kehidupan sosialnya. Remaja mulai berfikir untuk pemecahan masalah dalam kehidupannya. Terdapat tugas perkembangan di fase ini, yaitu mulai berusaha untuk memiliki kemampuan untuk bersikap dan memiliki perilaku yang dewasa sehingga perilaku yang kekanak-kanakan mulai dihilangkan. Piaget dalam Hurlock (1980) mengungkapkan jika ditinjau dari sisi psikologis, remaja adalah usia saat mereka mulai beradaptasi dengan lingkungan masyarakat, usia saat mereka sudah berada pada tingkat yang sama dengan orang yang lebih tua serta minimal memiliki hak yang sama. Pada saat remaja mulai beradaptasi dengan lingkungan masyarakat terdapat banyak aspek yang berkaitan dengan masa pubertasnya. Salah satunya adalah adanya perubahan pada kemampuan cara berpikir. Perubahan cara berpikir tersebut memungkinkan remaja mampu beradaptasi dan berhubungan sosial secara dewasa.

Terdapat ciri-ciri dalam masa perkembangan remaja seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1980), antara lain : masa perkembangan remaja merupakan periode penting; terjadi perkembangan pada fisik serta mental yang cepat dan diperlukannya kemampuan dalam penyesuaian mental serta pembentukan nilai sikap minat baru dalam diri remaja. Masa perkembangan remaja merupakan periode peralihan; ketika individu sedang berada pada masa peralihan status mereka belum jelas, ketika menghadapi situasi tersebut ada waktu untuk mencoba gaya hidup baru, pola perilaku serta nilai yang sesuai dengan dirinya. Masa perkembangan remaja merupakan masa terjadinya perubahan pada diri; perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, minat serta pola perilaku, remaja akan bersikap bertentangan terhadap perubahan, serta perubahan emosi. Masa remaja bisa dibilang usia yang cukup bermasalah; pada setiap masa perkembangan memiliki permasalahan masing-masing, akan tetapi pada masa remaja seringkali terjadi permasalahan yang sukar untuk mereka pecahkan. Masa perkembangan remaja adalah masa ketika mereka berusaha menemukan identitas diri serta menyesuaikan diri dengan kelompok. Menurut Erikson identitas yang dicari oleh remaja dalam kehidupan bermasyarakat yaitu identitas mengenai diri sendiri serta peranannya. Masa perkembangan remaja merupakan usia yang memunculkan kekhawatiran; pandangan masyarakat terhadap remaja akan berdampak pada konsep diri serta sikap remaja pada diri sendiri. Masa perkembangan remaja merupakan masa dimana remaja seringkali tidak realistis; harapan remaja seringkali tidak realistis dan

menyebabkan meningkatnya emosi, remaja akan kecewa jika orang lain tidak mampu memenuhi harapannya. Masa perkembangan remaja merupakan masa yang berbatasan dengan masa dewasa; perilaku yang mereka lakukan selama remaja akan memberikan citra diri ketika mereka memasuki masa dewasa.

Menurut Rice dalam (Agustriyana, 2017 : 10) masa remaja adalah masa peralihan. Pada masa perkembangan remaja, terdapat dua perihal penting yang mengharuskan mereka untuk mampu mengendalikan diri. Yang pertama bersifat eksternal yaitu terdapat perubahan pada lingkungan dan yang kedua bersifat internal yaitu karakter pada diri remaja akan membuat mereka tidak stabil dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Kondisi tersebut biasa dikenal dengan istilah *storm and stress period*. *Storm and stress period* atau periode badai dan tekanan yang terjadi pada remaja dikarenakan mereka sedang berada pada kondisi lingkungan yang baru serta terdapat tekanan sosial. Remaja yang mengalami ketidakstabilan ini merupakan akibat dari tekanan sosial dan proses menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dalam kehidupannya. *Storm and stress period* akan dialami oleh sebagian besar remaja akibat dari usaha mereka untuk menyesuaikan diri terhadap pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Pada usia remaja tugas perkembangan tidak hanya mengontrol perilaku dan emosi, tetapi mereka juga harus memiliki kecakapan dalam mengontrol diri. Santrock (2007) mengungkapkan bahwa kemampuan dalam mengelola emosi adalah kemampuan yang penting pada aspek emosi remaja. Kemampuan remaja dalam mengelola emosi memiliki hubungan dengan keberhasilan dan kegagalan yang akan diraih oleh remaja dalam berbagai aspek lainnya.

Hasil penelitian di Chicago oleh Mihalyi dan Larson dalam (Umbaran, 2014) ditemukan fakta bahwa kebanyakan remaja hanya membutuhkan waktu 45 menit dalam perubahan suasana hati seperti dari sangat senang tiba tiba menjadi sangat sedih, sedangkan pada individu yang telah dewasa perubahan suasana hati membutuhkan waktu beberapa jam. Perubahan emosi pada remaja memiliki hubungan yang erat terhadap kematangan hormon yang terjadi pada diri remaja. Ketika remaja mengalami pubertas dan terjadi perubahan fisik yang cepat, hal itu bisa menimbulkan stress emosional pada remaja. Suasana hati marah, sedih maupun senang merupakan hal yang biasa dialami oleh para remaja meskipun tidak terjadi setiap hari. Remaja perlu mengekspresikan emosi tersebut secara tepat, karena dalam mengungkapkan emosi ada aturannya. Maka dari itu pengendalian emosi bagi remaja merupakan hal yang sangat penting. Pengendalian emosi ini bukanlah usaha individu untuk menghindari maupun menghilangkan

emosi tetapi berusaha untuk menghadapi situasi dengan cara yang rasional, dengan pikiran maupun emosi yang wajar sesuai dengan situasi serta dengan cara yang bisa diterima oleh lingkungan.

Berdasarkan pemberian layanan klasikal yang dilakukan saat kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMA Negeri 11 Surabaya. Pada saat itu, peneliti mengambil satu kelas sebagai sampel. Kelas yang digunakan dalam studi pendahuluan adalah kelas X IPS 2. Dari hasil angket yang diisi oleh para peserta didik dapat diperoleh kesimpulan masih terdapat peserta didik yang belum dapat untuk mengungkapkan emosi mereka dengan baik khususnya dalam pengungkapan emosi marah. Para peserta didik mengungkapkan emosi marah tersebut dengan diam, sabar, menangis, bahkan ada peserta didik yang menyalahkan diri sendiri, dan melakukan kegiatan yang merugikan.

Goleman mengungkapkan (2010 : 8) ketika individu sedang dalam emosi marah, apabila darah emosi marah mengalir ketangan, maka akan mudah bagi individu untuk berperilaku merusak seperti mengambil senjata atau menyerang lawan, meningkatnya detak jantung pada individu tersebut, dan keberanian untuk bertindak diluar kendali cukup kuat apabila individu tidak mampu mengelola dengan baik.

Selama ini dalam menangani emosi peserta didik, guru bimbingan dan konseling hanya memberikan pemahaman mengenai berbagai emosi tetapi belum memberikan teknik yang sekiranya bisa untuk membantu dalam pengelolaan emosi. Maka dari itu sangat diperlukan peran dari guru bimbingan dan konseling. Dalam konseling terdapat beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik *Journaling*. Teknik *Journaling* sendiri dalam Erford (2015) merupakan teknik dalam konseling yang termasuk kedalam pendekatan perilaku-kognitif. *Journaling* memungkinkan peserta didik untuk menuliskan ide yang mengalir bebas yang bertujuan untuk berekspresi dan pelepasan emosional. Teknik *Journaling* memungkinkan konseli untuk mengutarakan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan serta kebutuhannya, serta emosi yang disimpan oleh konseli untuk bagian internal pribadi dengan cara menulis. Dengan teknik tersebut diharapkan individu yang mengalami ledakan emosi mampu menyalurkan emosinya kedalam hal yang tidak bersifat merusak atau negatif. Teknik ini juga berfokus pada peserta didik yang tidak mampu bercerita atau mengungkapkan emosinya secara verbal dapat mengungkapkan emosinya dengan jujur, terbuka, dan leluasa dengan *Journaling*.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Chaplin (2011) emosi merupakan suatu kondisi yang terdorong dari individu, meliputi

perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam, dan perubahan-perubahan pada perilaku. Kemudian menurut Laura (2010) emosi adalah suatu perasaan pada individu baik yang bersifat positif maupun bersifat negatif dalam bertindak yang diikuti dengan timbulnya perilaku dan fisik.

Emosi merupakan keadaan dalam diri individu yang memperlihatkan dirinya dengan suatu perubahan yang nyata mengenai penilaian baik positif maupun negatif dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari individu lain, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam, dan perubahan pada perilaku.

Menurut Riana Mashar (2011:35) terdapat emosi positif dan emosi negatif dalam diri individu. Emosi positif pada individu meliputi *eagerness* (rela), *humor* (lucu), *joy* (kegembiraan/keceriaan), *pleasure* (senang/kenyamanan), *curiosity* (rasa ingin tahu), *happiness* (kebahagiaan), *delight* (kesukaan), *love* (cinta sayang), *excitement* (ketertarikan); kemudian emosi negatif meliputi *impatience* (tidak sabaran), *uncertainty* (kebimbangan), *anger* (marah), *suspicion* (kecurigaan), *anxiety* (rasa cemas), *guilt* (rasa bersalah), *jealous* (cemburu), *annoyance* (jengkel), *fear* (takut), *depression* (depresi), *sadness* (kesedihan), *hate* (rasa benci).

Dalam Goleman (2010 : 39) kecakapan emosi merupakan kemampuan individu sebagai hasil dari belajar berdasarkan pada kecerdasan emosional karena mampu membentuk kinerja yang baik dalam pekerjaan.

Hein (2005) berpendapat bahwa setiap individu memiliki beberapa kebutuhan bukan hanya mengenai kebutuhan sandang, pangan dan papan saja akan tetapi juga mempunyai kebutuhan emosional yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalani kehidupan. Jika individu mampu mengenali kebutuhan emosionalnya maka hal tersebut akan bermanfaat bagi individu untuk mampu dalam mengelola emosinya dengan baik.

Dari beberapa pendapat maka bisa diambil kesimpulan bahwasanya kemampuan pengelolaan emosi merupakan keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam mengungkapkan emosi yang dialami tanpa menekan dan terlalu berlarut-larut dalam emosi tersebut, serta individu mampu mengungkapkan emosi tersebut secara tepat.

Tice dalam Goleman (2010:82) mengungkapkan bahwa amarah merupakan emosi yang paling sulit dikendalikan. Amarah yang paling menggoda diantara emosi negatif lainnya. Monolog batin yang penuh dengan membenaran diri dengan argumen-argumen yang sangat menyakinkan kita agar melampiaskan amarah.

Goleman (2010 : 40-43) mengungkapkan terdapat kerangka kecakapan emosi yang meliputi kecakapan pribadi (Kecakapan pribadi ini menentukan

bagaimana seorang individu mampu dalam mengelola dirinya sendiri) dan kecakapan sosial (Kecakapan sosial ini menentukan bagaimana seorang individu dalam menghadapi sesuatu yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya).

Menurut Mayer dalam Goleman (2010 : 65-66) masing-masing individu memiliki kecenderungan tersendiri dalam mengatasi emosi mereka, yaitu :

Pertama individu yang sadar diri atau memiliki kesadaran diri. Individu ini peka terhadap suasana hati ketika mereka sedang mengalami emosi, individu seperti ini memiliki kecerdasan emosional. Kejernihan pikiran mereka mengenai emosi bisa menjadi landasan ciri-ciri kepribadian lainnya yaitu mereka mandiri dan yakin atas keterbatasan yang ada, memiliki kesehatan mental yang bagus, dan mampu berpikir positif akan kehidupan. Ketika suasana hatinya sedang buruk mereka tidak khawatir dan tidak berlarut-larut didalamnya, mereka mampu melepaskan diri dari kondisi itu dengan cepat.

Kemudian kedua adalah individu yang tenggelam dalam permasalahan. Emosi yang terjadi pada mereka sering menguasai dan sulit untuk dilepaskan, seolah-olah emosi tersebut mengambil alih keseluruhan suasana hati pada individu. Mereka mudah marah dan tidak peka terhadap perasaannya sendiri, sehingga mereka akan berlarut-larut dalam kondisi tersebut. Akibatnya mereka kurang mampu melepaskan diri dari suasana hati yang buruk dan sering lepas kendali.

Terakhir adalah individu yang pasrah. Mereka merupakan individu yang cukup peka terhadap perasaannya, tetapi mereka cenderung menerima begitu saja sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya. Ada dua jenis pasrah, yaitu mereka yang terbiasa dengan suasana hati yang menyenangkan dengan demikian motivasi untuk mengubahnya kondisi tersebut rendah dan individu yang peka akan perasaannya rawan terhadap suasana hati yang buruk tetapi menerima dengan sikap tak hirau dan tidak melakukan apapun untuk mengubahnya meskipun dalam kondisi yang tertekan.

Journaling merupakan teknik yang memungkinkan konseli untuk mengutarakan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan serta kebutuhan dalam berekspresi yang biasanya hanya disimpan oleh diri mereka sendiri. Yang menjadi perbedaan antara teknik *Journaling* dengan catatan harian pada umumnya adalah *Journaling* merupakan teknik terapi dimana menulis dibawa kedalam sesi konseling dan membaginya dengan konselor secara terbuka, serta menjadi dorongan dalam proses konseling. Teknik ini membuat konseli tetap fokus pada proses konseling yang sedang berlangsung meskipun sedang tidak berada pada sesi konseling.

Menurut M.E. Young (2013) konselor yang menggunakan teknik *Journaling* akan meminta konseli untuk menulis saat sesi konseling, kadang secara harian selama sesi konseling berlangsung. Konseli bisa menuliskan tentang apa saja yang diharapkan; konselor akan menentukan topik tertentu agar tujuan konseli lebih terfokus.

Journaling merupakan teknik yang digunakan dalam proses konseling yang bertujuan dalam membantu konseli mengidentifikasi pikiran dan perilaku yang bermasalah. Konseli biasanya menyadari bahwa segala sesuatu tidak semuanya berjalan baik dalam kehidupannya, seringkali mereka tidak dapat mengidentifikasi atau menjelaskan faktor-faktor yang berperan dalam permasalahan mereka. Jika *journaling* digunakan secara efektif maka akan membantu konseli dalam menyadari permasalahan mereka serta memberi wawasan baru mengenai permasalahan mereka (Gladding, 2001).

Journaling memungkinkan peserta didik dalam mengekspresikan diri mereka dengan menulis yang sangat mirip dengan ekspresi verbal, peserta didik akan melepaskan perasaan dan pikiran yang ada pada diri secara lebih mendalam. Kerahasiaan tulisan peserta didik harus terjamin oleh konselor. Implementasi teknik *Journaling* dapat dimulai dari pemberian tugas menuliskan mengalir bebas non direktif sampai lembar kerja terstruktur. M.E. Young (2013) menyarankan penulisan *Journaling* seharusnya terjadi setiap hari dengan pedoman yang telah disepakati oleh konselor maupun konseli serta disesuaikan dengan kebutuhan.

Langkah-langkah untuk proses tugas yaitu :

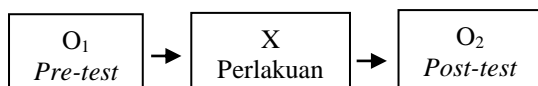
- a. Menjelaskan maksud dan isi dari tugas
- b. Konselor ikut terlibat kedalam kegiatan *Journaling*
- c. Memeriksa kemajuan konseli dan melibatkan konseli dalam diskusi berdasarkan isi dan proses penulisan jurnal
- d. Memotivasi konseli dan memodifikasi kegiatan bila diperlukan.

Saling berbagi dan mendiskusikan isi jurnal bersama konselor memperbesar pencapaian keberhasilan terapi dan biasanya meningkatkan wawasan konseli dan diskusi-diskusi pada perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku konseli.

Journaling adalah teknik terapeutik yang efektif dan tidak memerlukan biaya yang banyak, dapat digunakan secara luas agar konseli tetap termotivasi dan terfokus selama sesi konseling berlangsung. Hal ini juga membantu konseli mengingat kejadian-kejadian penting yang telah terjadi pada hari sebelumnya, yang memungkinkan konselor untuk mengakses kejadian-kejadian dan informasi kritis diluar sesi konseling.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*. Dalam penelitian tersebut, sampel tidak dipilih secara random serta tidak adanya variabel kontrol. Selain itu masih ada pengaruh variabel luar terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2010:109). Dalam penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest design*, dengan tahap awal yaitu melakukan observasi sebelum dilakukan perlakuan konseling atau pretest dan melakukan observasi setelah diberikan perlakuan konseling atau post-test sehingga dilakukan sebanyak dua kali observasi (Arikunto, 2013:124). Proses penelitian bisa digambarkan sebagai berikut :



Berikut merupakan prosedur pelaksanaan penelitian :

1. Menentukan kelompok yang akan dijadikan subjek penelitian yaitu peserta didik yang termasuk kategori rendah dalam mengelola emosinya.
2. Pemberian *pre-test* dengan menggunakan angket mengenai mengelola emosi dengan tujuan agar peneliti memperoleh informasi mengenai tingkat kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi.
3. Pemberian X dengan menerapkan teknik *Journaling* melalui konseling kelompok dengan jangka waktu tertentu.
4. Pemberian *post-test* dengan tujuan agar peneliti memperoleh informasi mengenai tingkat kemampuan mengelola emosi setelah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling kelompok dengan teknik *Journaling*.
5. Membandingkan antara hasil perhitungan *pre-test* dengan hasil perhitungan *post-test* dengan tujuan agar peneliti mengetahui tentang perubahan yang terjadi pada subjek antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan dan berdasarkan rencana pelaksanaan layanan yang telah dirancang sebelumnya. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

Pertemuan 1

Kegiatan : Membangun hubungan dengan konseli, penyampaian tujuan kegiatan dan kontrak kegiatan.

Tujuan :

- a. Membangun keakraban antara konselor dengan konseli

- b. Menyampaikan tujuan dari kegiatan konseling kelompok
- c. Memaparkan mengenai kontrak kegiatan selama proses konseling kelompok berlangsung

Hasil pertemuan :

- a. Keakraban antara konselor dan konseli terjalin
- b. Konseli mengetahui maksud dan tujuan kegiatan konseling kelompok
- c. Konseli mengetahui dan menyetujui kontrak kegiatan selama proses konseling kelompok berlangsung

Pertemuan 2

Kegiatan : Menggali informasi dari konseli mengenai pengelolaan emosi

Tujuan :

- a. Membuat konseli memiliki kesadaran diri mengenai pengelolaan emosi khususnya emosi marah
- b. Menggali berbagai respon yang terjadi ketika konseli menghadapi situasi yang membuat marah.

Hasil pertemuan :

- a. Konseli mulai memiliki pemahaman mengenai emosi marah dan kemampuan dalam mengelola emosi tersebut
- b. Konselor dan konseli mengetahui berbagai respon yang muncul pada konseli ketika sedang dalam situasi marah.

Pertemuan 3

Kegiatan : Penjelasan mengenai teknik *Journaling* kepada konseli serta pemberian tugas

Tujuan :

- a. Konseli mengetahui dan memahami mengenai teknik yang akan digunakan selama proses konseling kelompok berlangsung
- b. Konseli mampu menerapkan teknik tersebut melalui tugas yang diberikan oleh konselor

Hasil pertemuan :

- a. Konseli mampu mengetahui tentang teknik *Journaling*
- b. Konseli memahami tugas yang diberikan oleh konselor

Pertemuan 4

Kegiatan : Identifikasi tugas yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya serta merencanakan respon yang diinginkan konseli

Tujuan :

- a. Mengetahui bagaimana situasi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang, dan konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika berada pada situasi yang membuat marah

- b. Konseli mampu merencanakan perubahan respon yang mereka inginkan

Hasil pertemuan :

- a. Konseli menyadari emosi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang
- b. Konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika sedang dalam situasi tersebut
- c. Konseli merencanakan respon baru ketika menghadapi situasi yang membuat marah

Pertemuan 5

Kegiatan : Identifikasi tugas yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya serta merencanakan respon yang diinginkan konseli

Tujuan :

- a. Mengetahui bagaimana situasi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang, dan konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika berada pada situasi yang membuat marah
- b. Konseli mampu merencanakan perubahan respon yang mereka inginkan

Hasil pertemuan :

- a. Konseli menyadari emosi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang
- b. Konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika sedang dalam situasi tersebut
- c. Konseli merencanakan respon baru ketika menghadapi situasi yang membuat marah

Pertemuan 6

Kegiatan : Identifikasi tugas yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya serta merencanakan respon yang diinginkan konseli

Tujuan :

- a. Mengetahui bagaimana situasi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang, dan konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika berada pada situasi yang membuat marah
- b. Konseli mampu merencanakan perubahan respon yang mereka inginkan

Hasil pertemuan :

- a. Konseli menyadari emosi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang
- b. Konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika sedang dalam situasi tersebut
- c. Konseli merencanakan respon baru ketika menghadapi situasi yang membuat marah

Pertemuan 7

Kegiatan : Identifikasi tugas yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya serta merencanakan respon yang diinginkan

konseli, mengidentifikasi manfaat dan hambatan yang dirasakan oleh konseli, dan melakukan kegiatan *Post-test*.

Tujuan :

- a. Mengetahui bagaimana situasi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang, dan konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika berada pada situasi yang membuat marah
- b. Konseli mampu merencanakan perubahan respon yang mereka inginkan
- c. Mengetahui pengaruh serta perubahan yang dirasakan oleh konseli setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dan mendapatkan tugas rumah

Hasil pertemuan :

- a. Konseli menyadari emosi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang
- b. Konseli mampu menganalisis berbagai respon yang terjadi ketika sedang dalam situasi tersebut
- c. Konseli merencanakan respon baru ketika menghadapi situasi yang membuat marah
- d. Konseli menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Journaling*

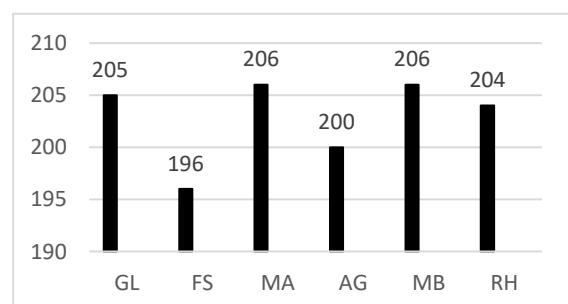
HASIL PENELITIAN

Hasil Pre-test

Skor Pre-test Subjek Penelitian

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	GL	205	RENDAH
2.	FS	196	RENDAH
3.	MA	206	RENDAH
4.	AG	200	RENDAH
5.	MB	206	RENDAH
6.	RH	204	RENDAH

Skor Pre-test Subjek Penelitian

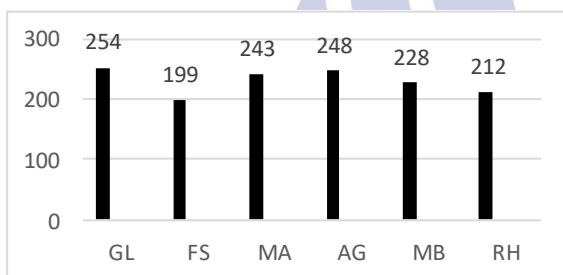


Selanjutnya peserta didik yang termasuk kedalam kategori rendah dalam mengelola emosi akan mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *Journaling* untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Skor Post-test Subjek Penelitian

NO	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	GL	254	TINGGI
2.	FS	199	RENDAH
3.	MA	243	TINGGI
4.	AG	248	TINGGI
5.	MB	228	SEDANG
6.	RH	212	SEDANG

Skor Post-test Subjek Penelitian



Melakukan uji normalitas yang bertujuan untuk melihat apakah data yang telah diperoleh berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Hasilnya nilai Sig. pada skor *pre-test* bernilai 0,112. Dapat diketahui bahwa nilai Sig. lebih besar daripada 0,05. Jadi, data *pre-test* dinyatakan berdistribusi normal ($0,112 > 0,05$). Kemudian pada skor *post-test* bisa dilihat pada kolom *Shapiro-Wilk* bahwa nilai Sig. 0,577. Dapat diketahui bahwa 0,577 lebih besar daripada 0,05. Jadi, data *post-test* dinyatakan berdistribusi normal ($0,577 > 0,05$).

Setelah data hasil dari *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal, kemudian melakukan uji *Paired Sample t Test* dengan tujuan mengetahui perbedaan sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling. Dapat diketahui nilai rata-rata dari hasil *pre-test* yaitu 202,83 dan nilai rata-rata dari hasil *post-test* yaitu 230,67. Bisa dilihat bahwa nilai hasil dari *post-test* lebih besar daripada nilai hasil dari *pre-test* yaitu $230,67 > 202,83$. Jadi, ada perbedaan setelah dan sebelum dilaksanakannya kegiatan konseling.

Nilai korelasi antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* adalah 0,519 dengan nilai Sig. 0,291. Nilai Sig. lebih besar daripada 0,05. $0,291 > 0,05$ maka hasil dari *pre-test* dan hasil dari *post-test* tidak saling berhubungan.

Selanjutnya pada kolom *Paired Sample Test* dapat dilihat apakah H_0 yang diterima atau H_a yang diterima.

Diketahui nilai *Paired Samples t-test* nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,019. Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima sebaliknya jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka H_0 ditolak. Dari hasil diatas Sig. (2-tailed) $0,019 < 0,05$ maka H_a diterima. Bisa disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *Journaling* dapat meningkatkan pengelolaan emosi peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket mengenai kemampuan pengelolaan emosi yang dilakukan terhadap kelas X IPS 2 dari 34 peserta didik ditemukan bahwa 6 peserta didik termasuk kedalam kategori rendah dalam mengelola emosinya. Kemudian 6 peserta didik tersebut dijadikan sebagai subjek penelitian dengan memberikan perlakuan berupa konseling kelompok menggunakan teknik *Journaling* yang memiliki tujuan agar peserta didik tersebut mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosinya. Meningkat atau tidaknya bisa dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok.

Proses konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan selama kurang lebih satu bulan yaitu mulai tanggal 2 Januari 2020 sampai dengan tanggal 29 Januari 2020. Setelah peneliti melakukan kegiatan konseling kelompok berdasarkan rencana pelaksanaan layanan yang telah dirancang, selanjutnya peneliti kembali menyebarkan angket mengenai kemampuan pengelolaan emosi kepada keenam subjek penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa banyak masing-masing subjek penelitian mengalami perubahan dalam pengelolaan emosi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Kemudian setelah peneliti mendapatkan data mengenai hasil angket sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah H_a diterima atau ditolak menggunakan uji *paired sample t test*.

Hasil dari tugas yang diberikan selama proses konseling berlangsung yaitu tulisan dari masing-masing konseli mengenai situasi yang membuatnya marah serta respon-respon yang menyertainya. Pada setiap pertemuan konseling, juga dilakukan diskusi untuk menganalisis hasil *journaling*. Diskusi tersebut dimaksudkan agar para konseli mampu merencanakan respon baru ketika sedang menghadapi situasi yang membuatnya merasa marah. Masing-masing konseli mampu memberikan pendapat mereka jika sedang menghadapi situasi yang membuat marah. Selama proses diskusi berlangsung terdapat satu

konseli (subjek FS) yang masih berpandangan bahwa setiap merasa emosi lebih baik dialihkan ke hal yang lainnya sehingga hasil *post-test* masih dalam kategori rendah meskipun mengalami kenaikan.

Dari hasil uji data hasil *pre-test* dan data hasil *post-test* dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,019. Maka H_a diterima karena nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil daripada 0,05. H_a menyatakan bahwa Konseling Kelompok Teknik *Journaling* dapat Meningkatkan Pengelolaan Emosi Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. Bisa ditarik kesimpulan bahwa dari proses konseling kelompok menggunakan teknik *Journaling* membuat pengelolaan emosi pada masing-masing subjek penelitian meningkat. Jadi terdapat perbedaan tingkat pengelolaan emosi peserta didik antara sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok.

Dari grafik data hasil *pre-test* dan data hasil *post-test* subjek penelitian bisa dilihat bahwa terdapat perbedaan skor sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Perbedaan itulah yang menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *Journaling* memberikan pengaruh terhadap meningkatnya pengelolaan emosi pada masing-masing subjek penelitian, selain itu juga diperkuat dengan hasil uji menggunakan *paired sampel t-test*.

Dalam proses pelaksanaan konseling kelompok, para subjek penelitian dapat mengikuti kegiatan dan arahan dari peneliti. Subjek juga melaksanakan kontrak kegiatan yang telah disepakati diawal pertemuan. Selama proses konseling kelompok berlangsung masing-masing subjek mampu menganalisis mengenai respon-respon yang menyertai ketika mereka sedang dalam suasana marah. Hal tersebut membuat teknik *Journaling* melalui konseling kelompok berdampak pada subjek penelitian yang termasuk kedalam kategori rendah. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil *post-test* yang hasilnya meningkat pada masing-masing subjek, meskipun ada yang masih termasuk kedalam kategori rendah. Subjek FS masih termasuk kedalam kategori rendah akan tetapi hasil *pre-test* dan hasil *post-test* meningkat yaitu dari 196 menjadi 199. Subjek GL dari 205 menjadi 254 termasuk kedalam kategori tinggi, subjek MA dari 206 menjadi 243 termasuk kedalam kategori tinggi, subjek AG dari 200 menjadi 248 termasuk kedalam kategori tinggi, subjek MB dari 206 menjadi 228 termasuk kedalam kategori sedang, dan subjek RH dari 204 menjadi 212 termasuk kedalam kategori sedang. Dapat dilihat juga bahwa masing-masing subjek memiliki perbedaan peningkatan, artinya cara individu dalam mengelola emosi juga berbeda.

Selama proses konseling kelompok dengan teknik *Journaling* peneliti mengarahkan masing-masing

subjek untuk mengungkapkan serta menganalisis pikiran, perasaan, dan ekspresi yang terjadi pada masing-masing subjek ketika dalam emosi marah. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Erford (2015) *Journaling* merupakan teknik yang memungkinkan konseli untuk mengutarakan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan serta kebutuhan dalam berekspresi yang biasanya hanya disimpan oleh diri mereka sendiri.

Pada saat pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Journaling*, masing-masing subjek melakukan sesi menulis setiap harinya selama sesi konseling kelompok berlangsung. Seperti yang dikemukakan oleh M.E. Young (2013) dalam teknik *journaling* konselor akan meminta konseli untuk menulis saat sesi konseling berlangsung, kadang secara harian selama sesi konseling berlangsung.

Konseli mengungkapkan bahwa setelah diberikan perlakuan mereka mampu mengenali emosi yang terjadi serta mampu menganalisis respon-respon yang menyertai. Hal itu sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Gladding (2001) bahwa *Journaling* bertujuan dalam membantu konseli mengidentifikasi pikiran dan perilaku yang bermasalah. Sebelum diberikan perlakuan konseli sering mengabaikan respon yang mereka alami, mereka menganggap bahwa responnya selama ini sudah tepat.

Meningkatnya skor pada masing-masing subjek merupakan suatu perubahan positif yang terjadi, para subjek juga mengungkapkan bahwa mereka bisa mengenali emosi yang terjadi serta respon-respon yang menyertai, selain itu mereka juga bisa membuat respon-respon baru jika dihadapkan pada situasi yang sama. Hal itu juga sesuai dengan yang diungkapkan oleh L'Abate dan Pennebaker (2001) bahwa *Journaling* memiliki manfaat dalam lingkungan sekolah serta pengungkapan sederhana yang ada dalam teknik tersebut mampu menghasilkan perubahan positif dalam diri individu. Burnett & Meacham, White & Murray (2002) juga mengungkapkan bahwa *Journaling* mengarah pada perubahan positif dalam diri individu.

Dari hasil *post-test* yang paling banyak mengalami kenaikan adalah subjek GL yaitu naik sebesar 49. Subjek sudah bisa mengontrol ucapan ketika marah, tidak marah ketika di kritik oleh orang lain, tidak meluapkan marahnya ke orang lain, mulai menerima dan menghargai lingkungan saat ini serta lebih peduli terhadap permasalahan yang terjadi dalam dirinya atau tidak mengabaikan masalah yang terjadi.

Kemudian subjek AG mengalami kenaikan sebesar 48. Subjek tidak meluapkan marahnya kepada orang yang tidak bersalah, mencoba untuk tidak mudah putus asa ketika ada permasalahan, bisa mengelola stress atau tekanan yang terjadi, bisa menerima kritikan dari

orang lain, tidak mengabaikan permasalahan yang terjadi dalam dirinya.

Subjek MA mengalami kenaikan sebesar 37. Subjek mulai bisa tenang dan bersemangat ketika mengerjakan sesuatu sehingga hasilnya bisa maksimal, tidak menunda-nunda pekerjaan, bisa menerima perbedaan yang ada disekitarnya, mulai bisa menerima kritikan, tidak takut gagal ketika menghadapi sesuatu.

Subjek MB mengalami kenaikan sebesar 22. Subjek mulai bisa berfikir positif saat marah, tidak meluapkan marahnya kepada orang yang tidak bersalah, tidak stress saat ditimpa permasalahan, mulai bisa menempatkan diri, sudah mulai berani bisa mengakui kesalahan.

Subjek RH mengalami kenaikan sebesar 8. Subjek mulai bisa memaafkan kesalahan orang lain, tidak menunda-nunda pekerjaan, mengetahui kelebihan yang ada dalam diri, serta tidak mengingkari janji yang telah dibuat.

Subjek FS hanya mengalami kenaikan sebesar 3 poin. Subjek mulai bisa memaafkan kesalahan orang lain, sedikit lebih peka terhadap sekitarnya dan mau mampu menerima perbedaan, mulai bisa mengontrol ucapan saat marah, berusaha untuk tidak meyebar cerita tentang temannya ke orang lain, mulai mampu menerima kritikan dari orang, tidak mengingkari janji yang telah dibuat. Tetapi subjek masih takut untuk mengakui kesalahan, terkadang masih bertindak sesuka hati, masih mengabaikan masalah yang terjadi kepada dirinya, serta memandang permasalahan teman dari sudut pandangnya sendiri.

Seperti pendapat Goleman (2010) dalam pengelolaan emosi terdapat kecakapan yaitu kecakapan pribadi yang meliputi kesadaran diri terhadap emosi kemudian mampu mengatur diri sendiri, selanjutnya ada kecakapan sosial yaitu empati. Peningkatan pengelolaan emosi tiap subjek berbeda-beda sehingga kecakapan pribadi dan kecakapan sosial tiap individu berbeda.

Hambatan yang dialami oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung adalah ketika ada subjek yang kurang menyukai menulis. Yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan memotivasi subjek tersebut agar mau menuliskan emosi serta respon-responnya. Dengan motivasi yang dibangun secara terus menerus akhirnya subjek mampu menuliskan emosi serta responnya sampai pada pertemuan terakhir meskipun hasil tulisannya tidak sebanyak subjek yang lainnya. Subjek tersebut hanya menulis intinya saja.

Meskipun terdapat hambatan sedikit akan tetapi proses penelitian tetap berjalan lancar. Hal itu terjadi karena adanya kerja sama yang baik antar subjek dan bisa mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan baik. Dan para subjek mengungkapkan bahwa dari kegiatan

konseling kelompok ini, mereka mendapatkan manfaat yaitu bisa lebih mengenali emosi sedang terjadi dalam diri mereka serta mengenali bagaimana respon-respon yang terjadi. Selain itu mereka juga mengungkapkan bahwa selama proses konseling kelompok, mereka mengetahui bagaimana cara mengungkapkan emosi mereka.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan menguji mengenai teknik *Journaling* melalui kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. Terdapat 6 subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik dari kelas X IPS 2 yang termasuk kedalam kategori rendah kemampuan pengelolaan emosinya. Dapat diketahui dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test* yang dilakukan oleh peneliti, masing-masing subjek mengalami peningkatan dalam pengelolaan emosi.

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *paired sampel t-test* nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,019. Dikarenakan nilai Sig. (2-tailed) 0,019 lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima. Jadi, konseling kelompok teknik *Journaling* dapat meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya.

Saran

Dari kesimpulan penelitian yang sudah dijelaskan, maka terdapat saran yang diberikan oleh peneliti untuk berbagai pihak yang terlibat, yaitu sebagai berikut :

1. Guru BK
 - a. Dalam teknik *Journaling* dalam proses konseling kelompok dibutuhkan kemampuan menulis peserta didik dalam mengungkapkannya emosinya, sehingga guru BK diharapkan jika menggunakan teknik ini bisa menuntun peserta didik agar mampu menuliskan emosi yang terjadi pada dirinya secara rinci.
 - b. Guru BK bisa menerapkan teknik ini dalam proses tatap muka dengan peserta didik, sehingga peserta didik bisa lebih mengenali emosi yang terjadi dalam dirinya serta bagaimana mengelola emosi tersebut.
2. Peserta Didik

Dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan teknik *Journaling* melalui kegiatan konseling kelompok, diharapkan peserta didik bisa terus melanjutkan kegiatan menulis agar emosi yang terjadi pada dirinya tidak dipendam dan mampu mengatasi situasi yang membuat emosi tidak stabil.
3. Peneliti Lain

- a. Dari penelitian yang sudah dilakukan, peningkatan skor pada subjek masih terdapat subjek yang kemampuan pengelolaan emosinya masih dalam kategori rendah maupun dalam kategori sedang. Meskipun beberapa subjek sudah ada yang termasuk kedalam kategori tinggi. Diharapkan ada tindak lanjut terkait proses pelaksanaannya, baik dalam proses konseling tatap muka maupun dalam pemberian tugas (menulis).
- b. Penelitian yang sudah dilakukan hanya terfokus pada emosi marah, diharapkan dalam penelitian selanjutnya bisa mencakup beberapa emosi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, Nur Astuti. 2017. "Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol 2 (1) : hal. 9-11.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan Helly Prajitno & Sri Mulyanintini. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Goleman, Daniel. 1995. *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ.* Terjemahan T. Hermaya. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2010. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjoyo Widodo Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, Elisabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan Istiwidayati dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga
- Mashar, Riana. 2010. *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Umbaran, Selly Feransa. 2014. *Perancangan dan Uji Coba Modul Pelatihan Kecerdasan Emosional dalam Rangka Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Siswa/i SMAK Kalam Kudus Bandung*. Masters thesis : Universitas Kristen Maranatha.
- Sianipar, Yola Anelia, Busri Endah, dan Purwanti. 2015. *Studi Kasus Tentang Siswa yang Mudah Marah di SMK PGRI Pontianak*. FKIP UNTAN : Pontianak (kode jurnal : jppendidikandd150889)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.