

EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGELOLA EMOSI MARAH SISWA SD KORBAN PERUNDUNGAN VERBAL

Shinta Siti Aisyah

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: shintaaisyah16010014050@mhs.unesa.ac.id

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

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Kelas V-B SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya, diketahui 3 siswa yang kurang mampu dalam mengelola emosi marah ketika mendapatkan perundungan verbal dari temannya berupa ejekan, julukan tidak pantas, perkataan tidak menyenangkan, celaan, dll. Hal ini didukung hasil wawancara dengan wali kelas dan *assessment* pada subjek perlakuan, diantaranya yaitu mudahnya tersulut emosi marah, kurang dapat mengendalikan emosi marah, ingin memukul dan mengajak berkelahi teman yang melakukan perundungan verbal terhadapnya. Kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi marah yang diakibatkan oleh perundungan verbal dapat membuat siswa berada dalam bahaya fisik, psikologis dan sosial. Sehingga perlu dicegah dengan cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah yang dimiliki, yaitu dengan teknik *expressive writing*. Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas V-B SDN Lidah Wetan II/462 dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Berdasarkan metodologi penelitian, penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Sedangkan berdasarkan jenis penelitiannya, termasuk dalam penelitian experimental. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pre-test dan post-test design*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket mengelola emosi marah, subjek penelitian ini adalah 3 siswa kelas 5 dari SDN Lidah Wetan II yang berada dalam kategori "rendah". Data dalam penelitian ini diuji menggunakan Uji *Uji Shapiro Wilk*, sehingga diketahui bahwa data berdistribusi normal dengan sig. 0,637. Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, kemudian data dianalisis dengan Uji *Paired Sample T Test*. Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai rata-rata *pre-test* 35,333 dan *post-test* 56,333, sehingga diketahui perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* yaitu 21,00. Hasil dari Uji *Paired Sample T Test* menunjukkan nilai sid. (2-Tailed) 0,001 dengan batas kritis penelitian 0,05, maka diketahui bahwa $0,001 < 0,05$. Sehingga dapat diambil keputusan H_a ditolak dan H_0 diterima dengan melihat hasil perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa "Teknik *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal pada kelas V-B SDN Lidah Wetan II/462".

Kata Kunci : *Expressive writing*, Mengelola Emosi Marah

Abstract

Based on the result of research in Class V-B SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya, 3 students are known to be less able to manage angry emotions when getting verbal bullying from their friend in the form of ridicule, inappropriate nicknames, unsletting words, reproach, etc. This is supported by the results of interviews with homeroom teachers and assessments on treatment subjects, among them are easily ignited angry emotions, less able to control angry emotions, want to hit and invite a fight with friends who do verbal bullying on them. Lack of ability to manage angry emotions due to verbal bullying can put students in physical, psychological and social danger. So that needs to be prevented by improving the ability to manage angry emotions owned, with the *expressive writing* techniques. This study aims to improve the ability to manage angry emotions in V-B grade students at SDN Lidah Wetan II / 462 by using *expressive writing* techniques. Based on research methodology, this research include a quantitative research. While based on the type of research, this research is experimental research. The research design used is one group pre-test design and post-test design. The data collection tool used was a questionnaire managing angry emotions, the subject of this study were 3 5th grade students from SDN Lidah Wetan II who were in the "low" category. The data in this study were tested using the Shapiro Wilk Test, so it is known that the data are normally distributed with sig. 0.637. Once it is known that the data is normally distributed, then the data are analyzed by Paired Sample T-Test. Based on the analysis results it is known that the pre-test average value is 35.333 and the post-test 56.333, so that the difference between the pre-test and post-test values is 21.00. Results of Test Paired Sample T-Test showed sig. (2-tailed) 0.001 to the critical limit of 0.05 studies, it is known that $0.001 < 0.05$. so that decisions can be H_a Rejected and H_0 Accepted by looking at the results of differences before and after treatment. So, it can be concluded that "*Expressive writing* Technique can improve the ability to

manage angry emotions in elementary students of verbal bullying victims in the V-B class of SDN Lidah Wetan II / 462".

Keywords: *Expressive writing, Manage Angry Emotions*

PENDAHULUAN

Menurut Barker dan Wright (Santrock, 2003) anak-anak menghabiskan semakin banyak waktu dalam interaksi teman sebaya pada pertengahan masa anak-anak dan akhir masa anak-anak serta masa remaja. Hasil yang diperoleh dari studi pendahuluan penelitian tentang teman sebaya, anak-anak berinteraksi dengan teman sebayanya 10% pada usia 2 tahun, 20% pada usia 4 tahun dan lebih dari 40% pada usia antara 7 dan 11 tahun. Selain itu Barker dan Wright (Santrok, 2003) juga mengatakan bahwa anak-anak usia sekolah dasar sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Biasanya anak-anak memanfaatkan waktu tersebut untuk bermain bersama dan belajar bersama dengan teman sebayanya baik disekolah maupun diluar sekolah. Namun lebih banyak digunakan disekolah, hal ini dikarenakan sekolah merupakan tempat yang paling sering dikunjungi anak-anak usia sekolah. Sekolah juga merupakan tempat bagi anak untuk menimba ilmu, belajar bersama teman sebaya, menjalin hubungan pertemanan dengan teman sebaya, serta pembentukan karakter yang positif.

Hubungan teman sebaya pada anak-anak tentunya memiliki berbagai pengaruh, baik positif maupun negatif. Pengaruh positif akibat dari pertemanan sebaya yang dilakukan anak-anak itu seperti menjalin persahabatan yang baik dengan teman, belajar untuk saling membantu antar teman, saling mendukung antar teman, belajar saling terbuka dengan teman sehingga berbagi berbagai informasi pribadi, belajar untuk bekerja sama, dan lain sebagainya. Selain pengaruh positif yang telah disebutkan, pengaruh negative yang timbul juga beragam. Misalnya seperti, pertengkaran, perselisihan antar teman maupun antar kelompok, dan berbagai perbedaan yang dimiliki anak sehingga timbul perilaku agresif, perilaku perundungan verbal, dan lain sebagainya.

Astuti (2008) menyatakan bahwa *bullying* verbal merupakan perilaku berupa perkataan yang merendahkan korban. Sedangkan Nusantara (2008) menyatakan bahwa *bullying* verbal merupakan perilaku seseorang berupa mengejek, menghina, mengolok-olok, menakuti lewat telepon, mencela, menyebarkan rumor, dan lain-lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa *bullying* verbal (perundungan verbal) merupakan tindakan yang dilakukan oleh seseorang secara sengaja untuk menyakiti orang atau kelompok lain dan dilakukan dalam bentuk lisan atau kata-kata yang menyakitkan dan dapat menjatuhkan mental seseorang. Hal ini dapat berbentuk hinaan, fitnah, gosip,

julukan tidak pantas, ejekan, bentakan, kata-kata tidak pantas, makian dan hal-hal lain yang menyakitkan dan dapat melukai perasaan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilanjutkan dengan observasi pada tanggal 17 September 2019 kepada wali kelas VB di SDN Lidah Wetan II Surabaya yang terletak di Jl Lidah Wetan No. 27A, diperoleh permasalahan berupa tindakan perundungan verbal yang dilakukan oleh peserta didik kepada temannya. Menurut wali kelas hampir semua peserta didik dikelas sering merundung satu sama lainnya, yaitu 90% peserta didik melakukan perundungan verbal kepada teman sebayanya. Bentuk perundungan yang sering dilakukan oleh peserta didik yaitu mengejek teman dengan memanggilnya menggunakan nama orang tuanya (nama ayah). Perilaku perundungan verbal dalam bentuk panggilan dengan nama orang tua sudah menjadi hal yang biasa dalam pergaulan peserta didik. Dari seluruh peserta didik kelas VB yang berjumlah 38 peserta didik, terdapat 3% peserta didik yang mudah tersinggung apabila diejek oleh teman-temannya.

Dampak yang muncul dari perundungan verbal yaitu perasaan sakit hati yang diterima oleh korban, akibatnya korban menjadi sangat marah dan bersikap agresif seperti memukul temannya. Sehingga terjadi perkelahian antara korban dan pelaku perundungan verbal. Penanganan terhadap masalah yang diakibatkan oleh perundungan verbal yang dilakukan oleh wali kelas selama ini yaitu dengan cara memberikan nasihat kepada pelaku agar tidak melakukan perundungan pada temannya, serta nasihat kepada korban agar mampu mengontrol emosi marah yang dimilikinya. Selain itu wali kelas juga mendamaikan peserta didik yang terlibat perundungan verbal. Wali kelas merasa bahwa dengan hanya memberikan nasihat dan juga mendamaikan para peserta didik yang terlibat perundungan verbal itu tidak cukup, karena peserta didik yang menjadi korban perundungan masih tidak dapat mengontrol emosi marahnya dengan baik apabila ada teman yang iseng atau tidak sengaja mengejeknya. Hingga wali kelas tidak mengerti harus menanganinya dengan tindakan seperti apa lagi.

Perilaku agresif dan peluapan emosi marah yang berlebihan akibat mendapatkan perilaku perundungan verbal tentunya dapat dicegah dengan berbagai cara seperti mengelola emosi, mengontrol emosi negatif, mengajarkan anak untuk bersikap positif, serta mengajarkan cara mengungkapkan emosi dengan cara yang aman dan tidak mengganggu orang lain.

Cornell Peterson, & Richards (1999) menyatakan bahwa marah merupakan faktor predisposisi dari perilaku agresif dan marah itu parallel dengan dorongan agresi (Berkowitz, 2003). Wilkowski & Robinson (2008) menyatakan bahwa marah merupakan kondisi perasaan internal yang secara khusus berkaitan dengan meningkatnya dorongan untuk menyakiti orang lain, sedangkan agresi terkait langsung dengan tindakan nyata menyakiti orang lain. Dari pernyataan alhi tersebut dapat diketahui bahwa emosi marah yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi perilakunya. Selain itu emosi marah juga dapat menjadi pemicu seseorang dalam berperilaku agresif.

Kemampuan mengelola emosi marah sendiri memiliki beberapa aspek, menurut Goleman (2001) aspek mengelola emosi marah dapat dilihat dari mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah dan mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Ketidak mampuan seseorang dalam mengelola emosi marahnya dengan baik tentu saja membawa dampak yang negatif bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dampak negative yang dapat dialami dirinya sendiri akibat ketidakmampuan mengelola emosi marah dengan baik itu sendiri dapat dilihat dari tiga hal yaitu bahaya fisiologis, bahaya psikologis dan bahaya sosial. Bahaya fisiologis yang dapat diperoleh yaitu timbulnya berbagai penyakit, seperti, hipertensi, insomnia, gangguan atau serangan jantung, sulit tidur dimalam hari, dan kelelahan akibat banyaknya tenaga yang dikeluarkan ketika marah. Sedangkan bahaya psikologis yang dapat diperoleh yaitu stress atau bahkan depresi, dihantui rasa bersalah, ketidak tenangan hati dan fikiran, sehingga merasa gelisah yang mengakibatkan berbagai penyakit psikologi seperti insomnia dan psikomatik. Serta bahaya sosial yang dapat diterima itu seperti kehilangan orang-orang yang disayang karena individu yang mudah marah biasanya dijauhi oleh orang-orang disekitarnya bahkan bisa dibenci oleh orang-orang sekitar termasuk sahabat dan keluarga, sehingga akan selalu sendiri dan merasa kesepian.

Dengan diketahui banyaknya dampak negatif yang mungkin akan terjadi jika seseorang tidak dapat mengelola emosi marah dengan baik, dapat dikatakan bahwa penting sekali untuk seseorang dalam mengelola emosi marahnya dengan baik agar dapat melakukan hal yang positif dengan emosi marahnya tersebut dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang melukai orang lain dan terindikasi dalam perilaku yang agresif. Untuk dapat mengelola emosi marah dengan baik, maka seseorang membutuhkan suatu cara untuk melatih mengelola emosi marahnya dengan baik.

Menurut Pennebaker (1980) Untuk melatih pengelolaan marah seseorang dapat dilakukan dengan suatu kegiatan, salah satunya yaitu menggunakan teknik

expressive writing. 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. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk melatih pengelolaan emosi marah seseorang.

Teknik *expressive writing* sendiri memiliki beberapa tahapan. Menurut Hynes dan Thompson (dalam Susanti dan Supriyantini, 2013) tahapan yang dimiliki oleh *expressive writing* ada empat, yaitu *Recognition/Initial Writing, Examination/Writing Exercise, Juxtapotion/FeedbackApplication to The Self*.

Teknik *expressive writing* juga memiliki berbagai manfaat, seperti dapat membuat seseorang menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya, dapat mengungkapkan dengan bebas dalam mencurahkan seluruh emosi yang dialaminya, dan mengungkapkan keinginan-keinginan yang dipendam oleh seseorang, serta menjadikan seseorang lebih merefleksikan dirinya.

Beberapa penelitian terdahulu juga mengatakan bahwa teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk mengelola emosi marah seseorang. seperti penelitian yang dilakukan oleh Vrysha Novia Ningsih (2017) *expressive writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah, selain itu, pada penelitian Harry Theozard (2012) Teknik *expressive writing* terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Manfaat terapi menulis lainnya dimana terapi tulis mampu menurunkan skor ketegangan emosi pada mahapeserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosinya (Melianawati, 2004). Sejalan dengan penelitian-penelitian lainnya, pada penelitian Anisa Rahmadani (2013) melalui teknik *expressive writing* peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan dan pemikiran yang terdalam kedalam sebuah tulisan yang dapat memberikan informasi kepada peserta didik untuk dapat menghadapi situasi emosional secara lebih baik.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas yang terkait dengan penerapan teknik *expressive writing*, salah satu manfaat dari teknik *expressive writing* dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah seseorang. Selain itu menulis merupakan cara yang relative mudah dilakukan, terutama untuk anak Sekolah Dasar dalam mengekspresikan dirinya. Dengan demikian teknik *expressive writing* dirasa cocok diterapkan untuk mencegah anak meluapkan emosi dengan cara yang tidak baik ketika mendapatkan perundungan verbal dari temannya. Sehingga penelitian dilakukan melalui konseling individu yang bertujuan untuk mengetahui

apakah teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal, dengan judul penelitian “*Expressive writing* untuk Mengelola Emosi Marah Siswa Sekolah Dasar Korban Perundungan Verbal”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian *experimental* dengan menggunakan desain *pre experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Desain yang digunakan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui suatu perlakuan yang diberikan pada subjek penelitian apakah memiliki suatu akibat dan pengaruh atau tidak.

Penelitian ini dilakukan di SDN Lidah Wetan II/462 yang terletak di Jl. Raya Lidah Wetan No.27, Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari subjek penelitian. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga ditemukan sebanyak 3 siswa yang berasal dari kelas V-B SDN Lidah Wetan II/462 yang terpilih menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu *expressive writing*, sedangkan variabel terikat dari penelitian ini adalah mengelola emosi marah. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan penyebaran angket mengelola emosi marah.

Peneliti menggunakan Uji *Shapiro Wilk* untuk menguji kenormalitasan data, Uji *Shapiro Wilk* dipilih karena data yang diuji relatif kecil yaitu <50. Kemudian data dianalisis menggunakan *statistic parametric* dengan Uji *Paired Sample T Test* jika berdistribusi normal dan Uji *wilcoxon* jika berdistribusi tidak normal. Analisis data bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan atau perbandingan data yang diperoleh ketika sebelum perlakuan dan setelah perlakuan diterapkan, yaitu mengelola emosi marah dengan teknik *expressive writing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan penyebaran angket mengelola emosi marah yang dilakukan selama dua kali, yaitu yang pertama diberikan ketika pelaksanaan *pre-test* dan yang kedua diberikan ketika pelaksanaan *post-test*. Tujuan dari dilakukannya penyebaran angket selama dua kali yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi marah yang dimiliki oleh subjek penelitian ketika belum dan sudah mendapatkan perlakuan.

Hasil dari uji instrumen pada angket mengelola emosi marah didapatkan dari perhitungan hasil dari r hitung $> r$ tabel dimana r tabel menggunakan taraf signifikansi uji dua arah 5% yaitu 0,1857. Dari uji reliabilitas diketahui bahwa angket mengelola emosi marah yang diuji memiliki nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,733 yang tergolong dalam tingkat reliabilitas yang memiliki hubungan kuat/tinggi. Dengan hasil demikian, maka dapat dikatakan bahwa angket dapat digunakan pada objek yang sama dengan waktu yang berbeda.

Berdasarkan data pengukuran awal (*pre-test*) yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal dan menentukan subjek penelitian. Pencarian subjek penelitian dilakukan pada kelas V-B SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya. Setelah mendapatkan data awal dari siswa yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian, dilakukan analisis data untuk diklarifikasikan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kategori yang telah ditentukan diperoleh dari perhitungan *Mean* dan *Standart Deviasi*, sehingga diperoleh hasil kategori rendah (<44,420), kategori sedang (44,240 sampai dengan 55,444), dan kategori tinggi (>55,444).

Berdasarkan data awal hasil penyebaran angket mengelola emosi marah yang telah dikategorikan, maka diketahui 3 siswa dengan kategori rendah, 30 siswa dengan kategori sedang dan 5 siswa dengan kategori tinggi. Data yang telah didapatkan pada penyebaran awal digunakan sebagai data *pre-test* sekaligus digunakan untuk menentukan subjek penelitian, hal ini dilakukan untuk menghemat waktu penelitian serta menghindari kejenuhan siswa jika harus mengisi angket yang sama secara berulang. Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti menggunakan *purposive sampling* sehingga diambil ada 3 subjek penelitian yang termasuk kategori rendah dalam mengelola emosi marah. Hasil dari *pre-test* kepada 3 subjek dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil *Pre-test* Angket Mengelola Emosi Marah

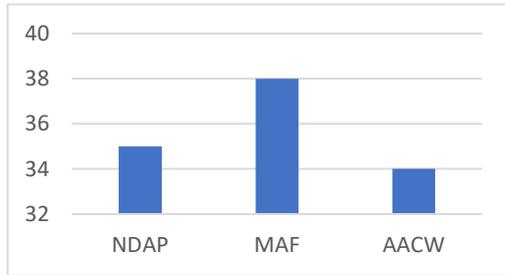
NO.	NAMA	X (SKOR)	KATEGORIE
1.	NDAP	35	RENDAH
2.	MAF	38	RENDAH
3.	AACW	34	RENDAH

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa skor angket mengelola emosi marah diatas menunjukkan keadaan awal subjek penelitian sebelum mendapatkan perlakuan. Hasil dari tabel tersebut digambarkan melalui grafik sebagai berikut:

Grafik 1

Hasil *Pre-test* Angket Mengelola Emosi Marah

Expressive Writing untuk Mengelola Emosi Marah Siswa Sd Korban Perundungan Verbal



Berdasarkan grafik 1 diatas dapat dilihat bahwa skor *pre-test* dari subjek perlakuan, yakni NDAP 35, MAF 38 dan AACW 34. Skor tersebut menunjukkan bahwa subjek perlakuan berada dalam kategori rendah.

Setelah perlakuan diberikan pada subjek penelitian, yaitu melatih mengelola emosi marah dengan menggunakan teknik *expressive writing*, subjek penelitian diminta untuk mengisi ulang angket mengelola emosi marah yang kemudian datanya akan digunakan sebagai data *Post-test*. Pemberian *Post-test* dilakukan dengan tujuan agar diketahui ada tidaknya perbedaan dan perubahan pada subjek penelitian pada saat sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Hasil dari *Post-test* yang telah diberikan dapat dilihat dari tabel dan grafik berikut ini:

Tabel 2

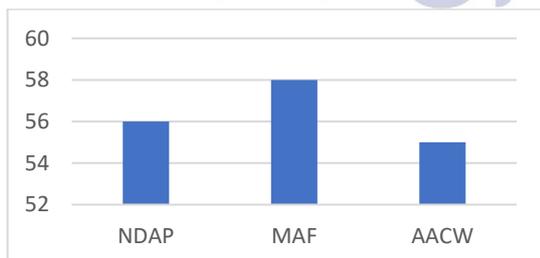
Hasil *Post-test* Angket Mengelola Emosi Marah

NO.	NAMA	X (SKOR)	KATEGOEI
1.	NDAP	56	TINGGI
2.	MAF	58	TINGGI
3.	AACW	55	TINGGI

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahi bahwa skor angket mengelola emosi marah subjek perlakuan diatas menunjukkan keadaan setelah diberi perlakuan. Hasil dari tabel diatas selanjutnya digambarkan dalam grafik berikut ini:

Grafik 2

Hasil *Post-test* Angket Mengelola Emosi Marah



Grafik 2 diatas ini, menggambarkan keadaan subjek perlakuan setelah diberi perlakuan. Grafik diatas menunjukkan bahwa skor pada *post-test* yang dilakukan subhek perlakuan berbeda dengan skor awal *pre-test*. Yaitu NDAP 56, MAF 58, dan AACW 55. Skor tersebut menunjukkan bahwa subjek perlakuan berdada dalam kategori tinggi (NDAP dan MAF) dan sedang (AACW) setelah menerima perlakuan.

Setelah diperoleh data hasil dari *Pre-test* dan *Post-test* maka selanjutnya dilakukan analisis data dan dibandingkan. Data dianalisis menggunakan statistic parametric dengan Uji *Paired Sample T Test*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan data hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan mengelola emosi marah menggunakan tekkn *expressive writing*. Berikut adalah perbandingan hasil dari data *Pre-test* dan *Post-test*:

Tabel 3

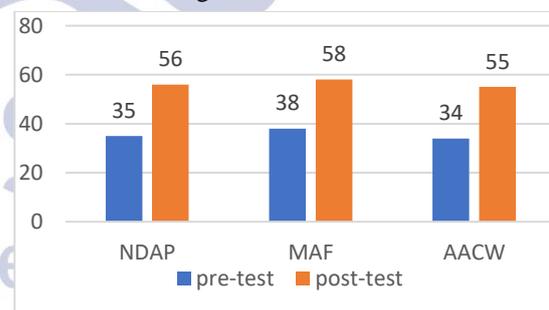
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Keterangan
1.	NDAP	35	56	MENINGKAT
2.	MAF	38	58	MENINGKAT
3.	AACW	34	55	MENINGKAT
Rata-rata Skor		35,67	56,33	MENINGKAT

Dari hasil perbandingan data *Pre-Test* dan *Post-Test* pada tabel 3 diketahui bahwa terjadinya peningkatan dari skor rata-rata data *Pre-test* dan *Post-test*, yaitu 20,67. Dari peningkatan skor yang terjadi pada skor *Pre-test* dan *Post-test* dapat dikatakan bahwa hipotesis yang berbunyi “*Expressive writing* dapat mengelola emosi marah pada korban perundungan verbal di sekolah dasar” diterima. Dengan demikian maka perlakuan *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundunngan verbal yang dilakukan di SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya. Berikut adalah grafik yang menggambarkan perbandingan data *Pre-test* dan *Post-test*:

Grafik 3

Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*



Grafik 3 diatas ini menggambarkan perbandingan keadaan subjek perlakuan Ketika belum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan. Grafik diatas menunjukkan adanya peningkatan skor yang dialami oleh subjek perlakuan pada skor *pre-test* dan *post-test*. Dapat dilihat bahwa NDAP mengalami peningkatan 11 poin, dari skor *pre-test* 35 (kategori rendah) menjadi 56 (kategori tinggi) ketika *post test*. Kemudian MAF mengalami peningkatan 10 poin, dari skor *pre-test* 38 (kategori rendah) menjadi 48 (kategori tinggi) ketika *post test*. Dan AACW mengalami peningkatan 11 poin, dari

skor pre-test 34 (kategori rendah) menjadi 55 (kategori sedang) ketika post test.

Setelah diketahui data *Pre-test* dan *Post-test*, maka selanjutnya dilakukan analisis individu untuk memahami perkembangan setiap subjek penelitian. Berikut uraian analisis individu dari 3 subjek penelitian:

1. NDAP

Berdasarkan dari *pre-test* dan *post-test* instrument mengelola emosi marah seperti pada grafik di atas dapat diketahui bahwa NDAP mendapatkan skor *pre-test* dalam kategori “rendah” yaitu 35. Setelah mendapatkan perlakuan berupa pemberian teknik *expressive writing* NDAP mendapatkan skor *post-test* 56 yang artinya NDAP mengalami peningkatan skor mengelola emosi marah dengan jumlah peningkatan 10 poin. Kategori NDAP pun menjadi “sedang”.

NDAP merupakan anak yang kesulitan dalam mengelola emosi marahnya, hal ini terlihat dari mudahnya NDAP tersulut emosinya dengan berteriak ketika ada teman yang melakukan perundungan verbal pada (mengejek dan mengolok-oloknya) dirinya. NDAP juga dihina “bodoh” oleh teman-temannya, akibatnya ia merasa marah dan malu kemudian mengungkapkan marahnya tersebut dengan menangis. Terkadang NDAP juga dibentak oleh temannya, ketika hal itu terjadi NDAP akan langsung membalas perlakuan temannya tersebut dengan membentakinya kembali. Dari permasalahan yang NDAP alami, maka dapat dikatakan bahwa ia tidak memenuhi kriteria dari mengelola emosi marah yaitu indikator mengendalikan emosi marah.

2. MAF

Berdasarkan dari *pre-test* dan *post-test* instrument mengelola emosi marah seperti pada grafik di atas dapat diketahui bahwa MAF mendapatkan skor *pre-test* dalam kategori “rendah” yaitu 37. Setelah mendapatkan perlakuan berupa pemberian teknik *expressive writing* MAF mendapatkan skor *post-test* 58 yang artinya MAF mengalami peningkatan skor mengelola emosi marah dengan jumlah peningkatan 11 poin. Kategori MAF pun menjadi “tinggi”.

MAF merupakan anak yang kesulitan dalam mengendalikan emosi marahnya, hal ini nampak dari mudahnya ia tersulut emosinya ketika diejek temannya. Ketika mendapat ejekan dari teman MAF akan marah bahkan memukul temannya tersebut, selain itu juga mengajak temannya berkelahi dan berkata kata kasar pada temannya tersebut. dari masalah tersebut dapat diketahui bahwa MAF tidak memenuhi kriteria mengelola emosi marah yaitu indikator mengendalikan emosi marah dan meredakan emosi marah.

3. AACW

Berdasarkan dari *pre-test* dan *post-test* instrument mengelola emosi marah seperti pada grafik di atas dapat diketahui bahwa AACW mendapatkan skor *pre-test* dalam kategori “rendah” yaitu 34. Setelah mendapatkan perlakuan berupa pemberian teknik *expressive writing* AACW mendapatkan skor *post-test* 56 yang artinya AACW mengalami peningkatan skor mengelola emosi marah dengan jumlah peningkatan 12 poin. Kategori AACW pun menjadi “tinggi”.

Kesulitan AACW dalam mengendalikan emosi marahnya, hal ini nampak dari mudahnya ia tersulut emosi marah ketika digosipkan temannya, difitnah, dibentak dan diejek (mak lampir) oleh temannya. Ketika digosipkan oleh temannya AACW akan marah dan menegur pada penyebar gosip dan membalas perlakuan temannya tersebut dengan hal yang sama. ketika ia difitnah oleh temannya ia akan menyangkal, melawan dan marah pada temannya tersebut. AACW juga mudah membalas bentakan yang dari temannya dengan membentakinya kembali atau berkata tidak pantas padanya. Bahkan ketika mendapat ejekan dari teman pun ia merasa tidak suka lalu marah dan membalas ejekan tersebut dengan kata-kata atau sebutan yang tidak pantas pula. Dari masalah tersebut dapat dilihat bahwa AACW tidak memenuhi kriteria mengelola emosi marah yaitu indikator mengendalikan emosi marah.

Setelah diketahui data pre-test dan post-test, data kemudian diuji kenormalitasannya dengan Uji Shapiro Wilk. Hasil dari Uji Shapiro Wilk diperoleh nilai sign. 0,637 untuk pre-test dan 0,637 untuk post-test, karena hasil dari Uji Shapiro Wilk lebih besar dari 0,5 maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan Uji Paired Sample T Test, dengan hasil yang diketahui nilai sign. 0,001. Dapat dilihat bahwa nilai 0,001 lebih kecil dari batas krisis distribusi yaitu 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa H_a ditolak, artinya *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima, dimana hal ini berarti *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data yang telah dilakukan menggunakan Uji Paired Sample T Test yang diketahui bahwa nilai sig. $0,001 < 0,05$,

dengan demikian Ha ditolak karena nilai sig. 0,001 lebih kecil dari nilai 0,05.

Selain itu expressive writing merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. Dimana dalam penelitian ini emosi marah merupakan salah satu bentuk dari emosi. Sehingga teknik ini cocok untuk melatih individu untuk mengelola emosi marahnya dengan mengungkapkan segala emosi, pikiran dan perasaan ketika mendapatkan perundungan verbal dalam tulisan. Disisi lain expressive writing juga dilakukan dengan menyadarkan subjek penelitian apa yang seharusnya dilakukan ketika mendapatkan perundungan verbal agar emosi marah tetap terkendali.

Teknik *expressive writing* diberikan pada subjek dengan layanan konseling individu sebanyak tiga kali pertemuan dan dilakukan secara bergantian dan berturut-turut. Pemberian perlakuan berlangsung selama 9 hari, dalam satu hari melaksanakan perlakuan pada 1 subjek perlakuan. Pemberian perlakuan pada pertemuan pertama diintensifkan untuk membangun hubungan antara peneliti dan subjek terpilih, membahas pembahasan yang dialami konseli secara umum, membuat penaksiran dan negosiasi kontrak. Kemudian melakukan menulis frasa bebas (tahapan pertama dari *expressive writing*) sebagai pemanasan sebelum akhirnya melakukan tahapan *expressive writing* selanjutnya di pertemuan berikutnya. Sedangkan pada pertemuan kedua dan ketiga hal yang menjadi fokus perlakuan yaitu penerapan dari teknik *expressive writing*. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi, pemberian kesimpulan dari proses perlakuan dan pengakhiran dari proses konseling dengan teknik *expressive writing*.

Menurut catatan dan pengamatan selama proses perlakuan (treatment) NDAP merupakan anak yang cukup terbuka dengan masalah, pikiran dan perasaan yang dialaminya. NDAP mampu menangkap pertanyaan dengan baik, dan mampu melaksanakan tugas-tugas dalam teknik expressive writing dengan baik. Selama proses perlakuan dilaksanakan NDAP mampu menceritakan alasan ia mudah marah dan bagaimana ia melampiaskan kemarahannya tersebut.

Pada tahap recognition NDAP menuliskan segala pemikiran dan perasaan terhadap teman-teman dekatnya, ia merasa bahwa teman-teman dekatnya hanya datang padanya ketika butuh saja, hal ini tentu membuat NDAP merasa tersinggung dalam hatinya. Pada tahap writing exercise/examination NDAP menulis perasaan, pikiran dan responnya ketika mendapatkan perundungan verbal dari teman-tamannya. Dari tulisan-tulisannya NDAP mudah tersinggung saat diejek oleh temannya, marah ketika ada teman yang berkata kasar padanya, membentak orang yang telah membentakinya.

Pada tahap juxtaposition/feedback NDAP mulai memahami bahwa ada hal lain yang lebih positif yang bisa dilakukan daripada hal-hal yang telah dilakukannya ketika sedang marah. Pada tahap application to the self NDAP mampu melaksanakan expressive writing secara mandiri, dari hasilnya NDAP mengalami peningkatan dalam mengelola emosi marahnya.

Sedangkan MAF merupakan anak yang cukup terbuka dengan masalah, pikiran dan perasaan yang dialaminya. MAF mampu menangkap pertanyaan dengan baik, dan mampu melaksanakan tugas-tugas dalam teknik expressive writing dengan baik. Selama proses perlakuan dilaksanakan MAF mampu menceritakan alasan ia mudah marah dan bagaimana ia melampiaskan kemarahannya tersebut, selain itu ia juga menuliskan keinginannya terhadap sikap teman-temannya.

Pada tahap recognition MAF menuliskan segala pemikiran dan perasaan terhadap teman-temannya di sekolah maupun dirumah, ia menginginkan teman-temannya besikap baik padanya dan ingin dihargai oleh teman-temannya. Pada tahap writing exercise/examination MAF menulis perasaan, pikiran dan responnya ketika mendapatkan perundungan verbal dari teman-tamannya. Dari tulisan-tulisannya MAF mudah tersinggung saat diejek oleh temannya, marah ketika ada teman yang berkata kasar padanya, membentak orang yang telah membentakinya dan ingin memukulnya.

Pada tahap juxtaposition/feedback MAF mulai memahami bahwa ada hal lain yang lebih positif yang bisa dilakukan daripada hal-hal yang telah dilakukannya ketika sedang marah. Pada tahap application to the self MAF mampu melaksanakan expressive writing secara mandiri, dari hasilnya MAF mengalami peningkatan dalam mengelola emosi marahnya.

AACW merupakan anak yang cukup terbuka dengan masalah, pikiran dan perasaan yang dialaminya. AACW mampu menangkap pertanyaan dengan baik, dan mampu melaksanakan tugas-tugas dalam teknik expressive writing dengan baik. Selama proses perlakuan dilaksanakan AACW mampu menceritakan alasan ia mudah marah dan bagaimana ia melampiaskan kemarahannya tersebut.

Pada tahap recognition AACW menuliskan segala pemikiran dan perasaan terhadap teman-teman yang sering memanggilnya dengan sebutan "mak lampir" dan "jengkitun", ia merasa kesal dengan temannya yang sering menjeknya, hal ini tentu membuat AACW merasa tersinggung dalam hatinya. Pada tahap writing exercise/examination AACW menulis perasaan, pikiran dan responnya ketika mendapatkan perundungan verbal dari teman-tamannya. Dari tulisan-tulisannya AACW mudah tersinggung saat diejek oleh temannya, marah ketika ada teman yang berkata kasar padanya, membentak orang yang telah membentakinya.

Pada tahap juxtaposition/feedback AACW mulai memahami bahwa ada hal lain yang lebih positif yang bisa dilakukan daripada hal-hal yang telah dilakukannya ketika sedang marah. Pada tahap application to the self AACW mampu melaksanakan expressive writing secara mandiri, dari hasilnya AACW mengalami peningkatan dalam mengelola emosi marahnya.

Pada penelitian ini peneliti meyakini bahwa kemampuan mengelola emosi marah dapat ditangani dengan konseling individu maupun kelompok. Dari proses pemberian perlakuan pada tiga subjek, peneliti menemukan keunggulan menggunakan konseling individu dibandingkan dengan konseling kelompok maupun bimbingan kelompok. Perlakuan dilakukan dengan cara konseling individu lebih kondusif untuk asesmen, mengamati subjek dan memberikan perlakuan, sehingga subjek merasa lebih diperhatikan.

Selain keunggulan yang ditemukan, adapula keterbatasan yang didapatkan yaitu: ada subjek perlakuan yang kesulitan menuangkan pikirannya dalam bentuk tulisan. Pada saat pemberian perlakuan pada saat pemberian perlakuan, AACW berfikir dengan durasi waktu yang relatif lama untuk menuangkan pikirannya dalam bentuk tulisan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di SDN Lidah Wetan II/462, dapat diketahui bahwa *expressive writing* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal. Hal ini didukung dengan hasil akumulasi *pre-test* dan *post-test* sig. (2-Tailed) bernilai $0,001 < 0,05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak. Artinya teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Sekolah Dasar korban perundungan verbal di kelas V-B SDN Lidah Wetan II/462 Surabaya.

Saran

Berdasarkan dari simpulan penelitian diatas menyatakan bahwa teknik *expressive writing* untuk mengelola emosi marah pada korban perundungan verbal maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Kelas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik expressive writing dapat membantu siswa sekolah dasar untuk mengelola emosi marahnya, oleh karena itu teknik ini dapat dijadikan rekomendasi teknik bagi guru kelas Sekolah Dasar dalam melatih dalam melatih siswanya yang menjadi korban perundungan verbal untuk mengelola emosi marah

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, peneliti mengharapkan untuk menggunakan subjek yang memiliki jenjang lebih tinggi, seperti SMP dan SMA, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah memiliki hasil yang berbeda atau sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Rahmadani. (2013). Teknik *Expressive writing* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa [Skripsi]. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Astuti, P.R. 2008. *Meredam Bullying: 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Berkowitz, A. (2003). *Applications of social norms theory to other health and social justice issues. Chapter 16 in H. W. Perkins (Ed.). The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, clinicians*. San Francisco: Jossey Bass
- Cornell, D.G., Peterson, C.S., & Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescent. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (1), 108-115.
- Goleman, Daniel. (2001). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Harry Theozard. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspressive Terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*. 9(2).
- Melianawati. (2004). Pengaruh Terapi Tulis terhadap Ketegangan Emosi [Skripsi]. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Nusantara, Ariobimo. 2008. *Bullying Mengatasi Kekerasan Disekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Pennebaker, J.W. & Chung C. K. (2007). *Expressive writing: Connections to Physical and Mental Health*. Austin: University of Texas
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Susanti, Reni & Supriyantini, Sri. (2013). Pengaruh *Expressive writing* Terapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Universitas Sumatra Utara.

Vrysha Novia Ningsih. (2017). Penerapan Teknik *Expressive writing* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo [Skripsi]. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Wilkowski, B.M., & Robinson, M.D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Society for Personality and Social Psychology*. 12 (1): 3-21

