

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGELOLA EMOSI AMARAH SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 4 BAUBAU**

SKRIPSI



*Diajukan Kepada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton untuk Memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*

**DESI DAMAYANTI
012001012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BUTON
BAUBAU
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik
Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan
Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP
Negeri 4 Baubau

Nama Mahasiswa : Desi Damayanti

NPM : 012001012

Program Studi : Bimbingan dan konseling

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dan dipertahankan
dihadapan penguji hasil penelitian.

Pembimbing I

Pembimbing II

Samsaifil, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0902048706

Maria Ulfa, S.Pd.,M.Si
NIDN. 0921058802

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Dan Konseling

Unhaluddin T Kurniawan, M.Pd.,Kons
NIDN. 0918028804

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi
Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Yang di persiapkan dan di susun oleh:

Nama Mahasiswa : Desi Damayanti
NPM : 012001012
Telah diajukan pada : 23 Agustus 2024

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi dan diterima oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton pada hari Senin, tanggal 23 bulan Agustus tahun 2024.

Baubau, 19 Agustus 2024

PANITIA PELAKSANA

KETUA	: Samsaifil, S.Pd., M.Pd NIDN. 0902048706	(.....)
SEKRETARIS	: Maria Ulfa, S.Pd., M.Si NIDN. 0921058802	(.....)

TIM SIDANG

PENGUJI 1	: Unhaluddin T. Kurniawan, M.Pd., Kons. NIDN. 0918028804	(.....)
PENGUJI 2	: Dr. Rasman Sastra Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0905068301	(.....)
PENGUJI 3	: Edison, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0913098805	(.....)

Mengetahui
Dekan FKIP

Maryam Nurlaila, S.S., M.Pd
NIDN. 0931127101

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Desi Damayanti
NPM : 012001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Buton

Dengan ini menyatakan yang tertulis didalam skripsi yang berjudul “(Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau)” benar-benar hasil karya penulis sendiri dan apabila ternyata di kemudian hari terbukti dan/atau hasil plagiat baik seluruhnya maupun sebagian, maka penulis bersedia di tuntutan sesuai peraturan dan perundang-undangan yang berlaku dan sekaligus skripsi dan gelar yang penulis peroleh batal demi hukum.

Baubau, 19 Agustus 2024

Penulis

Desi Damayanti
NPM. 012001012

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Buton, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Desi Damayanti
NPM : 012001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Buton

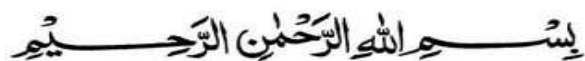
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Buton Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (***non – exclusive royalty- free right***) atas Skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Buton berhak menyimpan, menyalin-media/formatkan mengelola dalam bentuk pangkal data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta serta tidak dikomersikan.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Baubau
Tanggal : 19 Agustus 2024
Yang Menyatakan,

Desi Damayanti
NPM. 012001012

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji hanya milik Allah SWT, yang telah memberikan rahmat berupa kesempatan penulis untuk dapat menyelesaikan hasil penelitian ini. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada Nabiullah Muhammad saw, atas ridho-Nya telah melimpahkan segala berkah, rahmat, hidayah, serta kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

Penulis menyadari tanpa bantuan dan kerja keras serta ridho Allah SWT., penyusunan hasil penelitian ini tidak akan selesai. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan arahan, dorongan, bantuan finansial, moril maupun spiritual selama penulis menjalani masa studi dan dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Wa Ode Alzarliani, S.P.,M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Buton
2. Maryam Nurlaila, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Unhaluddin T Kurniawan, M.Pd., Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan, nasehat, dan dorongan kepada penulis untuk belajar lebih giat lagi dalam menyelesaikan studi tepat waktu.
4. Samsaifil, S.Pd.,M.Pd., selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya guna membimbing, mengarahkan, memotivasi,dan memberi saran serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Maria Ulfa, S.Pd.,M.Si., selaku pembimbing II yang dengan sikap kearifannya memberikan motivasi, meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Buton, terkhusus dosen Program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang

bermanfaat, nasehat, motivasi, saran dan membimbing penulis selama menjalani masa studi.`

7. Para staf administrasi tata usaha dan pengelola perpustakaan Universitas Muhammdiyah Buto 1n yang telah menyediakan kemudahan pelayanan administrasi dan sumber informasi selama penulis menjalani masa studi.
8. Skripsi ini di persembahkan untuk almarhum kedua orang tua saya yaitu bapak nasihu dan Ibu Sania, terutama kaka saya V ebi Pratiwi dan kaka ipar saya Ardi Hardian saya yang telah membiayai kuliah saya sampai akhir, tanpa kakak saya tidak bisa menggapai gelar sarjana ini.
9. Saya banyak berterima kasih kepada kakak saya yang telah mengisi kebahagiaan, dan banyak pengorbanan yang tiada henti mendoakan, memberi dukungan, motivasi saya sampai gelar sarjana dan siap menempuh hidup yang sesungguhnya, segala perjuangan yang kulakukan untuk meraih gelar sarjana tak akan bisa berjalan lancar tanpa di barengi dengan do'akan kalian.
10. Saya juga berterima kasih kepada teman saya yaitu Sri Rezeky Ayu Pratiwi dan Sri Yuliandha yang selalu membantu dari awal sampai akhir semester ini dan selalu menemani saya bolak-balik ke kampus untuk bimbingan, saya banyak-banyak berterima kasih kepada kalian berdua yang selalu mngerti mendukung dan memotivasi saya sampai menyelesaikan skripsi ini tiada ucapan lain selain berterima kasih, saya sangat bersyukur bertemu dengan kalian yang selalu mensuport saya sampai sekarang ini

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan hasil penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dalam kalimat maupun materi yang disebabkan keterbatasan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis senantiasa menantikan kritik dan saran yang sifatnya membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat terutama bagi pengembangan ilmu dan perbaikan kualitas pendidikan.

Baubau, 19 Agustus 2024

Desi Damayanti
012001012

ABSTRAK

Desi Damayanti, 012001012, Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Pembimbing I, Samsaifil, S.Pd.,M.Pd., Pembimbing II, Maria Ulfa, S.Pd.,M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa. Metode penelitian menggunakan *experimental* dengan desain penelitian *Pre Experimental Desain: One Group Pretest-Posttest design* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 50 siswa. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *Sampling Purposive*. Untuk uji coba skala yaitu kelas VIII 1 dengan jumlah 26 siswa, sedangkan untuk kelas VIII 2 dijadikan kelas penelitian dengan jumlah 24 siswa. Dari siswa inilah peneliti gunakan untuk mengetahui gambaran umum kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Sehingga yang memiliki kategori rendah kemampuan mengelola emosi amarah 10 orang siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh kesimpulan tingkat kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau pada nilai yang di peroleh *pre-test* 18,39% dan *post-test* 29,16%, sehingga di peroleh hasil dari uji *uji wilcoxon* di gunakan untuk membandingkan perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* , sehingga memperoleh nilai signifikansi atau *Asymp. Sig (2-tailed)* $0.005 < 0.05$, maka hipotesis diterima. yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive Writing* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa secara signifikan atau efektif untuk dilakukan.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Expressive Writing, Mengelola Emosi Amarah*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIK	9
A. Konsep Dasar Kemampuan Mengelola Emosi Amarah.....	9
1. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Amarah.....	9
2. Aspek Kemampuan Mengelola Emosi Amarah.....	10
3. Faktor yang mempengaruhi Mengelola Emosi Amarah	13
4. Faktor Penyebab Emosi Amarah.....	15
B. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok Teknik <i>Expressive Writing</i>	19
1. Bimbingan Kelompok.....	19
2. Teknik <i>Expressive Writing</i>	33
C. Hasil Penelitian Terdahulu	41

D. Kerangka Berpikir.....	44
E. Hipotesisi Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Pendekatan Dan Desain Penelitian.....	48
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	49
D. Definisi Operasional Variabel.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknk Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan	76
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	48
Tabel 3.2	Distribusi Populasi dalam Penelitian	50
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Awal Item Kemampuan Mengelola Emosi Amarah	53
Tabel 3.4	Distribusi Item Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Sebelum Uji Validitas	54
Tabel 3.5	Distribusi Item Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Sesudah Uji Validitas	54
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Item	56
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Item Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa	56
Tabel 3.8	Jadwal Penelitian.....	59
Tabel 4.1	Norma Kategorisasi.....	60
Tabel 4.2	Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau	61
Tabel 4.3	<i>Pretest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa	62
Tabel 4.4	Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau Berdasarkan Indikator.....	62
Tabel 4.5	<i>Posttest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa.....	72
Tabel 4.6	Tes Statistik Uji <i>Wilcoxon</i>	76

DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1 Kerangka Pikir	46
Grafik 4.1 Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau	62
Grafik 4.2 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Pada Indikator Mengendalikan Emosi	64
Grafik 4.3 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Pada Indikator Meredakan Emosi	64
Grafik 4.4 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Pada Indikator Mengendalikan Emosi	65
Grafik 4.5 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Pada Indikator Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif	66
Grafik 4.6 Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian dari Kampus	86
Lampiran 2. Surat Penelitian dari Kesbang.....	87
Lampiran 3. Surat Penelitian dari SMP Negeri 4 Baubau	88
Lampiran 4. Kisi-Kisi Kemampuan Mengelola Emosi Amarah.....	89
Lampiran 5. Skala Sebelum di Uji Validitas Kemampuan Mengelola Emosi Amarah	95
Lampiran 6. Skala Sesudah di Uji Validitas Kemampuan Mengelola Emosi Amarah	101
Lampiran 7. Hasil Uji Vliditas dan Reliabilitias Item Pernyataan.....	106
Lampiran 8. RPL (Rencana Pelaksanaa Layanan) Bimbingan Kelompok ..	109
Lampiran 9. Tabulasi Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa	111
Lampiran 10. Hasil Uji <i>Wilcoxon Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	112
Lampiran 11. Dokumentasi	113

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Yang di persiapkan dan di susun oleh:

Nama Mahasiswa : Desi Damayanti
NPM : 012001012
Telah diajukan pada : 23 Agustus 2024

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi dan diterima oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Buton pada hari Senin, tanggal 23 bulan Agustus tahun 2024.

Baubau, 19 Agustus 2024

PANITIA PELAKSANA

KETUA	: Samsaifil, S.Pd., M.Pd NIDN. 0902048706	(.....)
SEKRETARIS	: Maria Ulfa, S.Pd., M.Si NIDN. 0921058802	(.....)

TIM SIDANG

PENGUJI 1	: Unhaluddin T. Kurniawan, M.Pd., Kons. NIDN. 0918028804	(.....)
PENGUJI 2	: Dr. Rasman Sastra Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0905068301	(.....)
PENGUJI 3	: Edison, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0913098805	(.....)

Mengetahui
Dekan FKIP

Maryam Nurlaila, S.S., M.Pd
NIDN. 0931127101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional dan perkembangan seksual, khususnya menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Salah satu tentunya adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada remaja sering terjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa yang belum mampu mengeloh emosi marah mereka dengan baik.

Menurut Utami dkk (2019) menyatakan kemampuan kelolah emosi marah perlu dimiliki oleh remaja sebagai individu. Manfaat apabila remaja dapat memiliki kemampuan kelola emosi marah yang baik adalah mencapai kesehatan mental dan mampu menyelesaikan konflik yang diakibatkan dari situasi emosional.

Surbakti (Sari dan Purnawati, 2019) menyatakan bahwa setiap remaja dilengkapi dengan emosi untuk mengimbangi rasio yang cenderung bertindak berdasarkan prinsip-prinsip logika. Dalam proses pembentukan emosi remaja terdapat beberapa hal yang berpotensi merugikan atau menghambat pertumbuhan

emosi mereka secara sehat. Dimana keadaan emosi remaja belumlah stabil, karena berhubungan dengan perkembangan fisiknya yang masih berubah-ubah.

Menurut Yandri (dalam Ulandari, 2019:1) Emosi merupakan aliran energi yang ada dalam manusia yang diciptakan oleh Allah SWT agar bisa menjalankan tugas penting dalam kehidupan ini dan untuk menyempurnakan kehidupan manusia. Menurut Walgito (dalam Wulandari, 2016:1) emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dengan menunjukkan ekspresi sehingga orang lain mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Emosi mengacu pada pikiran, perasaan, psikologis, keadaan biologis, dan kecenderungan bertindak. Emosi muncul dalam berbagai bentuk perasaan, seperti gembira, sedih, takut, dan marah (Goleman dalam Wulandari, 2016:1). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwa emosi adalah suatu gejala psikologis yang diekspresikan melalui tingkah laku oleh individu yang mempengaruhi keadaan fisiologis, pikiran, perasaan, dan perilaku individu tersebut terhadap sesuatu. Bentuk emosi yang ditampilkan akan berbeda pada setiap individu dan biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang kuat atau lemah. Emosi yang terjadi pada individu akan berpengaruh dan bermanfaat jika bisa dikendalikan dengan baik.

Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) mengelola emosi merupakan usaha individu menghadapi situasi dalam kehidupannya dengan bersikap rasional, dapat merespon situasi secara wajar tanpa berusaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul. Menurut Hurlock (dalam Wulandari,

2016:2) individu yang tidak dapat mengontrol emosi akan sulit bekerja sama dengan orang lain, mempunyai sikap menarik diri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan berperilaku agresif. Sedangkan tugas perkembangan remaja itu sendiri adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan emosinya (Hurlock dalam Ningsih & Christiana, 2017:164). Siswa yang tidak dapat mengelola emosi dengan baik akan menimbulkan permasalahan dalam kehidupannya seperti marah tanpa sebab yang jelas, melawan orangtua, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung.

Fenomena rendahnya pengendalian emosi siswa sering ditemukan di lingkungan sekolah. Pada koran online kompas.com (21 Januari 2020) menceritakan kisah Kelly yang pintar matematika tetapi tidak pandai dalam mengelola emosi, Kelly kesulitan memahami perasaan orang lain, ketika orang lain kesal, khawatir dan sedih. Tim peneliti dari studi 2019 yang dirilis oleh *American Psychological Association* (APA) mengukur tingkat kecerdasan emosional siswa dan mengaitkannya dengan nilai ujian. Penelitian mendapati, siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung mendapatkan nilai ujian yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih baik dari pada siswa dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah. Penelitian dari Fitri (2018:1) berdasarkan hasil uji *Mann Whittney* diketahui bahwa nilai signifikansi ($Asymp.Sig$) = $0,03 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan skor pengendalian emosi

yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* menulis ekspresif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling siswa SMP Negeri 4 Baubau mengatakan bahwa beberapa siswa yang diindikasikan memiliki masalah tidak dapat mengelola emosi marah seperti siswa yang suka menggerutu, marah, menangis, dan takut terhadap masalah dan tantangan yang mereka hadapi, mengucapkan kata kasar, memukul lawan bicara, mengepalkan tangan jika marah, memukul benda ketika marah, mudah tersinggung, menyendiri ketika marah, mengalami pengelolaan emosi marah rendah yang kadang menyebabkan perkelahian antar sesama siswa. Adanya jarak yang terlihat antara sesama siswa sehingga menyulitkan dalam berkomunikasi hal itu dikarenakan siswa lain merasa takut akan reaksi yang kadang muncul jika siswa yang memiliki pengelolaan emosi rendah sedang dalam emosi marah.

Fakta lain berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap siswa SMP Negeri 4 Baubau, menunjukkan beberapa siswa tidak dapat mengelola emosi marah diantaranya marah tanpa sebab yang jelas, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung, memukul lawan bicara, mengepalkan tangan jika marah, memukul benda ketika marah, tidak mampu memposisikan kondisi emosional saat dihadapkan pada suatu persoalan, marah ketika diganggu sewaktu sibuk. Kejadian-kejadian diatas dapat menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan mengelola emosi yang dimiliki oleh siswa.

Kondisi pengelolaan emosi pada siswa harus segera ditangani, sebab jika berlanjut akan berdampak pada kematangan emosional dan hasil belajar. Oleh karena itu permasalahan ini diperlukan upaya untuk menanganinya. Salah satu layanan yang di anggap cocok adalah layanan bimbingan kelompok.

Dalam bimbingan kelompok menurut Tohirin, (2015) Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Menurut Narti, Sri. M (2014) layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Dalam melakukan bimbingan kelompok ini menggunakan suatu teknik dalam pelepasan emosi. salah satu teknik yang bisa digunakan dalam bimbingan kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah adalah teknik *expressive writing*.

Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi melalui tulisan yang dapat membantu remaja dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat. Qanitatin (dalam Kharimah, 2019:5) *expressive writing* adalah sebuah proses menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman emosional individu sehingga dapat membantu dalam pengembangan diri individu itu sendiri. Menurut Bolton (dalam Susilowati & Hasanat, 2015:93) menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa. Individu dapat mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita (Abas dalam Ningsih & Christiana, 2017:164). Hal ini sesuai dengan siswa yang suka menulis diari atau buku harian untuk menceritakan kegiatan hariannya dan mencurahkan isi hatinya. Proses yang dilakukan siswa dalam teknik *expressive writing* bentuk katarsis sangat berpengaruh dan penting dalam pengendalian emosi.

Pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap peningkatan mengelola emosi juga telah dilakukan pada beberapa penelitian: seperti penelitian (Amanah dan dkk 2019:43) dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Role

Playing dapat meningkatkan pengendalian emosi marah pada siswa VII SMPN 3 Taman Sidoarjo, dibuktikan dengan adanya peningkatan skor mengendalikan emosi marah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada lima orang siswa. Pada penelitian (Angela, 2017:69) berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Role Playing dalam Mengelola Emosi Diri Di SMPN 11 Bandar Lampung”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dan signifikan karena memiliki nilai $\text{sig } 2. \text{ Tailed} \leq 0,05$ ($0,002 \leq 0,05$).

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka penulis menganggap hal tersebut perlu di kaji secara ilmiah. Penulis ingin meneliti tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah gambaran umum kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau?
2. Bagaimanakah pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau?

3. Seberapa efektifkah bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.
3. Untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan dunia pendidikan dan ilmu pengetahuan khususnya berkaitan dengan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 4 Baubau.

2. Praktis

- a. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi sekolah, terutama dalam rangka meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, menambah wawasan dan keterampilan dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa terutama pemberian melalui teknik *expressive writing*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, menambah literatur dan inspirasi untuk meneliti kemampuan mengelola emosi amarah.

BAB II

LANDASAN TEORITIK

A. Konsep Dasar Kemampuan Mengelola Emosi Amarah

1. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Amarah

Emosi adalah suatu perasaan atau gejala yang muncul dalam diri seseorang sebagai akibat dari adanya rangsangan, baik dari dalam diri sendiri maupun luar. Emosi sangat berhubungan dengan kondisi psikologi dan suasana hati seseorang yang dinyatakan dalam bentuk perilaku. (Sari dan Purnawati, 2019).Gunarsa (Sari dan Purnawati, 2019) Menyatakan bahwa emosi adalah aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, dan emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Gross (Utami ddk 2019) Kelola emosi merupakan pemikiran atau peringatan tentang individu ketika mengalami dan mengekspresikan emosi. Emosi dapat terjadi karena adanya pengaruh pikiran dan perilaku. Individu yang memiliki kemampuan kelola emosi maka ia dapat memonitor, mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat.

Kemarahan merupakan emosi pertama yang perlu diwaspadai seseorang. Emosi yang sering mendahului kemarahan adalah takut, sakit hati atau frustrasi. Sebenarnya hadirnya emosi kemarahan tidak menjadi masalah.

Masalah yang sebenarnya adalah ketidakmatangan emosi dari seseorang yang membiarkandirinya dikendalikan oleh energi kemarahan tersebut. (Wright, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, mengelola emosi marah merupakan suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan.

2. Aspek-Aspek Mengelola Emosi Amarah

Menurut Goleman (Dani, 2011) ada beberapa aspek dalam pengelolaan emosi marah, yaitu :

a. Mengenali emosi

Mengenali emosi merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan marah tersebut muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara cepat dan pada saat tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti: denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh merasa panas, mengepalan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara lebih cepat atau keras, berpikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain. Selain itu, seseorang juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara

mengenali situasi- situasi atau hal-hal apa saja yang menjadi pemicu munculnya kemarahan.

Kurangnya kemampuan mengenali emosi marah, dapat menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta bereaksi secara tidak sesuai dan berlebihan. Hal tersebut juga berdampak pada kebingungan dalam mengenali secara pasti emosi yang sedang dialaminya, sehingga seringkali seseorang beraksi secara tidak tepat terhadap situasi emosional.

b. Mengendalikan emosi

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

c. Meredakan emosi

Meredakan emosi merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah. Salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi kemarahan. Pemikiran tentang rasa marah sekecil apapun dalam memicu kembali perasaan marah yang lebih besar. Untuk

menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut. Adapun beberapa cara yang sering digunakan untuk mengatasi amarah, dengan melakukan kegiatan selingan yang dapat menghambat pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan amarah, yaitu dengan cara menonton film, membaca, mendengarkan musik dan sebagainya.

d. Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Seseorang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Orang yang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksetujuan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Pada saat yang bersamaan juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain.

Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain. Selain itu, menurut Wright (2018: 81-82) terdapat tiga karakter utama dalam menghadapi emosi yaitu:

a. Harus terkendali

Meskipun penyebab emosi marah beralasan dan terarah pada ketidakadilan, kemarahan yang tidak terkendali dapat menyebabkan kesalahan dalam

penilaian dan menambah kesulitan. Namun pikiran harus dapat mengendalikan emosi-emosi sehingga kemampuan untuk bernalar tidak hilang.

b. Harus tidak ada rasa benci, dendam atau sakit hati dalam kemarahan.

Kemarahan yang merupakan serangan balasan hanya akan mempersulit situasi.

c. Motivasi dalam kemarahan tidak didasari rasa egois

Apabila seseorang tidak dapat mengontrol emosi marah, biasanya yang terlihat dalam sikapnya adalah sikap egois, kesombongan dan rasa sakit hati. Kemarahan yang terarah dalam bentuk perilaku yang tidak mementingkan dirinya sendiri dan tidak menyalahkan orang lain atas kemarahannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam mengelola emosi marah dapat dilihat dari cara orang menerima dan mengekspresikan cara marah tersebut. Kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan emosi marah kadang menyebabkan seseorang berperilaku agresif sebagai bentuk dari emosi marah yang dimiliki. Apabila seseorang mampu mengelola emosi marah secara asertif maka akan lebih tenang dalam menghadapi permasalahannya dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mengelola Emosi Amarah

Goleman (Dani, 2011) menyebutkan bahwa munculnya emosi pada diri individu disebabkan oleh pengaruh dari luar. Emosi positif timbul karena

suasana hati atau faktor lingkungan yang mendukung ke arah positif pada diri seseorang. Begitu pula halnya dengan emosi negatif ada beberapa faktor diidentifikasi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marah yaitu:

a. Keluarga

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

1) Sama sekali mengabaikan perasaan

Orang tua seperti ini memperlakukan masalah emosional anaknya sebagai hal kecil, yang terlihat dalam bentuk menyepelekan emosi anak. Gaya mendidik orang tua jenis ini gagal memanfaatkan momen emosional sebagai peluang untuk menjadi dekat dengan anak, atau untuk menolong anak memperoleh pelajaran- pelajaran dalam keterampilan emosional.

2) Terlalu membebaskan

Orang tua yang terlalu membebaskan bahwa apa pun yang dilakukan anak untuk menangani badai emosinya sendiri itu baik adanya, bahkan misalnya dengan cara memukul. seperti orang tua yang mengabaikan perasaan anaknya, orang tua jenis ini jarang berusaha memperlihatkan kepada anaknya

respon- respon emosional *alternative*. Cara yang sering dilakukan dengan memberikan hadiah ataupun sesuatu yang membuat anak senang yang bertujuan agar anak berhenti marah.

3) Menghina, tidak menunjukkan penghargaan terhadap perasaan anak.

Kemarahan anak dan menjadi kejam bila melihat tanda kemarahan paling kecil sekalipun. Mereka adalah orang tua yang akan berteriak dengan marah pada anak yang mencoba menyampaikan alasannya, “Jangan membantah!”

4) Lingkungan Sosial

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

Berdasarkan penjelasan di atas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi marah yakni keluarga dan lingkungan sosial. Keluarga merupakan tempat pertama bagi individu dalam belajar mengenai apa yang dialami dan dirasakan namun jika orang tua tidak memberikan pemahaman bagaimana cara mengelola emosi, memahami perasaannya, menanggapi perasaan dan mengekspresikan perasaan tersebut dengan tepat.

4. Faktor-faktor Penyebab Emosi Amarah

Berbagai faktor yang dapat menyebabkan emosi marah pada remaja. Menurut Bhave dan Saini (2009) menyebutkan hal yang paling sering menyebabkan rasa marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi. Kesulitan dalam mengelola emosi marah dapat menyebabkan munculnya gangguan-gangguan psikopatologis di samping gangguan fisik, kegagalan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Edy Zaques (Safaria dan Eka Saputra, 2012: 81) menjelaskan faktor yang menyebabkan rasa marah diantaranya:

- a. Faktor internal antara lain menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam respons suatu permasalahan.
- b. Faktor eksternal antara lain adalah situasi-situasi di luar diri seseorang yang dapat memancing respon emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar.

Nuh (Purwanto & Mulyono, 2006: 19) menjelaskan beberapa faktor penyebab dan pendorong seseorang marah, diantaranya:

- a. Lingkungan Penyebab pertama yang menyebabkan seseorang marah dari lingkungan tempat tinggal, baik itu lingkungan keluarga atau masyarakat.

Seseorang yang berada dalam lingkungan yang kurang dapat mengontrol emosi marah, akan menjadi sebuah kebiasaan dengan mengekspresikan emosi pada perilaku yang kurang tepat. Selain itu, lingkungan tersebut mempengaruhi dirinya hingga seseorang dapat cepat marah dan tersinggung.

b. Pertengkaran dan perdebatan

Penyebab kedua yang menyebabkan kemarahan adalah pertengkaran ataupun perdebatan dengan cara yang kurang tepat ataupun salah. Hal tersebut karena masing-masing pihak ingin membela yang lain, walaupun yang dibela itu sebenarnya salah. Selain itu, hal yang menyebabkan seseorang marah apabila keinginannya tidak terpenuhi, maka orang tersebut akan marah dan emosi. Kemudian perbuatan yang masih sering terjadi perbuatan untuk membalas dendam, terutama jika melihat dirinya lebih kuat dan lebih gagah dari pada lawan pertengkaran atau perdebatan, orang tersebut akan merasa puas.

c. Sendau gurau dengan cara yang berlebihan

Penyebab ketiga yang menimbulkan kemarahan adalah sendau gurau dengan cara yang berlebihan. Jika seseorang bersendau gurau melampaui batas, maka hal tersebut akan menimbulkan pertengkaran. Pertengkaran tersebut dapat memicu kemarahan dan menyebabkan timbulnya upaya untuk membalas.

d. Memusuhi orang lain dengan segala cara

Faktor penyebab lain yang menimbulkan kemarahan adalah sikap memusuhi orang lain dengan segala cara, seperti tindakan mengolok-olok, mengejek, mencari-cari kesalahan, memata-matai, menggunjing, mengadu

domba, mencaci, menyinggung perasaan, memenjarakan memukul, dan menyiksa.

e. Sombong dengan keadaan dirinya

Orang yang sombong akan sulit untuk menerima keadaan orang lain yang lebih baik dari dirinya. Seseorang tersebut merasa bahwa dirinya yang paling baik.

f. Tidak dapat mengendalikan diri

Merupakan sikap diri yang tidak dapat mengendalikan hawa nafsu. Penyakit apapun yang menimpa manusia akan semakin parah sehingga dia menjadi bagian dari kejadian manusia jika dia tidak mengendalikan hawa nafsunya.

g. Seseorang yang tidak bisa menerima prasangka buruk orang lain terhadap dirinya

Terkadang seseorang mengakui kesalahan yang ada pada dirinya. Namun, karena kelemahannya sering mengulangi kesalahannya. Dalam kondisi demikian, dia sangat memerlukan bantuan dari orang lain agar dapat melepaskan diri yang ditimbulkan oleh sifat marah. Sebab sifat marah ini akan berkembang dan membesar sehingga seolah-olah merupakan bagian dari kepribadian pemiliknya yang tidak terpisahkan.

h. Penjelasan orang lain atas kelemahan dirinya

Apabila orang lain menjelaskan sesuatu yang ada dalam dirinya dan penjelasan tersebut dapat merendahkan seseorang, maka akan menimbulkan emosi marah.

i. Mengingat permusuhan dendam lama

Sebab kemarahan pada seseorang adalah mengingat permusuhan dan dendam yang terpendam. Sebab, terkadang seseorang menyimpan dendam kepada orang lain.

j. Lalai terhadap akibat yang ditimbulkan oleh marah

Kelalaian terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh marah, baik dampak yang bersifat individual maupun sosial merupakan faktor penyebab seseorang marah. Apabila seseorang lengah terhadap dampak yang ditimbulkan oleh sesuatu, maka dapat merugikan dirinya sendiri tanpa diketahui dan disadari oleh dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, berbagai faktor yang mempengaruhi emosi marah seseorang diantaranya dari dalam dirinya maupun lingkungan sekitar. Emosi marah seseorang akan timbul ketika ada hal yang kurang sesuai dengan dirinya maupun kurang sesuai dengan kenyataan yang ada. Selain itu, lingkungan sekitar dapat mempengaruhi emosi marah seseorang, baik keluarga ataupun teman.

B. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing*

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi, (2014) bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari pembimbing atau konselor yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan

Menurut Tohirin (2015) Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan bagi masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Kemudian menurut Siti Hartinah, (2012) bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing individu-individu dalam kelompok, serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi partisipan.

Menurut Narti, Sri. M (2014) layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik

secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan secara umum bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu teknik dalam bimbingan, untuk memberikan bantuan pada peserta didik yang dilakukan oleh pembimbing/konselor melalui tiap kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah perkembangan masalah-masalah yang dihadapi peserta didik.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membangun kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta didik. Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih afektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para peserta didik. Tohirin, (2015). Tujuan yang hendak dicapai oleh kegiatan kelompok adalah menerima informasi. Lebih jauhnya informasi tersebut akan dipergunakan oleh peserta didik untuk menyusun rencana dan membuat keputusan atau untuk keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan. Prayitno, (2014).

c. Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Dewa Ketut Sukardi, (2014) manfaat dan pentingnya bimbingan kelompok para perlu mendapatkam tekanan sungguh-sungguh. Melalui bimbingan kelompok peserta didik akan mendapatkan berbagai macam hal diantaranya:

- a. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpndapat dan berbicara berbagai hal yang terjadi disekitarnya pendapat mereka itu boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada pula yang negatif.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu.
- c. Menjadikan peserta didik memiliki sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan-paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok. Sikap positif disini dimaksudkan agar peserta didik menolak hal-hal yang salah dan menyokong hal-hal yang benar.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik” tersebut. Lebih jauh lagi, programprogram kegiatan itu diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka memprogramkan semula.

d. Fungsi layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin, (2015) fungsi utama layanan bimbingan dan konseling yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ini adalah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan.

a. Fungsi Pemahaman

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri konseli atau peserta didik beserta permasalahan dan juga lingkungannya.

b. Fungsi Pengembangan

Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa untuk membantu para peserta didik dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.

e. Isi Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi, (2014) materi layanan bimbingan kelompok meliputi :

- a. Pengenalan sikap dan kebiasaan, bakat minat dan cita-cita serta penyalurannya;
- b. Pengenalan kelemahan diri dan penanggulangannya, kekuatan diri dan pengembangannya;
- c. Pengembangan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah dan masyarakat, teman sebaya di sekolah maupun luar sekolah;
- d. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik di sekolah dan di rumah sesuai dengan kemampuan pribadi peserta didik;

- e. Pengembangan teknik-teknik penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian sesuai dengan kondisi fisik, sosial dan budaya;
- f. Orientasi dan informasi karir, dunia kerja dan upaya memperoleh penghasilan;
- g. Orientasi dan informasi perguruan tinggi sesuai dengan karir yang hendak dikembangkan;
- h. Pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan.

f. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok terdiri dari 4 tahap, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran (Prayitno, 2014) yaitu:

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan penajakan, dimana para peserta diharapkan dapat lebih terbuka menyampaikan harapan keinginan dan tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh masing-masing anggota. Penampilan pemimpin kelompok pada tahap ini hendaknya benar-benar bisa meyakinkan anggota kelompok sebagai orang yang bisa dan bersedia membantu anggota kelompok mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam memulai pembentukan kelompok perlu adanya perencanaan yang matang. Oleh karena itu keberhasilan kelompok yang dibentuk tidak terlepas dari perencanaan dan pelaksanaan konseling kelompok itu sendiri. Berbagai ahli telah mengenali tahap-tahap

perkembangan itu. Mereka memakai istilah yang kadang-kadang berbeda namun pada dasarnya mempunyai isi yang sama.

Beberapa tahapan dalam pembentukan kelompok adalah sebagai berikut.

- a. Mengembangkan alasan-alasan pembentukan kelompok.

Alasan yang jelas dan terarah merupakan kunci yang paling penting dalam merencanakan pembentukan suatu kelompok.

- b. Adanya konsep teori yang jelas yang mendasari pembentukan suatu kelompok.

Sebagai layanan profesional, dalam bimbingan dan konseling kelompok perlu adanya batasan dan kekuatan untuk membentuk suatu kelompok.

- c. Mempertimbangkan kondisi kehidupan sehari-hari

Pembentukan suatu kelompok perlu mempertimbangkan hal-hal yang sifatnya spesifik, konkrit, dan tujuannya praktis serta prosedural. Pemimpin kelompok harus sensitif terhadap kondisi realita agar dapat mencegah reaksi-reaksi negatif dari para anggota kelompok.

- d. Mempublikasikan kelompok untuk mendapatkan anggota

Kelompok yang potensial yang mau bergabung diperlukan publikasi kelompok agar diketahui secara umum.

Pemimpin kelompok yang pandai melakukan teknik dengan memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan prosesnya sebagai

pemimpin kelompok dengan menggunakan komunikasi yang hangat dan bersahabat akan lebih mudah diterima oleh anggota dalam menjalankan kegiatan kelompok.

Pemimpin kelompok dalam tahap ini diharapkan juga harus pandai membaca situasi. Mungkin saja dalam situasi pembentukan ini keakraban dan keterikatan anggota kelompok belum terjalin. Bisa saja antara anggota yang satu dengan yang lainnya belum saling kenal mengenal.

Apabila keadaan seperti yang dikemukakan di atas memang dirasakan terjadi dalam kelompok, maka tugas pemimpin kelompok adalah membina suasana keakraban dan merangsang keterlibatan anggota dengan menumbuhkan semangat kebersamaan perasaan sekelompok. Bila masih dirasakan anggota kelompok masih enggan memikul tugas atau tanggung jawab, atau masih terjadi kebakuan suasana, maka pemimpin kelompok harus dapat merangsang dan mengarahkan anggota kelompok. Misalnya dengan menggunakan pertanyaan yang menyenangkan atau melalui permainan kelompok.

Berikut ini dikemukakan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan yang seharusnya dilakukan dalam tahap pembentukan:

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok melaksanakan kegiatan.

- b. Berdoa secara bersama, sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok atau konseling kelompok (d disesuaikan dengan kegiatan apa yang direncanakan).
- c. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok atau konseling kelompok.
- d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok atau konseling kelompok.
- e. Menjelaskan asas-asas bimbingan dan konseling yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, keterbukaan, kenormatifan.
- f. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan dengan permainan pengakraban.

2) Tahap Peralihan atau Transisi

Tahap transisi adalah suatu tahap setelah proses pembentukan dan sebelum tahap kerja kelompok. Dalam kelompok yang diperkirakan berakhir 12-15 sesi, tahap transisi terjadi pada sesi kedua atau ketiga dan biasanya berlangsung satu sampai tiga pertemuan. Tahap ini terdiri dari dua bagian proses yang ditandai dengan ekspresi, sejumlah emosi dan interaksi anggota. Tahap transisi dimulai dengan periode kekacauan (storming) ada beberapa hal yang menjadi karakteristik dari storming yaitu berkaitan dengan hubungan antar teman, perlawanan, dan pemrosesan antar tugas, norma dan norming, ada perbedaan sekaligus hubungan antara konsep norma dan norming, norma adalah harapan-harapan tentang perilaku anggota kelompok yang harus atau tidak harus

dilakukan. Fungsi norma kelompok adalah untuk mengatur penampilan kelompok sebagai unit yang terorganisir dan mengarahkannya dalam tujuan-tujuannya. Norming adalah perasaan akan “kekitaan”, identitas, kekelompokan, kesatuan yang muncul ketika individu-individu merasa sebagai anggota suatu asosiasi atau organisasi yang besar dari dirinya.

Secara operasional hakikat tahap ini merupakan transisi antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok sekali lagi harus jeli dalam melihat dan membaca situasi. Apabila masih terlihat gejala-gejala penolakan, rasa enggan, salah paham, kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan maka pemimpin kelompok tidak boleh binggung, apalagi berputus asa.

Menghadapi keadaan seperti di atas pemimpin kelompok hendaknya memiliki kepekaan yang tinggi melalui penghayatan indera dan penghayatan rasa. Tugas pemimpin kelompok menghadapi situasi seperti itu mendorong anggota kelompok secara sukarela membuka diri untuk mengikuti kegiatan kelompok. Penampilan pemimpin kelompok yang menggambarkan sikap yang tulus, wajar, hormat, hangat dan empati akan sangat membantu mencairkan suasana menuju tahap kegiatan.

Perlu diingat bahwa tahap kedua ini merupakan “jembatan” anatar tahap pertama dan tahap ketiga. Adakalanya untuk menempuh jembatan itu dapat dilalui dengan mudah, dan adakalanya ditempuh dengan sukar. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok harus berhasil membawa

anggota kelompok meniti jembatan itu dengan selamat. Kalau perlu beberapa hal pokok yang sudah dibahas pada tahap pertama dapat dibahas kembali seperti asas kerahasiaan, keterbukaan dan seterusnya.

Tahap peralihan dapat dilaksanakan melalui langkah-langkah: (Prayitno, 2014)

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- b. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
- c. Membahas suasana yang terjadi
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- e. Kalau dipandang perlu, kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

3) Tahap Kegiatan

Tahapan kegiatan merupakan tahap inti dari proses suatu kelompok dan merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Tahapan kegiatan selalu dianggap sebagai tahapan yang selalu produktif dalam perkembangan kelompok yang bersifat membangun (constructive nature) dan dengan pencapaian hasil yang baik (achievement of results) selama tahapan kerja hubungan anggota kelompok lebih bebas dan lebih menyenangkan. Hubungan antar anggota berkembang dengan baik (saling tukar pengalaman, membuka diri secara bebas, saling tanggap dan tukar pendapat, dan saling membantu). Dalam perkembangan kelompok,

tahapan kegiatan merupakan kekuatan therapeutik seperti keterbukaan terhadap diri sendiri dan orang lain dan munculnya ide-ide baru yang membangun. Apapun yang menjadi tujuan, suatu kelompok yang sehat akan menampilkan keakraban, keterbukaan (*self disclosure*), umpan balik, kerja kelompok, konfrontasi dan humor. Perilaku-perilaku positif yang dinyatakan dalam hubungan interpersonal antar anggota akan muncul dalam hubungan sebaya (*peer relationships*).

Tahap ini sangat menentukan keberhasilan kegiatan kelompok. Jika tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ini akan berlangsung dengan lancar. Dalam bimbingan kelompok tahap ini diwujudkan dalam kegiatan-kegiatan :

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan (kelompok bebas); Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok (kelompok tugas).
- b. Menetapkan topik yang akan dibahas terlebih dahulu (kelompok bebas); Tanyan jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas, yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok (kelompok tugas).
- c. Anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas.
- d. Kegiatan selingan

Dalam konseling kelompok tahap ini diwujudkan dalam kegiatan-kegiatan.

- a. Setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapat bantuan kelompok untuk pengentasannya.
- b. Kelompok memilih masalah mana yang hendak dibahas dan diutamakan pertama, kedua, ketiga, dst.
- c. Individu (anggota kelompok yang masalahnya dibahas) memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai masalah yang dialaminya.
- d. Seluruh anggota kelompok aktif membahas masalah klien melalui berbagai cara, seperti : bertanya, menjelaskan, mengkritisi, memberi contoh, mengemukakan pengalaman pribadi, menyarankan.
- e. Individu setiap kali diberi kesempatan untuk merespon apa-apa yang ditampilkan oleh rekan-rekan anggota kelompok.

4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran secara keseluruhan merupakan akhir dari serangkaian pertemuan kelompok. Keseluruhan pengalaman yang diperoleh anggota selama proses kerja ini memerlukan perhatian khusus dari pimpinan kelompok, terutama ketika kelompok hendak dibubarkan. Pembubaran kelompok secara keseluruhan idealnya dilakukan setelah tujuan kelompok tercapai. Tetapi adakalanya terjadi lebih cepat dari yang direncanakan atau yang disebut pembubaran dini. Sesungguhnya pembubaran kelompok dalam proses layanan kelompok bimbingan dan konseling adalah proses alamiah yang harus disadari oleh pimpinan dan anggotaa-nggotanya, dan mereka diharapkan dapat mempersiapkan diri

dengan sebaik mungkin untuk menghadapi pembubaran itu. Oleh karena itu kegiatan utama anggota kelompok, menjelang kelompok dibubarkan adalah (1) membayangkan kembali pengalaman mereka selama kerja kelompok berlangsung. (2) memproses kembali ingatannya. (3) mengevaluasi. (4) mengakui dan mengakomodasikan perasaan-perasaan anggota kelompok dan mengakomodasikan perasaan-perasaan anggota yang saling bertentangan dan (5) membantu anggota dalam membuat keputusannya secara kognitif untuk menghadapi masa depan. Oleh karena itu untuk mencapai sasaran pembubaran kelompok perlu diperhatikan beberapa hal diantaranya menyangkut persiapan dampak pembubaran terhadap anggota, kemungkinan pembubaran dini, prosedur pembubaran, masalah-masalah yang terkait dengan pembubaran dan hal-hal lain yang menyangkut tindak lanjut.

Sebagai tahap penutup dari kegiatan bimbingan kelompok dan/atau konseling kelompok. Tugas pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah sebagai berikut.

- a. Mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Mengemukakan pesan dan harapan
- e. Doa penutup

2. Teknik *Expressive Writing*

a. Pengertian Teknik *Expressive Writing*

Teknik pendekatan naratif merupakan sebuah metode yang mulai dikembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat sebagai bagian dari praktek konseling. Konseling bukan hanya “terapi bicara” atau wawancara, namun bisa dilakukan dengan metode tertentu dalam upaya membantu seseorang memecahkan suatu permasalahan tertentu. Praktek konseling dengan pendekatan naratif atau biasa disebut terapi naratif memandang bahwa setiap individu adalah ahli mengenai masalah-masalah yang dialaminya. Menurut Ula Horwitch dalam Bagus Takwin (Tyas, 2015) terapi naratif berasumsi bahwa orang memiliki banyak keterampilan, kompetensi, keyakinan, nilai, komitmen dan kemampuan yang membantu mereka mengurangi pengaruh dari masalah yang di alami dalam hidupnya. Naratif merujuk pada cerita- cerita yang disusun berdasarkan urutan kejadiannya. Setiap individu memiliki cerita yang berisi tentang pengalaman- pengalamannya yang memiliki pemaknaan yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti ingin lebih fokus pada pengalaman emosional individu yang telah mempengaruhi kepribadiannya.

Expressive writing merupakan teknik konseling yang berfokus pada emosi. Teknik *expressive writing* ini di kembangkan oleh James W. Pannebaker diakhir than 1980-an. Dimana pada teknik ini terjadi pelepasan

emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. (Ningsih N.v & Chistiana 2017).

Expressive writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat menulis pada klient dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Kemudian Panne beker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososia, yaitu mengenai relasi social dan hubungan romantic (Lidwiana Florentina, 2016).

Expressive writing adalah kegiatan menulis, tetapi buka menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman ang telah dilakukan, dan dikomunikasikan, untuk orang lain. (Foulk & Hoover: 2016). Sedangkan menurut Cameron & Nicholls (2018) *expressive writing* penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan-tekanan dan mengintegrasikan seseorang dapat lebih memahami peristiwa dan mengidentiikasi cara-cara untuk mengatasinya.

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana utuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit dalam sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. Melalui menulis, individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Saat ini

partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan merasa sedih atau marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti (Pennebaker, 2013).

Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan” (Pennebaker, 2013).

Expressive writing merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik. Teknik ini dikembangkan oleh Pennebaker dan efektif dalam mengurangi emosi negatif pada individu. Teknik ini merupakan salah satu metode katarsis dimana konseli melepaskan emosi melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada diri konseli. *Expressive writing* lebih menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah (Lidwiana Florentina, 2016).

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Expressive writing* adalah salah satu teknik menulis naratif untuk mengekspresikan dan mengungkapkan segala perasaan yang dialami dengan melibatkan emosional terkait peristiwa yang telah dilalui dengan penuh tekanan-tekan dalam jangka waktu tertentu sehingga individu dapat memahami peristiwa serta memperoleh pemahaman baru dari permasalahan yang dialami.

b. Manfaat Teknik *Expressive Writing*

Expressive writing dapat dijadikan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat *expressive writing* menurut (Fikri, 2014) yaitu :

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

Menurut Abbas (Ningsih & Chistiana 2017) mereka mampu mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melali bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapn, petunjuk, maupun

cerita. Hal ini, sesuai dengan siswa yang lebih memilih diari atau buku harian untuk mencurahkan perasaannya.

c. Manfaat Teknik *Expressive Writing*

Tujuan *Expressive Writing* menurut (Pennebaker & Chung, 2017) mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan *stressor*, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membantu respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menuliskan hal-hal yang membebani sama dengan meluapkan beragam emosi negatif, ketakutan, bahkan kecemasan, sehingga *expressis writing* menjadi salah satu media untuk melakukan katarsis.

Menurut Pennebaker dan Chung (Rahmawati, 2014), *expressivis writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

- 1) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- 2) Membentu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
- 3) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi.
- 4) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

d. Tahap Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing*

Menurut Thompson (Bolton: 2018) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain:

1) *Recognition/initial write*

Siswa melakukan relaksasi sederhana, agar konsentrasi meningkat, dan lebih tenang. Berikutnya siswa diminta untuk menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dan bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar membantu siswa membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi mood, mengurangi perasaan cemas serta takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan katarsis secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya, rasa nyaman, kepercayaan dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun di tahap awal.

2) *Examination/writing exercise*

Pada tahap ini siswa akan menulis kembali selama 10-30 menit, namun dalam intervensi hanya akan dilakukan selama 5 menit. Tujuannya menggali reaksi partisipan jika dihadapkan dalam situasi tertentu, partisipan akan menulis sesuai dengan topik yang ditentukan namun tetap secara bebas. Proses ini akan menjadi sarana katarsis, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan yang mengganggu. Topik yang dipilih akan berkaitan dengan pengelolaan emosi marah: 1) Diejek dengan saudara, 2) Kehilangan benda berharga didalam

kamar, 3) Diberikan hukuman atas apa yang tidak pernah ia lakukan (mencuri). Tulisan yang menjelaskan isi hati terdalam seseorang mempunyai potensi untuk ketidak seimbangan emosi yang dialami penulisnya (Wangsa, 2010). Melalui tahap kedua ini, siswa akan lebih mampu menjelaskan pengelolaan emosi marah apa saja yang dilakukan, ketegangan didalam diripun dapat diluapkan tanpa harus takut mendapatkan dampak negatif dari orang lain maupun pihak sekolah.

3) *Juxtaposition/Fedback*

Tahap ini partisipan atau siswa mendapatkan *insigt*, kesadaran baru untuk mencegah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, partisipan akan diminta untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan serta mendiskusikannya dengan seorang fasilitator. Melalui tahap ini, akan di gali perasaan sehingga dapat memberikan sudut pandang baru serta membuat harapan pribadi menjadi lebih realistis. Siswa juga akan menjadi lebih memahani bagaimanan mengelolah emosi marah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mengeolah emosi marah tersebut.

4) *Aplication to the self*

Pada tahap terakhir ini partisipan diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa yang sedang dijalani sekarang. Fasilitator membentu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan siswa selama mengikuti intervensi *expressivs writing*, dengan

merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga di harapkan siswa mengetahui cara mengelolalah emosi. Dengan begitu siswaa tidak akan berbuat hal-hal yang tak diinginkan akibat dari emosi marah yang dialaminya tersebut.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan konselor seperti pada proses konseling pada umumnya, konseling naratif dilakukan dalam suasana yang hangat (*wram*). Konselor perlu melakukan *rapport* diawal pertemuan. Hal ini sejalan dengan manfaat utama dari *expressive writing* yakni mereduksi emosi secara bertahap. Oleh karena itu, peran konselor dalam menciptakan hubungan emosional yang membangun sangat penting.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressivs writing* memiliki beberapa tahapan yaitu *Recognition/initial write*, *Examination/writing exercise*, *Juxtapotition/Fedback*, *Aplication to the self*. Dilaksanakan selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis untuk mengelolah emosi marah siswa. Dengan memberikan beberapa topik untuk meihat berbagai reaksi atau respon emosi dari konseli dalam situasi tersebut, sehingga pada tahapan selanjutnya konseli dapat memiliki sudut pandang yang baru mengenai apa yang mereka tulis apakah sudah hal tersebut wajar dilakukan atau tidak, tentunya konselor sangat berperan pada setiap tahapannya.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Wahyu Kurniati Wahid, dkk (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba. Penelitian ini menelaah mengenai penerapan teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengendalian emosi marah siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Gambaran perilaku pengendalian emosi marah rendah siswa TA dan RM sebelum diberikan teknik *Expressive Writing*, 2) Gambaran pelaksanaan teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan pengendalian emosi marah pada siswa TA dan RM, dan 3) untuk mengetahui expressive writing dapat meningkatkan pengendalian emosi marah siswa TA dan RM. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* dan menggunakan desain A-B-A. adapun subjek pada penelitian ini adalah dua orang siswa dengan inisial TA dan RM. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi. Analisis data menggunakan analisis dekriptif dan analisis visual. Hasil menunjukkan bahwa : 1) Tingkat kemampuan Pengendalian emosi marah siswa masuk pada kondisi rendah sebelum diberikan perlakuan, 2) penerapan teknik *Expressive Writing* pada subjek RA dan RM dilakukan selama 5 kali sesi pertemuan diantaranya *Recognition / initial Write*, *Examination / Writing Exercise*, *Juxtaposition / Feedback*, *Application To the self* dan selama pelaksanaan intervensi kedua subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, 3)

Teknik *Expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi marah pada kedua subjek dalam kondisi baseline A2 menunjukkan terdapat peningkatan yang positif dibanding pada kondisi awal di sesi baseline A1.

2. Devi Fatmala, (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 DI SMK NEgeri 1 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan layanan berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Adapun tujuan dari penelitian ini guna mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah peserta didik dengan sampel berjumlah 8 peserta didik yang memiliki pengelolaan marah rendah. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, angket dan juga dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh dari hasil uji *Wilcoxon* nilai Zhitung $-2.521 > Z_{tabel} -1.645$ dan nilai sig. $0.012 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Serta adanya perbedaan signifikan antara nilai rata-rata pretest 87,3 dan nilai rata-rata posttest 100,8. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik *expressive writing*

sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

3. Salwa Amatullah, (2020). Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengelola marah siswa kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian dipilih secara *Purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 12 siswa kelas VII E, 6 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket mengelola marah siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *parametric* yaitu uji *Paired sample t-test* dan *Independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan kelompok eksperimen sebesar 12,78% sedangkan rata – rata peningkatan kelompok kontrol sebesar 3,05%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu di atas yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu desain penelitian menggunakan jenis penelitian *Single Subject Research* dan menggunakan desain A-B-A, dan jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan digunakan adalah *nonequivalent control group design*. sementara penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental* dengan bentuk *design One-Group Pretest-Posttest Design*. dan analisis data yang digunakan penelitian sebelumnya yaitu analisis *parametric* dengan menggunakan uji *Paired sample t-test* dan *Independent sample t-test* sedangkan penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*.

D. Kerangka Berfikir

Fenomena yang terjadi di SMP Negeri 4 Baubau menunjukkan siswa belum mampu mengelola emosi marah dengan baik. Hal tersebut dikarenakan kurangnya perhatian orang sekitar terhadap dirinya, siswa merasa pendapatnya kurang didengarkan baik oleh teman-temannya maupun guru, serta siswa merasa direndahkan di kelasnya. Siswa yang mengalami pengelolaan emosi yang rendah dapat kita ketahui dengan ciri-ciri: 1) Mengucap kata kasar, 2) Memukul lawan bicara, 3) Mengepalkan tangan jika marah, 4) Memukul benda ketika marah, 5) Mudah tersinggung, 6) Menyendiri ketika marah, 7) Tidak berteman baik dengan saudara, 8) Tidak memiliki banyak teman, 9) Tidak ramah dan murah senyum. Sedangkan siswa yang memiliki kontrol emosi yang baik mereka akan lebih tenang dalam berbicara, mampu beradaptasi dengan hal-hal yang baru

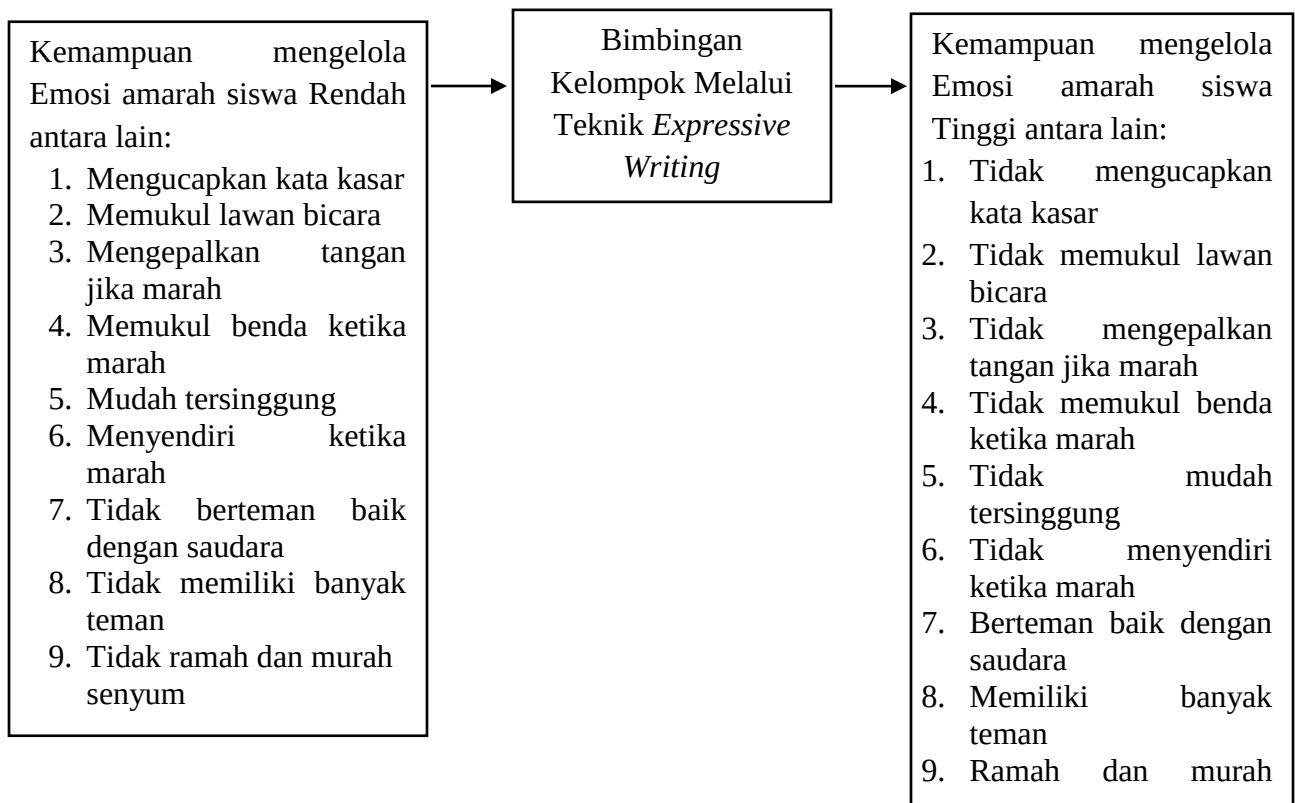
disekitarnya, serta siswa yang memiliki kemampuan kontrol emosi yang baik mereka dengan sangat mudah diterima oleh teman disekitar mereka.

Dalam kondisi seperti inilah dibutuhkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan mereka dengan bijak tanpa harus beradu fisik atau saling memaki, karena salah satu fungsi dari bimbingan dan konseling adalah menyelesaikan masalah siswa melalui bimbingan kelompok teknik *expressive writing* bagi siswa yang mengalami pengelolaan emosi amarah yang rendah.

Melalui *expressive writing* konseli dapat meningkatkan pengelolaan emosi marahnya. Hal ini disebabkan karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga konseli lebih mampu untuk mengelolah emosi lebih baik. Semakin sering menulis, diharapkan konseli mampu merefleksi diri sehingga menghasilkan sudut pandang yang berbeda dalam mengelolah emosi mereka. Menulis ekspresif siswa akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menungkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang dialami. Teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) dilaksanakan dengan menggunakan beberapa tahapan antara lain: 1) *Recognitional/inisial write*: Melepaskan ketegangan, berkatarsis dengan menulis, Membuat rileks, Memfokuskan pikiran, dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri konseli. 2) *Examination/write exercise*: Menulis reaksi dengan topik emosi marah 3) *Juxtaposition/feedback*: Memberikan sudut pandang baru membantu konseli untuk lebih baik lagi 4) *Aplication to the self*:

mengaplikasikan sudut pandang yang baru dengan perencanaan perubahan perilaku yang sudah dibuat.

Setelah melaksanakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* maka konseli diharapkan mampu mengelolah emosi mereka dengan baik, mampu mengendalikan diri pada saat emosi, lebih bijak lagi dalam mengambil keputusan pada saat emosi sehingga tidak merugikan orang lain, bertanggung jawab dan teliti dalam mengerjakan sesuatu, serta mampu menjalin hubungan yang baik antar sesama siswa yang lain.



Bagan 2. 1. Keangka Berpikir

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis yaitu“ bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelasVIII SMP Negeri 4 Baubau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen mengenai bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Menurut Sugiyono, (2015) metode penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari keefektifan dalam perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, sedangkan menurut Arikunto, (2012) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dengan mengurangi perilaku yang mengganggu pribadi seseorang.

2. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif adalah *Pre-Experimental* dengan bentuk *design One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah perlakuan (Muri Yusuf, 2014). Desain eksperimen ini, tidak menggunakan variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Secara sederhana, desain penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1. Desain Penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ : Tes awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*

X : Perlakuan (*treatment*) pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*

O₂ : Tes akhir (*Posttest*) dilakukan setelah pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*

Dalam desain ini, subyek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing (pretest)* dan pengukuran kedua dilakukan setelah pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing (posttest)*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Baubau, Jl. Betoambari No. 69, Tanganapada, Kec. Murhum, Kota Baubau. Sulawesi Tenggara. Dan waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi obyek, dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau dengan 74 jumlah siswa terdiri dari 3 kelas. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat tabel di bawah ini:

Tabel 3.2. Distribusi populasi dalam penelitian (jumlah siswa)

No	Kelas	Total
1.	VIII, 1	26
2.	VIII, 2	24
3.	VIII, 3	24
Σ Siswa		74

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Populasi yang besar tidak mungkin peneliti mempelajari semua yang ada, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat

menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar mewakili keseluruhan (Sugiyono, 2017). Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan bagi setiap anggota populasi untuk di pilih sebagai sampel atau tidak di pilih secara acak dalam menentukan sampelnya.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Purposive* yaitu teknik pengambilan sampel yang yang ditentukan oleh peneliti karena tujuan khusus tertentu. *Sampling purposive* merupakan pengambilan sampel yang berdasarkan atas sesuatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Sugiyono, 2017). Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah yang memiliki mengelola emosi amarah yang rendah berdasarkan hasil uji *pretest*.

Untuk uji coba skala yaitu kelas VIII 1, VIII, 2 dengan jumlah 50 siswa, sedangkan untuk kelas VIII 2 dijadikan kelas penelitian dengan jumlah 24 siswa. Dari siswa inilah peneliti gunakan untuk mengetahui gambaran umum kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Sehingga yang memiliki kategori rendah kemampuan mengelola emosi amarah 10 orang siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Mengelola Emosi Amarah

Mengelola Emosi Amarah adalah sesuatu hal yang manusiawi yang muncul akibat adanya rangsangan dari luar diri individu yang diwujudkan dalam bentuk perilaku. Yang diukur melalui indikator mengelola emosi marah dalam penelitian ini yaitu 1) mengenali emosi, 2) mengendalikan emosi, 3) meredakan emosi, dan 4) mengungkapkan emosi amarah secara asertif.

2. Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing*

Bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berkelompok menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Skala memiliki karakteristik khusus yang dapat membedakan dari berbagai bentuk alat pengumpulan data lainnya seperti angket. Skala merupakan daftar pernyataan yang harus dijawab atau diisi oleh subyek yang mengacu pada indikator perilaku yang bertujuan untuk memancing respon atau jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Asumsi dasar menggunakan metode pengukuran skala adalah subyek merupakan orang yang paling tahu dirinya sendiri, sehingga semua jawaban subyek yang diberikan kepada peneliti adalah benar dan dapat

dipercaya, serta ada kesamaan antar interpretasi antara subyek dan peneliti (Azwar, 2012).

Adapun skala yang akan digunakan merupakan skala model likert. Skala yang digunakan dalam teknik penelitian ini yaitu, skala kemampuan mengelola emosi amarah siswa. Skala disusun dengan empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Tahapan pengumpulan data dilakukan dengan meminta subyek penelitian memberikan respon jawaban pada skala. Untuk penentuan perbandingan proporsional bobot indikator, didasari *professional judgement* berdasarkan kepatuhan akal. Untuk penentuan perbandingan proporsional bobot indikator, didasari *professional judgement* berdasarkan kepatuhan akal.

Tabel 3.3. Blue-print skala awal kemampuan mengelola emosi Amarah

No	Indikator	Bobot(%)	Jumlah Item
1	Mengenali emosi	25	8
2	Mengendalikan emosi	25	8
3	Meredahkan emosi	25	8
4	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	25	8
Jumlah		100	32

2. Uji Instrumen

a). Skala Mengelola Emosi Amarah Siswa

Menurut Kumara, (2018) mengelola emosi amarah merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi

yang timbul pada intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan individu dalam mengelola emosi tidak dapat disamaratakan, begitu pula pada siswa. Kemampuan mengelola emosi amarah penting dimiliki karena dapat membantu dalam mengendalikan diri sehingga tetap fokus pada kegiatan atau tidak mengganggu pada saat melakukan aktivitas. Selanjutnya bertolak dari kajian literatur yang relevan terdapat banyak siswa yang mempunyai kemampuan mengelola emosi amarah, namun antara satu dengan yang lain harus disesuaikan dengan karakteristik siswa dan jenis komplikasi yang dihadapi siswa. Berikut ini tabel *blue print* awal dan distribusi item skala kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Tabel 3.4 Distribusi Nomor Item Sebelum Dilakukan Uji Validasi Instrumen Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

No	Indikator	Nomor Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Mengenali emosi	1, 3, 5,7,9, 11, 13, 15	2, 4, 6, 8, 10,12, 14, 16	16
2	Mengendalikan emosi	18, 20, 22, 23, 25, 27, 29, 31	17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32,	16
3	Meredahkan emosi	34, 36, 38, 39, 41, 43, 45, 47	33, 35, 37, 40, 42, 44, 46, 48	16
4	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	50, 52, 54, 55, 57, 59, 61, 63	49, 51, 53, 56, 58, 60, 62, 64	16
Jumlah		32	32	64

Tabel 3.5 Distribusi Nomor Item Sesudah Dilakukan Uji Validasi Instrumen Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

No	Indikator	Nomor Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Mengenal emosi	1, 3, 7,9, 11,15	2, 4, 6, 10,12, 14, 16	13
2	Mengendalikan emosi	20, 23, 25, 27, 29	17, 19, 26, 28, 30,	10
3	Meredahkan emosi	36, 38, 41, 43, 45, 47	33, 35, 40, 42, 44, 46, 48	13
4	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	50, 54, 55, 59, 61, 63	51, 53, 56, 58, 60,64	12
Jumlah		23	25	48

b). Validitas skala mengelola emosi amarah siswa

Azwar menyatakan bahwa validitas dari suatu alat ukur adalah kemampuan alat ukur tersebut melakukan fungsinya dengan tepat dan cermat dalam mengukur sesuatu (Azwar, 2012). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*), yaitu sejauhmana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Validitas ini akan diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan bantuan *professional judgment*, yaitu dengan cara meminta pertimbangan kepada ahli untuk mengetahui sejauhmana item-item telah mencerminkan apa yang diukur. Proses seleksi item dilakukan sebagai langkah berikutnya untuk mendapatkan item-item yang valid.

Azwar menyatakan bahwa sebagai kriteria pemilihan item berdasar korelasi item total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} > 0,30$. Semua

item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Item yang memiliki harga r_{ix} kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah (Azwar, 2012).

Menurut Azwar apabila item yang memiliki daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar daripada 0,30 jumlahnya melebihi jumlah item yang direncanakan untuk dijadikan skala, maka kita dapat memilih item-item yang memiliki indeks daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya, apabila jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 – menjadi 0,25 misalnya-sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai, namun menurunkan batas kriteria r_{ix} dibawah 0,25 sangat tidak disarankan (Azwar, 2012). Data uji instrumen penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan komputer program SPSS 16 *for windows*.

Semua pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer, yaitu menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS versi 16.00 *for windows*). Koefesien korelasi yang dinyatakan valid dalam penelitian ini berkisar antara 0,316 sampai dengan 0,643 sehingga diperoleh hasil bahwa pernyataan dianggap valid 48 item butir (terlampir). Hasil uji validasi setiap item dalam skala kemampuan mengelola emosi amarah siswa dapat dilihat rincian di bawah ini:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validasi Item

Signifikasi	No Item	Total
Valid	1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14,15,16,17,19,20,23,25,26,27,28,29,30,33,35,36,38,40,41,42,43,44,45,46,47,48,50,51,53,54,55,56,58,59,60,61,63,64	48
Tidak valid	5,8,13,18,21,22,24,31,32,34,37,39,49,52,57,62	16
Total		64

Dan untuk butir pernyataan skala yang dinyatakan valid, selanjutnya akan diuji reliabilitas dan dinyatakan tidak valid akan dihilangkan karena indikatornya sudah terwakili pada butir pernyataan yang valid.

c). Uji Reliabilitas

Azwar menyatakan bahwa reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran terhadap subyek yang sama dalam waktu penyajian yang berbeda. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah formula *alpha cronbach*.

Metode pendekatan reliabilitas menggunakan pendekatan konsistensi internal. Koefisien reliabilitas berada antara 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan semakin tinggi pula reliabilitas. Semakin mendekati angka 0 dapat dikatakan bahwa semakin rendah reliabilitas.

Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel, namun dalam kenyataan pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka 1,00 belum pernah dijumpai. Koefisien dalam reliabilitas ini dikenal dengan *cronbach alpha* (α). Data uji instrumen validitas dan reliabilitas penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan komputer program SPSS 16 *for windows*.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *statistic cronbach alpha* (α) dengan menggunakan program SPSS versi 16.00 *for windows*. Adapun hasil reliabilitas kemampuan mengelola emosi amarah siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.7
Hasil Reliabilitas Item Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	48

Berdasarkan pada pedoman diatas dan di selaraskan dengan hasil nilai reliabilitas kemampuan mengelola emosi amarah sebesar 0,860 (nilai *cronbach's alpha*) artinya derajat keterandalan instrumen berada pada kategori derajat keterandalan sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen yang digunakan sudah baik dapat dipercaya.

G. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul dengan lengkap, maka tahap berikutnya adalah menganalisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik data kuantitatif dengan menggunakan perhitungan statistik statistik *non parametric*. Adapun teknik perhitungan dengan menggunakan uji *wilcoxon Signed Rank test*. Penggunaan uji *wilcoxon* dalam penelitian ini untuk menguji signifikansi atau kemaknaan hipotesis komparatif dua sampel yang dependen (berpasangan) dengan data yang berskala ordinal (Rangkuti, 2017), dalam hal ini untuk menguji efektivitas pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa. Analisis data dengan uji *wilcoxon* merupakan uji non parametrik yang mengukur signifikansi perbedaan (komparasi) antara 2 kelompok data berpasangan yang berskala ordinal dan numerik (interval/rasio), serta uji *wilcoxon* ini juga merupakan uji alternatif dari uji *paired T test* apabila tidak memenuhi asumsi normalitasnya (Endra, 2017), maka dari itu dalam penelitian ini tidak diperlukan data yang berdistribusi normal. Analisis data ini dibantu dengan program SPSS 16 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Pada penelitian ini, data yang di peroleh merupakan hasil analisis dari skala kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. Skala kemampuan mengelola emosi amarah ini untuk mengukur tingkat kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

Pengelompokkan skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh dari uji coba setiap aspek maupun skor total instrumen. Data-data yang di peroleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat kemampuan mengelola emosi amarah siswa, apakah berada dalam tingkat kategori tinggi, sedang atau rendah. Adapun norma kategorisasi menurut Azwar, Saifuddin (2012:145-146) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1
Norma kategorisasi

Norma kategorisasi	Kategori
$(\mu+1,0\delta) \geq X$	Kategori Tinggi
$(\mu-1,0\delta) \leq X < (\mu+1,0\delta)$	Kategori Sedang
$X < (\mu-1,0\delta)$	Kategori Rendah

Keterangan X : Skor skala
 μ : Mean/rerata
 δ : Standar deviasi

Gambaran umum mengenai profil kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau ini, di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2

Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

Kategori	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$144 \geq X$	5	20%
Sedang	$96 \leq X < 144$	9	38%
Rendah	$X < 96$	10	42%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel diatas secara umum kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 5 siswa dengan presentase (20%), kategori sedang sebanyak 9 siswa dengan presentase (38%), dan pada kategori rendah sebanyak 10 siswa dengan presentse (42%). Maksudnya bahwa secara umum kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau masih kurang kemampuan mengelola emosi amarah. Hal tersebut menggambarkan tingkat kemampuan mengelola emosi amarah siswa SMP Negeri 4 Baubau selalu menunjukkan kemampuan mengelola emosi amarah rendah, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi amarah yang tinggi dan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.1 Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Profil kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau berdasarkan indikator kemampuan mengelola emosi diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala penilaian kemampuan mengelola emosi amarah siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

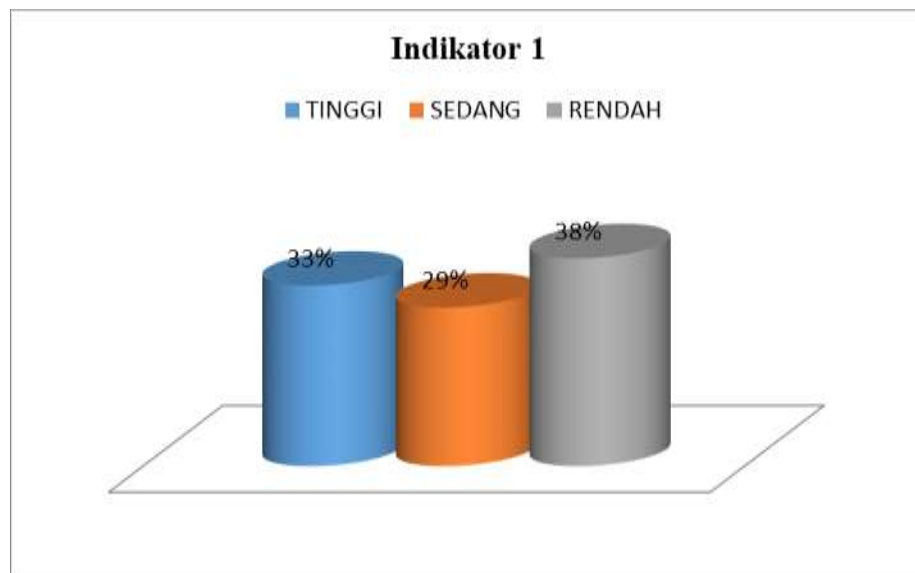
Tabel 4.3 Profil Umum Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau Berdasarkan Indikator

Indikator	Kategori	Kriteria	F	Presentase
Mengenali emosi	Tinggi	$24 \geq X$	8	33%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	7	29%
	Rendah	$X < 16$	9	38%
Mengendalikan emosi	Tinggi	$24 \geq X$	7	29%
	Sedang	$16 \leq X < 24$	6	25%
	Rendah	$X < 16$	11	46%
Meredahkan emosi	Tinggi	$30 \geq X$	10	42%
	Sedang	$20 \leq X < 30$	7	29%

	Rendah	$X < 20$	7	29%
Mengungkapkan emosi marah secara asertif	Tinggi	$27 \geq X$	9	38%
	Sedang	$18 \leq X < 27$	7	29%
	Rendah	$X < 18$	8	33%

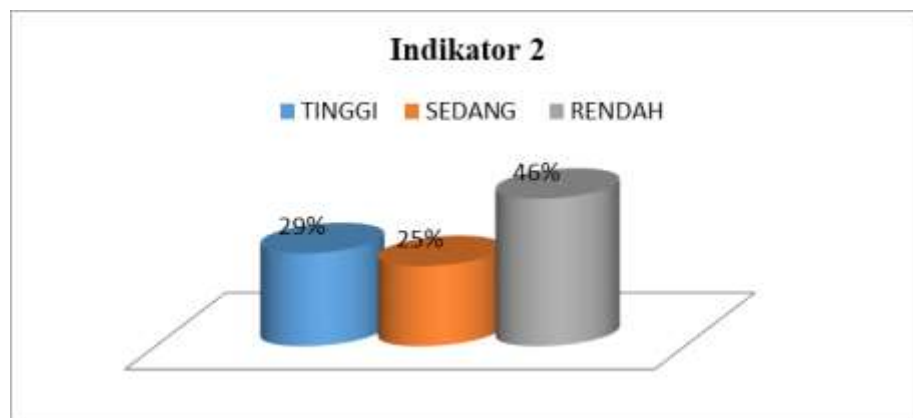
Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dalam setiap indikator terlihat tiga kategori kemampuan mengelola emosi amarah yang beragam baik baik dalam kategori tinggi, sedang dan rendah memiliki presentase yang beragam. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Indikator (1) Mengenali emosi, menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori tinggi terdiri 8 siswa dengan presentase(33%), sedangkan pada kategori sedang terdiri 7 siswa dengan presentase (29%), Dan kategori rendah terdiri 9 orang dengan presentase (38%), Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.2 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa pada Indikator Mengendalikan Emosi

Indikator (2) Mengendalikan emosi, menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori tinggi terdiri 7 siswa dengan presentase(29%), sedangkan pada kategori sedang terdiri 6 siswa dengan presentase (25%), Dan kategori rendah terdiri 11 orang dengan presentase (46%), Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.3 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa pada Indikator Meredakan Emosi

Indikator (3) Meredakan emosi, menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori tinggi terdiri 10 siswa dengan presentase(42%), sedangkan pada kategori sedang terdiri 7 siswa dengan presentase (29%), Dan kategori rendah terdiri 7 siswa dengan presentase (29%), Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.4 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa pada Indikator Mengendalikan Emosi

Indikator (4) Mengungkapkan emosi marah secara asertif, menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori tinggi terdiri 9 siswa dengan presentase(38%), sedangkan pada kategori sedang terdiri 7 siswa dengan presentase (29%), Dan kategori rendah terdiri 8 orang dengan presentase (33%), Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.5 Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa pada Indikator Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif

2. Deskripsi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok melalui teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa dilaksanakan berdasarkan rancangan penelitian yang telah melalui uji kelayakan oleh dosen pembimbing, agar pelaksanaan penelitian lebih terarah dan sistematis. Proses pelaksanaan dilakukan 6 kali pertemuan yakni 1 kali *pretest*, 4 kali pemberian *treatment* dan 1 kali *posttest*. Dilakukan selama 1X45 menit.

Pertemuan 1

Pengambilan *pre-test* di lakukan pada hari Kamis, 25 April 2024 dengan sampel 10 siswa kelas VIII. Untuk lebih jelasnya data sampel yang berupa skor *pre-test* pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4
Pretest Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$144 \geq X$	0	0%
Sedang	$96 \leq X < 144$	0	0%
Rendah	$X < 96$	10	100%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, tinggi (0%), kategori sedang(0%)

dan kategori rendah 10 siswa dengan presentase(100%). Data *pretest* di jadikan sebagai subjek penelitian yang artinya siswa yang di berikan *treatment*.

Setelah melakukan perbandingan *pre-test*, peneliti melakukan *treatment* 4 kali pertemuan, selain *pre-test* dan *post-test*, sehingga jumlah keseluruhan 6 kali pertemuan. *treatment* ini di lakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Selasa, 30 April 2024

Tema/Topik : Mengenal emosi

Perlakuan : Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing*

Waktu : 1X45 menit

Pada pertemuan ke-2 peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dengan tema “Mengenal emosi”. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengenali emosi yang membuat siswa amarah. Awal petemuan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, peneliti memperkenalkan diri dan memimpin anggota untuk memperkenalkan diri. Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota.

Peneliti mulai mengajak anggota mendiskusikan atau membahas tentang materi Mengenali emosi di mana peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai materi yang akan di bahas dan mengajak siswa untuk mendiskusikannya.

Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Recognition/initial write* (pengenalan/penulisan awal) ini peneliti mengarahkan siswa untuk menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dan bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar membantu siswa membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi perasaan, mengurangi perasaan cemas serta takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan pelepasan emosi yang tersimpan dalam hati secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya. Siswa merasa nyaman, memiliki kepercayaan dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun di tahap awal. Setelah siswa menulis apa yang ada dalam pikirannya, peneliti mengarahkan kepada siswa untuk membaca kembali yang ditulis.

Dalam pertemuan ini Anggota kelompok yang mengikuti kegiatan masih terlihat malu-malu untuk mengemukakan pendapat, namun setelah peneliti memberi motivasi agar mereka dapat mengeluarkan pendapat secara terbuka, mereka akhirnya berpendapat namun hanya anggota yang mempunyai motivasi diri tinggi dalam belajarnya. Peneliti menyimpulkan dari

pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan”, dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pertemuan 3

Hari/Tanggal : Selasa, 07 Mei 2024

Kegiatan : Mengendalikan emosi

Perlakuan : Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing*

Waktu : 1X45 menit

Pada pertemuan ke-3 peneliti memberikan bimbingan kelompok teknik *expressive writing* dengan tema “Mengendalikan emosi”. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan ketika sedang amarah. Pada awal pertemuan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok, Didalam tahap ini peneliti/pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang akan dibahas.

Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Examination/writing exercise* (latihan menulis) ini peneliti

mengarahkan siswa akan menulis kembali selama 10-30 menit. Tujuannya menggali reaksi partisipan jika dihadapkan dalam situasi tertentu, partisipan akan menulis sesuai dengan topik yang ditentukan namun tetap secara bebas. Proses ini akan menjadi sarana pelepasan emosi yang tersimpan dalam hati, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan yang mengganggu. Topik yang dipilih akan berkaitan dengan pengelolaan emosi amarah. Melalui tahap ini, siswa akan lebih mampu menjelaskan pengelolaan emosi amarah apa saja yang dilakukan, ketegangan didalam diripun dapat diluapkan tanpa harus takut mendapatkan dampak negatif dari orang lain maupun pihak sekolah. Sehingga siswa mampu mengendalikan emosi amarahnya.

Pada pertemuan ini beberapa siswa sudah mulai terlihat aktif dalam mengemukakan pendapat, selanjutnya peneliti memberi motivasi agar mereka dapat mengeluarkan pendapat secara terbuka tanpa harus malu-malu lagi. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pertemuan 4

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 Mei 2024

Kegiatan : Meredakan emosi

Perlakuan : Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing*

Waktu : 1X45 menit

Pada pertemuan ke-4 peneliti memberikan bimbingan kelompok teknik *expressive writing* dengan tema “Meredahkan emosi”, bertujuan siswa dapat meredahkan emosi ketika sedang amarah. Pada tahap pembentukan peneliti membina hubungan baik (*rapport*) terlebih dahulu seperti menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti pertemuan ini.

Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Juxtaposition/Fedback* (umpan balik) ini peneliti mengarahkan siswa mendapatkan kesadaran baru untuk mencegah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, siswa mengarahkan untu untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan serta mendiskusikannya. Melalui tahap ini, dapat mengajarkan siswa mendalami perasaan sehingga siswa mampu berpikir sesuai dengan kemampuannya. Siswa juga akan menjadi lebih memahani bagaimanan mengelolah emosi amarah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mengegolah emosi amarah tersebut.

Pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pertemuan 5

Hari/Tanggal : Selasa, 14 Mei 2024

Kegiatan : Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Perlakuan : Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing*

Waktu : 1X45 menit

Pada pertemuan ke-5 peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan tema “Mengungkapkan emosi marah secara asertif”. Tujuannya adalah agar siswa tidak melukai perasaan orang lain ketika sedang mengungkapkan perasaan amarahnya. Pada awal pertemuan peneliti terlebih dahulu menanyakan kabar atau keadaan anggota kelompok, kemudian peneliti membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan memberi “salam”, peneliti memimpin doa, Kemudian Peneliti menjelaskan “pengertian, tujuan, asas, dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok dan kemudian dilanjutkan dengan kesepakatan waktu bimbingan kelompok kepada seluruh anggota. Peneliti

menanyakan kesiapan anggota kelompok, setelah itu peneliti menegaskan kembali pernyataan mengenai maksud dan proses dari kegiatan bimbingan kelompok. Didalam tahap ini peneliti/pemimpin kelompok memberikan topik tugas yang akan dibahas.

Selanjutnya peneliti menerapkan teknik teknik *expressive writing* dengan tahap *Aplication to the self* (penerapan diri sendiri). Pada tahap terakhir ini siswa diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya yang diperoleh selama mengikuti kegiatan berlangsung, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga di harapkan siswa mampu mengetahui cara mengelolah emosi. Dengan begitu siswa tidak akan berbuat hal-hal yang tak diinginkan akibat dari emosi amarah yang dialaminya tersebut.

Pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa. Peneliti menyimpulkan dari pokok bahasan yang telah dibahas, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada anggota mengenai “pemahaman baru, sikap, dan perasaan dan selanjutnya peneliti menutup kegiatan dengan doa dan ucapan terima kasih”

Pertemuan 6

Pada hari Sabtu, tanggal 18 Mei 2024, peneliti melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan karena *treatment* yang diberikan telah berakhir dan untuk menguji keberhasilan selama *treatment* berlangsung. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel bobot penilaian/ kategorisasi hasil *pretest* (sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dan *posttest* (setelah pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*) sebagai berikut:

Tabel 4.5
Posttest Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$144 \geq X$	6	60%
Sedang	$96 \leq X < 144$	4	40%
Rendah	$X < 96$	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada hasil *posttest* dengan kategori tinggi 6 siswa dengan presentase(60%), kategori sedang terdiri 4 siswa dengan presentase (40%) dan kategori rendah(0%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi Amarah siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar grafik perbandingan hasil *per-test* dan *posttest* di bawah ini:



Grafik 4.6
Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* Kemampuan Mengelola Emosi Amarah siswa

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi Amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* Pada hasil *posttest* tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi Amarah siswa.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif meningkatkan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau,” Dengan menggunakan perhitungan SPSS (*statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0 for Windows. Penelitian ini Uji Wilcoxon. Untuk

menguji hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Test Statistics^b uji wilcoxon(Sumber: SPSS For 16.0)

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test-Pos-test</i>	-2.812 ^a	0.005

Hasil analisis uji test statistik uji *wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), dalam pernyataan tersebut menendahkan bahwa ada perbedaan yang sebelum di berikan *treatment* dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing (pre-test)* dan setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan dalam bentuk bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

B. Pembahasan

- 1. Deskripsi kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau sebelum dan sesudah bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing***

Studi pendahuluan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau berada pada kategori rendah, ini berarti bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. pada umumnya sering menunjukkan kemampuan mengelola emosi amarahnya kurang. Sehingga memperoleh secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau menunjukkan 5 siswa dengan presentase (20%) kategori tinggi, 9 siswa dengan presentase (38%) kategori sedang, dan 10 dengan presentase (42%) kategori rendah. Jadi secara umum siswa memerlukan bimbingan kearah pencapaian untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Berdasarkan data secara umum kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau mayoritas masih memiliki kemampuan mengelola emosi amarah yang rendah, sehingga membutuhkan layanan dan teknik untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Menurut Kunanto,(2013 :63) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. bimbingan kelompok adalah suatu bimbingan yang dilakukan secara berkelompok dipimpin oleh pembimbing atau konselor untuk bersama-sama memperoleh bahan atau informasi sesuai dengan keperluan tertentu terkait dengan masalah Belajar untuk meindividu (siswa) dalam mengembangkan interaksi dan *argument* kelompok yang kemudian akan dibahas secara bersama- sama di dalam kelompok untuk menunjang

pemahaman serta perkembangan dirinya untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan.

. Dalam suatu kelompok anggotanya dapat memberi umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah anggota yang lain, dan anggota satu dengan yang lainnya saling memberi dan menerima. bimbingan merupakan proses konseling yang dilaksanakan dengan memanfaatkan kelompok untuk penyelesaian masalah, pengubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui dinamika kelompok.

Expressive writing merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik. Teknik ini dikembangkan oleh Pennebaker dan efektif dalam mengurangi emosi negatif pada individu. Teknik ini merupakan salah satu metode katarsis dimana konseli melepaskan emosi melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada diri konseli. *Expressive writing* lebih menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah (Lidwiana Florentina, 2016).

Sehingga pencapaian kemampuan mengelola emosi amarah setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* berdasarkan indikator kemampuan mengelola emosi amarah siswa mengalami peningkatan dengan menggunakan bimbingan kelompok

melalui teknik *expressive writing*. Dan untuk lebih jelasnya pencapaian peningkatan kemampuan mengelola emosi amarah siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*.

Pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dilakukan selama 6 kali pertemuan kemampuan mengelola emosi amarah siswa mengalami peningkatan dapat dilihat berdasarkan indikator kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Pada pencapaian indikator kemampuan mengelola emosi amarah adalah sebagai berikut:

1. Indikator Mengenali emosi, nilai *pretest* memiliki presentases 27,40%, sedangkan nilai *posttest* memiliki presentase 33,40% dan selisih yang di peroleh -6%.
2. Indikator Mengendalikan emosi nilai *pretest* memiliki presentases 24,50%, sedangkan nilai *posttest* memiliki presentase 34% dan selisih yang di peroleh -9,5%.
3. Indikator Meredakan emosi, nilai *pretest* memiliki presentases 21,25%, sedangkan nilai *posttest* memiliki presentase 35,75% dan selisih yang di peroleh -14,5%.
4. Indikator Mengungkapkan emosi marah secara asertif, nilai *pretest* memiliki presentases 21,80%, sedangkan nilai *posttest* memiliki presentase 37,80% dan selisih yang di peroleh -16%.

Berdasarkan penjelasan pencapaian kemampuan mengelola emosi amarah siswa diatas setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* menunjukkan secara keseluruhan siswa sudah memiliki perubahan terhadap masalah yang selama ini mengganggu prestasi belajarnya di sekolah. Sehingga siswa menunjukkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa yang tinggi.

g. Efektifitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

Pelaksanaan teknik *Expressive writing* ini dapat membantu siswa untuk menggambarkan emosi marah yang dirasakan, serta dapat mengekspresikan emosi marah dari negative kearah yang positif. Sejalan menurut (Maharani, 2017) yang mengatakan bahwa penggunaan teknik tersebut sebagai wadah untuk mencurahkan segala pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna kedalam suatu tulisan.

Hasil analisis *uji wilcoxon* menggunakan bantuan program komputer *SPSS for windows 16.00*, menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima. Dengan demikian diketahui bahwa bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Berdasarkan data hasil penelitian, secara keseluruhan terjadi peningkatan skor kemampuan mengelola emosi amarah pada hasil nilai *pretest* sebesar 18,39% dan nilai *posttest* 29,16%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah di berikan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Kurniati Wahid, dkk (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba. Analisis data menggunakan analisis dekriptif dan analisis visual. Hasil menunjukkan bahwa : 1) Tingkat kemampuan Pengendalian emosi marah siswa masuk pada kondisi rendah sebelum diberikan perlakuan, 2) penerapan teknik *Expressive Writing* pada subjek RA dan RM dilakukan selama 5 kali sesi pertemuan diantaranya *Recognition / initial Write, Examination / Writing Exercise, Juxtaposition / Feedback, Application To the self* dan selama pelaksanaan intervensi kedua subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, 3) Teknik *Expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi marah pada kedua subjek dalam kondisi baseline A2 menunjukkan terdapat peningkatan yang positif dibanding pada kondisi awal di sesi baseline A1.

Penelitian yang dilakukan oleh Devi Fatmala, (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap

Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 DI SMK NEgeri 1 Bandar Lampung. Berdasarkan analisis data diperoleh dari hasil uji *Wilcoxon* nilai Zhitung $-2.521 > Z_{tabel} -1.645$ dan nilai sig. $0.012 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Serta adanya perbedaan signifikan antara nilai rata-rata pretest 87,3 dan nilai rata-rata posttest 100,8. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik *expressive writing* sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Penelitian yang dilakukan oleh Salwa Amatullah, (2020). Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah. Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji *Paired sample t test* kelompok eksperimen dengan probabilitas *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan kelompok eksperimen sebesar 12,78% sedangkan rata – rata peningkatan kelompok kontrol sebesar 3,05%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap mengelola marah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya siswa kemampuan mengelola emosi amarah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau menunjukkan 5 siswa dengan presentase (20%) kategori tinggi, 9 siswa dengan presentase (38%) kategori sedang, dan 10 dengan presentase (42%) kategori rendah. Sehingga siswa 10 orang yang berada di kategori rendah yang diberikan *treatment*.
2. Bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *expressive writing* efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau. setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dengan 6 kali pertemuan siswa telah mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah, dapat dilihat hasil *posttest* dengan kategori tinggi 6 siswa dengan presentase(60%), kategori sedang terdiri 4 siswa dengan presentase (40%) dan kategori rendah(0%). sehingga bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau.

3. Hasil analisis *uji wilcoxon* masing-masing *pretest posttest* menunjukkan nilai Z (--2.812^a) dan pada nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.005 < 0.05$ atau ($p < 0.05$). Sehingga bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau

B. Saran

Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain:

1. Melalui bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* di harapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.
2. Bagi guru pembimbing, supaya hasil penelitian yang berupa program hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat di gunakan sebagai tambahan alternatif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi amarah siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, M., Pendidikan, F. I., Pendidikan, F. I., Kelompok, K., & Playing, T. R. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Role Playing untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP N 3 Taman Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA* 43–52.
- Angela, N. P. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Role Playing* dalam Mengelola Emosi Diri Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.(Doctoral Dissertation, IAIN Raden Intan Lampung).
- Arikunto, (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daryanto. (2013). *Menyusun Modul (Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar)*. Yogyakarta:Gava media
- Endra, F. (2017). Pedoman Metodologi Penelitian. In *Statistika Praktis*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Fitri, Z. (2018). *Keefektifan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas Xi Smk Murni 1 Surakarta Tahun Ajaran 2018/2019*.
<https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/21/13494emosi-pengaruhi-prestasi-akademikanak-di-sekolah?page=all>
- Kumara, A. (2018). Mengenali dan Menangani Emosi Pada Siswa. PT Kanisius.
- Kurnanto, M.E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Maharani, S.N, Noviekayati, I & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektifitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 6(2), 98- 110.
- Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta:

- Natawidjaja, Rochman. (2017). *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Ningsih, V. N., & Christiana, E. (2017). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo*. *Jurnal BK Unesa*, 7(3), 163–174.
- Prayitno. 2014. *Layanan Bimbingan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Priansa. D. P. (2017). *Pengembangan Strategi & Model Pembelajaran*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92 – 107–107.
- Ulandari, Y. (2019). Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 01(01), 1–8.
- Widaryati. Sri. 2013. Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa SMA Negeri 1 Pengasih Tahun Pelajaran 2012/2013. *PSIKOPEDAGOGIA Bimbingan dan Konseling*, 2(2): 25-31.
- Winkel & Hastuti (2014). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, R. (2016). perbedaan tingkat pengendalian emosi antara remaja yang tinggal didesa dan yang tinggal di kota. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(August), 10.

LAMPIRAN

Lampiran 1.**Kisi-Kisi Kemampuan Mengelola Emosi Amarah****Kisi-Kisi Instrumen Skala Kemampuan Mengelola Emosi Amarah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau**

No	Indikator	Item Pernyataan
1	Mengenali emosi	1. Ketika sedang marah denyut nadi saya terasa lebih kencang(F) 2. Saya merasa jengkel ketika orang lain tidak menghargai hasil kerjaku yang bagus(U) 3. Jika jantung saya terasa berdetak lebih kencang dan rahang saya mengatup kaku, saya sedang menahan kemarahan(F) 4. Saya sulit mengetahui alasan mengapa saya marah (U) 5. Apabila saya sedang marah darah dalam tubuh terasa berdesir lebih deras(F) 6. Biasanya jika saya sedang kesal, saya memukul-mukul tangan saya sendiri (U) 7. Saya mengetahui dan sadar ketika saya marah(F) 8. Saya tidak tahu saya orang yang tenang atau meledak-ledak amarahnya(U) 9. Ketika keadaan fisik saya mulai berubah, saya berusaha mengontrol diri saya agar tidak marah(F) 10. Ketika marah, saya tidak peduli dengan apapun yang terjadi di sekitar(U) 11. Saya seseorang yang tidak mudah marah pada orang lain(F)

		12. Pada saat-saat tertentu, saya tidak bisa mengontrol keinginan untuk memukul orang lain(U) 13. Saya ingin emosi marah yang dialami segera berakhir(F) 14. Jika tugas yang saya kerjakan tidak kunjung selesai saya malah ingin mengobrak-abrik semuanya(U) 15. Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang dirasakan(F) 16. Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas(U)
2	Mengendalikan emosi	17. Saya sering berpikir bahwa saya tidak akan memaafkan orang yang membuat saya marah (U) 18. Jika saya sedang marah saya akan diam dan mencoba berfikir positif (F) 19. Saya berpikir bahwa semua orang akan membuat saya semakin marah (U) 20. Saya menjaga pikiranku agar tetap dingin(F) 21. Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah(U) 22. Saya berusaha menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif (F) 23. Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah(F) 24. Saya merasa benci dengan orang yang membuat saya marah (U) 25. Ketika marah, saya mencoba mengalihkan

		kepada kegiatan yang menyenangkan agar perasaan lebih ringan(F) 26. Saya ingin membalas dendam perlakuan orang yang membuat saya marah(U) 27. Meskipun marah, saya tidak pernah menjelekan jelek orang yang pernah menghinaku(F) 28. Ketika saya marah, saya merasa seperti bom yang siap meledak(U) 29. Saya lebih memilih menahan ucapan saya dan perilaku saya agar tidak menyakiti orang lain(F) 30. Terkadang sulit bagi saya untuk mengendalikan emosi marah (U) 31. Ketika saya marah saya melakukan aktifitas yang membuat saya senang(F) 32. Ketika saya marah, saya ingin mengungkapkan kemarahan sampai saya puas (U)
3	Meredahkan emosi	33. Saya melampiaskan kemarahan saya langsung kepada orang yang membuat saya marah(U) 34. Ketika saya marah, saya lebih baik menyendiri untuk sementara waktu (F) 35. Saya meredakan marah dengan menangis dan mengurung diri(U) 36. Jika saya sedang marah, saya lebih memilih tidur dan mendengarkan musik(F) 37. Saya menghindari melakukan interaksi dengan orang yang membuat saya marah, sampai rasa marah saya berkurang(U)

		38. Ketika saya marah saya memilih membaca buku cerita atau menonton televisi (melakukan kegiatan yang menyenangkan) (F) 39. Ketika saya marah, saya lebih suka menenangkan diri daripada melampiaskannya (F) 40. Saya mengejek teman untuk melampiaskan kemarahan(U) 41. Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang membuat saya marah untuk membicarakan baik-baik(F) 42. Saya jarang melakukan kegiatan untuk meredakan emosi marah yang dialami(U) 43. Saya melakukan aktivitas lain ketika sedang marah sesama teman(F) 44. Saya tidak mampu mengetahui cara meredakan emosi marah pada diri(U) 45. Saya mampu meredakan emosi marah saya tanpa melampiaskan kemarahan kepada teman(F) 46. Saya tidak bicara baik-baik kepada teman ketika sedang marah(U) 47. Saya mampu menyenangkan pikiran ketika marah(F) 48. Saya memarahi teman ketika sedang emosi(U)
4	Mengungkapkan emosi marah secara asertif	49. Saya memilih memendam kemarahan dalam hati(U) 50. Saya akan mencoba memahami orang lain sehingga kita dapat saling menguntungkan(F) 51. Ketika hati marah, namun saya tidak

		menunjukkannya kemarahan(U) 52. Jika saya merasa kurang setuju dengan pendapat orang lain, saya akan mengatakan kepadanya dengan kata-kata yang baik agar tidak menyinggung(F) 53. Saya jarang memperdulikan perasaan orang yang membuat saya kesal(U) 54. Saya akan mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai dan tidak menyakiti orang lain(F) 55. Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang terjadi pada diri saya dan orang lain rasakan sehingga dalam bertindak saya tidak menyinggung perasaan orang lain(F) 56. Saya menyalahkan orang yang membuat saya marah(U) 57. Saya tidak suka menyalahkan orang lain tanpa sebab yang jelas(F) 58. Saya gagal ketika mencoba untuk pengertian dan toleran terhadap orang lain yang menyakiti saya(U) 59. Saya mampu mengungkapkan emosi marah secara jujur kepada teman(F) 60. Saya menyinggung perasaan orang lain ketika sedang emosi marah(U) 61. Saya pengertian dan toleran terhadap orang lain yang menyakiti saya(F) 62. Ketika saya tidak sependapat dengan pendapat
--	--	---

		orang lain maka saya menggunakan kata-kata yang menyinggung perasaan orang lain(U) 63. Saya memperdulikan perasaan orang yang membuat saya kesal(F) 64. Saya bersikap kasar teman yang membuat saya marah(U)
--	--	---

Lampiran 2.

Skala Sebelum di Uji Validitas Kemampuan Mengelola Emosi Amarah

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokat,

Dalam rangka memenuhi keperluan penelitian, maka dengan ini saya meminta kesediaan adik-adik sekalian untuk berpartisipasi dalam mengisi skala ini. Diharapkan adik-adik sekalian memberikan pilihan jawaban sesuai dengan keadaan adik-adik sesungguhnya.

Adapun beberapa hal yang perlu dipehatikan sebelumnya, bahwa :

- Semua pilihan jawaban adik-adik sekalian adalah benar
- Menentukan pilihan jawaban bukanlah berdasarkan hal yang semestinya dilakukan, namun berdasarkan dengan keadaan adik-adik sekarang yang sesungguhnya
- Hasil pengisian skala akan dijamin kerahasiaannya
- Pastikan tidak ada satupun jawaban terlewat

Selamat mengerjakan dan terima kasih atas partisipasinya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatu,

Hormat saya

Peneliti

Nama	:
Jenis kelamin	:
Umur	:
Agama	:
Pendidikan	:

PETUNJUK CARA PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-adik sekalian diminta untuk mengemukakan pernyataan yang sesuai dengan diri adik-adik sekalian dengan memberikan tanda silang (X) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu :

S : Setuju

SS : Sangat setuju

TS : Tidak setuju

STS : Sangat tidak setuju

Sekali lagi pilihlah pernyataan yang sesuai dengan diri adik-adik sendiri. Kerjakanlah sesuai dengan nomor urut dan jangan ada yang terlewat.

“ SELAMAT MENGERJAKAN ”

No	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah denyut nadi saya terasa lebih kencang.	SS	S	TS	STS
2	Saya merasa jengkel ketika orang lain tidak menghargai hasil kerjaku yang bagus	SS	S	TS	STS
3	Jika jantung saya terasa berdetak lebih kencang dan rahang saya mengatup kaku, saya sedang menahan kemarahan.	SS	S	TS	STS
4	Saya sulit mengetahui alasan mengapa saya marah	SS	S	TS	STS
5	Apabila saya sedang marah darah dalam tubuh terasa berdesir lebih deras.	SS	S	TS	STS
6	Biasanya jika saya sedang kesal, saya memukul-mukul tangan saya sendiri	SS	S	TS	STS
7	Saya mengetahui dan sadar ketika saya marah.	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak tahu saya orang yang tenang atau meledak-ledak amarahnya	SS	S	TS	STS
9	Ketika keadaan fisik saya mulai berubah, saya berusaha mengontrol diri saya agar tidak marah.	SS	S	TS	STS
10	Ketika marah, saya tidak peduli dengan apapun yang terjadi di sekitar	SS	S	TS	STS
11	Saya seseorang yang tidak mudah marah pada orang lain.	SS	S	TS	STS
12	Pada saat-saat tertentu, saya tidak bisa mengontrol keinginan untuk memukul orang lain	SS	S	TS	STS

13	Saya ingin emosi marah yang dialami segera berakhir.	SS	S	TS	STS
14	Jika tugas yang saya kerjakan tidak kunjung selesai saya malah ingin mengobrak-abrik semuanya	SS	S	TS	STS
15	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang dirasakan.	SS	S	TS	STS
16	Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas	SS	S	TS	STS
17	Saya sering berpikir bahwa saya tidak akan memaafkan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
18	Jika saya sedang marah saya akan diam dan mencoba berfikir positif.	SS	S	TS	STS
19	Saya berpikir bahwa semua orang akan membuat saya semakin marah	SS	S	TS	STS
20	Saya menjaga pikiranku agar tetap dingin.	SS	S	TS	STS
21	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah	SS	S	TS	STS
22	Saya berusaha menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif.	SS	S	TS	STS
23	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah.	SS	S	TS	STS
24	Saya merasa benci dengan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
25	Ketika marah, saya mencoba mengalihkan kepada kegiatan yang menyenangkan agar perasaan lebih ringan.	SS	S	TS	STS
26	Saya ingin membalas dendam perlakuan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS

27	Meskipun marah, saya tidak pernah menjelek-jelekan orang yang pernah menghinaku.	SS	S	TS	STS
28	Ketika saya marah, saya merasa seperti bom yang siap meledak	SS	S	TS	STS
29	Saya lebih memilih menahan ucapan saya dan perilaku saya agar tidak menyakiti orang lain.	SS	S	TS	STS
30	Terkadang sulit bagi saya untuk mengendalikan emosi marah	SS	S	TS	STS
31	Ketika saya marah saya melakukan aktifitas yang membuat saya senang.	SS	S	TS	STS
32	Ketika saya marah, saya ingin mengungkapkan kemarahan sampai saya puas	SS	S	TS	STS
33	Saya melampiaskan kemarahan saya langsung kepada orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
34	Ketika saya marah, saya lebih baik menyendiri untuk sementara waktu.	SS	S	TS	STS
35	Saya meredakan marah dengan menangis dan mengurung diri	SS	S	TS	STS
36	Jika saya sedang marah, saya lebih memilih tidur dan mendengarkan musik.	SS	S	TS	STS
37	Saya menghindari melakukan interaksi dengan orang yang membuat saya marah, sampai rasa marah saya berkurang	SS	S	TS	STS
38	Ketika saya marah saya memilih membaca buku cerita atau menonton televisi (melakukan kegiatan yang menyenangkan).	SS	S	TS	STS
39	Ketika saya marah, saya lebih suka menenangkan diri daripada melampiaskannya.	SS	S	TS	STS

40	Saya mengejek teman untuk melampiaskan kemarahan	SS	S	TS	STS
41	Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang membuat saya marah untuk membicarakan baik-baik.	SS	S	TS	STS
42	Saya jarang melakukan kegiatan untuk meredakan emosi marah yang dialami	SS	S	TS	STS
43	Saya melakukan aktivitas lain ketika sedang marah sesama teman.	SS	S	TS	STS
44	Saya tidak mampu mengetahui cara meredakan emosi marah pada diri	SS	S	TS	STS
45	Saya mampu meredakan emosi marah saya tanpa melampiaskan kemarahan kepada teman.	SS	S	TS	STS
46	Saya tidak bicara baik-baik kepada teman ketika sedang marah	SS	S	TS	STS
47	Saya mampu menyenangkan pikiran ketika marah.	SS	S	TS	STS
48	Saya memarahi teman ketika sedang emosi	SS	S	TS	STS
49	Saya memilih memendam kemarahan dalam hati	SS	S	TS	STS
50	Saya akan mencoba memahami orang lain sehingga kita dapat saling menguntungkan.	SS	S	TS	STS
51	Ketika hati marah, namun saya tidak menunjukkannya kemarahan	SS	S	TS	STS
52	Jika saya merasa kurang setuju dengan pendapat orang lain, saya akan mengatakan kepadanya dengan kata-kata yang baik agar tidak menyinggung.	SS	S	TS	STS
53	Saya jarang memperdulikan perasaan orang yang membuat saya kesal	SS	S	TS	STS

54	Saya akan mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai dan tidak menyakiti orang lain.	SS	S	TS	STS
55	Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang terjadi pada diri saya dan orang lain rasakan sehingga dalam bertindak saya tidak menyinggung perasaan orang lain.	SS	S	TS	STS
56	Saya menyalahkan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
57	Saya tidak suka menyalahkan orang lain tanpa sebab yang jelas.	SS	S	TS	STS
58	Saya gagal ketika mencoba untuk pengertian dan toleran terhadap orang lain yang menyakiti saya	SS	S	TS	STS
59	Saya mampu mengungkapkan emosi marah secara jujur kepada teman.	SS	S	TS	STS
60	Saya menyinggung perasaan orang lain ketika sedang emosi marah	SS	S	TS	STS
61	Saya pengertian dan toleran terhadap orang lain yang menyakiti saya.	SS	S	TS	STS
62	Ketika saya tidak sependapat dengan pendapat orang lain maka saya menggunakan kata-kata yang menyinggung perasaan orang lain	SS	S	TS	STS
63	Saya memperdulikan perasaan orang yang membuat saya kesal.	SS	S	TS	STS
64	Saya bersikap kasar teman yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS

Lampiran 3.

Skala Sesudah di Uji Validitas Kemampuan Mengelola Emosi Amarah

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokat,

Dalam rangka memenuhi keperluan penelitian, maka dengan ini saya meminta kesediaan adik-adik sekalian untuk berpartisipasi dalam mengisi skala ini. Diharapkan adik-adik sekalian memberikan pilihan jawaban sesuai dengan keadaan adik-adik sesungguhnya.

Adapun beberapa hal yang perlu dipehatikan sebelumnya, bahwa :

- Semua pilihan jawaban adik-adik sekalian adalah benar
- Menentukan pilihan jawaban bukanlah berdasarkan hal yang semestinya dilakukan, namun berdasarkan dengan keadaan adik-adik sekarang yang sesungguhnya
- Hasil pengisian skala akan dijamin kerahasiaannya
- Pastikan tidak ada satupun jawaban terlewat

Selamat mengerjakan dan terima kasih atas partisipasinya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatu,

Hormat saya

Peneliti

Nama	:
Jenis kelamin	:
Umur	:
Agama	:
Pendidikan	:

PETUNJUK CARA PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Adik-adik sekalian diminta untuk mengemukakan pernyataan yang sesuai dengan diri adik-adik sekalian dengan memberikan tanda silang (X) atas pilihan pada kolom yang tersedia, yaitu :

S : Setuju

SS : Sangat setuju

TS : Tidak setuju

STS : Sangat tidak setuju

Sekali lagi pilihlah pernyataan yang sesuai dengan diri adik-adik sendiri. Kerjakanlah sesuai dengan nomor urut dan jangan ada yang terlewat.

“ SELAMAT MENGERJAKAN ”

No	Pernyataan	Alternatif jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika sedang marah denyut nadi saya terasa lebih kencang.	SS	S	TS	STS
2	Saya merasa jengkel ketika orang lain tidak menghargai hasil kerjaku yang bagus	SS	S	TS	STS
3	Jika jantung saya terasa berdetak lebih kencang dan rahang saya mengatup kaku, saya sedang menahan kemarahan.	SS	S	TS	STS
4	Saya sulit mengetahui alasan mengapa saya marah	SS	S	TS	STS
5	Biasanya jika saya sedang kesal, saya memukul-mukul tangan saya sendiri	SS	S	TS	STS
6	Saya mengetahui dan sadar ketika saya marah.	SS	S	TS	STS
7	Ketika keadaan fisik saya mulai berubah, saya berusaha mengontrol diri saya agar tidak marah.	SS	S	TS	STS
8	Ketika marah, saya tidak peduli dengan apapun yang terjadi di sekitar	SS	S	TS	STS
9	Saya seseorang yang tidak mudah marah pada orang lain.	SS	S	TS	STS
10	Pada saat-saat tertentu, saya tidak bisa mengontrol keinginan untuk memukul orang lain	SS	S	TS	STS
11	Jika tugas yang saya kerjakan tidak kunjung selesai saya malah ingin mengobrak-abrik semuanya	SS	S	TS	STS
12	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang dirasakan.	SS	S	TS	STS

13	Saya membalas dan melepaskan emosi marah sampai puas	SS	S	TS	STS
14	Saya sering berpikir bahwa saya tidak akan memaafkan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
15	Saya berpikir bahwa semua orang akan membuat saya semakin marah	SS	S	TS	STS
16	Saya menjaga pikiranku agar tetap dingin.	SS	S	TS	STS
17	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah.	SS	S	TS	STS
18	Ketika marah, saya mencoba mengalihkan kepada kegiatan yang menyenangkan agar perasaan lebih ringan.	SS	S	TS	STS
19	Saya ingin membalas dendam perlakuan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
20	Meskipun marah, saya tidak pernah menjelek-jelekan orang yang pernah menghinaku.	SS	S	TS	STS
21	Ketika saya marah, saya merasa seperti bom yang siap meledak	SS	S	TS	STS
22	Saya lebih memilih menahan ucapan saya dan perilaku saya agar tidak menyakiti orang lain.	SS	S	TS	STS
23	Terkadang sulit bagi saya untuk mengendalikan emosi marah	SS	S	TS	STS
24	Saya melampiaskan kemarahan saya langsung kepada orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
25	Saya meredakan marah dengan menangis dan mengurung diri	SS	S	TS	STS
26	Jika saya sedang marah, saya lebih memilih tidur dan mendengarkan musik.	SS	S	TS	STS

27	Ketika saya marah saya memilih membaca buku cerita atau menonton televisi (melakukan kegiatan yang menyenangkan).	SS	S	TS	STS
28	Saya mengejek teman untuk melampiaskan kemarahan	SS	S	TS	STS
29	Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang membuat saya marah untuk membicarakan baik-baik.	SS	S	TS	STS
30	Saya jarang melakukan kegiatan untuk meredakan emosi marah yang dialami	SS	S	TS	STS
31	Saya melakukan aktivitas lain ketika sedang marah sesama teman.	SS	S	TS	STS
32	Saya tidak mampu mengetahui cara meredakan emosi marah pada diri	SS	S	TS	STS
33	Saya mampu meredakan emosi marah saya tanpa melampiaskan kemarahan kepada teman.	SS	S	TS	STS
34	Saya tidak bicara baik-baik kepada teman ketika sedang marah	SS	S	TS	STS
35	Saya mampu menyenangkan pikiran ketika marah.	SS	S	TS	STS
36	Saya memarahi teman ketika sedang emosi	SS	S	TS	STS
37	Saya akan mencoba memahami orang lain sehingga kita dapat saling menguntungkan.	SS	S	TS	STS
38	Ketika hati marah, namun saya tidak menunjukkannya kemarahan	SS	S	TS	STS
39	Saya jarang memperdulikan perasaan orang yang membuat saya kesal	SS	S	TS	STS
40	Saya akan mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai dan tidak menyakiti	SS	S	TS	STS

	orang lain.				
41	Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang terjadi pada diri saya dan orang lain rasakan sehingga dalam bertindak saya tidak menyinggung perasaan orang lain.	SS	S	TS	STS
42	Saya menyalahkan orang yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS
43	Saya gagal ketika mencoba untuk pengertian dan toleran terhadap orang lain yang menyakiti saya	SS	S	TS	STS
44	Saya mampu mengungkapkan emosi marah secara jujur kepada teman.	SS	S	TS	STS
45	Saya menyinggung perasaan orang lain ketika sedang emosi marah	SS	S	TS	STS
46	Saya pengertian dan toleran terhadap orang lain yang menyakiti saya.	SS	S	TS	STS
47	Saya memperdulikan perasaan orang yang membuat saya kesal.	SS	S	TS	STS
48	Saya bersikap kasar teman yang membuat saya marah	SS	S	TS	STS

Lampiran 4.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item Pernyataan

PUTARAN SATU

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.796	.797	64

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.475	1.978	2.978	1.000	1.506	.051	64
Item Variances	.864	.291	1.427	1.136	4.906	.091	64
Inter-Item Covariances	.052	-.707	.750	1.457	-1.061	.048	64
Inter-Item Correlations	.061	-.702	.713	1.415	-1.017	.060	64

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	142.29	55.210	.354	.662
A2	142.57	58.958	.336	.648
A3	142.34	59.055	.317	.653
A4	142.49	57.139	.446	.655
A5	142.40	60.012	.359	.668
A6	142.20	51.341	.423	.664
A7	142.26	56.844	.384	.694
A8	142.40	58.071	-.301	.659
A9	142.40	55.071	.307	.650
A10	142.29	55.681	.310	.653
A11	142.31	58.339	.358	.675
A12	142.43	57.370	.492	.660
A13	142.51	55.316	.344	.650
A14	142.03	53.029	.370	.649
A15	142.46	54.491	.536	.657
A16	142.31	57.575	.348	.655
B17	142.34	59.997	.493	.651
B18	142.57	55.134	.293	.660
B19	142.40	55.306	.314	.675
B20	142.26	53.197	.431	.637
B21	142.43	59.193	.129	.651
B22	142.31	57.045	.231	.665
B23	141.74	54.961	.393	.660
B24	141.94	57.761	-.280	.655
B25	141.86	56.067	.318	.640
B26	142.20	58.871	.619	.622

B27	142.34	54.526	.621	.626
B28	142.69	57.692	.483	.688
B29	141.83	56.087	.393	.693
B30	142.26	53.903	.504	.637
B31	142.40	57.306	.300	.653
B32	142.51	60.669	.110	.673
C33	142.17	56.499	.357	.688
C34	142.54	58.844	.368	.667
C35	142.17	53.382	.385	.652
C36	142.23	60.652	.484	.681
C37	142.20	55.282	.348	.676
C38	142.23	59.123	.354	.662
C39	142.37	55.887	.136	.648
C40	142.26	60.491	.317	.653
C41	142.23	58.064	.446	.655
C42	142.54	58.020	.359	.668
C43	142.34	55.055	.423	.664
C44	142.40	54.894	.384	.694
C45	142.31	54.751	.301	.659
C46	142.43	57.840	.307	.650
C47	142.40	56.541	.310	.653
C48	142.40	55.600	.358	.675
D49	142.31	59.045	.192	.660
D50	142.40	57.071	.344	.650
D51	142.40	56.541	.370	.649
D52	142.46	53.903	.536	.657
D53	142.26	53.844	.348	.655
D54	142.29	56.328	.493	.651
D55	142.20	56.459	.493	.660
D56	142.11	60.045	.314	.675
D57	142.17	55.323	.231	.637

D58	142.34	55.526	.429	.651
D59	141.94	54.997	.331	.665
D60	141.74	55.138	.393	.660
D61	142.09	60.434	.480	.655
D62	141.66	55.938	.218	.640
D63	142.29	54.622	.619	.622
D64	146.40	60.482	.621	.626

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
118.80	159.800	12.641	64

PUTARAN KE DUA**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.826	.828	.54

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.462	1.978	2.978	1.000	1.506	.055	54
Item Variances	.841	.291	1.427	1.136	4.906	.091	54
Inter-Item Covariances	.043	-.707	.750	1.457	-1.061	.047	54
Inter-Item Correlations	.051	-.702	.713	1.415	-1.017	.061	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	88.29	84.937	.357	.289
A2	88.78	81.222	.354	.333
A3	88.13	83.755	.473	.331
A4	88.22	82.404	.302	.309
A5	88.24	87.053	-.185	.337
A6	88.71	86.665	.466	.233
A7	88.78	92.768	.321	.307
A9	88.71	83.983	.381	.320
A10	88.47	81.709	.396	.282
A11	88.87	83.482	.352	.289
A12	88.71	88.710	.306	.322
A13	88.47	84.982	.119	.312
A14	88.29	82.983	.365	.286
A15	88.56	82.571	.380	.261
A16	88.98	84.431	.336	.276
B17	88.44	83.389	.323	.311
B19	88.84	81.180	.450	.343
B20	88.82	85.195	.348	.287
B23	88.71	86.983	.473	.286
B25	89.04	77.953	.360	.264
B26	88.71	83.937	.479	.334
B27	88.60	84.518	.339	.308
B28	88.67	84.364	.332	.288
B29	88.76	84.098	.356	.318
B30	88.62	79.468	.457	.301

B31	89.13	75.709	-.349	.331
C33	88.49	77.074	.476	.281
C34	88.53	90.936	.244	.315
C35	88.93	91.382	.307	.295
C36	88.42	79.568	.307	.274
C37	88.93	83.200	.213	.307
C38	88.80	87.391	.303	.351
C40	88.64	90.507	.350	.303
C41	88.78	86.904	.345	.331
C42	88.60	81.745	.323	.261
C43	88.58	90.477	.423	.349
C44	88.73	89.745	.359	.287
C45	88.29	84.937	.381	.331
C46	88.78	81.222	.325	.293
C47	88.13	83.755	.389	.348
C48	88.22	82.404	.481	.321
D50	88.24	87.053	.476	.320
D51	88.71	86.665	.496	.282
D52	88.78	92.768	-.231	.279
D53	88.71	83.983	.435	.278
D54	88.47	81.709	.361	.318
D55	88.87	83.482	.478	.299
D56	88.71	88.710	.360	.284
D58	88.47	84.982	.366	.332
D59	88.29	82.983	.410	.308
D60	88.56	82.571	.358	.301
D61	88.98	84.431	.311	.266
D63	88.44	83.389	.304	.266
D64	88.84	81.180	.469	.300

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
91.11	88.465	9.406	54

PUTARAN KE TIGA**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.860	.857	48

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.438	1.978	2.889	.911	1.461	.052	48
Item Variances	.843	.291	1.427	1.136	4.906	.097	48
Inter-Item Covariances	.037	-.707	.750	1.457	-1.061	.043	48
Inter-Item Correlations	.044	-.702	.713	1.415	-1.017	.057	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	75.18	60.377	.354	.587
A2	75.67	58.045	.483	.572
A4	75.11	58.874	.505	.581
A5	75.13	61.936	.383	.593
A8	75.60	62.018	.413	.590
A9	75.67	65.909	.334	.625
A10	75.60	60.791	.419	.591
A12	75.76	60.416	.307	.582
A13	75.60	62.655	.419	.599
A14	75.36	61.371	.316	.590
A16	75.18	59.059	.321	.572
B17	75.44	58.253	.387	.566
B19	75.87	60.845	.466	.586
B21	75.73	58.336	.323	.579
B22	75.71	60.028	.347	.579
B23	75.60	61.291	.459	.599
B25	75.93	55.064	.395	.554
B26	75.60	60.155	.365	.575
B28	75.49	60.937	.375	.597
B29	75.56	59.798	.401	.582
B30	75.64	59.689	.584	.576
B32	76.02	53.977	.529	.539
C33	75.38	54.559	.565	.540
C34	75.42	64.204	.606	.615
C35	75.82	65.104	.558	.626

C37	75.31	56.583	.451	.556
C39	75.82	58.513	.337	.569
C40	75.69	61.128	.499	.593
C41	75.53	63.618	.373	.614
C44	75.49	59.165	.491	.583
C46	75.47	64.482	.697	.610
C48	75.62	64.786	.575	.609

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	75.18	60.377	.354	.587
A2	75.67	58.045	.483	.572
A3	75.11	58.874	.505	.581
A4	75.13	61.936	.383	.593
A6	75.60	62.018	.413	.590
A7	75.67	65.909	.334	.625
A9	75.60	60.791	.419	.591
A10	75.76	60.416	.316	.582
A11	75.60	62.655	.419	.599
A12	75.36	61.371	.316	.590
A14	75.18	59.059	.321	.572
A15	75.44	58.253	.387	.566
A16	75.87	60.845	.466	.586
B17	75.73	58.336	.323	.579
B19	75.71	60.028	.347	.579
B20	75.60	61.291	.459	.599
B23	75.93	55.064	.395	.554
B25	75.60	60.155	.365	.575
B26	75.49	60.937	.375	.597

B27	75.56	59.798	.401	.582
B28	75.64	59.689	.584	.576
B29	76.02	53.977	.529	.539
B30	75.38	54.559	.565	.540
C33	75.42	64.204	.606	.615
C35	75.82	65.104	.558	.626
C36	75.31	56.583	.451	.556
C38	75.82	58.513	.337	.569
C40	75.69	61.128	.499	.593
C41	75.53	63.618	.373	.614
C42	75.49	59.165	.491	.583
C43	75.47	64.482	.643	.610
C44	75.62	64.786	.575	.609
C45	75.18	60.377	.354	.587
C46	75.67	58.045	.483	.572
C47	75.11	58.874	.505	.581
C48	75.13	61.936	.383	.593
D50	75.60	62.018	.413	.590
D51	75.67	65.909	.334	.625
D53	75.60	60.791	.419	.591
D54	75.76	60.416	.320	.582
D55	75.60	62.655	.419	.599
D56	75.36	61.371	.316	.590
D58	75.18	59.059	.321	.572
D59	75.44	58.253	.387	.566
D60	75.87	60.845	.466	.586
D61	75.73	58.336	.323	.579
D63	75.71	60.028	.347	.579
D64	75.60	61.291	.459	.599

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
78.00	63.500	7.969	.48

Lampiran 5.**Pertemuan Pertama****RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)****BIMBINGAN KELOMPOK****SEMESTER II (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

A	Komponen Layanan	:	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	:	Pribadi
C	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pencegahan
D	Tujuan	:	Agar siswa dapat mengenali emosi yang membuat siswa amarah kebaikan dan kelemahan dirinya
E	Topik / Tema Layanan	:	Mengenali emosi
F	Sasaran layanan	:	Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau
G	Metode dan tehnik	:	Ceramah, tanya jawab, dan Teknik <i>Expressive Writing</i>
H	Waktu	:	1X45 Menit
I	Media / Alat	:	Tanya jawab, diskusi
J	Tanggal Pelaksanaan	:	Selasa, 30 April 2024
K	Sumber Bacaan	:	-
L	Langkah Kegiatan		

1. Tahap awal/pendahuluan		
a. Pernyataan tujuan	:	a. Guru BK mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa, presensi, mengecek situasi & kondisi kelas. b. Guru BK memotivasi dengan <i>Ice Breaking</i>: agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan informasi c. Guru BK menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	:	a. Peserta didik mengamati materi yang diberikan oleh guru BK b. Peserta didik mendiskusikan materi yang akan disampaikan oleh guru BK
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	:	Guru BK menjelaskan atau menyampaikan materi yang akan di bahas.
d. Tahap peralihan (transisi)	:	Guru BK menanyakan kembali kesiapan siswa dalam mengikuti setiap rangkaian tahapan, langkah-langkah maupun tugas yang sudah di sepakati di awal pertemuan .
2. Tahap inti		
Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan	:	Uraian ini berisi tentang pelaksanaan tahapan kegiatan peserta didik/konseli sebagai operasionalisasi teknik dalam mencapai tujuan. Pada tahap ini guru bimbingan dan

	teknisk tertentu (<i>Eksperientasi</i>)		konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	:	1. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 2. Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>). 3. Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak

			peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	3. Penutup	:	a. Guru BK bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. b. Guru BK memotivasi siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif, dan memberikan penguatan kepada siswa yang sudah aktif dan memahami materi. c. Guru BK merencanakan tindak lanjut setelah mendapatkan pemahaman dari materi yang di sampaikan.
N	Evaluasi		
	1. Evaluasi Proses	:	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:

		1. Mengadakan refleksi 2. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan : (contoh :semangat/ kurang semangat/ tidak semangat) 3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya : sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
	2. Evaluasi Hasil	: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER II (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen Layanan	:	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	:	Pribadi
C	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pencegahan
D	Tujuan	:	Agar siswa mampu mengendalikan ketika sedang marah
E	Topik / Tema Layanan	:	Mengendalikan emosi
F	Sasaran layanan	:	Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau
G	Metode dan tehnik	:	Ceramah, tanya jawab, dan Teknik <i>Expressive Writing</i>
H	Waktu	:	1X45 Menit
I	Media / Alat	:	Tanya jawab, diskusi
J	Tanggal Pelaksanaan	:	Selasa, 07 Mei 2024
K	Sumber Bacaan	:	-
L	Langkah Kegiatan		
	2. Tahap awal/pendahuluan		

	e. Pernyataan tujuan	:	d. Guru BK mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa, presensi, mengecek situasi & kondisi kelas. e. Guru BK memotivasi dengan <i>Ice Breaking</i>: agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan informasi f. Guru BK menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami
	f. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	:	c. Peserta didik mengamati materi yang diberikan oleh guru BK d. Peserta didik mendiskusikan materi yang akan disampaikan oleh guru BK
	g. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	:	Guru BK menjelaskan atau menyampaikan materi yang akan di bahas.
	h. Tahap peralihan (transisi)	:	Guru BK menanyakan kembali kesiapan siswa dalam mengikuti setiap rangkaian tahapan, langkah-langkah maupun tugas yang sudah di sepakati di awal pertemuan .
3. Tahap inti			
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (<i>Eksperientasi</i>)	:	Uraian ini berisi tentang pelaksanaan tahapan kegiatan peserta didik/konseli sebagai operasionalisasi teknik dalam mencapai tujuan. Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai,

			metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	:	4. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 5. Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>). 6. Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap

			sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	3. Penutup	:	a. Guru BK bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. b. Guru BK memotivasi siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif, dan memberikan penguatan kepada siswa yang sudah aktif dan memahami materi. c. Guru BK merencanakan tindak lanjut setelah mendapatkan pemahaman dari materi yang di sampaikan.
N	Evaluasi		
	1. Evaluasi Proses	:	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Mengadakan refleksi 5. Sikap peserta didik dalam mengikuti

			kegiatan : (contoh :semangat/ kurang semangat/ tidak semangat) 6. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya : sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik 7. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
	2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

Pertemuan Ketiga

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER II (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen Layanan	:	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	:	Pribadi
C	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pencegahan
D	Tujuan	:	Agar siswa dapat meredakan emosi ketika sedang amarah.
E	Topik / Tema Layanan	:	Meredahkan emosi
F	Sasaran layanan	:	Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau
G	Metode dan tehnik	:	Ceramah, tanya jawab, dan Teknik <i>Expressive Writing</i>
H	Waktu	:	1X45 Menit
I	Media / Alat	:	Tanya jawab, diskusi
J	Tanggal Pelaksanaan	:	Sabtu, 11 Mei 2024
K	Sumber Bacaan	:	-
L	Langkah Kegiatan		
	3. Tahap awal/pendahuluan		

	i. Pernyataan tujuan	:	g. Guru BK mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa, presensi, mengecek situasi & kondisi kelas. h. Guru BK memotivasi dengan <i>Ice Breaking</i> : agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan informasi i. Guru BK menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami
	j. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	:	e. Peserta didik mengamati materi yang diberikan oleh guru BK f. Peserta didik mendiskusikan materi yang akan disampaikan oleh guru BK
	k. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	:	Guru BK menjelaskan atau menyampaikan materi yang akan di bahas.
	l. Tahap peralihan (transisi)	:	Guru BK menanyakan kembali kesiapan siswa dalam mengikuti setiap rangkaian tahapan, langkah-langkah maupun tugas yang sudah di sepakati di awal pertemuan .
	4. Tahap inti		
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknisk tertentu (<i>Eksperientasi</i>)	:	Uraian ini berisi tentang pelaksanaan tahapan kegiatan peserta didik/konseli sebagai operasionalisasi teknik dalam mencapai tujuan. Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai,

			metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	:	7. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 8. Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>). 9. Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap

			sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	3. Penutup	:	a. Guru BK bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. b. Guru BK memotivasi siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif, dan memberikan penguatan kepada siswa yang sudah aktif dan memahami materi. c. Guru BK merencanakan tindak lanjut setelah mendapatkan pemahaman dari materi yang di sampaikan.
N	Evaluasi		
	1. Evaluasi Proses	:	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Mengadakan refleksi 8. Sikap peserta didik dalam mengikuti

			kegiatan : (contoh :semangat/ kurang semangat/ tidak semangat) 9. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya : sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik 10.Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
	2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

Pertemuan Keempat

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER II (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen Layanan	:	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	:	Pribadi
C	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pencegahan
D	Tujuan	:	Agar siswa tidak melukai perasaan orang lain ketika sedang mengungkapkan perasaan amarahnya
E	Topik / Tema Layanan	:	Mengungkapkan emosi marah secara asertif
F	Sasaran layanan	:	Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Baubau
G	Metode dan tehnik	:	Ceramah, tanya jawab, dan Teknik <i>Expressive Writing</i>
H	Waktu	:	1X45 Menit
I	Media / Alat	:	Tanya jawab, diskusi
J	Tanggal Pelaksanaan	:	Selasa, 14 Mei 2024
K	Sumber Bacaan	:	-
L	Langkah Kegiatan		

4. Tahap awal/pendahuluan		
m. Pernyataan tujuan	:	j. Guru BK mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa, presensi, mengecek situasi & kondisi kelas. k. Guru BK memotivasi dengan <i>Ice Breaking</i>: agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan informasi l. Guru BK menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami
n. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	:	g. Peserta didik mengamati materi yang diberikan oleh guru BK h. Peserta didik mendiskusikan materi yang akan disampaikan oleh guru BK
o. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	:	Guru BK menjelaskan atau menyampaikan materi yang akan di bahas.
p. Tahap peralihan (transisi)	:	Guru BK menanyakan kembali kesiapan siswa dalam mengikuti setiap rangkaian tahapan, langkah-langkah maupun tugas yang sudah di sepakati di awal pertemuan .
5. Tahap inti		
Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan	:	Uraian ini berisi tentang pelaksanaan tahapan kegiatan peserta didik/konseli sebagai operasionalisasi teknik dalam mencapai tujuan. Pada tahap ini guru bimbingan dan

	teknisk tertentu (<i>Eksperientasi</i>)		konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	:	10. Refleksi Identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan (<i>What Happened</i>). Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu kepada pengukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 11. Refleksi Analisis Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan (<i>think</i>) sebab sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (<i>so what</i>). 12. Refleksi Generalisasi Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak

			peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (<i>Plan</i>). Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (<i>Now What</i>). Contoh pertanyaan: rencana apa yang akan dilakukan ? kapan akan dimulai ? langkah terdekat apa yang akan dilakukan ?
	3. Penutup	:	a. Guru BK bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan. b. Guru BK memotivasi siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif, dan memberikan penguatan kepada siswa yang sudah aktif dan memahami materi. c. Guru BK merencanakan tindak lanjut setelah mendapatkan pemahaman dari materi yang di sampaikan.
N	Evaluasi		
	1. Evaluasi Proses	:	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:

		1. Mengadakan refleksi 11. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan : (contoh :semangat/ kurang semangat/ tidak semangat) 12. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya : sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik 13. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
	2. Evaluasi Hasil	: Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

Lampiran 6.**Hasil Uji Wilcoxon Pre-Test dan Post-Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics ^b	
	posttest - pretest
Z	-2.812 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 7. Dokumentasi



Foto 1 : *Kegiatan Pretest*



Foto 2 : *Kegiatan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing*



Foto 3: *Kegiatan Posttest*