

Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah

Salwa Amatullah¹, Tawil², Hijrah Eko Putro^{3*}

1,2,3 Bimbingan dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

*email: hijrah.ekoputro@ummgl.ac.id

DOI:

Abstract

This Research aimed to test the effect of expressive writing techniques in group counseling on the . This type research is quasi experiment with the design of the research is nonequivalent control group design, Subjects selected by purposive sampling. Sample articles used as many as 12 grade VII E students, 6 students as an experimental group and 6 students as a control group. Data collection instruments used is a questionnaire manages anger. Test this hypothesis using parametric analysis its paired sample t test and independent sample t test, test with SPSS 16.0 for Windows. The results showed that group counseling techniques expressive writing techniques in group counseling on the ability to manage anger, this is evidenced by the results of the experimental group paired sample t test with probability Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Based on the analysis of the average increase in the experimental group 12,78% while average in the control group 3,05%. In conclusion, the use of group expressive writing techniques influential to manage anger.

Keywords: Group Counseling; Token Economy; Expressive writing; Manage anger

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik expressive writing dalam konseling kelompok terhadap. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian nonequivalent control group design, Subyek dipilih secara purposive sampling. Sampel artikel 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 amarah. Uji hipotesis ini menggunakan analisis parametrik uji t sampel berpasangan dan uji t sampel independen, uji dengan SPSS 16.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok teknik expressive writing dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola amarah, hal ini dibuktikan dengan hasil uji t sampel berpasangan kelompok eksperimen dengan probabilitas Sig. (2-ekor) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen 12,78% sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol 3,05%. Kesimpulannya, penggunaan teknik group expressive writing berpengaruh dalam mengelola amarah.

Kata kunci: Konseling Kelompok; Token Economy; Tulisan ekspresif; Kelola amarah



1. Pendahuluan

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 tuntutannya adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah – masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada masa remaja sering menjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa. Tahap “antara” ini dapat menjadi waktu yang membingungkan bagi remaja. Perubahan – perubahan dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, yang mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja. Anak yang digolongkan remaja adalah mereka yang berusia 13-18 tahun (Hurlock, 1981).

Ketegangan emosi pada remaja bersifat khas sehingga masa ini disebut masa badai dan topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak – ledak. Pada kenyataannya, memang remaja pada saat ini lebih fulgar dalam mengekspresikan marahnya, dilihat dari akun media sosial yang dipantau oleh peneliti bahwa remaja lebih suka menulis amarahnya di status media sosial contohnya di media sosial Whatsaap. Salah satu tujuan dari kemampuan mengelola marah adalah membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya.

Expressive writing adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki (Pennebaker, 2007). *Terapi expressive writing* dapat membebaskan konseli meluapkan segala bentuk rasa cemas, emosi dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan Bahasa yang baik dan benar. *Expressive writing* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dalam menghadapi stress, depresi, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan kehidupan (Bolton, 2005). Dari beberapa penelitian yang terkait dengan teknik *expressive writing*, salah satu manfaat dari teknik ini dapat digunakan dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah. Oleh karena itu, peneliti tertarik menggunakan teknik *Expressive Writing* untuk membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa di SMP Negeri 3 Mertoyudan.

2. Metode

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu (Sugiyono, 2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experiment* (ekperimen semu) metode yang mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel – variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Metode eksperimen semu ini digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman konsep suhu dan kalor antara siswa yang mendapatkan perlakuan dengan tidak.

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

diberi perlakuan. Penelitian kemudian diakhiri dengan sebuah tes akhir (*posttest*) yang diberikan kepada kedua kelompok.

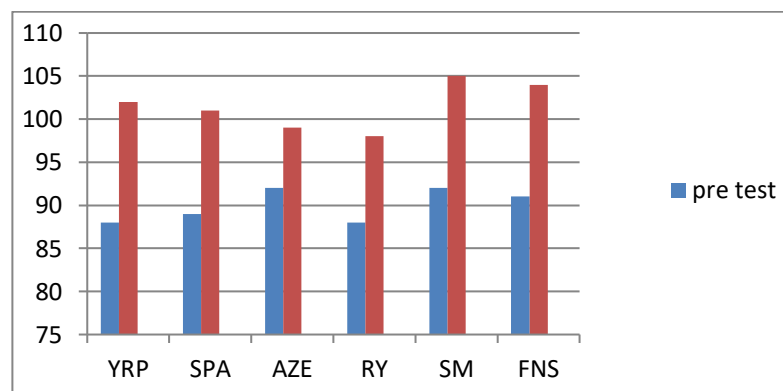
Tabel 1. Desain penelitian *Nonequivalen Control Group Design*

Group	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
KE	X1	✓	X2
KK	Y1	O	Y2

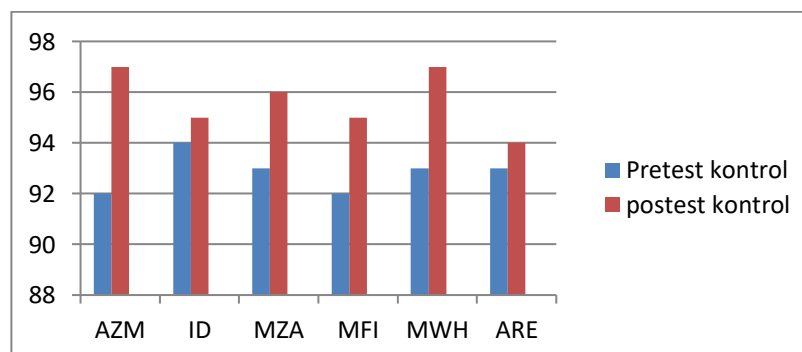
3. Hasil dan pembahasan

3.1 Hasil

Bukti perubahan perilaku didukung dengan adanya perubahan yang signifikan dari skor *pretest* dan *post test* setiap individu anggota kelompok yaitu YRP yang semula mendapatkan skor 88 menjadi 102, SPA yang semula mendapatkan skor 89 menjadi 101, AZE semula mendapatkan skor 92 menjadi 99, RY yang sebelumnya 88 menjadi 98, SM yang sebelumnya mendapatkan skor 92 menjadi 104 dan FNS yang sebelumnya mendapatkan skor 91 menjadi 105



Gambar 1. Hasil Skor *Pre test* dan *Post test* Kelas Eksperimen



Gambar 2. Hasil Skor *Pre test* dan *Post test* kelas Kontrol

Dari Gambar 1 dan Gambar 2 diketahui siswa berjumlah 6 orang sebagai sampel penelitian yang menunjukkan hasil pre test dan post test masing-masing siswa. Pertama AZM mendapat skor pre test 92 dan skor post test 97. ID mendapat skor *pre test* 94 dan *post test* 95. Ketiga, MZA mendapat skor pre

test 93 dan post test 96. Keempat, MFI mendapat skor *pre test* 92 dan skor *post test* 95. Kelima, MWH mendapat skor pre test 93 dan skor post test 97. Keenam, ARE mendapat skor *pre test* 93 dan skor *post test* 94.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok teknik expressive writing dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola amarah, hal ini dibuktikan dengan hasil uji t sampel berpasangan kelompok eksperimen dengan probabilitas Sig. (2-ekor) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen 12,78% sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol 3,05%. Kesimpulannya, penggunaan teknik *group expressive writing* berpengaruh dalam mengelola amarah.

3.2 Pembahasan

Perubahan perilaku anggota dalam penelitian ini yaitu anggota sudah bisa memahami bahwa dalam mengungkapkan marah tidak harus dengan cara yang megatif, sudah mulai tenang dan berusaha menahan ketika mau membentak teman yang membuat marah. Mulai memahami bahwa marah jangan sering dipendam adakalanya di ungkapkan dengan cara yang tepat. Perubahan perilaku saat menahan agar tidak melempar atau membanting benda yang ada di sekitar.

Kelebihan dalam penelitian ini yaitu beberapa anggota kelompok yang masih belum bisa mengungkapkan marahnya, dengan teknik ini dapat dengan bebas mengungkapkan segala yang menjadi pikiran selama ini, sedangkan untuk anggota yang berlebihan dalam mengungkapkan marahnya dengan teknik ini bisa menjadi rem ketika marahnya tidak stabil, misalnya ketika anggota marah dengan teman dan ingin memukul maka ada rem tersendiri dengan cara menuliskan marah. Sedangkan untuk kelemahannya yaitu penelitian ini lebih banyak menulis dari pada pembahasannya jadi anggota merasa bosan.

Konseling kelompok teknik *expressive writing* dapat mengelola marah siswa didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh (Yeni Dwi, 2014) Penelitian tersebut berjudul "peningkatan kemampuan mengelola emosi marah melalui teknik *expressive writing* pada siswa kelas XI di SMA negeri Bantul". Mengelola marah dapat meningkat dengan cara memberikan perlakuan dengan cara menuliskan segala perasaan tentang marah. Berdasarkan hal tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *expressive writing* berpengaruh mengelola marah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang.

4. Kesimpulan

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

Referensi

- Bolton. 2005. *Writing Cures : An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. New York : Brunner Routledge.
- Hurlock, E.B. 1981. *Developmental Psychology, A Life-Span Approach*. New Delhi : Tata McGraw-Hill Publishing Company
- Pennebaker, J. 2013. *Expressive writing Foundation of Practice*. United Kingdom: Rowman&Littefield Education
- Rejeki, Yeni Dwi. 2014. "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul." Skripsi
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.