

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP
PENGELOLAAN MARAH PADA PESERTA DIDIK
KELAS X PEMASARAN 1 DI SMK NEGERI 1
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam

Oleh:

DEVI FATMALA

NPM: 1811080067

Pembimbing I: Dr. Laila Maharani, M.Pd.

Pembimbing II: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1444 H/2022**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang kurang dalam mengelola marah serta dalam mengatasi perasaan emosi, peserta didik mengekspresikan dengan mengumbar kemarahan secara berlebihan, seperti bersuara keras, membentak, menangis, bullying dan berkelahi. Pada intensitas yang berlebihan, emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Maka dari itu diperlukan adanya penanganan terhadap perilaku tersebut. Bukan hanya dengan hukuman saja, tetapi dengan pemberian layanan konseling.

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 $Z_{hitung} -2.521 > Z_{tabel} -1.645$ 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.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pengelolaan Marah, Teknik *Expressive Writing*

ABSTRACT

This research is motivated by the presence of students who are lacking in managing anger and in overcoming emotional feelings, students express by indulgence in anger excessively, such as loud noise, yelling, crying, bullying and fighting. At excessive intensity, angry emotions can become very destructive and dangerous. Therefore, it is necessary to deal with this behavior. Not only with punishment alone, but with the provision of counseling services.

In this study, researchers conducted services in the form of group counseling with expressive writing techniques on the management of anger in class X Marketing 1 students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung. The purpose of this study is to find out whether there is an influence of group counseling services with expressive writing techniques on the management of student anger with a sample of 8 students who have low anger management. This research uses quantitative research. Data collection techniques use interview techniques, questionnaires and documentation. Meanwhile, the data analysis technique uses the Wilcoxon test with SPSS.

Based on data analysis obtained from the Wilcoxon test results Z_{hitung} value of $-2,521 > Z_{tabel}$ of $-1,645$ and sig value. $0.012 < 0.05$, then H_a was accepted and H_o was rejected. As well as a significant difference between the average pretest value of 87.3 and the average posttest value of 100.8. Therefore, it can be concluded that counseling services with expressive writing techniques are very influential to improve the management of anger in class X Marketing 1 students at SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Keywords: *Group Counseling, Management of Anger, Expressive Writing Techniques*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DEVI FATMALA

NPM : 1811080067

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Bukan duplikasi ataupun salinan dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah ditunjuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2022

Penulis,



DEVI FATMALA

NPM. 1811080067



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok
Dengan Teknik *Expressive Writing*
Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta
Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri
1 Bandar Lampung**

Nama

Devi Fatmala

NPM

1811080067

Jurusan/ Prodi

**Bimbingan dan Konseling Pendidikan
Islam**

Fakultas

Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden
Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd

NIP: 196701151993032003

Pembimbing II

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

NIP. 198802052018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi, dengan judul: Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung. Disusun oleh: Devi Fatmala, NPM: 1811080067, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Kamis, 22 Desember 2022.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. H. Zulhanan, M.Ag


(.....)

Sekretaris : Reiska Primanisa, M.Pd


(.....)

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd


(.....)

Penguji I : Dr. Eaila Maharani, M.Pd


(.....)

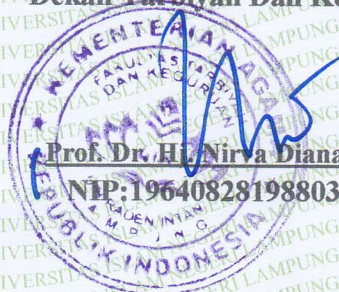
Penguji II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog


(.....)

**Mengetahui
Dekan Tarbiyah Dan Keguruan**

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd

NIP: 196408281988032002



MOTTO

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ ۝٤٠ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۝٤١

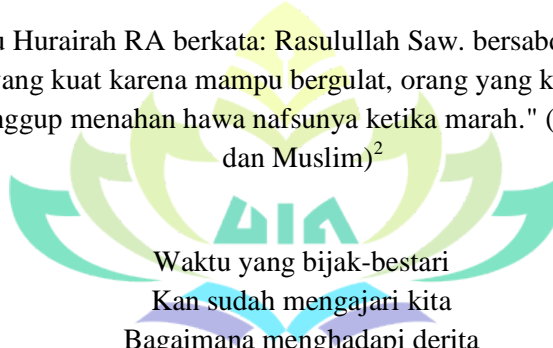
“Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-nya)”

(QS. An-Nazi’at : 40-41)¹

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ
بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعُضْبِ

(رواه البخاري ومسلم)

Dari Abu Hurairah RA berkata: Rasulullah Saw. bersabda “Bukanlah orang yang kuat karena mampu bergulat, orang yang kuat itu ialah yang sanggup menahan hawa nafsunya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim)²



Waktu yang bijak-bestari

Kan sudah mengajari kita

Bagaimana menghadapi derita

Kitalah yang memberi senyum kepada masa depan

Jangan menyerahkan diri kepada ketakutan

-Wiji Thukul-

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV Diponegoro, 2011).

² Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Shahih Bukhari Muslim* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017). h. 979

PERSEMBAHAN

Terucap syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT. Dzat yang maha segala-galanya atas limpahan berkah, nikmat perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Ayahanda tercinta (Bapak Jaelani) dan Ibunda tercinta (Ibu Rukiyah) yang selalu saya banggakan, hormati, dan sangat saya sayangi. Do'a tulus dan terimakasih selalu saya persembahkan untuk kalian kedua orang tuaku atas jasa, tenaga, pikiran, dan pengorbanan dalam mendidik, membesarkan, dan membimbing saya dengan penuh kasih sayang.
2. Kakak laki-lakiku Saipul Anwar dan Aldi Andriansyah, serta Kakak perempuanku Siti Dahlia dan Adik perempuanku Sri Melani yang selalu mendo'akan dan memberikan saya dukungan.
3. Almarhum Atukku tercinta dan Nenekku tersayang yang senantiasa mencurahkan doa dan harapan agar menjadi anak yang sukses dan berhasil mengangkat derajat kedua orang tua.
4. Keponakanku yang cantik dan lucu Kayla Zia Putri, yang selalu memberikan semangat melalui tingkahnya yang menggemaskan.
5. Keluarga besar, sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada saya dalam meraih cita-cita.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama lengkap Devi Fatmala, biasa dipanggil Devi. Penulis lahir di Tangerang pada tanggal 24 Juni 2000, yang merupakan putri keempat dari lima bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Jaelani dan Ibu Rukiyah.

Penulis mengawali pendidikan melalui pendidikan formal pada tahun 2006, yaitu di SD Negeri Tanah Merah 1 dan lulus pada tahun 2012. Sejak duduk dibangku sekolah dasar, penulis mulai aktif dalam kegiatan kepramukaan. Penulis juga mewakili sekolah untuk ikut serta dalam beberapa perlombaan, seperti lomba pramuka, lomba calistung tingkat kecamatan dan lomba cerdas cermat matematika. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Sepatan dan lulus pada tahun 2015. Penulis aktif mengikuti ekstrakurikuler paskibra. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke MAN 3 Tangerang dan lulus pada tahun 2018. Selama duduk dibangku Aliyah, penulis aktif dalam ekstrakurikuler paskibra, teater, dan olahraga basket. Beberapa penghargaan mulai diraih, seperti dua tahun berturut-turut mendapatkan penghargaan sebagai danton terbaik tingkat kabupaten dan kota. Penulis juga mulai menekuni hobi dalam bidang puisi.

Pada tahun 2018, penulis diterima sebagai salah satu mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam program strata 1 (S1) melalui jalur SPAN-PTKIN di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis aktif didalam organisasi internal maupun eksternal kampus. Pada tahun 2019 penulis bergabung kedalam Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Dema-F), serta Asisten Laboratorium dan Klinik Konseling. Penulis juga mulai aktif dalam organisasi eksternal kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), dan organisasi kedaerahan yaitu Himpunan Mahasiwa Banten (HMB). Pada tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR). Penulis melaksanakan KKN di desa Bantarwaru, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang Provinsi Banten selama 40 hari. Empat

bulan kemudian, penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 7 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan dan petunjuk sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung” dapat diselesaikan. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat, dan para pengikutnya yang setia kepadanya hingga akhir zaman.

Skripsi ini ditulis dan diselesaikan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program strata satu (S1) jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Dalam proses penulisan skripsi ini, tentu saja bukan merupakan hasil karya sendiri, melainkan banyak sekali menerima bantuan pemikiran, materil, moril, dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu tak lupa mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku Ketua Jurusan dan Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog. Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Laila Maharani M.Pd. selaku Pembimbing Skripsi I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog. Selaku Pembimbing Skripsi II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujudnya skripsi ini seperti yang diharapkan.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu

pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.

6. Dra. Helmiyati M.M. selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah mengizinkan penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah ini.
7. Deavi Maulina Agustin, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang berkenan membantu dalam penelitian.
8. Kedua orang tua penulis, bapak Jaelani dan Ibu Rukiyah. Terimakasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena dan untuk kalian berdua.
9. Saudara-saudara serta keluarga besar penulis. Terimakasih karena selalu percaya pada mimpi-mimpi penulis.
10. Teman-teman mahasiswa angkatan 2018 khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis selama ini.
12. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

Semoga semua kebaikan dibalas oleh Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat Aamiin..

Bandar Lampung, Oktober 2022
Penulis,

DEVI FATMALA
NPM. 1811080067

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Layanan Konseling Kelompok	13
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	13
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	14
3. Manfaat Layanan Konseling Kelompok.....	15
4. Tahapan Layanan Konseling Kelompok	16
5. Keunggulan Konseling Kelompok	19
6. Kelemahan Konseling Kelompok	20
B. Teknik <i>Expressive Writing</i>	21
1. Pengertian Teknik <i>Expressive Writing</i>	21
2. Tujuan Teknik <i>Expressive Writing</i>	22

3. Manfaat Teknik <i>Expressive Writing</i>	23
4. Bentuk-Bentuk Teknik <i>Expressive Writing</i>	24
C. Pengelolaan Marah.....	25
1. Pengertian Marah.....	25
2. Aspek-Aspek Marah.....	26
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Marah.....	28
D. Kerangka Pemikiran.....	30
E. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
D. Definisi Operasional Variabel.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	41
2. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Expressive Writing</i>	42
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	46
4. Deskripsi Data Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Peserta Didik yang Memiliki Pengelolaan Marah Rendah	6
Tabel 3.1 Daftar Sampel Peserta Didik yang Memiliki Masalah Pengelolaan Marah	35
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	37
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik	41
Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	44
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik	46
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Peserta Didik	47
Tabel 4.5 Kisi- Kisi Kuesioner.....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas.....	50
Tabel 4.7 Reliabilitas Kuesioner Pengelolaan Marah.....	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Wilcoxon.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Befikir.....	31
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian
2. Surat Balasan Izin Penelitian
3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
4. Kisi-Kisi Angket dan Pedoman Pelaksanaan
5. Tabulasi Hasil *Pretest*
6. Tabulasi Hasil *Posttest*
7. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memperjelas pokok pembahasan, maka peneliti merasa perlu penjelasan judul dengan makna atau definisi yang terkandung didalamnya. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung” dimana peneliti ingin melihat bagaimana dan seperti apa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik. Bahwa penelitian akan menekankan sebutan dalam judul adalah sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

Konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.¹

Mengenai hal tersebut maka yang di maksud pada pelaksanaan penelitian ini ialah pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

¹ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*, 2018.

2. Teknik *Expressive Writing*

Expressive writing merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik. 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.²

Dimaksud dengan teknik penguatan positif pada penelitian yaitu pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik.

3. Pengelolaan Marah

Pengelolaan marah merupakan tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, emosi marah yang ada pada dirinya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain dan bertindak secara positif.³ Dalam penelitian ini yang dimaksud yaitu peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

4. Peserta Didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur Pendidikan baik Pendidikan informal, Pendidikan formal maupun Pendidikan nonformal, pada jenjang Pendidikan dan jenis Pendidikan

² Nurhayani Maudi, Triyono Triyono, and Dany M. Handirini, 'Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4.12 (2019), 1624 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>>.

³ Vrysha Novia Ningsih and Elisabeth Christiana, 'Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Peserta didik Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo', *Jurnal BK Unesa*, 7.3 (2017), 74-163.

tertentu.⁴ Berdasarkan penelitian ini yang dimaksud yaitu peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

B. 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 satuuntutannya 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 juga dapat menjadi waktu yang membingungkan bagi remaja. Perubahan-perubahan dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja.⁵

Ketegangan emosi pada remaja bersifat khas sehingga masa ini disebut badai dan topan (*storm and stress*) yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Berbagai cara dilakukan remaja dalam mengekspresikan emosi marahnya. Sebagian remaja lebih suka memilih untuk memendam emosi marahnya dari pada mengekspresikan keluar. Terlihat dari sikap dan perilaku remaja dengan mengurangi aktivitas, sikap mengucilkan diri, upaya bunuh diri, pikiran negatif tentang orang lain dan diri sendiri. Selain itu bagi remaja yang lebih memilih mengekspresikan emosinya dengan cara-cara kurang tepat, terlihat dari perilaku tindak kriminalitas, penyalahgunaan obat

⁴ Suwardi dan Daryanto, Manajemen Peserta Didik (Yogyakarta: Gava Media, 2017). h.1

⁵ Harry Theozard Fikri, ‘Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja’, *Jurnal Humanitas*, 2 (2012), 22-103.

terlarang, tawuran, minum-minuman keras, melakukan perusakan pada tempat-tempat umum.⁶

Rasa marah tidak bisa diartikan dengan hal positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi pada intensitas yang berlebihan, emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah juga merupakan signal bagi individu untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi juga bisa menjadi destruktif. Individu bisa mengendalikan dan menggunakannya untuk tujuan konstruktif.

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 Whatsapp. Dimana sekarang ini rata-rata remaja mempunyai akun tersebut sehingga dapat dengan bebas menggunakannya. Remaja sering mengungkapkan marahnya di akun media sosial misalnya setelah putus dengan pacarnya maka marah-marah di akun tersebut.

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.⁷ Amarah yang dilampiasakan atau tidak ditangani dengan baik akan berakibat fatal bagi remaja dan orang sekitarnya. Dalam Al-Qur'an surah Ali-'Imran ayat 133-134, Allah SWT. berfirman:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ۚ
الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ۝ ١٣٤

⁶ John W Santrock, *Psikologi Pendidikan*, ed. by Harry Bhimasena, 5th edn (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2014).

⁷ Vrysha Novia Ningsih and Elisabeth Christiana, "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Peserta didik Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo", *Jurnal BK Unesa*, 7.3 (2017), 74-163.

Artinya: “Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan” (QS. Ali-‘Imran: 133-134)⁸

Remaja sebagai upaya peningkatan kemampuan dalam memecahkan masalah, mampu mengelola masalah-masalah psikologis mereka sendiri dan mampu beradaptasi di lingkungan. Oleh karena itu perlunya upaya dalam membantu remaja untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah yang dilakukan oleh pihak sekolah. Sekolah sebagai sebuah lembaga pendidikan formal harus mengetahui dan memfasilitasi perkembangan peserta didik. Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu upaya yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah.

Dalam keyataannya berdasarkan hasil observasi atau pengamatan peneliti pada tanggal 13 Desember 2021 di sekolah saat jam istirahat berlangsung ada peserta didik yang masih menunjukkan sikap agresif akibat emosi marah yang dirasakan, seperti berteriak-teriak ketika berbicara, mengolok-olok, memberi nama panggilan, mengumpat dan melotot ketika tersinggung, mengejek, dan ketika mereka bercanda bersama tiba-tiba berubah menjadi pertengkaran. Begitu pula dalam mengatasi perasaan emosi peserta didik mengekspresikan dengan mengumbar kemarahan secara berlebihan, seperti bersuara keras, membentak, menangis, bullying dan berkelahi.

Terkait dengan pengelolaan marah pada remaja, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Ibu Deavi Maulina Agustin, M.Pd. selaku guru BK di SMK Negeri 1 Bandar Lampung di ketahui bahwa peserta didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung kurang dapat mengelola marahnya.

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Bandung: CV Diponegoro, 2011).

Beberapa peserta didik merasa mudah marah, sulit untuk mengontrol emosinya ketika dipermalukan atau dipojokan dihadapan teman-temannya, bertengkar dengan teman dan mengetahui temannya terancam oleh sekolah lain. Beberapa cara yang dilakukan oleh peserta didik untuk mengungkapkan emosi marah antara lain dengan menangis didalam kelas, keluar dari kelas dan tidak mengikuti Ajaran, menyendiri ataupun menyimpan dendam dengan melakukan tindakan tawuran.

Berikut ini peserta didik yang memiliki masalah dalam pengelolaan marah menurut indikator sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Kondisi Objektif Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik

No	Nama	Indikator				Skor	Kategori
		Mengenal emosi marah	Mengendalikan marah	Meredakan emosi marah	Mengungkapkan emosi marah secara asertif		
1.	CDP	21	48	9	10	88	Rendah
2.	NNS	24	43	10	13	90	Rendah
3.	NAC	26	43	8	13	90	Rendah
4.	NLM	25	43	9	11	88	Rendah
5.	NH	22	43	10	13	88	Rendah
6.	RK	26	43	10	12	91	Rendah
7.	TS	24	45	10	10	89	Rendah
8.	WBA	21	37	9	8	75	Rendah

Sumber: Hasil Penyebaran Angket Pretest kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Bandar Lampung

Melihat berbagai permasalahan yang terkait dengan pengelolaan marah pada remaja, maka perlu adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan yang membantu peserta didik memiliki kemampuan mengelola marah yang baik dan tidak terjerumus perilaku yang menyimpang. Teknik *expressive writing* belum pernah digunakan di SMK Negeri 1 Bandar Lampung dalam bidang bimbingan dan konseling untuk memecahkan masalah peserta didik. Sejauh ini penyelesaian permasalahan peserta didik sering dilakukan melalui konseling individu maupun kelompok dan *home visit*. Kegiatan tersebut sudah cukup baik,

namun masih sering ditemui peserta didik yang sulit untuk mengungkapkan perasaannya dan menceritakan hal-hal yang terkait dengan permasalahan yang dihadapinya.

Layanan bimbingan dan konseling yang akan peneliti gunakan yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Menurut Winkel, konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil.⁹ Beberapa penelitian terdahulu yang memanfaatkan terapi menulis ekspresif sudah banyak dilakukan dan hasil terbukti efektif, misal pengalaman emosional untuk menurunkan depresi. Pada penelitian Fikri teknik *expressive writing* terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.¹⁰ Selain itu, pada penelitian yang dilakukan Amatullah teknik *expressive writing* dengan konseling kelompok terhadap kemampuan marah.¹¹

Dari penjelasan diatas, peneliti menilai bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* (Menulis Ekspresif) sangat bermanfaat untuk membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada peserta didik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”.

⁹ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*, 2018.

¹⁰ Harry Theozard Fikri, “Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja”, *Jurnal Humanitas*, 2 (2012), 22-103.

¹¹ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Peserta didik kurang bisa mengelola marah
2. Peserta didik masih belum bisa mengungkapkan marah
3. Peserta didik mudah terpengaruh pada hal baru
4. Peserta didik bermusuhan dengan teman

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diajukan, agar lebih efektif peneliti membatasi masalah mengenai pengelolaan marah peserta didik dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* peserta didik kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap kemampuan mengelola marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan informasi dalam bidang Bimbingan dan Konseling khususnya terkait dengan konseling kelompok, pengelolaan marah, dan teknik menulis ekspresif.
 - b. Memperkaya wawasan dan referensi bagi guru untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu sumbangan informasi, pemikiran bagi peserta didik, orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan pengelolaan marah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hamdiah dengan judul “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja Tahun 2019”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat *self disclosure* remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*.

Berdasarkan data data yang diperoleh dan hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan *self disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* sebanyak 14 subyek diperoleh nilai skor terendah yaitu 47, dan 49, dan hasil *posttest* diperoleh nilai skor tertinggi yaitu 75 dan 77. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil rata-rata nilai skor yaitu 57,36 menjadi 71,14 dengan *prosentase* 14,55%. Sedangkan, pada kelompok kontrol dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* sebanyak 14 subyek diperoleh nilai skor terendah yaitu 43 dan 46, dan hasil *posttest* diperoleh nilai skor tertinggi yaitu 62 dan 61. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil rata-rata nilai skor yaitu 54,78 menjadi 55,5 dengan *prosentase* 7,14%. Berarti disimpulkan bahwa sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* adalah rendah, secara perlahan berubah menjadi sedang dan tinggi.¹²

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurdiana Desra dengan judul “Respon Peserta didik Dalam

¹² Hamdiah, "Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja", April, 2019, 33–35.

Mengungkapkan Emosi Marah Di SMP dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Tahun 2019”. Penelitian ini dilakukan untuk medeskripsikan emosi marah remaja pada peserta didik SMP dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa emosi marah remaja berdasarkan aspek biologis cenderung berada pada kategori cukup tinggi, emosi marah remaja berdasarkan aspek emosional cenderung berada pada kategori cukup tinggi, emosi marah remaja berdasarkan aspek intelektual cenderung berada pada kategori tinggi, emosi marah remaja berdasarkan aspek sosial cenderung berada pada kategori cukup tinggi, dan emosi marah remaja berdasarkan aspek spiritual cenderung berada pada kategori cukup tinggi.¹³

3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ririn Sholihah dengan judul “Teknik *Expressive Writing* Untuk Mengatasi *Self Injury* Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu”. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana merubah perilaku self injury pada penerima manfaat dengan teknik *expressive writing*.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengurangan perilaku *self injury* yang terjadi pada subjek di PPSA Tawangmangu setelah diberikan tindakan menggunakan teknik *expressive writing* dengan layanan konseling individual, dari data awal satu subjek melukai dirinya sendiri dengan beberapa perilaku ekstrim, setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II berkurang

¹³ Nurdiani Desra, "Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Emosi Marah Di Smp Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling", *Skripsi Universitas Negeri Padang*, 2019.

perilaku tersebut, dan setelah diberikan siklus III berkurang lagi perilaku *self injury* tersebut.¹⁴

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salwa Amatullah dengan judul “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik expressive writing dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola marah pada siswa kelas VII E SMP Negeri Mertoyudan Kabupaten Magelang.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 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.¹⁵

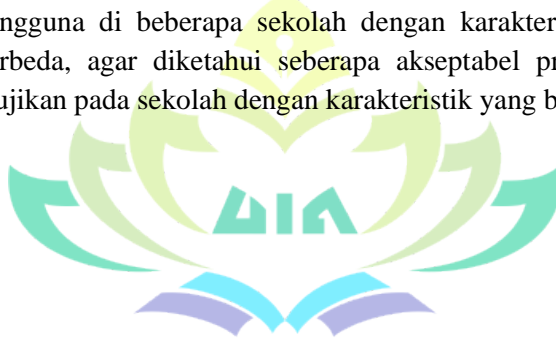
5. Penelitian terdahulu oleh Nurhayani Maudi, Triyono, dan Dany M. Handirini, tahun 2019 dengan judul “*Expressive Writing* untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi marah dengan menggunakan metode expressive writing.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Pertama, panduan pelatihan yang dikembangkan telah memenuhi akseptabilitas ditinjau dari aspek ketepatan,

¹⁴ Rin Sholihah, "Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu", *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2020, 9–17 <<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00197-X>>.

¹⁵ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.

aspek kegunaan, aspek kelayakan, dan aspek kepatutan. Kedua, pelatihan keterampilan mengelola emosi marah dengan expressive writing untuk siswa SMP dapat diterima dan layak untuk diimplementasikan pada siswa. Ketiga, panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi marah yang dihasilkan dalam penelitian ini berfungsi layanan dasar yang bersifat *prefentive-developmental* pada ranah pribadi-sosial. Keempat, penelitian ini hanya dalam melaksanakan tahap revisi produk dari hasil uji ahli dan calon pengguna. Untuk itu perlu dilakukan tahap tindak lanjut untuk peneliti selanjutnya dapat dengan melakukan penelitian pada kelompok terbatas. Kelima, subjek uji calon pengguna hanya menggunakan satu sekolah saja. Untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan subjek uji pengguna di beberapa sekolah dengan karakteristik yang berbeda, agar diketahui seberapa akseptabel produk jika diujikan pada sekolah dengan karakteristik yang berbeda.¹⁶



¹⁶ Nurhayani Maudi, Triyono Triyono, and Dany M. Handirini, 'Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4.12 (2019), 1624 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>>.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

Menurut Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang, demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Tohirin menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor).¹⁷

¹⁷ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*, 2018.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Krumboltz (Latipun) yang beraliran behavioristik mengelompokkan tujuan konseling kelompok menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.

a. Mengubah penyesuaian perilaku yang salah

Penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar konseli memiliki perkembangan kepribadian yang baik.

b. Belajar membuat keputusan

Konseling kelompok bukan hanya sebuah proses kanalisasi yaitu penyaluran beban emosional konseli yang selama ini hanya ditanggung dirinya sendiri, tetapi juga membutuhkan kemampuan, keterampilan, dan keberanian untuk mengatasinya. Membuat keputusan diawali dari mengidentifikasi alternatif, memiliki alternatif, menetapkan alternatif, serta memprediksi berbagai konsekuensi dari keputusannya. Dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah.

c. Mencegah munculnya masalah

Notosoedirjo dan Latipun (Latipun) menyatakan bahwa mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu mencegah jangan sampai mengalami masalah dikemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan mencegah jangan sampai yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap. Berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahui bahwa tujuan konseling kelompok adalah mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan dikemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi cepat terselesaikan, dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.

Menelaah secara mendalam mengenai tujuan konseling kelompok, Corey menyebutkan tujuan konseling kelompok secara umum adalah:

- a. Penyusunan kembali kepribadian
- b. Penemuan makna hidup
- c. Penyembuhan gangguan emosional
- d. Penyesuaian terhadap masyarakat
- e. Pencapaian kebahagiaan dan kepuasan
- f. Pencapaian aktualisasi diri
- g. Pereda kecemasan
- h. Penghapusan tingkah laku abnormal dan mempelajari pola tingkah laku adaptif.¹⁸

3. Manfaat Layanan Konseling Kelompok

Menurut Adhiputra ada beberapa manfaat dari pelaksanaan konseling kelompok, sebagai berikut:

- a. Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan satu sama lain.

¹⁸ Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2016).

- b. Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami.
- c. Kesempatan untuk menerima berbagi umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikaan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
- d. Kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- e. Dorongan teman untuk memelihara komitmen dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.¹⁹

4. Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Corey dan Yoram (Latipun) membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian yaitu:

1) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua

¹⁹ Adhiputra, *Konseling Kelompok* (Yogyakarta: Media Akademis, 2015).

masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

2) Tahap permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan konseli pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka yang masing-masing dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah konseli menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling.

3) Tahap transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Konselor selaku pimpinan kelompok juga harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4) Tahap kerja

Tahap kerja disebut juga sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini juga dapat

terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

5) Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan.

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6) Pasca konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Konselor juga dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota

kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.²⁰

5. Keunggulan Konseling Kelompok

Kelebihan atau keunggulan dari konseling kelompok menurut Natawijaya (Kusnanto) yaitu:

a. Menghemat waktu dan energy

Dilihat dari jumlah konseli yang dapat dilayani konseling kelompok memungkinkan konselor untuk bisa melayani lebih banyak konseli daripada konseling individual karena dalam satu waktu konselor bisa melayani sejumlah konseli sekaligus, sehingga efisiensi dalam segi tenaga dan waktu.

b. Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli.

Setiap orang memiliki variasi pandangan dan informasi sehingga terlibatnya sejumlah orang dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli mendapat sumber belajar dan masukan yang lebih banyak.

c. Pengalaman Komunalitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban penderitaan dan menentramkan konseli.

Adanya interaksi antar peserta dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli menjadi saling mengetahui dan memahami permasalahan, perasaan, dan pengalaman mereka satu sama lain. Mereka tahu bahwa orang lain juga memiliki pikiran, perasaan dan permasalahan yang serupa sehingga konseli tidak merasa sendiri.

d. Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki

²⁰ Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2016).

Para anggota kelompok akan saling mengidentifikasi satu sama lain sehingga mereka merasa sebagai bagian dari keseluruhan kelompok.

- e. Bisa menjadi sarana melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata.
- f. Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain.

Dalam konseling kelompok konseli memiliki kesempatan mendengar dan memperhatikan permasalahan satu sama lain dan cara pengambilan keputusan untuk mengatasinya, sehingga bisa belajar dari pengalaman orang lain.

- g. Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakannya.
- h. Keterlibatan dalam konseling kelompok mendorong konseli untuk bertanggung jawab terhadap perilaku dan komitmen yang dibuat bersama kelompok.
- i. Bisa menjadi sarana eksplorasi.
- j. Penguatan kelompok membuat konseli terdorong untuk melakukan eksplorasi terhadap kebutuhan dan masalah perkembangan serta penyesuaian diri masing-masing.²¹

6. Kelemahan Konseling Kelompok

Menurut Pietrofesa et al (Kusnanto) keterbatasan Konseling Kelompok adalah:

- a. Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak-adik, atau orang tua-anak yang intensif.
- b. Isu-isu dan masalah-masalah yang dimunculkan dalam kelompok kadang-kadang mengganggu nilai-

²¹ Kusnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta CV, 2014).

- nilai personal atau membahayakan hubungan peserta didik atau konselor dengan pihak lain seperti dengan orang tua atau dengan administrator.
- c. Unsur konfidensialitas yang sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit untuk dicapai dalam konseling kelompok.
 - d. Modeling perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dieliminasi.
 - e. Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat menimbulkan akibat yang tak diinginkan.
 - f. Kombinasi yang tepat dari anggota kelompok adalah penting, namun sulit untuk dicapai.
 - g. Beberapa kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai.²²

B. Teknik *Expressive Writing*

1. Pengertian Teknik *Expressive Writing*

Teknik *Expressive Writing* adalah bentuk terapi menulis dikembangkan terutama oleh *James W. Pennebaker* di akhir 1980-an. Teknik *Expressive Writing* termasuk bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. *Expressive writing therapy* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma).²³

Expressive writing therapy dapat digunakan sebagai terapi utama atau juga dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, serta dilakukan secara individual dan kelompok. *Expressive*

²² Kusnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta CV, 2014).

²³ Vrysha Novia Ningsih and Elisabeth Christiana, "Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Peserta didik Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo", *Jurnal BK Unesa*, 7.3 (2017), 74-163.

writing merupakan kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dari dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya.²⁴

Wright, mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti. Adapun faktor yang mempengaruhi *expressive writing* dibagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang sangat mempengaruhi seseorang misalnya lingkungan dan pola asuh karena pemberian konseling *expressive writing* bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sulit dikontrol. Selanjutnya dengan memberikan pujian pada subyek penelitian juga fokus untuk mengikuti instruksi, dan mempertimbangkan tingkat keseriusan masalah yang dimiliki subyek. Faktor internal yang mempengaruhi merupakan motivasi.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dari dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis.

2. Tujuan Teknik *Expressive Writing*

Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan

²⁴ Nurhayani Maudi, Triyono Triyono, and Dany M. Handirini, 'Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4.12 (2019), 1624 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>>.

²⁵ Hamdiah, "Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja", April, 2019, 33–35.

harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu.

Menurut Pennebaker dan Chung, menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu:

- a. Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subyek kedalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- b. Membantu subyek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subyek tidak membuang waktu dan energy untuk menekan perasaannya.
- c. Membantu subyek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress.²⁶

3. Manfaat Teknik *Expressive Writing*

Manfaat menulis ekspresif menurut Pennebaker & Chung adalah sebagai terapi yang mampu untuk mengembangkan pemahaman dalam menghadapi permasalahan dan reaksi terhadap permasalahan tersebut. *expressive writing* menyediakan peluang bagi seseorang untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial. Hal tersebut dapat meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.²⁷

Expressive writing ini dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri, individual maupun kelompok manfaatnya antara lain:

- a. Mengeksternalisasikan masalah sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya secara

²⁶ Hamdiah, "Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja", April, 2019.

²⁷ Hamdiah, "Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja", April, 2019.

tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll) , meningkatkan insight, dan meningkatkan pemberdayaan diri.

- b. Meningkatkan motivasi untuk berubah meskipun dalam situasi krisis atau darurat baik secara individual maupun kelompok.
- c. Mengurangi rasa frustrasi kerana keinginan yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai. Seseorang yang sedang patah hati, kehilangan pekerjaan, remaja yang sedih karena orang tua bercerai atau suami dan istri yang baru bercerai atau kematian pasangan hidupnya dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan.²⁸

4. Bentuk-Bentuk Teknik *Expressive Writing*

Farida Harahap menjelaskan bahwa bentuk tulisan dalam menulis ekspresif antara lain:

- a. *Journal therapy* (terapi jurnal)

Katarsis dan refleksi secara mendalam penuh tujuan, sebagai tujuan terapeutik melalui proses atau integrasi dalam menulis. Istilah jurnal dan diari sering dipertukarkan, padahal perbedaannya adalah jurnal lebih bersifat curahan perasaan yang terdalam lebih fokus dan lebih reflektif sementara diari bersifat lebih dangkal dan merupakan catatan perasaan terhadap peristiwa dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

- b. *Therapeutic writing* (terapi menulis)

Terapi menulis yang melibatkan partisipasi secara terus menerus dan observasi perjalanan

²⁸ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.

hidup yang telah dialami, trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman *insigh*, penerimaan dan pertumbuhan diri.

c. *Chatartic writing* (menulis katarsis)

Menulis katarsis berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan dalam bahasa dan tulisan.

d. *Reflective writing* (menulis refleksi)

Meningkatkan pengamatan diri, meningkatkan kesadaran adanya ketidaksinambungan pikiran dengan tubuh, internal dengan eksternal, pikiran dengan perasaan atau harapan dengan hasil.²⁹

C. Pengelolaan Marah

1. Pengertian Marah

Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih dan senang. Emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa mendatang, terutama emosi negatif. Sedangkan marah sendiri merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan. Marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku.³⁰

Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal. Semua orang dari semua budaya memiliki emosi marah dan biasanya, marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisah dari agresif, kekejaman, dan kekerasan. Oleh

²⁹ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.

³⁰ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016).

karenanya pembahasan marah biasanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan karena emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifatnya destruktif.³¹

Al-Ghazali berkata bahwa marah adalah kekuatan kesetanan yang dititipkan Allah pada manusia. Daya marah diletakkan dalam diri manusia supaya melindunginya dari kerusakan dan menghindar dari kehancuran.³²

Kemarahan merupakan emosi pertama yang perlu diwaspadai seseorang, tetapi emosi yang sering mendahului kemarahan adalah takut, sakit hati atau frustrasi.³³

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa pengelolaan marah merupakan tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, emosi marah yang ada pada dirinya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain dan bertindak secara positif.

2. Aspek-Aspek Marah

Menurut Goleman ada beberapa aspek dari pengelolaan marah, yaitu:

a. Mengenali emosi marah

Mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosimarah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang

³¹ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.

³² Zakiatul Ulah, 'Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an', 2019, 1–115.

³³ Nurhayani Maudi, Triyono Triyono, and Dany M. Handirini, 'Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4.12 (2019), 1624 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>>.

menyertai kemarahan, seperti denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan 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 berlebihan.

b. Mengendalikan emosi marah

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 initentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan diri sendiri.

c. Meredakan emosi marah

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 oleh kemarahan. Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut. Ada beberapa cara yang

sering dilakukan untuk mengatasi marah, dengan cara menonton film, membaca dan mendengarkan musik.

d. Mengungkapkan emosi marah secara *asertif*

Seseorang yang *asertif* dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan teapt tanpa melukai perasaan orang lain. Orang yang *asertif* dapat membela hak-hak pribadinya, mengeskpresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. 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.³⁴

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Marah

Goleman menyebutkan bahwa tumbuhnya 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 juga halnya dengan emosi negatif. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marah yaitu:

b. Keluarga

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

³⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016).

bagaimana mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain.

c. Gaya mendidik

Gaya mendidik orang tua juga sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi di dalam keluarga. Ada tiga gayamendidik anak yang secara emosional pada umumnya tidak efisien yaitu:

1) Sama sekali mengabaikan perasaan

Orang tua semacam ini memperlakukan masalah emosional anaknta 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 Ajaran-Ajaran dalam emosional.

2) Terlalu membebaskan

Orang tua terlalu membebaskan bahwa apapun yang dilakukan anak untuk menangani masalah emosinya sendiri itu baik adanya, bahkan misalnya dengan cara memukul. Orang tua jenis ini jarang berusaha memperlihatkan kepada anaknya respon-respon emosional alternatif. 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. Orang tua biasanya suka mencela, mengecam, dan menghukum anak dengan keras. Misalnya, mereka mencegah setiap ungkapan kemarahan.

d. Lingkungan social

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.³⁵

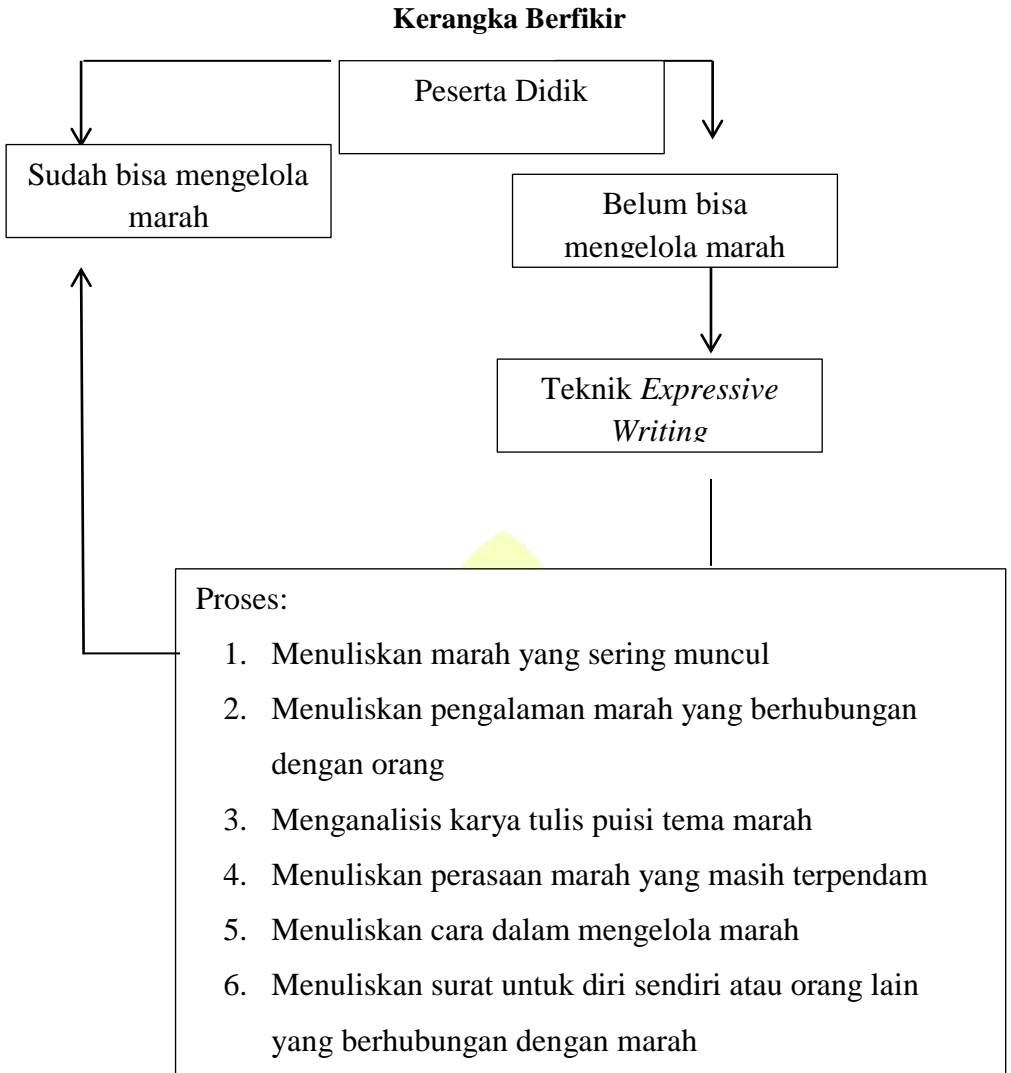
D. Kerangka Pemikiran

Untuk meningkatkan mengelola emosi marah, peserta didik diberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, sehingga peserta didik dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya secara optimal dan pada akhirnya akan mencapai hasil seperti apa yang diharapkan. Lebih jelasnya kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Menuliskan pengalaman marah yang berhubungan dengan teman.
2. Langkah ketiga peserta didik di bagikan puisi bertema marah dan diminta untuk menganalisis puisi tersebut.
3. Menuliskan perasaan marah yang masih terpendam.
4. Menuliskan cara atau tindakan dalam mengungkapkan marah.
5. Langkah terakhir peserta didik di minta untuk menulis surat yang ditujukan baik kepada diri sendiri maupun orang lain yang berhubungan dengan emosi marah.
6. Menuliskan surat untuk diri sendiri atau orang lain yang berhubungan dengan marah³⁶

³⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016).

³⁶ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.



Gambar 2.1

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada

peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Hipotesis penelitian ini dinyatakan sebagai berikut:

- a. H_a : Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.
- b. H_o : Tidak terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik kelas X Pemasaran 1 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.



DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Ma'ruf. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Adhiputra. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis, 2015.
- Amatullah, Salwa. *Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)*. Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020.
- Astuti, Windi. Taufiq, Muhammad. Muhammad Taofik. Implementasi Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Mengukur Efektifitas Pemberian Video Tutorial dan PPT Untuk Mengukur Nilai Teori", *Jurnal Produktif: Pendidikan Teknologi Informasi FKIP Muhammadiyah Tasikmalaya*, 5.1 (2021)
- Budi, Hengki. *Manajemen Konflik (Mengelola Marah dan Stres Secara Bijak)*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Desra, Nurdiani. *Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Emosi Marah Di Smp Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Universitas Negeri Padang, 2019.
- Fikri, Harry Theozard. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*. *Jurnal Humanitas*, no. 2 (2012): 22-103.
- Fu'ad Muhammad. *Shahih Bukhari Muslim*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* (21st edn). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Hamdiyah. *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja..* Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, 2019.
- Kusnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta CV, 2014.

- Lubis, Namora Lumongga, & Hasnida. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Maudi, Nurhayani, dkk. *Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa*. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan. no. 12 (2019). <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>>
- Ningsih, Vrysha Novia, dkk. *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo*. Jurnal BK Unesa, no. 3 (2017), 74-163.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Bandung: CV Diponegoro, 2011.
- Santrock, John W. *Psikologi Pendidikan* (5th edn). Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2014.
- Sholihah, Ririn. *Teknik Expressive Writing Untuk Mengatasi Self Injury Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Tawangmangu*. Encyclopedia of Mental Health: Second Edition, (2020), 9-17. <<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00197-X>>
- Siyoto, Sandu, & M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Cetakan Ke 26)*. Bandung: CV Alfabeta, 2019.
- Susanto, Ahmad. *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Ulah, Zakiatul. *Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.