

ABSTRAK

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk
Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas XI.F.2
SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi

Nama : Yeni Amalia

NIM : A1E118045

Dosen Pembimbing I : Drs. Nelyahardi, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Affan Yusra, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini mengenai penerapan teknik Expressive Writing untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi. Kemampuan mengelola emosi marah perlu dimiliki oleh siswa sebagai individu. Manfaat apabila siswa dapat memiliki kemampuan mengelola emosi marah yang baik adalah mencapai kesehatan mental dan mampu menyelesaikan konflik sosial yang diakibatkan dari situasi emosional yang bisa berdampak buruk pada kegiatan belajarnya di sekolah.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa di SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi dengan jumlah 6 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu angket. Rata-rata nilai pre-test kelompok eksperimen sebesar 83,6 dengan persentase 55% (kategori rendah). Rata-rata nilai post-test pada kelompok eksperimen sebesar 106,3 dengan persentase 70% (kategori sedang).

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, maka terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pengelolaan emosi marah siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik expressive writing. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengelolaan emosi marah siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik expressive writing. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik Expressive Writing efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi.

Kata Kunci : Pengelolaan Emosi Marah, Expressive Writing