

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua orang pasti mempunyai emosi, emosi adalah kondisi jiwa yang tampak dalam sebuah perubahan yang nyata pada diri atau bisa dikatakan bahwa emosi merefleksikan kondisi jiwa seseorang yang terlihat jelas pada dirinya. Emosi berasal dari kata *emotus* atau *emovere* yang berarti sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu yang lain, yang mempengaruhi keadaan reaksi psikologis dan fisiologis manusia seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, dan kecintaan (Hude, 2006). Perilaku kita sehari-hari pada umumnya disertai oleh perasaan-perasaan tertentu, seperti perasaan senang atau tidak senang. Darwin (dalam Matsumoto, 2016) menyatakan emosi ialah perilaku lengkap diikuti dengan perubahan suara, postur, gestur, pergerakan otot, dan respon fisik lainnya.

Emosi amat mempengaruhi keadaan seseorang, apalagi bagi remaja untuk lingkungan sosialnya, baik yang tampak langsung maupun yang tersembunyi. Menurut Stanley (dalam Santrock, 2013) masa remaja sebagai fase “*storm and stress*” merupakan masa seringnya terjadi gejolak emosi yang dipenuhi oleh konflik, perubahan suasana hati dan pola perilaku yang bisa berubah dengan sangat cepat. Pada masa ini salah satu diantara tugas perkembangan remaja ialah mencapai kematangan emosional. Emosi remaja yang labil dan masih belum terkendali tentunya dapat sangat

berdampak pada kehidupan sehari-hari (Ali, 2014). Buruknya pengelolaan emosi dapat menyebabkan individu menjadi sensitif dan akan mudah tersinggung terhadap hal-hal disekitarnya. Dalam pengelolaan emosi kita harus memahami emosi, mengatur emosi, meredam emosi, dan menunjukkan emosi secara tepat. Kemampuan pengelolaan emosi semakin perlu dipahami, dimiliki, dan diperhatikan, karena hal ini merujuk pada kemampuan-kemampuan mengendalikan diri, memotivasi diri, dan berempati. Ketika emosi cuma bisa ditahan, maka nanti akan bisa meluap dan tak terkendali.

Apabila emosi berhasil dikelola dengan baik maka individu akan mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari perasaan-perasaan negatif tersebut. Sebaliknya, individu yang buruk pengelolaan emosinya akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal yang merugikan diri sendiri. Kemampuan pengelolaan emosi adalah komponen tertinggi dari kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengelola emosi, mengendalikannya, dan mengekspresikannya melalui kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2018:512).

Kecerdasan emosional yang lebih tinggi dapat membantu orang lebih fokus, lebih cepat tenang, berhubungan dengan orang lain lebih baik, lebih bijaksana, lebih peka terhadap perasaan orang lain, dan memiliki

pengalaman pemecahan masalah yang lebih besar (Khodijah, 2014). Seseorang dengan kecerdasan emosional yang rendah akan menjadi cemas ketika menghadapi dilema karena merasa tidak mampu untuk menentukan pilihan. Sebaliknya seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengendalikan emosinya (Karmila, 2014). Pengelolaan emosi bertujuan untuk dapat mengendalikan emosi, mengatur keadaan jiwa, menciptakan stabilitas diri, serta menahan diri dari perilaku agresif yang dapat ditimbulkan sebagai akibat dari pelepasan emosi tersebut dan mengekspresikannya dengan cara yang lebih efektif.

Hurlock (2017:212) mengatakan bahwa remaja bisa dikatakan sudah mencapai kematangan emosinya bila tidak lagi “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Adapun caranya adalah dengan melepaskan emosi yang tersimpan di dalam hati dan memunculkan emosi tersebut ke alam sadar secara positif agar merasa lebih lega dan bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan perasaan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 31 Oktober 2023 di SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi bersama ibu Siti Apriyani selaku guru BK, diketahui bahwa masih terdapat beberapa siswa yang pengelolaan emosinya terbilang masih kurang. Contohnya seperti mudah terpancing emosi yang akhirnya memicu perkelahian, mudah tersinggung dan sakit hati, cepat marah, dan mudah dipengaruhi orang lain khususnya para siswa

laki-laki. Hal ini menunjukkan kurangnya keterampilan pengelolaan emosi siswa. Kategorisasi tingkat kemampuan pengelolaan emosi siswa dikategorikan dalam tiga kategori yaitu: tinggi (skor $150 < X$), sedang (skor $100 < 150$), dan rendah (skor $X < 100$).

Menggunakan teknik terapi menulis ekspresif dapat menjadi pilihan yang tepat untuk membantu meningkatkan pengelolaan emosi, karena memiliki efek yang menguntungkan untuk menstabilkan emosi. Menulis mengenai pengalaman emosional mendalam dapat memulihkan emosi dan salah satu cara yang bisa dilakukan guna meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.

Dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan terdahulu seperti pada penelitian Rahmadani (2013) yang menyatakan “dalam teknik *Expressive Writing* siswa dapat mengeksplorasi perasaan dan pemikiran yang terdalem kedalam sebuah tulisan yang dapat memberikan informasi kepada siswa untuk dapat menghadapi situasi emosional secara lebih baik.” Selain itu, pada jurnal Ningsih (2017), diketahui bahwa Teknik *Expressive Writing* terbukti efektif meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa. Terapi menulis mampu menekan gejala emosi pada mahasiswa yang sulit mengungkapkan emosinya.

Expressive Writing atau menulis ekspresif merupakan bagian dari *Expressive Therapy* yang dimulai sejak tahun 1987 oleh Pearson dan Nolan, kemudian dikembangkan di akhir tahun 1980-an oleh James W. Pennebaker. Teknik menulis ekspresif ini merupakan cabang dari terapi

ekspresif yang memfokuskan emosi dan mereduksinya kedalam tulisan. Pennebaker mengatakan “*writing one’s deepest thoughts and feelings about trouble*” yang artinya menuliskan pikiran dan perasaan terdalam yang bermasalah. Pada penelitian yang berkaitan dengan menulis ekspresif, dapat diketahui bahwa guna dari teknik ini ialah bisa dipakai untuk peningkatan pengelolaan emosi. Dari itu, peneliti ingin memakai teknik *Expressive Writing* (Menulis Ekspresif) dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi.

Berdasarkan uraian di atas dan penelitian ini menarik untuk dibahas karena mengingat masih jarang nya penelitian tentang ini dilakukan, maka peneliti tertarik untuk mengangkatnya dalam suatu penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Untuk Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Jambi”.

B. Batasan Masalah

1. Emosi yang dikelola adalah marah.
2. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi yang memiliki skor pengelolaan emosi marah yang rendah (dibawah 100).
3. Teknik *Expressive Writing* dilakukan dengan 4 tahap kegiatan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kemampuan pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi sebelum diberikan teknik *Expressive Writing*?

2. Bagaimana tingkat kemampuan pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi sesudah diberikan teknik *Expressive Writing*?
3. Bagaimana efektivitas teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi sebelum diberikan teknik *Expressive Writing*.
2. Mengetahui tingkat kemampuan pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi setelah diberikan teknik *Expressive Writing*.
3. Mengetahui tingkat keefektivitasan teknik *Expressive Writing* untuk pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan serta keilmuan bimbingan dan konseling, terutama dalam pengelolaan emosi dan penggunaan *Expressive Writing* untuk konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat membantu siswa dalam memahami bagaimana melakukan pengelolaan emosi yang baik.

b. Bagi Guru BK/Konselor

Sebagai evaluasi bagi konselor agar dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan pemahaman tentang pengelolaan emosi sehingga diharapkan adanya upaya perbaikan.

F. Anggapan Dasar

1. Tiap siswa mempunyai pengelolaan emosi marah yang berbeda.
2. Emosi marah berpengaruh pada kondisi siswa.
3. Emosi marah siswa bisa disebabkan oleh berbagai faktor.

G. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah teknik *Expressive Writing* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi.

H. Definisi Operasional

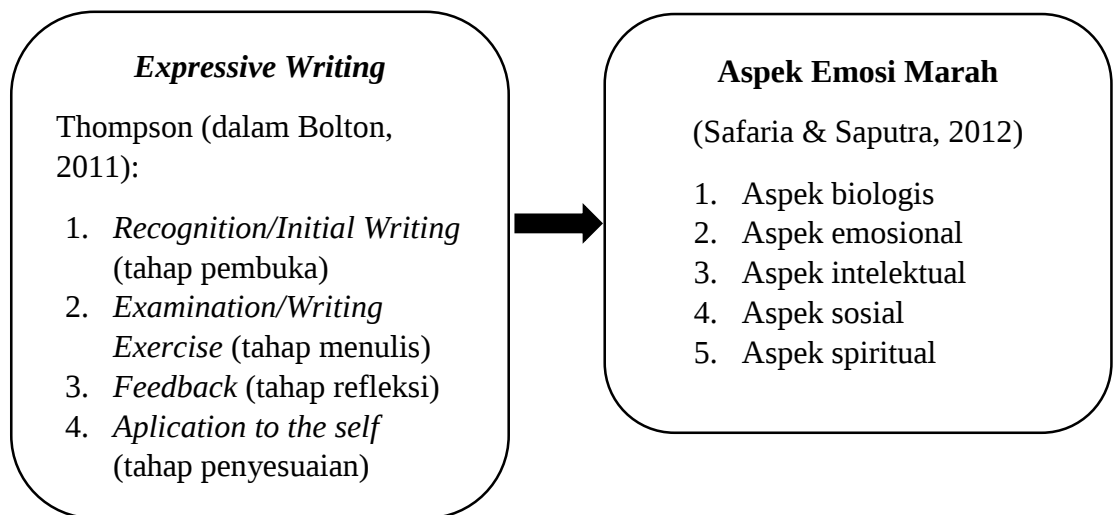
1. Emosi marah

Pengelolaan emosi disini adalah pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi pada beberapa aspek yaitu: aspek biologis, aspek emosional, aspek sosial, aspek intelektual, dan aspek spiritual.

2. *Expressive Writing*

Expressive Writing ialah pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam tentang kejadian yang menyebabkan emosi, mempunyai tahapan teknik yang diantaranya adalah *Recognition/Initial Writing* (tahap pembuka), *Examination/Writing Exercise* (tahap menulis), *Feedback* (tahap refleksi), serta *Aplication to the self* (tahap penyesuaian).

I. Kerangka Konseptual



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi sebelum diberikan *treatment*/perlakuan adalah 55% yaitu berada pada kategori rendah. Aspek biologis (60%) pada kategori sedang, aspek emosional (53%) pada kategori rendah, aspek sosial (50%) pada kategori rendah, aspek intelektual (52%) pada kategori rendah, dan aspek spiritual (67%) pada kategori sedang. Rata-rata hasil *pre-test* yaitu 83,6 pada kategori rendah.
2. Tingkat pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi setelah diberikan *treatment*/perlakuan adalah 70% yaitu berada pada kategori sedang. Aspek biologis (80%) pada kategori tinggi, aspek emosional (67%) pada kategori sedang, aspek sosial (65%) pada kategori sedang, aspek intelektual (70%) pada kategori sedang, dan aspek spiritual (78%) pada kategori tinggi. rata-rata hasil *post-test* yaitu 106,3 pada kategori sedang.
3. Teknik *Expressive Writing* efektif untuk pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi, adapun hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat peningkatan skor pengelolaan

emosi marah siswa sebesar 15% dari skor *pre-test* sebesar 55% dan *post-test* 70%. Bila dilihat berdasarkan hipotesis penelitian, maka teknik *Expressive Writing* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran sebagai tindak lanjut dalam penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang belum mampu mengelola emosi marah, diharapkan agar berkonsultasi dengan guru BK dan dapat terlibat dalam kegiatan BK yang ada di sekolah untuk meningkatkan perkembangan pribadi mereka terutama yang berkaitan dengan masalah pengelolaan emosi.
2. Bagi guru BK/Konselor sebaiknya merancang program layanan BK, terutama tentang pengelolaan emosi marah siswa.
3. Bagi pihak sekolah, dapat memperoleh pengetahuan tentang layanan BK dan merancang program terkait khususnya mengenai pengendalian emosi marah siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini ke ruang lingkup yang lebih luas dan menghubungkan dengan faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2015). *Ekspresi Emosi Marah*. Bulletin Psikologi. Volume 23. Nomor 1. 22-23
- Ali, M. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anggarasari, N., Nashori, H., Kumolohadi, RA. (2014). *Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah pada Caregiver Lansia*. Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 1 . Nomor 1. 69-80.
- Bolton, G. (2011). *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Desra, N. (2019). *Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Emosi Marah di SMP dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
http://repository.unp.ac.id/25589/1/5_NURDIANI_DESRA_15006022-4384_2019.pdf
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intellegence*. Terj. T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press
- Haryono. (2017). *Book Writing For Popularity and Personal Branding*. Jakarta: Kelompok Gramedian.
- Hude, M.D. (2006). *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke-5)*. Terj. M.Tjandra. Jakarta: Erlangga.
- Imannawati, I. (2013). “*Pengaruh Expressive Writing Terhadap Self Disclosure Pada Siswa Kelas XI SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2012/2013*”. Yogyakarta: Jurnal Univeritas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/15703/>
- Karmila. (2014). “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Pada Pelajaran PAI*”. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
<https://repository.uinjkt.ac.id/space/dhandle/123456789/24599?mode=full>

- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Matsumoto, D. (2016). *Culture and Psychology*. Australia: Cengage Learning.
- Murti, R. D. (2012). “*Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*”. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol.1. Surabaya: Universitas Airlangga.
<https://repository.unair.ac.id/106964/>
- Ningsih V. N., & Elisabeth, C. (2017). “*Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo*”. Surabaya : Unesa.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/20293>
- Pennebaker, J. W., & John, F. E. (2014). *Expressive Writing, Words That Heal: Using Expressive Writing to Overcome Traumas and Emotional Upheavals, Resolve Issues, Improve Health, and Build Resilience*. The University of Texas, Austin : Idyll Arbor, Inc.
- Rahmadani, A. (2013). “*Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa*”. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
<https://id.scribd.com/document/354820498/Efektivitas-Teknik-Expressive-Writing-Untuk-Meningkatkan-Pengelolaan-Emosi-Siswa>
- Rejeki ,Y. D. (2014). “*Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada siswa kelas XI di SMAS Negeri 2 Bantul*”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://eprints.uny.ac.id/14695/>
- Safaria, T. dan Nofrans, E. S. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta. : PT Bumi Aksara
- Santrock, J. W. (2013). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II Edisi ke-13*. Terj. B.Widyasinta. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A. dkk. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Resolusi.
- Syahadat, Y. M. (2013). “*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak*”. *Jurnal Humanitas* Vol.10 No.1. Yogyakarta: UAD.
<http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/326/>

Wahid, W. K, Abdullah, P., & Syamsul, B. T. (2022). “*Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba*”. Jurnal Pendidikan. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
<https://eprints.unm.ac.id/24610/10/BAB%20II%20baru.docx>