

## **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* SEBAGAI BENTUK KATARSIS TERHADAP PENINGKATAN PENGENDALIAN EMOSI PADA SISWA**

Febrin Puspita Sari<sup>1</sup>, Syahrیمان<sup>2</sup>, Sri Saparahayuningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu, Bengkulu

Korespondensi E-mail: [febrinpuspita09@gmail.com](mailto:febrinpuspita09@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* bentuk katarsis terhadap peningkatan pengendalian emosi siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. Metode Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah yang berjumlah 30 orang siswa. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 6 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik dengan rumus uji t. Hasil penelitian yaitu 1. Pengendalian emosi siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis tergolong rendah. 2. Pengendalian emosi siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok tergolong tinggi. 3. Terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis terhadap peningkatan pengendalian emosi siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. Berdasarkan penelitian ini peneliti memberikan saran kepada guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan konseling kelompok terhadap peningkatan pengendalian emosi.

**Kata kunci: Pengendalian Emosi, Konseling Kelompok, *Expressive Writing*, Katarsis**

### ***THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES USING EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUES FOR CATARSIS ON INCREASING STUDENT'S EMOTION CONTROL***

#### **ABSTRACT**

*This study aims to describe the effect of group counseling services using the expressive writing technique in the form of catharsis on increasing emotional control of class VII B students of SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. Methods This research uses an experimental method with one group pretest posttest design. The population in this study were students of class VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah, totaling 30 students. The research sample was taken by purposive sampling technique with a sample of 6 people. Data collection techniques using a questionnaire. The research data were analyzed using statistical analysis with the t test formula. the results of the study are 1. students' emotional control before being given group counseling service with expressive writing techniques in the form of catharsis are classified as low 2. students' emotional control after being given group counseling services are classified as high 3. there is an influence of group counseling services with expressive writing techniques in the form of catharsis on increasing emotional control in class VII B of SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. Based on this research, the researchers provide advice to guidance and counseling teachers to provide group counseling services to increase emotional control.*

**Keywords: Emotional Control, Group Counseling, *Expressive Writing*, Catharsis**

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang dibutuhkan setiap orang sebagai proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta untuk mengembangkan diri sendiri. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) pasal 1 ayat (1) Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Tujuan dari pendidikan di Indonesia yakni, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Usaha dalam mencapai tujuan pendidikan nasional erat kaitannya dengan proses pembelajaran dan belajar.

Berdasarkan proses pendidikan di sekolah, kegiatan pembelajaran dan belajar merupakan kegiatan pokok artinya berhasil tidaknya tujuan pendidikan bergantung pada sistem pembelajaran dan belajar yang dilakukan peserta didik. Menurut Priansa (2017:88) pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dan peserta didik, dan lingkungan yang ada di sekitarnya, yang dalam proses tersebut berupaya untuk meningkatkan kualitas peserta didik menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan menurut Daryanto (2013:166-167) belajar merupakan suatu proses yang berfokus pada apa yang terjadi ketika belajar berlangsung. Tujuan jangka panjang pembelajaran adalah untuk meningkatkan kompetensi para siswa agar mereka ketika sudah meninggalkan bangku sekolah akan mampu mengembangkan diri mereka sendiri dan mampu memecahkan berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan nyata di masyarakat (Priansa 2017:166). Proses pembelajaran dan belajar yang ada di sekolah dinyatakan berhasil merujuk implementasinya pada hasil belajar.

Menurut Sukmadinata (dalam Priansa 2017:79) hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Sedangkan menurut Syah (dalam Priansa 2017:79) mengungkapkan bahwa hasil belajar ideal meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar peserta didik. Dengan demikian, hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh peserta didik berkat adanya usaha atau pikiran yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan, dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga tampak perubahan tingkah laku pada diri individu (Priansah, 2017:82).

Siswa yang berhasil bukan hanya dilihat dari nilai akademisnya saja, tetapi juga dilihat dari keterampilan dalam pengendalian emosi.

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

Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) pengendalian emosi merupakan usaha individu menghadapi situasi dalam kehidupannya dengan bersikap rasional, dapat merespon situasi secara wajar tanpa berusaha menekan dan menghilangkan emosi agar tidak muncul. Menurut Hurlock (dalam Wulandari, 2016:2) individu yang tidak dapat mengendalikan emosi akan sulit bekerja sama dengan orang lain, mempunyai sikap menarik diri, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan berperilaku agresif. Sedangkan tugas perkembangan remaja itu sendiri adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan emosinya (Hurlock dalam Ningsih & Christiana, 2017:164). Individu yang tidak dapat mengendalikan emosi dengan baik akan menimbulkan permasalahan dalam kehidupannya.

Fenomena rendahnya pengendalian emosi siswa sering ditemukan di lingkungan sekolah. Pada koran online kompas.com (21 Januari 2020) menceritakan kisah Kelly yang pintar matematika tetapi tidak pandai dalam mengelola emosi, Kelly kesulitan memahami perasaan orang lain, ketika orang lain kesal, khawatir dan sedih. Tim peneliti dari studi 2019 yang dirilis oleh *American Psychological Association* (APA) mengukur tingkat kecerdasan emosional siswa dan mengaitkannya dengan nilai ujian. Penelitian mendapati, siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung mendapatkan nilai ujian yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih baik dari pada siswa dengan kecerdasan emosi yang lebih

rendah. Penelitian dari Fitri (2018:1) berdasarkan hasil uji Mann Whittney diketahui bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) =  $0,03 < 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan skor pengendalian emosi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan treatment menulis ekspresif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, beserta orangtua siswa SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah pada tanggal 28 Desember 2020. Pengendalian emosi merupakan salah satu permasalahan yang ditemui. Hal ini dilihat dari perilaku siswa yang suka menggerutu, marah, menangis, dan takut terhadap masalah dan tantangan yang mereka hadapi. Salah satu orangtua siswa menceritakan anaknya mudah terbawa emosi, sehingga pekerjaan yang sedang dikerjakan tidak dapat diselesaikan. Fakta lain berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap siswa SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah, menunjukkan beberapa siswa tak jarang meluapkan emosi secara tidak tepat. Contoh perilaku siswa yang ditunjukkan pada saat emosi tidak dapat dikendalikan diantaranya marah tanpa sebab yang jelas, melawan orangtua, mudah kecewa dengan teman sebaya, mudah tersinggung, tidak mampu memposisikan kondisi emosional saat dihadapkan pada suatu persoalan, marah ketika diganggu sewaktu sibuk, dan ingin menang sendiri. Siswa yang berhasil bukan hanya mendapatkan nilai akademis yang tinggi, tetapi juga dapat mengendalikan emosi. Kejadian-kejadian diatas dapat menunjukkan bahwa kurangnya keterampilan pengendalian emosi yang dimiliki oleh siswa.

Kondisi pengendalian emosi pada siswa harus segera ditangani, sebab jika berlanjut akan berdampak pada kematangan emosional dan hasil belajar. Permasalahan ini diperlukan perlakuan yang lebih tepat salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik baik individu maupun kelompok. Dengan tujuan individu dapat lebih mandiri dan berkembang secara optimal, baik dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, pengembangan kehidupan sosial, pengembangan kehidupan belajar, dan pengembangan karir. Bimbingan dan konseling dapat meminimalisir permasalahan yang dihadapi siswa dalam pengendalian emosi dengan menggunakan layanan bimbingan konseling salah satunya layanan konseling kelompok.

Menurut Lesmana (dalam buku Lumongga 2017:19) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik, Adhiputra (dalam buku Lumongga 2017:19) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu

dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan dalam Kurnanto dalam buku Lumongga, 2017:19). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seseorang konselor kepada klien. Dalam melakukan konseling kelompok ini menggunakan suatu teknik dalam pelepasan emosi. salah satu teknik yang bisa digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik *expressive writing* bentuk katarsis.

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

Pelaksanaan konseling kelompok terhadap peningkatan pengendalian emosi juga telah dilakukan pada beberapa penelitian: seperti penelitian (Amanah dan dkk 2019:43) dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Role Playing dapat meningkatkan pengendalian emosi marah pada siswa VII SMPN 3 Taman Sidoarjo, dibuktikan dengan adanya peningkatan skor mengendalikan emosi marah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada lima orang siswa. Pada penelitian (Angela, 2017:69) berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Role Playing dalam Mengelola Emosi

Diri Di SMPN 11 Bandar Lampung”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dan signifikan karena memiliki nilai sig 2. Tailed  $\leq 0,05$  ( $0,002 \leq 0,05$ ).

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka penulis menganggap hal tersebut perlu di kaji secara ilmiah. Penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Expressive Writing* bentuk Katarsis terhadap Peningkatan Pengendalian Emosi pada Siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. adapun sampelnya yaitu 6 orang siswa yang terpilih dari tingkat pengendalian emosi siswa terendah yang diperoleh dari hasil kuesioner (angket) aspek-aspek pengendalian emosi siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria dan melakukan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018:85).

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan angket. Menurut Sugiyono (2018:142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pada penelitian ini, kuesioner yang menggunakan skala pengukuran model Likert (skala Likert). Penelitian ini menggunakan uji validitas isi. Berdasarkan uji validitas diperoleh 44 butir pernyataan valid dari 56 butir pernyataan pada instrument. Sebelum instrument diberikan dikelas sampel, instrument terlebih dahulu di uji cobakan kepada kelas yang bukan sampel kemudian hasil pengisian kuesioner yang telah divalidkan tersebut digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*.

Uji reliabilitas angket minat belajar siswa menggunakan aplikasi SPSS. Uji reliabilitas dinyatakan reliable yaitu apabila nilai alpha lebih besar dari 0,7 (Umar, 2013:174). Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh *cronbach' alpa* sebesar  $0,992 > 0,7$  berarti instrument tersebut memiliki instrument reliabilitas tinggi.

Penelitian ini uji hipotesis menggunakan perhitungan statistik program aplikasi SPSS versi 2.0 dengan rumus uji t test sampel related karena untuk membandingkan sampel seblum dan sesudah diberi treatment atau perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada 10 Januari 2022 sampai 18 Februari 2022. Kuesioner diberikan untuk mengetahui tingkat pengendalian emosi siswa sebelum diberikan treatment (perlakuan) konseling kelompok dengan *expressive writing* bentuk katarsis. Pengendalian emosi terendah diberikan Konseling Kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis. Penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan secara langsung.

**Tabel 1**  
**Penentuan Kategori Data**

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	>122
Tinggi	111-121
Sedang	100-110
Rendah	78-99
Sangat Rendah	<77

Penentuan kategori terbagi menjadi 5 kategori dengan rentang nilai >122 dikategorikan sangat tinggi, 11-121 dikategorikan tinggi, 100-110 dikategorikan sedang, 78-99 dikategorikan rendah dan <77 dikategorikan sangat rendah.

Pengendalian emosi siswa di SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) atau konseling kelompok, hasil pemberian angket pengendalian emosi siswa sampel di kelas VII B terlihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Frekuensi Siswa Pengendalian Emosi Terendah**

NO	KODE SISWA	SKOR	KATEGORI
1	ARN	88	Rendah
2	IL	80	Rendah
3	KZ	83	Rendah
4	LG	76	Sangat Rendah
5	NA	70	Sangat Rendah
6	SL	73	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil pre-test, siswa yang dikategorikan memiliki minat belajar rendah ARN hasil skornya 88 dengan kategori rendah, lalu siswa IL hasil skor 80 dengan kategori rendah, lalu siswa KZ hasil skor 83 dengan kategori rendah, lalu siswa LG hasil skor 76 dengan kategori sangat rendah, lalu siswa NA hasil skor 70 dengan kategori sangat rendah, lalu siswa SL hasil skor 70 dengan kategori sangat rendah.

Adapun perbandingan skor pre-test dan post-test tingkat pengendalian emosi siswa di SMP 9 Bengkulu Tengah sebagai berikut:

**Tabel 3. Peningkatan Skor**

No	Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Skor Peningkatan
1	ARN	88	Rendah	116	Tinggi	28
2	IL	80	Rendah	113	Tinggi	33
3	KZ	83	Rendah	110	Sedang	27
4	LG	76	Sangat Rendah	108	Sedang	32
5	NA	70	Sangat Rendah	114	Tinggi	44
6	SL	73	Sangat Rendah	115	Tinggi	42
<b>Jumlah</b>		470		676		
<b>Max</b>		88		116		
<b>Min</b>		70		108		
<b>Mean</b>		79	Rendah	112	Tinggi	34,3

Peningkatan skor pengendalian emosi siswa diperoleh skor dari 6 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai sebelum diberi layanan yaitu 79 yang masuk dalam kategori rendah, setelah diberikan layanan konseling kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai 122 yang masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan data pre-test dan post-test di atas ada 4 orang siswa yang memiliki kategori tinggi, hal ini menunjukkan bagaimana pola pikir dan pemahaman siswa yang berbeda-beda selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengendalian emosi siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling kelompok serta untuk mendeskripsikan pengaruh penggunaan teknik expressive writing bentuk katarsis dalam layanan konseling kelompok terhadap peningkatan pengendalian emosi.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil dari *post-test* skala tingkat pengendalian emosi siswa dari 6 sampel, dapat dilihat bahwa ada peningkatan tingkat pengendalian emosi siswa setelah diberikan treatment dan juga dibuktikan dari hasil uji hipotesis.

**Tabel 4  
Hasil Uji t tes**

	Uji T	Sig. (2-Tailed)
<i>Pretest-posttest</i>	-11,511	0,000

Hasil uji-t dapat dilihat pada nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis ( $H_0$ ) ditolak ( $H_a$ ) diterima. Dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis terhadap pengendalian emosi siswa kelas VII B SMP N 9 Bengkulu Tengah.

Pengendalian emosi merupakan cara individu dalam mengontrol ekspresi dan perilakunya ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan ataupun yang menyenangkan dengan bersikap rasional. Goleman (dalam Angela, 2017:29) menegaskan pengendalian emosi sebagai kemampuan untuk mengatur menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, melepaskan diri dari kemurungan atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi pada diri.

Prayitno (2004:1) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, yang membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan dalam kelompok dengan membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Pennebaker (dalam Sundari, 2020:6) *expressive writing* merupakan kegiatan menulis pengalaman yang mengecewakan atau kejadian traumatis yang berkaitan dengan emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan cara penyelesaian dari trauma dan menambahkan wawasan.

Hasil pemberian *treatment* konseling kelompok teknik *expressive writing* bentuk katarsis mengenai peningkatan pengendalian emosi menunjukkan pemahaman siswa dalam mengelola perasaan yang muncul saat dihadapkan dengan emosi, siswa mampu membangun kepercayaan dalam diri, membangun sikap positif terhadap masalah yang menimbulkan emosi, siswa dapat membangun kesadaran diri terhadap situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya dengan positif, dan berusaha mengelola emosi ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dan menyenangkan dengan bertindak menurut etika. Siswa menunjukkan perasaan lega setelah menyelesaikan tulisan dan menyampaikan tulisannya kembali dalam kelompok, perasaan lega juga disampaikan langsung oleh siswa setelah menulis dan menyampaikan kembali tulisannya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dilihat bahwa terjadi perubahan pengendalian emosi siswa pada saat diberikan angket *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dibuktikan melalui t-test sampel *related* (berpasangan/*related*) yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa. Hasil uji hipotesis tersebut adalah signifikan  $0,000 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ) yang berdasarkan kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis

untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. Hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan bahwa pengendalian emosi dari rendah menjadi tinggi pada siswa menjadi meningkat setelah mendapatkan *treatment* (perlakuan).

Berdasarkan penjelasan diatas terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa di SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah. Didukung oleh penelitian sebelumnya Fitri (2018:1) berdasarkan hasil uji Mann Whittney diketahui bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) = 0,03 < 0,05, sehingga terdapat perbedaan skor pengendalian emosi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* menulis ekspresif.

Penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Ningsih & Christiana, (2017:1) berjudul “Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengelolaan emosi marah siswa kelas X jurusan teknik elektro SMKN 1 Driyorejo. Hamdiyah (2018:1) berjudul “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja”. Hasil penelitian membuktikan ada pengaruh penggunaan teknik *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada siswa kelas VIII SMPN 02 Maos. Hasil dari penelitian ini adalah melalui konseling kelompok teknik *expressive writing* bentuk katarsis dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa. berdasarkan penjelasan diatas layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis efektif terhadap peningkatan pengendalian emosi siswa di SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengendalian emosi siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis tergolong rendah. Selanjutnya pengendalian emosi siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis tergolong tinggi. Berdasarkan hasil analisis uji t yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis terhadap peningkatan pengendalian emosi siswa kelas VII B SMP Negeri 9 Bengkulu Tengah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, M., Pendidikan, F. I., Pendidikan, F. I., Kelompok, K., & Playing, T. R. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Role Playing untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP N 3 Taman Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA* 43–52.
- Angela, N. P. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Role Playing* dalam Mengelola Emosi Diri Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. (Doctoral Dissertation, IAIN Raden Intan Lampung).
- Daryanto. (2013). *Menyusun Modul (Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar)*. Yogyakarta:Gava media
- Fitri, Z. (2018). *Keefektifan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas Xi Smk Murni 1 Surakarta Tahun Ajaran 2018/2019*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/21/13494emosi-pengaruhi-prestasi-akademik-anak-di-sekolah?page=all>
- Hamdiyah, H. (2018). *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*. (Doctoral dissertation, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan).
- Indonesia, P. R. (2003). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Kharimah, U. (2019). *Efektivitas Menulis Ekspresif Terhadap Peningkatan Harga Diri pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran*. SKRIPSI.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana
- Ningsih, V. N., & Christiana, E. (2017). Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo. *Jurnal BK Unesa*, 7(3), 163–174.
- Priansa. D. P. (2017). *Pengembangan Strategi & Model Pembelajaran*. Bandung:CV Pustaka Setia
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta:Bandung
- Sundari, Y. (2020). Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Perantauan Universitas Sumatera Utara. 23–29. *Kumpulan Skripsi Universitas Sumatera Utara, 2020*.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92 – 107–107.
- Ulandari, Y. (2019). Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 01(01), 1–8.
- Umar, H. (2013) *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis* (2nd ed). Pt Raja Grafindo Persada JAKARTA
- Wulandari, R. (2016). perbedaan tingkat pengendalian emosi antara remaja yang tinggal didesa dan yang tinggal di kota. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(August), 10.