

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Pada masa remaja, individu seringkali menghadapi berbagai masalah terkait pertumbuhan dan perkembangan, termasuk tantangan fisik, emosional, dan seksual (Diananda, 2018). Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, seperti pertumbuhan tubuh dan perubahan hormonal, sering kali mempengaruhi suasana hati dan respons emosional. Remaja juga dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan teman sebaya, yang dapat memperumit proses adaptasi. Dinamika hubungan dengan orang tua dan teman sebaya dan tuntutan akademik merupakan beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan emosi remaja (A. Fitri et al., 2019).

Perkembangan emosi pada masa remaja seringkali belum stabil. Menurut N. F. Fitri & Adelya (2017), remaja terkadang kurang mempertimbangkan dampak dari emosi yang ekspresikan, menandakan kematangan emosional yang belum sepenuhnya tercapai. Mayoritas remaja masih berada pada tahap emosional yang belum matang, yang tercermin dalam kesulitan dalam mengontrol fungsi fisik dan psikis secara optimal. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan mengelola emosi pada masa remaja, agar dapat memahami dan mengelola respons emosional dengan lebih baik, serta membantu dalam memperkuat kesejahteraan psikologis.

Remaja sebagai individu perlu memiliki kemampuan mengelola amarahnya secara efektif. Dengan mengelola amarahnya secara efektif, remaja dapat mencapai kesehatan mental yang baik dan menyelesaikan konflik yang timbul dari situasi emosional. (Rahmadanti, 2024). Menurut Yunalia & Etika (2020), Kemampuan remaja dalam mengungkapkan perasaan dan mengelola emosi dengan tepat merupakan salah satu komponen kecerdasan emosionalnya.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan penulis terhadap peserta didik di SMK PGRI 2 Jombang, ditemukan bahwa beberapa peserta didik menunjukkan manajemen amarah yang buruk. Saat mewawancarai guru BK, rendahnya tingkat pengelolaan emosi terkadang menimbulkan perselisihan antar teman sekelas. Terdapat kesenjangan yang jelas antar teman sekelas, yang membuat komunikasi menjadi sulit karena peserta didik lain takut akan reaksi yang terkadang terjadi ketika peserta didik dengan manajemen emosi yang buruk menjadi marah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mudah tersinggung dan emosi ketika bercanda dengan temannya. Mengingat berbagai permasalahan dan buruknya pengelolaan emosi pada peserta didik SMK, maka penting untuk menerapkan upaya bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan manajemen amarah yang efektif.

Layanan konseling yang akan digunakan dalam riset ini adalah konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Konseling kelompok adalah suatu metode di mana sekelompok individu berkumpul di bawah bimbingan seorang konselor untuk mendiskusikan dan mengatasi masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok. Tujuan utama konseling kelompok adalah memberikan dukungan

emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional melalui interaksi dan diskusi antar anggota kelompok. Dalam konseling kelompok, setiap anggota mempunyai kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengarkan, dan menerima umpan balik dari anggota lainnya. Ini tidak hanya membantu dalam memecahkan masalah individual tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan rasa solidaritas di antara anggota kelompok. Konseling kelompok menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana peserta didik dapat merasa diterima dan dihargai, serta bebas mengekspresikan pikiran dan perasaannya tanpa takut akan penilaian negatif.

Teknik *expressive writing* dipilih berdasarkan pengamatan bahwa peserta didik yang tidak diperbolehkan membawa ponsel ke sekolah sering berbagi pengalaman dan pergulatan emosinya di jejaring sosial sesampainya di rumah, terutama peserta didik yang memiliki manajemen emosi yang buruk. Ketika sedang marah, peserta didik seringkali kesulitan dalam mengekspresikan diri kepada orang lain karena takut berbagi, kurang jelas, dan tidak mau terbuka, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman dalam diri peserta didik. *Expressive writing* akan membantu peserta didik dengan mudah mengekspresikan diri, mengungkapkan emosi, mengungkapkan gagasan, dan bercerita tentang peristiwa yang telah terjadi atau permasalahan yang dialaminya secara jujur dan terbuka, terbuka dan bebas. Melalui menulis, peserta didik dapat mengubah cara peserta didik menangani amarahnya dan mencegahnya terwujud dalam tindakan yang tidak pantas.

Expressive writing merupakan proses yang memerlukan integrasi pemikiran, respons emosional, dan keterampilan motorik. Ketika individu terlibat dalam *expressive writing* tentang perasaan peserta didik, peserta didik mengingat kembali emosi peserta didik pada saat peristiwa tersebut terjadi, mengevaluasi kembali setiap peristiwa tertulis, dan mengarahkan pikiran peserta didik ke arah pemahaman baru (Money, Espie & Broomfield, 2015). Hal ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap keadaan psikologis seseorang, baik tulisannya positif maupun negatif (Kally & Baban, 2014). Ketika individu menulis tentang pengalaman positif, dampak positif dari peristiwa tersebut mengarah pada rasa berharga dan syukur yang lebih besar (Utami & Kumara, 2003).

Expressive writing dapat digunakan bagi peserta didik yang kesulitan mengungkapkan kemarahannya secara lisan. Menulis akan membantu peserta didik dalam melepaskan emosi yang dibawanya. Bagi peserta didik dengan kemampuan verbal yang kuat, menulis dapat membantu mencegah peserta didik berbicara berlebihan pada waktu yang tidak tepat. Menulis dapat membantu mengubah cara peserta didik menangani amarahnya. Menulis dapat melepaskan amarahnya dan mencegahnya menyimpan atau bertindak berdasarkan kemarahan tersebut.

Sebaliknya, ketika seseorang menulis tentang perasaan negatifnya, mengungkapkan tekanan dan pengalaman negatif tersebut secara tertulis dapat mengurangi hambatan, memfasilitasi evaluasi ulang, dan mengarah pada pertimbangan masalah yang lebih bijaksana. Menulis dan mengartikulasikan perasaan ini memungkinkan individu untuk menilai kembali pengalamannya

berulang kali, membantu mereka menghadapi situasi ini dengan kebijaksanaan yang lebih besar. Menulis ulang perasaan negatif dalam bentuk ekspresif memungkinkan individu mengalami peristiwa yang sama seolah-olah terjadi lagi di waktu yang berbeda, sehingga mengubah cara pandang mereka terhadap pengalaman tersebut (Utami dkk., 2013).

Dampak dari teknik *expressive writing* dalam mengelola amarah membuat siswa berpikir positif tentang tantangan yang akan datang dan mempertimbangkan untuk mengambil tindakan atau tidak. Dengan menggunakan teknik ini, siswa juga dapat mengungkapkan perasaannya melalui tulisan.

Oleh karena itu, teknik *expressive writing* dipilih untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi siswa kelas X TPM 3 SMK PGRI 2 Jombang. Riset ini diharapkan dapat memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti melakukan riset tentang “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada peserta didik”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diberikan, maka masalah riset dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana profil emosi marah peserta didik kelas X TPM 3 SMK PGRI 2 Jombang?

2. Apakah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan pengelolaan emosi marah peserta didik kelas X TPM 3 SMK PGRI 2 Jombang?

C. Tujuan Riset

Berdasarkan permasalahan riset yang diuraikan, maka tujuan riset ini adalah.

1. Untuk mengidentifikasi profil emosi marah yang dialami oleh peserta didik.
2. Untuk mengetahui efektivitas teknik *expressive writing* dalam meningkatkan pengelolaan emosi marah pada peserta didik.

D. Manfaat Riset

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi akademisi, sebagai referensi dan sumber informasi mengenai kemajuan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi pendidikan dan konseling.
- b. Bagi peneliti, dapat memberikan masukan dan referensi untuk riset selanjutnya mengenai sejauh mana teknik *expressive writing* meningkatkan manajemen amarah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan (konselor), riset ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi peningkatan layanan konseling yang ditawarkan kepada siswa (klien).

- b. B. Bagi siswa, hal ini diharapkan dapat menjadi latihan untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi, khususnya dalam mengelola emosi.
- c. C. Sebagai mahasiswa diharapkan melalui riset ini dapat lebih mempersiapkan diri dengan keterampilan yang diperlukan untuk memberikan layanan konseling sebelum bekerja langsung di lapangan sebagai konselor.

E. Asumsi Riset

1. Teknik *expressive writing* memiliki dampak positif dalam membantu peserta didik mengelola emosi marah
2. Konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola amarahnya.

F. Definisi Operasional

1. Pengelolaan Emosi Marah

Pengelolaan emosi dalam riset ini merujuk pada kemampuan peserta didik untuk mengenali, mengatur, dan merespons secara sehat terhadap emosi marah. Ini melibatkan kesadaran akan tanda-tanda awal kemarahan, kemampuan untuk mengontrol reaksi impulsif, serta menggunakan strategi penenangan dan komunikasi yang tepat untuk mengatasi kemarahan. Dengan demikian, pengelolaan emosi memungkinkan peserta didik untuk menghadapi tantangan

emosional dengan lebih baik, memperkuat kesejahteraan mental, dan meningkatkan hubungan interpersonal.

2. Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive writing

Dalam bimbingan kelompok, tahapan intervensi konseling dimulai dengan upaya membangun hubungan yang positif antara anggota kelompok dan konselor, serta menjelaskan dengan jelas tujuan dari intervensi tersebut. Setelah itu, fokus beralih pada membantu anggota kelompok untuk meningkatkan kesadaran diri peserta didik dengan mengeksplorasi pengalaman hidup yang terkait dengan emosi yang peserta didik rasakan. Tahap berikutnya memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk secara bebas mengekspresikan emosi dan perasaan peserta didik. Hal ini dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anggota kelompok untuk berbagi pengalaman peserta didik tanpa rasa takut. Setelah anggota kelompok mengekspresikan emosi peserta didik, tahap integrasi dilakukan untuk membantu peserta didik merefleksikan dan mengintegrasikan informasi emosional yang diperoleh ke dalam perilaku sehari-hari peserta didik. Tahap berikutnya adalah refleksi terhadap perubahan yang dirasakan oleh anggota kelompok setelah mengikuti intervensi, serta penilaian terhadap efektivitas proses bimbingan kelompok. Terakhir, diberikan tugas kelompok sebagai evaluasi dan untuk memperkuat pembelajaran yang telah diperoleh selama sesi bimbingan kelompok.

3. Batasan Riset

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang disampaikan, penulis mempersempit fokus agar riset lebih efektif dengan mengatasi manajemen kemarahan pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, khusus menyasar siswa kelas X TPM 3 SMK PGRI 2 Jombang.



