

ABSTRAK

Anisa Rahmadani. (2013). Efektivitas Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014).

Penelitian bertujuan menguji efektivitas teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi yang dilakukan kepada siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung (N = 4, laki-laki). Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *single subject* model A/B. Instrumen yang digunakan mengacu pada indikator pengelolaan emosi Salovey & Mayer. Analisis perhitungan data menggunakan statistika deskriptif untuk melihat kenaikan skor pengelolaan emosi dan analisis *baseline A* dan *B*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.

Kata kunci: *emosi, expressive writing, remaja, pengelolaan emosi.*

ABSTRACT

This research purpose to examined effectiveness of expressive writing technique to increasing managing emotion ability to SMA Pasundan 2 Bandung student (N = 4 male). This research used quantitative approach with single subject research A/B design. Managing emotion in this context was measured by instrument based Salovey & Mayer's emotional management ability indicator. This study used descriptive statistical for analyed gain ability managing emotion score and analyzed baseline A and B. Result showed that expressive writing technique was effective for increase managing emtion ability.

Keyword : adolescence, emotion, expressive writing, managing emotion