

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *non-probabilitas*. Teknik sampling yang digunakan adalah *homogenous sampling*, yakni strategi pemilihan sample purposif dengan memilih individu tertentu atas dasar kesamaan karakteristik (Creswell, 2012). Karakteristik dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki yang memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi rendah. Dari keseluruhan responden yang termasuk ke dalam kategori pengelolaan emosi yang rendah, peneliti memilih responden yang berada pada kategori rendah dan sedang pada setiap aspek kemampuan pengelolaan emosi serta berjenis kelamin laki-laki. Hal ini merujuk pada hasil penelitian Symth (1998) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung mendapatkan manfaat dari menulis dibandingkan perempuan. Berdasarkan hasil sampling, maka subjek penelitian ini berjumlah empat orang.

B. Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal tentang tingkat kemampuan pengelolaan emosi pada siswa dan keefektifan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuasi dengan subjek tunggal (*single subject*), yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan (intervensi) yang diberikan, kemudian mengobservasi pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis.

Desain *single subject* hanya melibatkan satu peserta saja, tetapi biasanya juga dapat mencakup beberapa peserta atau subjek penelitian yakni tiga sampai delapan subjek. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri. hal ini dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi perlakuan. Desain yang digunakan adalah sebagai berikut.

A / B

Keterangan :

A : *Baseline* (kondisi sebelum intervensi)

B : kondisi setelah intervensi

D. Definisi Operasional

1. Pengelolaan Emosi

Definisi mengelola emosi pada penelitian ini merujuk pada konsep kecerdasan emosi Salovey & Mayer (1990). Pertimbangan rasional untuk memilih konsep tersebut adalah Salovey & Mayer merupakan pencetus awal kecerdasan emosi, yang konsepnya banyak dirujuk oleh peneliti lain ketimbang konsep lain yang dikembangkan oleh Bar-On pada tahun 1997 atau Goleman pada tahun 1995. Pengelolaan emosi merupakan cabang dari *four branch ability* model yang paling kompleks. Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan perasaan dan pikiran serta kemampuan untuk memodifikasi respon emosional diri sendiri dan orang lain (Salovey & Mayer, 1990).

Definisi pengelolaan emosi dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa laki-laki dan perempuan dengan usia 15 – 16 tahun kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung, untuk mengatur perasaan yang timbul atas kejadian emosional, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain dan melibatkan perasaan tersebut kedalam pikiran agar mampu menghasilkan keputusan dan perilaku yang diterima oleh lingkungannya.

2. *Expressive writing*

Pennebaker mendeskripsikan *expressive writing* sebagai “*writing one’s deepest thoughts and feelings about trouble*”. Pada prosesnya, *expressive writing*

mampu mengeksplorasi kognitif, emosional, bahkan spiritual yang biasanya tidak terekspresikan.

Secara operasional, definisi *expressive writing* yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada siswa ke dalam bentuk lambang bahasa, melalui tulisan tangan yang bebas dan menggunakan buku harian sebagai media.

E. Instrumen Penelitian

1. Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket. Bentuk angket yang digunakan adalah angket berstruktur dengan bentuk jawaban tertutup. Angket bentuk ini merupakan angket yang jawabannya telah tersedia dan responden hanya menjawab setiap pernyataan dengan cara memilih alternatif jawaban yang telah disediakan. Angket dikembangkan berdasarkan cirri-ciri individu yang terampil dan tidak terampil dalam mengelola emosi, yang dikemukakan oleh Caruso & Salovey (2005). Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berupa skala *likert* yang terdiri dari beberapa pernyataan positif dan pernyataan negatif dengan tiga pilihan jawaban yakni “sesuai”, “kadang sesuai”, dan “tidak sesuai”.

2. Pengembangan Kisi-kisi

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kemampuan pengelolaan emosi dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada Tabel 3.1

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen Pengelolaan Emosi

No	Aspek	Indikator	No Item	
			+	-
1	Emosi untuk memfokuskan perhatian	1. Siswa mampu mengarahkan emosi untuk lebih memfokuskan perhatian	1, 2	3, 4
2	Emosi sebagai dasar pengambilan keputusan	2. Siswa mampu menggunakan emosi untuk pengambilan keputusan	6, 7, 9	5, 8, 10, 11
3	Emosi sebagai penggerak perilaku adaptif	3. Siswa mampu menggunakan emosi sebagai pendorong perilaku yang dapat diterima lingkungan	13, 14	12, 15, 16, 17, 18, 19
4	Mampu mengelola <i>mood</i>	4. Siswa mampu mengelola <i>mood</i> dan suasana hati	20, 21, 22, 23	24, 25, 26, 27
5	Mampu menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat	5. Siswa mampu menghibur dan menenangkan orang lain	28, 29	30
		6. Siswa mampu mengatur perasaan orang lain	31	32, 33, 34
6	Mampu terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain	7. Siswa mampu menerima dan bersikap terbuka terhadap emosi yang datang	35, 36	37, 38, 39
		8. Siswa mampu berempati terhadap emosi orang lain	40, 41	42
7	Memiliki kehidupan emosi yang beragam	9. Siswa mampu merasakan beragam emosi pada	43, 44, 45,	46, 47, 48,

No	Aspek	Indikator	No Item	
			+	-
		setiap peristiwa yang dialaminya		
		10. Siswa mampu menilai situasi emosional yang dialaminya dari berbagai sudut pandang	49, 50	48, 51
8	Mampu menginspirasi orang lain	11. Siswa mampu menginspirasi orang lain	52	53
		12. Siswa mampu berinteraksi dengan orang lain		54, 55, 56, 57

3. Pedoman Skoring

Butir pernyataan pada alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, 1. Jika siswa menjawab “Sesuai” diberi skor 3, “kadang sesuai” diberi skor 2, dan “Tidak sesuai” diberi skor 1. Ketentuan pemberian skor kemampuan mengelola emosi siswa terdapat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	+	-
Sesuai	3	1
Kadang Sesuai	2	2
Tidak Sesuai	1	3

4. Uji Validitas

a. Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang sudah disusun kemudian dilakukan uji kelayakan instrumen melalui penimbangan (*judgement*) dalam pengembangan alat pengumpul data, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari aspek kesesuaian dengan landasan teoritis, kesesuaian dengan format dilihat dari sudut ilmu pengukuran, serta ketepatan bahasa yang digunakan, dilihat dari sudut bahasa baku dan subjek yang memberikan respon. Penilaian oleh tiga dosen

ahli dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut bisa digunakan, sedangkan item yang diberi nilai TM menyatakan bahwa item tersebut tidak dapat digunakan atau memerlukan revisi.

Hasil dari penimbangan dosen ahli menyatakan bahwa instrumen kemampuan mengelola emosi siswa layak digunakan untuk pengambilan data, dari segi isi, konstruk, dan bahasa namun diperlukan revisi pada beberapa item pernyataan.

b. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang siswa kelas XI yang tidak dijadikan sampel. Tujuan uji keterbacaan adalah untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang dibuat dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa, baik dari penggunaan bahasa dan maksud pernyataan. Hasil dari uji keterbacaan menunjukkan siswa tidak menemui kesulitan dalam memahami pernyataan yang terdapat dalam instrumen.

c. Uji Coba Instrumen

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012). Uji validitas alat pengumpul data dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat mengukur apa yang akan diukur. Pengujian validitas dilakukan terhadap seluruh butir item pada instrumen yang mengungkap kemampuan pengelolaan emosi siswa.

Pengujian validitas butir item dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi skor setiap butir item menggunakan rumus *spearman correlation* dengan bantuan *software SPSS 19.0*. Hasil pengujian validitas instrumen kemampuan pengelolaan emosi siswa dengan menggunakan *spearman correlation*, dari 57 item pernyataan yang disusun didapat 41 item yang dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%.

5. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk melihat kemantapan sebuah instrumen atau mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi Guilford.

Uji reliabilitas instrumen akemampuan mengelola emosi siswa menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS 19.0* didapatkan tingkat reliabilitas sebesar 0,895. Hasil uji reliabilitas terhadap instrumen kemampuan pengelolaan emosi siswa menunjukkan berada pada tingkat derajat keterandalan tinggi, sehingga instrumen kemampuan pengelolaan emosi siswa mampu menghasilkan skor secara konsisten.

F. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pre-test

Kegiatan pre-test ini dilakukan dengan menyebarkan angket kemampuan pengelolaan emosi pada siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung untuk mendapatkan gambaran tingkat kemampuan pengelolaan emosi siswa.

2. Treatment (Perlakuan)

Pemberian treatment dengan menggunakan teknik *expressive writing* dilakukan terhadap siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil pre-test. Komponen rancangan intervensi dengan menggunakan teknik *expressive writing* adalah sebagai berikut.

a. Rasional

Fase remaja dalam pandangan klasik dikenal dengan istilah *storm and drung*. Selain itu, peneliti menyebut masa remaja dengan istilah *fall from grace*. Disebut demikian karena menurut penelitian menggambarkan masa remaja mengalami penurunan yang drastis dari kebahagiaan yang dirasakan pada masa anak-anak. Hal ini erat kaitannya dengan fluktuasi emosi yang remaja rasakan. Fase remaja merupakan tahap dengan emosi yang paling ekstrim dibandingkan

masa kanak-kanak atau dewasa, dimana remaja memerlukan waktu hanya 45 menit untuk berubah dari *mood* “senang luar biasa” ke “sedih luar biasa”, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama (Larson & Petraitis, 1999)

Hasil penelitian lainnya menemukan bahwa remaja cenderung mengekspresikan emosi mereka dengan menangis atau berteriak. Dengan sedikit atau tanpa provokasi sama sekali, remaja dapat menjadi sangat marah kepada orangtuanya atau memproyeksikan perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2007). Santrock memaparkan bahwa banyak remaja yang belum mampu mengelola emosi secara efektif. Sebagai akibatnya, remaja rentan mengalami depresi dan kemarahan yang akan memicu berbagai masalah, seperti penyalahgunaan obat, kenakalan atau gangguan makan.

Kegagalan dalam mengelola emosi ternyata berdampak pada aspek kehidupan siswa. penelitian Law, Wong, & Song pada tahun 2004 menyatakan individu yang tidak mampu mengelola emosi akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan seseorang (Hudgson & Wertheim, 2007). Penelitian Mustamsikin (2011) menemukan bahwa kemampuan pengelolaan emosi memberi pengaruh yang signifikan terhadap perilaku agresif siswa. Caruso & Salovey (2005) menyebutkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi akan berdampak pada berbagai perilaku yang maladaptif, seperti terjerumus kepada narkoba dan minuman keras, bersikap agresif, serta prokrastinasi

Berdasarkan pengumpulan data awal terhadap siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 diperoleh gambaran umum sebanyak 16,2% siswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang berada pada kategori rendah, sebanyak 70,2% memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang berada pada kategori sedang, dan sebanyak 13,5% siswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi dalam kategori tinggi.

Dari data di atas, ditemukan sebanyak 24 orang siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi dalam kategori rendah. Gambaran kemampuan pengelolaan emosi dari siswa yang teridentifikasi berada dalam kategori rendah memiliki kemampuan yang kurang untuk : (1) menggunakan emosi untuk

memfokuskan perhatian, (2) melibatkan emosi sebagai dasar pengambilan keputusan, (3) menggunakan emosi sebagai penggerak perilaku adaptif, (4) mengelola *mood*, (5) menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat, (6) bersikap terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain, (7) memiliki kehidupan emosi yang beragam, dan (8) mampu menginspirasi orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara pada guru BK serta hasil observasi yang dilakukan di SMA Pasundan 2 Bandung, peneliti menemukan fenomena yang berkaitan dengan pengelolaan emosi siswa. kasus pertama yakni siswa kelas XI IPS 3 berkelahi dengan siswa XI IPS 1 karena saling meledek. Selain itu, dari hasil observasi peneliti menemukan banyak siswa yang berkata-kata kasar kepada temannya, kemudian memukul, dan menendang temannya ketika dijahili. Peneliti juga menemukan kasus siswa yang terjebak dalam minum-minuman keras dan narkoba sebagai bentuk pelampiasan frustrasi yang dirasakannya karena tidak dibelikan motor oleh orangtuanya.

Fenomena kegagalan pengelolaan emosi yang ditemukan pada siswa di SMA Pasundan 2 Bandung tersebut menjadi urgensi diperlukannya suatu program untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa. Merujuk pada tujuan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik, peserta didik usia remaja pada tataran tindakan harus memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual dan mampu mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka, serta tidak menimbulkan konflik (DEPDIKNAS, 2008). Oleh sebab itu, disusunlah program intervensi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

Program intervensi ini menggunakan teknik *expressive Writing*, yang dilakukan dalam *setting* konseling individual. *Expressive writing* merupakan proses menulis yang melibatkan perasaan alamiah atau emosi yang sebenarnya dan mengubahnya menjadi bahasa yang tertulis. Jenis menulis ini memberikan keuntungan bagi pengembangan emosi dan sejalan dengan tujuan pengelolaan emosi yakni mengintegrasikan pikiran dan perasaan yang akan mendorong pada perilaku yang adaptif dan keputusan yang efektif (Caruso & Salovey, 2005).

Teknik ini bersifat *self-help* serta sesuai dengan azas bimbingan dan konseling, yakni memandirikan siswa. oleh karenanya, teknik ini dapat menjadi salah satu teknik yang tepat sebagai upaya pengembangan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

b. Tujuan Intervensi

Secara umum tujuan intervensi *expressive writing* adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur respon terhadap situasi emosional, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain. Secara khusus tujuan intervensi adalah :

1. Meningkatkan kemampuan siswa untuk menerima emosi yang datang.
2. Meningkatkan kemampuan pengendalian emosi yang berlebihan.
3. Meningkatkan kemampuan siswa untuk menjadikan emosi sebagai sumber inspirasi dan perilaku adaptif.
4. Meningkatkan kemampuan pemahaman emosi yang dirasakan.
5. Meningkatkan kemampuan untuk mengintegrasikan perasaan kedalam pikiran.

c. Asumsi Dasar

Asumsi pelaksanaan intervensi ini adalah :

1. Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi akan berdampak pada berbagai perilaku yang maladaptif (Caruso & Salovey, 2005)
2. Menulis dapat menjadi salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi (Caruso & Salovey, 2005 : 135)
3. *ET system as a whole bridges both chatartic and cognitive approaches* (Pearson, 2003 : 3)
4. Pada teknik *Expressive writing* terdapat proses penyingkapan emosi, yakni proses yang melibatkan perasaan alamiah atau emosi yang sebenarnya dan mengubahnya menjadi bahasa yang tertulis (Pennebaker & Chung, 2007). Hal ini sejalan dengan tujuan pengelolaan emosi yakni mengintegrasikan pikiran dan perasaan yang akan mendorong pada perilaku yang adaptif dan keputusan yang efektif.

d. Sasaran Intervensi

Intervensi dilakukan terhadap empat orang siswa laki-laki yang berada dalam kategori sedang dan rendah pada setiap aspek pengelolaan emosi dari 24 siswa yang teridentifikasi memiliki skor kemampuan pengelolaan emosi yang rendah. Pertimbangan memilih siswa laki-laki adalah menurut Smyth (1998) laki-laki lebih mendapatkan manfaat dari menulis dibandingkan perempuan. Adapun keempat subjek intervensi adalah :

1. SDC yang memiliki skor rendah pada aspek : (1) emosi untuk memfokuskan perhatian,(2) mampu mengelola *mood*, (3) mampu terbuka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, dan (4) mampu menginspirasi orang lain.
2. BL yang memiliki skor rendah pada aspek : (1) emosi untuk memfokuskan perhatian, (2) emosi sebagai penggerak perilaku adaptif, dan (3) mampu mengelola *mood*
3. AN yang memiliki skor rendah pada aspek : (1) emosi untuk memfokuskan perhatian dan (2) emosi sebagai dasar pengambilan keputusan,
4. BA yang memiliki skor rendah pada aspek : (1) emosi untuk memfokuskan perhatian, dan (2) mampu mengelola *mood*.

e. Prosedur Pelaksanaan

Prosedur intervensi *Expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa merujuk pada Pearson & Wilson (2001 : 5) adalah sebagai berikut :

1. *Joining and rapport-building* atau membangun hubungan yang positif dengan konseli agar konseli terlibat dalam sesi intervensi. Konselor menjelaskan maksud dan tujuan dari intervensi yang akan diikuti konseli.
2. *Developing Self-awareness* atau membangun kesadaran diri konseli. Konselor melakukan wawancara dengan konseli dan meminta konseli untuk menuliskan pengalaman hidup ketika berada dalam kondisi

emosional untuk menggali bentuk perilaku konseli yang mengindikasikan ketidakmampuan dalam mengelola emosi.

3. *Focusing on emotional processes*. Fokus tahap ini adalah proses pelepasan emosi. Konseli diberi media berupa jurnal harian dan pemberian topik dan instruksi. Topik untuk awal sesi intervensi bisa berupa hal-hal yang ringan, seperti kegiatan sehari-hari. Setelah konseli mulai terbiasa menulis, topik-topik tersebut dapat diperluas untuk menggali emosi dan perasaan konseli yang terdalam. Semakin sedikit instruksi yang diberikan, semakin sukses intervensi yang dilakukan, karena pemberian topik akan membatasi konseli untuk menulis topik atau peristiwa tertentu.
4. *Integration*. Tahapan ini berupa refleksi pada setiap akhir sesi menulis untuk mengintegrasikan nilai informasi emosi yang konseli peroleh dari tulisannya ke dalam perilaku konseli. Indikator tahapan ini merujuk pada kemampuan pengelolaan emosi Salovey & Mayer.
5. *Reflection on self-care* refleksi untuk mengetahui pengaruh dan perubahan yang dirasakan konseli setelah intervensi selesai
6. *Possible post-session homework*. Konseli diharuskan untuk menulis selama 15 menit di rumah sebagai bentuk *homework* dengan topik yang dibebaskan dan tulisan tersebut akan dievaluasi pada pertemuan berikutnya.

Tabel 3.3
Rancangan Program Intervensi Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Media
Sesi 1 <i>Pengenalan</i> (1 x pertemuan) 45 menit	<i>Joining and rapport building</i>	Mengenalkan garis besar intervensi, pelaksanaan sesi intervensi, serta manfaat yang dapat konseli peroleh dari sesi intervensi yang diikuti, serta membangun hubungan positif dengan konseli	Pedoman wawancara, Handout PPT tentang Emosi

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Media
Sesi 2 (1 x pertemuan) 45 menit	<i>Developing Self Awareness</i>	Membangun kesadaran diri konseli terkait ketidakmampuan dalam mengelola emosi serta membantu konseli untuk bersikap terbuka terhadap emosi yang datang	Jurnal harian
Sesi 3 (1 x pertemuan) 45 menit	<i>Focusing on emotional processes dan Integration</i>	Meningkatkan kemampuan konseli untuk bersikap terbuka dan menerima emosi negatif.	Jurnal harian, lembar refleksi
Sesi 4 (1 x pertemuan) 45 menit		Konseli mampu memahami emosi yang dirasakan	Jurnal harian, lembar refleksi
Sesi 5 (1 x pertemuan) 45 menit		konseli mampu menggunakan emosi yang dirasakannya sebagai pendorong untuk berperilaku adaptif	Jurnal harian, lembar refleksi
Sesi 6 (1x pertemuan) 45 menit		Meningkatkan kemampuan konseli untuk mengendalikan emosi yang berlebihan	Jurnal harian, lembar refleksi
Sesi 7 (1 x pertemuan) 45 menit		Meningkatkan kemampuan konseli untuk menjadikan emosi yang dirasakan sebagai sumber inspirasi	Jurnal harian, lembar refleksi
Sesi 8 (1 x pertemuan) 45 menit	<i>Reflection on self-care dan Possible post-session homework</i>	Meningkatkan kemampuan konseli untuk mengintegrasikan perasaan ke dalam pikiran serta konseli memiliki komitmen untuk terus menulis sebagai upaya <i>self-</i>	Jurnal harian, lembar refleksi, lembar

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Media
		<i>help</i>	evaluasi konseling
<i>Review dan Post-test</i> (1 x pertemuan) 30 menit	<i>Review dan Post- test</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi konseling yang telah dilaksanakan. 2. Konseli memahami tujuan <i>post test</i> 	Lembar kesan dan pelajaran, instrumen kemampuan pengelolaan emosi

f. Sesi Intervensi

Pelaksanaan intervensi ini dilakukan selama delapan sesi. Penentuan jumlah sesi ini merujuk pada penelitian Pennebaker. Pada setiap sesinya memiliki fokus yang berbeda dan mengacu pada kemampuan yang akan dikembangkan, meliputi : (1) meningkatkan kemampuan siswa untuk menerima emosi yang datang, (2) meningkatkan kemampuan pengendalian emosi yang berlebihan, (3) meningkatkan kemampuan siswa untuk menjadikan emosi sebagai sumber inspirasi dan perilaku adaptif, (4) meningkatkan kemampuan pemahaman emosi yang dirasakan, dan (5) meningkatkan kemampuan untuk mengintegrasikan perasaan kedalam pikiran

Setiap sesi berdurasi 45 menit. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Pada setiap sesi, instruksi yang diberikan sama, namun dengan topik yang berbeda. Instruksi yang diberikan adalah sebagai berikut :

“Selama dua minggu kedepan, saya ingin anda menulis tentang emosi dan pikiran yang terdalam, mengenai pengalaman yang paling menyedihkan dalam hidup anda. Biarkan anda benar-benar mengeksplorasi perasaan dan pikiran anda tentang hal tersebut. Anda juga dapat mengaitkan tulisan ini dengan

pengalaman masa kecil, hubungan dengan orangtua, atau orang yang pernah anda cintai. Bagaimana pengalaman ini berhubungan dengan ingin menjadi siapa anda, siapa anda di masa lalu, dan siapa anda sekarang.

Mungkin anda tidak memiliki pengalaman traumatis, tetapi kita semua pasti pernah memiliki konflik dalam hidup. anda dapat menuliskan tentang konflik tersebut juga. Anda dapat menulis tentang masalah yang sama setiap harinya, atau berbeda. Apapun yang anda pilih untuk dituliskan, hal yang penting adalah tuliskan perasaan dan pikiran anda yang terdalam. Semua tulisan akan menjadi rahasia. jangan hiraukan penggunaan ejaan, tata bahasa atau struktur kalimat, bahkan jika anda ingin mengumpat, anda boleh menuliskannya. Satu-satunya aturan adalah teruskan menulis sampai waktu habis”.

Setelah sesi menulis selesai, konselor memberikan sesi refleksi bagi siswa berupa lembar kerja siswa serta wawancara yang mengacu pada aspek kemampuan yang akan dikembangkan.

Sesi ke-1

Sesi pertama ini merupakan pembuka dan pengenalan dari intervensi *Expressive Writing*. Tujuan dari sesi ini adalah *build positive rapport* atau membangun hubungan yang positif dengan konseli, serta mengenalkan intervensi kepada konseli dan kemampuan apa yang akan konseli peroleh. Konselor melakukan wawancara kepada konseli untuk mengeksplorasi pengalaman emosional konseli. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk menuliskan perasaan yang dirasakan saat itu. Konselor mengintruksikan konseli untuk menulis selama enam menit tanpa henti. Setelah sesi menulis selesai, konselor mengadakan refleksi untuk mengetahui bagaimana apa yang konseli rasakan setelah sesi menulis selesai.

Sesi ke-2

Sesi kedua ini bertujuan untuk membangun kesadaran diri konseli terkait dengan bentuk perilaku pengelolaan emosi yang konseli lakukan serta melatih siswa terbuka terhadap emosi yang dirasakannya.

Pada sesi ini konselor mempersilakan konseli untuk menuliskan pengalaman emosional yang sudah konseli paparkan pada sesi pertama, namun

tidak menutup kemungkinan jika konseli ingin menuliskan pengalaman yang lain. Sesi ini merupakan awal bagi konseli untuk menulis pengalaman emosional yang pernah dirasakan konseli. Setelah sesi menulis selesai, pada sesi kedua ini refleksi yang dilakukan konselor berfokus pada perasaan konseli ketika menuliskan kembali pengalaman emosional yang pernah konseli rasakan.

Sesi ke-3

Sesi ketiga ini bertujuan untuk melatih siswa terbuka terhadap segala emosi yang dirasakan dan memasuki tahapan *emotional processes* yang dilakukan saat sesi menulis dan tahap *integration* yang dilakukan saat refleksi setelah sesi menulis selesai. Sesi ketiga difokuskan untuk terbuka terhadap emosi-emosi negatif, seperti sedih, marah, kecewa, dan jijik, serta perasaan tidak menyenangkan yang mungkin ditekan dan konseli menolak untuk merasakannya.

Pada sesi ini, konselor mengajak konseli untuk mengeksplorasi pengalaman terburuk dalam hidup konseli yang pernah konseli rasakan. Konselor mulai menginstruksikan konseli untuk menulis dengan kalimat “*hal terburuk yang pernah terjadi dalam hidupku...*”

Setelah sesi menulis selesai, konselor melakukan refleksi yang mengarah pada upaya untuk meningkatkan kemampuan tidak melakukan represi terhadap emosi dan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Lembar kerja yang diberikan yakni konseli diminta untuk mengidentifikasi emosi apa saja yang terdapat dalam tulisan.

Sesi ke-4

Sesi keempat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa atas emosi yang dirasakannya. Pada sesi keempat, konselor meminta konseli untuk menuliskan daftar berisi 50 hal yang dapat membuat konseli marah, senang, sedih, atau takut.

Fokus refleksi pada sesi keempat adalah meningkatkan pemahaman konseli akan emosi yang dituliskan. Lembar kerja yang diberikan adalah konseli mengidentifikasi emosi yang terdapat dalam tulisannya, kemudian menjelaskan kejadian yang membuat emosi timbul, serta penilaian terhadap kejadian tersebut.

Sesi ke-5

Fokus intervensi pada sesi kelima ini adalah bertujuan meningkatkan kemampuan konseli untuk menggunakan emosi yang sedang dirasakannya untuk semakin fokus pada keputusan atau perilaku yang dapat menyelesaikan masalah dan memperbaiki diri konseli. Konselor meminta konseli untuk membuat keputusan apa yang timbul ketika dalam situasi yang menyedihkan atau memalukan.

Sesi ke-6

Sesi keenam ini bertujuan melatih siswa untuk mengendalikan emosi yang berlebihan dan menyalurkannya lewat tulisan. Konseli diminta untuk menulis surat yang dapat ditujukan baik kepada dirinya sendiri maupun orang lain yang pernah berhubungan dengan situasi emosional yang dirasakan konseli.

Fokus refleksi pada sesi ini adalah melatih konseli untuk dapat menyalurkan bentuk emosi negatif yang berlebihan baik itu kepada dirinya maupun orang lain melalui sebuah tulisan kemudian mengetahui bagaimana bila hal tersebut konseli lakukan di dunia nyata. Selain itu, konselor bersama dengan konseli mengevaluasi keefektifan tindakan-tindakan yang konseli lakukan ketika sedang berada dalam situasi emosional, apakah menyelesaikan masalah atau tidak.

Sesi ke-7

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk menjadikan emosi sebagai sumber inspirasi dan perilaku adaptif. Pada sesi ini, konselor meminta konseli untuk menuliskan kembali pengalaman emosional yang menyedihkan atau menyakitkan, serta dampak yang ditimbulkan dari kejadian emosional tersebut terhadap konseli. Setelah itu, konselor meminta konseli jika pengalaman emosional itu dilihat dari sudut pandang orang lain yang juga terlibat dalam kejadian tersebut, sehingga terdapat dua sudut pandang pada tulisan di sesi keenam ini.

Fokus refleksi pada sesi ini adalah meningkatkan kemampuan konseli untuk mengidentifikasi bahwa pada setiap pengalaman emosional yang dialami konseli, terdapat makna yang dapat konseli jadikan pelajaran dan inspirasi. Selain itu, sesi ini juga berfokus pada upaya peningkatan empati terhadap emosi yang

dirasakan oleh orang lain. Konseli diajak menganalisis dari tulisannya sendiri untuk membuat keputusan ketika berada dalam situasi emosional dan bagaimana hal itu akan berdampak kepada emosi orang lain.

Sesi ke-8

Sesi kedelapan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengintegrasikan perasaan kedalam pikiran. kemampuan ini merupakan kemampuan yang paling komprehensif, dimana siswa memiliki kemampuan untuk menyadari emosi yang dirasakan oleh dirinya sendiri dan emosi yang dirasakan oleh orang lain kemudian mengintegrasikanya dengan pikiran. Setelah siswa menuliskan pengalaman emosionalnya,

Fokus intervensi pada sesi terakhir ini, setelah sesi menulis selesai, konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kerja yang terdiri dari tiga kolom. Kolom pertama, konseli diminta menuliskan keputusan-keputusan yang diambilnya atas dasar emosi yang sedang dirasakannya. Kolom kedua, konseli diminta untuk menganalisis emosi yang dirasakan. Setelah selesai, konselor meminta konseli untuk menyimpulkan apa yang sebaiknya dilakukan ketika menghadapi situasi emosional yang tidak menyenangkan.

g. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Konseli yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah konseli yang mampu mengeksplorasi dan menuliskan perasaan dan pikiran yang terdalam tentang pengalaman emosional konseli serta mampu mendapatkan informasi dari emosi yang dirasakannya. Evaluasi dari keseluruhan tulisan juga dilakukan dengan melihat peningkatan emosi positif yang konseli tulis dalam jurnal hariannya.

Lembar evaluasi diberikan setelah siswa mengikuti setiap sesi kegiatan. Lembar evaluasi ini yang digunakan dalam mengukur sejauh mana keefektifan proses konseling. Salah satu sumber evaluasi ini adalah analisis terhadap *homework*, analisis *homework* dijadikan ukuran apakah konseli sudah terbiasa

untuk menulis di rumah serta peningkatan pendalaman emosi dan emosi negatif yang konseli tulis dalam *homeworknya*.

Evaluasi keseluruhan sesi intervensi berbentuk *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan menggunakan teknik *Expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

3. *Post-test*

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan proses *treatment*. Pelaksanaan *post-test* ini dilakukan dengan mengisi angket yang sama dengan *pre-test*, dan bertujuan untuk melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan *treatment*.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini memiliki tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian satu mengenai gambaran tingkat kemampuan pengelolaan emosi siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung dijawab dengan : 1) menghitung jumlah skor tiap siswa, 2) menghitung rata-rata skor tiap siswa, 3) menghitung simpangan baku dari keseluruhan skor siswa, 4) mengubah skor mentah menjadi skor baku (Z) dengan rumus sebagai berikut :

$$Z = \frac{X - \bar{X}}{s}$$

X = Skor total

\bar{X} = skor rata-rata

S = Simpangan baku

Setelah diperoleh jumlah skor baku, data dikelompokkan ke dalam tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi mengacu pada kategorisasi pada tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4
Kategorisasi Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa

Skor	Kategori
$Z < -1$	Rendah
$-1 > Z > 1$	Sedang
$Z > 1$	Tinggi

2. Pertanyaan penelitian kedua mengenai pelaksanaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Peneliti merancang program intervensi berdasarkan hasil *pre-test*.
3. Pertanyaan penelitian ketiga mengenai efektivitas teknik *expressive writing* dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa”. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis grafik peningkatan rerata serta dinamika perubahan tiap subjek intervensi.