

## Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Peserta Didik

Reza Setya Agustin

SMK PGRI 2 Jombang

Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Darul ‘Ulum

Email: [rezasetya700@gmail.com](mailto:rezasetya700@gmail.com)

### Informasi Artikel

#### Diterima:

1 Oktober 2024

#### Disetujui:

15 Oktober 2024

#### Dipublikasi:

1 November 2024

**Abstract** ----- Adolescence is a transitional phase characterized by changes in physical, mental, and social aspects. These changes often affect mood and emotional responses among adolescents. This study highlights the importance of adolescents' ability to manage emotions, particularly anger, in achieving good mental health and conflict resolution skills. An initial survey at SMK PGRI 2 Jombang revealed that some students displayed poor anger management, leading to conflicts among classmates and communication difficulties. Therefore, this research aims to assess the effectiveness of group counseling using expressive writing techniques to enhance students' anger management skills. The study employs a quasi-experimental design with a non-equivalent control group. The sample consists of 12 students from class X TPM 3, with 6 students in the experimental group and 6 in the control group. The experimental group received group counseling with expressive writing techniques, while the control group continued their usual learning activities. Data were collected through pretest and posttest questionnaires measuring anger management skills.

The results showed a significant improvement in anger management skills in the experimental group compared to the control group, with a  $t$ -value of 4.464 and  $p < 0.05$ . The expressive writing technique proved effective in helping students express and manage their emotions. The questionnaire's validity was tested, and 28 out of 50 items were deemed valid, ensuring the reliability of the measurement instrument. The study's implications include the development of more effective counseling programs in schools, the use of expressive writing techniques by counselors, and training for guidance counselors in applying this method. Although the study has some limitations, such as its non-experimental design and small sample size, its contribution to understanding the

*effectiveness of expressive writing techniques in managing anger among adolescents remains highly valuable.*

**Keywords:** Emotion Management, Group Counseling, Expressive writing Techniques

**Abstrak** ----- Masa remaja adalah periode peralihan yang melibatkan perubahan dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Perubahan tersebut sering memengaruhi suasana hati dan respons emosional pada remaja. Riset ini menyoroti pentingnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi, terutama emosi marah, guna mencapai kesehatan mental yang baik dan kemampuan menyelesaikan konflik. Berdasarkan survei awal di SMK PGRI 2 Jombang, ditemukan bahwa beberapa peserta didik menunjukkan manajemen amarah yang buruk, menimbulkan perselisihan antar teman sekelas dan kesulitan komunikasi. Oleh karena itu, riset ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik expressive writing dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi marah. Riset ini menerapkan desain eksperimen kuasi dengan menggunakan kelompok kontrol yang tidak ekuivalen. Sampel riset terdiri dari 12 peserta didik kelas X TPM 3, dengan 6 peserta didik ditempatkan dalam kelompok eksperimen dan 6 peserta didik dalam kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik expressive writing, sedangkan kelompok kontrol tetap melanjutkan kegiatan belajar seperti biasanya. Data dikumpulkan melalui angket pretest dan posttest yang mengukur kemampuan mengelola emosi marah.

Hasil riset menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi marah pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai  $t$  sebesar 4,464 dan  $p < 0,05$ . Teknik expressive writing terbukti efektif dalam membantu peserta didik mengekspresikan dan mengelola emosi peserta didik. Validitas angket diuji dan 28 dari 50 item pernyataan dinyatakan valid, memastikan keandalan instrumen pengukuran. Implikasi riset ini mencakup pengembangan program konseling yang lebih efektif di sekolah, penggunaan teknik expressive writing oleh konselor, dan pelatihan bagi guru BK dalam menerapkan teknik ini. Walaupun riset ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti desain non-eksperimen dan ukuran sampel yang kecil, kontribusinya dalam memahami efektivitas teknik expressive writing dalam pengelolaan emosi marah pada remaja tetap sangat berharga.

**Kata kunci:** Inquiry learning, mufrodah, marah al qiro'ah

## PENDAHULUAN

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 negative (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”.

## METODE

### Pendekatan Penelitian

Metode riset mengacu pada teknik ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk tujuan dan penerapan tertentu. Penggunaan metode bertujuan untuk memastikan bahwa kebenaran yang diungkapkan melalui riset didukung oleh bukti-bukti ilmiah. Penggunaan metode yang tepat akan meningkatkan objektivitas hasil riset dengan reliabilitas dan kepastian yang tinggi. Riset perlu dilakukan secara sistematis atau terorganisir pada tahap-tahap tertentu, dengan mengandalkan pemikiran ilmiah dan metode pemecahan masalah untuk memperoleh tingkat bukti yang menyeluruh. Metode riset mencakup proses untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan memvalidasi pengetahuan. Bab ini akan merinci desain riset, meliputi populasi dan sampel, variabel riset, instrumen yang digunakan, dan metode pengumpulan data.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam riset ini adalah 36 peserta didik kelas X TPM 3 SMK PGRI 2 Jombang. Dalam riset ini sampelnya terdiri dari 12 siswa kelas X TPM 3 SMK PGRI 2 Jombang, dengan 6 siswa ditempatkan pada kelompok eksperimen dan 6 siswa ditempatkan pada kelompok kontrol. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif, dengan fokus pada mereka yang diamati memiliki tantangan dalam mengelola amarahnya, berdasarkan observasi dan diskusi dengan konselor sekolah.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dimulai dengan meminta partisipasi peserta didik untuk mengisi *pretest* dan *posttest* perlakuan. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang jelas tentang kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi marah sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Skala penilaian ini didasarkan pada instrumen angket yang telah disusun sebelumnya.

### Instrumen Penelitian

Riset ini menggunakan instrumen berupa angket terstruktur dengan jawaban tertutup. Angket menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Skala ini dirancang untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi marah sebelum dan sesudah perlakuan.

Untuk memastikan bahwa angket mencakup semua aspek yang sesuai dengan kemampuan mengelola emosi marah maka dilakukan pengembangan kisi-kisi. Kisi-kisi ini berfungsi sebagai panduan menyusun butir-butir pertanyaan angket, sehingga setiap butir dapat mengukur aspek spesifik dari kemampuan mengelola emosi marah.

### Analisis Data

Analisis data pada riset ini menggunakan software SPSS. Awalnya dilakukan uji prasyarat normalitas dan homogenitas untuk menilai apakah data memenuhi persyaratan tersebut. Jika data ditemukan normal dan homogen, diterapkan uji Independent Sample T-test, yaitu uji parametrik. Sebaliknya, jika data tidak memenuhi syarat normalitas dan homogenitas maka digunakan uji non parametrik yaitu Mann-Whitney U Test untuk analisis.

### Hasil Pembahasan

Perubahan perilaku yang diamati dibuktikan dengan peningkatan signifikan dalam skor *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing anggota kelompok: skor TY meningkat dari 89 menjadi 102, skor QPR meningkat dari 90 menjadi 101, skor KL meningkat dari 92 menjadi 99, skor RZ meningkat dari 88 menjadi 98, skor CVK meningkat dari 92 menjadi 104, dan skor STR meningkat dari 91 menjadi 105. Kemudian untuk hasil dari tabel tersebut bisa dilihat perbedaan *pretest* dan *posttest*nya dari grafik dibawah ini:

# EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK

Reza Setya Agustin



**Grafik Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen**

**Grafik Hasil Skor Pretest dan Posttest Kelas Kontrol**

Dari Gambar 1.1 dan 1.2 terlihat bahwa sampel riset terdiri dari 6 siswa yang masing-masing menunjukkan nilai pretest dan posttestnya. RTY mempunyai nilai pretest sebesar 92 dan nilai posttest sebesar 98. QP memperoleh nilai 93 pada pretest dan 95 pada posttest. Nilai BGR adalah 95 pada pretest dan 97 pada posttest. XTY memperoleh nilai pretest sebesar 91 dan nilai posttest sebesar 94. DBN memperoleh nilai 92 pada pretest dan 96 pada posttest. Terakhir, KJL memperoleh nilai pretest sebesar 90 dan nilai posttest sebesar 95.

Langkah awal yang dilakukan adalah dengan melakukan uji normalitas pada data. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah hasil uji normalitas tersebut berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Pengujian ini menggunakan SPSS. Uji normalitas dalam penelitian ini adalah uji Shapiro-Wilk, pada taraf signifikansi 0,05. Dengan hasil uji normalitas sebagai berikut :

Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro Wilk			
Kelompok	Variabel	Sig.	Kesimpulan
Eksperimen	Pretest	0,505	Terdistribusi normal
Eksperimen	Posttest	0,801	Terdistribusi normal
Kontrol	Pretest	0,830	Terdistribusi normal

Kelompok	Variabel	Sig.	Kesimpulan
Kontrol	Posttest	0,804	Terdistribusi normal

Karena nilai signifikansi (sig.) melebihi 0,05 untuk seluruh kelompok dan variabel, maka hal ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kedua kelompok berdistribusi normal.

Uji homogenitas varians dilakukan untuk menilai apakah varians data pretest dan posttest kedua kelompok sama. Uji Levene digunakan untuk analisis ini, karena data mengikuti distribusi normal.

Berdasarkan hasil uji Levene, nilai signifikansi (sig.) adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 1 Hasil Homogenitas dengan Uji Levene**

Variabel	Sig.	Keterangan
Pretest	0,839	Varians homogen
Posttest	0,145	Varians homogen

Karena nilai signifikansi (sig.) kedua variabel melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data pretest dan posttest kedua kelompok adalah konsisten dan homogen. Setelah data dipastikan terdistribusi normal dan homogen, uji-t sampel berpasangan digunakan untuk menilai apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok. Hipotesis riset dalam riset ini adalah:

**H0:** Nilai rata-rata posttest pengelolaan amarah tidak berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Ha:** Nilai rata-rata posttest pengelolaan amarah berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 4. 2 Hasil Uji T**

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil_belajar	Equal variances assumed	2.500	.145	4.464	10	.001	5.667	1.269	8.495	2.839



**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PESERTA DIDIK**

Reza Setya Agustin

Equal variances not assumed			4.464	7.6 66	.002	5.667	1.269	8.616	2.717
-----------------------------------	--	--	-------	-----------	------	-------	-------	-------	-------

**Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor posttest pengelolaan emosi marah pada kelompok eksperimen dan kontrol ( $t = 4,464$ ,  $p < 0,05$ ).** Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik expressive writing efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada peserta didik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan pretest dan posttest yang dilakukan, hasil riset menunjukkan bahwa peserta didik memiliki tingkat kemampuan yang bervariasi dalam mengelola emosi marah sebelum intervensi. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, menandakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Selain itu, kelompok eksperimen yang menerima intervensi menunjukkan peningkatan nilai posttest yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai  $t$  sebesar 4,464 dan  $p < 0,05$ , yang signifikan secara statistik.

### Saran

Konselor sekolah diharapkan dapat memanfaatkan teknik *expressive writing* dalam sesi konseling kelompok untuk membantu peserta didik mengelola emosi marah. peserta didik dapat diarahkan untuk menggunakan *expressive writing* sebagai metode self-help dalam mengelola emosi negatif. Buku harian atau jurnal ekspresif dapat dijadikan alat bagi peserta didik untuk mengekspresikan dan merefleksikan perasaan peserta didik secara mandiri. Riset selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil riset. Hal ini dapat melibatkan beberapa sekolah dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Riset berikutnya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas teknik *expressive writing*, seperti perbedaan gender, usia, dan kondisi psikologis lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Alvionita, D., & Siregar, T. (2023). *Kenali Emotional Intelligence Untuk Atasi Konflik* (T. M. Group (ed.); 1st ed.). Tahta Media Group.
- Amatullah, S., Tawil, & Putra, H. E. (2021). Pengaruh Teknik *Expressive writing* Dalam konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah. *Boro Borobudur Counselling Review*, 01(01), 31–35.
- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41–54. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn>
- Azzahra, N. I., Ridfah, A., & Nurdin, M. N. H. (2023). The Effect of *Expressive writing* Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 397–410. <https://doi.org/10.35877/soshum1840>
- Baihaqi, A., & Mabekruroh, Z. (2022). Komunikasi Dan Pengelolaan Emosi Pada Peserta didik Sma Darussalam Blokagung Banyuwangi. *Al-Tsiqoh : Jurnal Ekonomi Dan Dakwah Islam*, 7(1), 39–49. <https://doi.org/10.31538/altsiq.v7i1.2552>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ellisa Fitriani, N., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan *Expressive writing* Pada Mahapeserta didik Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stres Di Universitas 'Aisiyyah Surakarta Ida Nur Imamah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(4). <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1718>
- Fadhila, S. M. (2013). *PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH MELALUI TEKNIK BIBLIOTERAPI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/view/17758>
- Fatmawati, R., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Expressive writing* Pada Peserta Didik Kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2351–2357. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>

- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMENGARUHI MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) SWASTA SE KOTA PADANG PANJANG TAHUN 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 68–72.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Riset Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–88.
- Irmayanti, S., & Daud, M. (2024). Efektivitas *Expressive writing* dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stress Akademik Pada Peserta didik SMA di Kota Makassar. 3(5), 159–169.
- Manizar, E. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadbir*, II(2), 1–16.
- Mulyana, E. H., Gandana, G., & Muslim, M. Z. N. (2017). Kemampuan Anak Usia Dini Mengelola Emosi Diri Pada Kelompok B Di Tk Pertiwi Dwp Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(2), 214–232. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i2.9361>
- Nisaa', C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022). *Expressive writing* Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Ar-Risalah*, 20(1), 195–207. <https://ejournal.iaiiibrahimy.ac.id/index.php/arrisalah/article/view/1341>
- Nurhayati, N., -, F., -, A., & Indah, S. (2021). Efektivitas Model Experiential Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Marah. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 3(1), 34–44. <https://doi.org/10.33627/gw.v3i1.449>
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 116–125. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>
- Pratiwi, & Syaimi, K. U. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive writing* Untuk Meningkatkan Empati Pada Peserta didik Di Kelas X SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan .... *Ability: Journal of Education and Social ...*, 3(3), 116–131. <https://www.pusdikra-publishing.com/index.php/jesa/article/view/727%0Ahttps://www.pusdikra-publishing.com/index.php/jesa/article/download/727/626>
- Puspita Sari, F., Syahrman, & Saparahayuningsih, S. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Expressive writing* Sebagai Bentuk Katarsis Terhadap Peningkatan Pengendalian Emosi Pada Peserta didik. *E-Journal UNIB*, 6(1), 1–11. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>

- Rahmadani, A., Teknik, E., Writing, E., Meningkatkan, U., Pengelolaan, K., & Peserta didik, E. (2013). *Efektivitas Teknik Expressive writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Peserta didik*.
- Rahmadanti, S. (2024). *Manajemen emosi kunci keseimbangan psikologis*.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Salam, A. S., Sinring, A., & Harum, A. (2024). Pengaruh Teknik *Expressive writing* Terhadap Learning Burnout ( LBO ) Pada Peserta didik di Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal Of Education*, 4(3), 192–207.
- Silvanus, Mudayanti, S., & Rahayu, W. H. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Sman 7 Malang. *Nursing News*, 2(3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Siregar, F. C. (2017). PENGELOLAAN MARAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AKHLAK DAN CHARACTER BUILDING. *Hikmah*, 11(1), 51–66. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- sugiyono. (2016). *METODE RISET KUANTITATIF* (19th ed.). Alfabeta.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitruyuni, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember), 103–109.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *Jambore Konselor*, 3(1), 147–152.
- Wahid, W. K., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik *Expressive writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Peserta didik di SMP Negeri 2 Bulukumba. *Pinisi Journal of Education*, 1–19.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477–484.
- Zuhdi, M. S., & Nuqul, F. L. (2022). Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 51. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>