

# Peningkatan Keterampilan Mengelola Emosi Marah Melalui Strategi *Emotional Literacy*

Fitrianingsih<sup>1</sup>, Blasius Boli Lasan<sup>1</sup>, Henny Indreswari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 28-10-2019

Disetujui: 22-07-2020

### Kata kunci:

managing angry emotions;  
emotional literacy;  
mengelola emosi marah;  
emotional literacy

## ABSTRAK

**Abstract:** The purpose of this study is to determine the effectiveness of emotional literacy strategies through group guidance to improve the skills to manage angry emotions in students of SMPN 5 Kendari. The approach used is quantitative with a quasi-experimental design that is pretest-posttest with control group design. The sample selection in this research is purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test to find out the increased skills in managing angry emotions before and after the intervention was given and the Mann Whitney U Test was used to test whether there were differences between the two intervention groups. Based on the results of the analysis showed that emotional literacy strategies through effective group guidance to improve anger emotion management skills in students of SMPN 5 Kendari.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi dengan desain kuasi eksperimen yaitu *pretest-posttest with control group design*. Pemilihan sampel dalam penelitian yaitu teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui peningkatan keterampilan mengelola emosi marah sebelum dan setelah diberikan intervensi dan uji Mann Whitney U Test untuk menguji apakah ada perbedaan antara kedua kelompok intervensi. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa SMPN 5 Kendari.

### Alamat Korespondensi:

Fitrianingsih  
Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang 5 Malang  
E-mail: fitrianingsih.94@yahoo.com

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami berbagai macam masalah baik secara jasmani serta psikologis yang dikenal dengan periode “badai dan tekanan” (*storm and stress*). Hal ini disebabkan oleh transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sehingga remaja melakukan pencarian jati diri. Gardner (1996) mengemukakan bahwa fenomena meningkatnya emosi marah pada remaja disebabkan oleh masa transisi atau masa peralihan dari masa anak-anak ke arah dewasa. Selama periode transisi ini, remaja seringkali dihadapkan dengan berbagai dilema yang menimbulkan masalah-masalah emosional, seperti ketidakstabilan emosi.

Kemarahan adalah emosi manusia yang penting, tetapi terkadang bermasalah ketika intens dan diekspresikan dengan cara-cara yang tidak bersahabat, agresif, atau disfungsi lainnya (Deffenbacher, Oetting, & DiGiuseppe, 2002). Hollin (2016) mengemukakan bahwa karakteristik pribadi seseorang yakni peran dari emosi dapat menimbulkan perilaku kekerasan. Selanjutnya, Hollin (2016) mengemukakan bahwa ketika seseorang marah saat eeg subjektif yang ditunjukkan kepada orang lain melalui ekspresi marah, marah pada siswa SMPN 5 Kendari. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif perkataan kasar dalam bentuk tindakan kekerasan sehingga dapat menimbulkan permasalahan atau konflik sosial, seperti kasus perkelahian yang terjadi antar siswa versus siswi di Parepare (Sulselsatu.com, 2018), perkelahian (adu jambak) yang terjadi antar siswi di salah satu SMA di Parepare Sulawesi Selatan yang diduga akibat rebutan pacar (Sulselku.com, 2018). Selanjutnya, arak-arakan berujung pemukulan dimana pihak kepolisian mengamankan lima puluh empat anak SMA di Kendari (Zonasultra.com, 2018).

Emosi marah sering muncul pada diri seseorang diakibatkan oleh banyaknya faktor, seperti lingkungan masyarakat, lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Sesuai pernyataan Bhave & Saini (2009) bahwa faktor yang menjadi penyebab emosi marah pada individu adalah faktor dari dalam diri, meliputi jenis kepribadian, kurangnya keterampilan pemecahan masalah, kenangan yang tidak menyenangkan, efek hormon, kecemasan, depresi, permusuhan, ketegangan, masalah sistem saraf, dan sebagainya, sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh pendidikan negatif dari orangtua; faktor situasional, dan lingkungan (kemacetan lalu lintas, anjing menggonggong, suara keras, dll), pengaruh teman sebaya dan media sosial, status sosial ekonomi, tekanan-sosial, dan sebagainya.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, maka dapat dimaknai bahwa kurangnya keterampilan mengelola emosi marah cenderung memberikan dampak terhadap cara mengekspresikannya dengan tindakan kekerasan. Luapan kemarahan yang diekspresikan oleh individu (siswa) berujung pada kekerasan yang semakin hari semakin meningkat karena individu (siswa) tidak dapat mengelola emosi marah yang dialami dan mengekspresikan secara meledak-ledak sering kali berujung pada kematian. Selain tindakan kekerasan, kurangnya keterampilan mengelola emosi marah juga memberikan dampak terhadap cara mengekspresikan kemarahan yang ditunjukkan dengan perilaku agresif baik verbal maupun nonverbal. Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara langsung kepada salah satu Konselor SMP Negeri 5 Kendari (1 Februari 2018) bahwa kebanyakan siswa mengekspresikan kemarahannya dengan mengancam, mudah tersinggung, memanggil siswa lain dengan menyebut nama orangtua, menangis ketika diejek oleh temannya, melakukan perkelahian di sekolah, tawuran. Selain itu, siswa juga sering melampiaskan kemarahannya dengan mencubit temannya, memukul meja, berkata kasar atau memaki temannya dengan kata-kata yang tidak pantas, seperti goblok dan kurang ajar.

Berdasarkan hal tersebut, keterampilan mengelola emosi marah pada siswa SMP sangat diperlukan agar sedini mungkin siswa dapat mengendalikan emosi marahnya. Hal ini, sesuai dengan pernyataan Mappiare (1982) yang menyatakan bahwa dengan pemberian pelatihan kepada siswa untuk menguasai emosi-emosi negatif dapat membuat siswa sanggup untuk mengontrol atau mengendalikan emosinya dalam situasi apapun. Kesempurnaan dalam mengontrol emosi umumnya dicapai oleh remaja tahap akhir, namun dengan adanya pemberian latihan kepada siswa sedini mungkin dapat membantu siswa untuk mengendalikan emosinya. Selanjutnya, berdasarkan SKKPD dari aspek kematangan emosi (DEPDIKNAS, 2008) bahwa siswa SMP pada dasarnya dituntut untuk memiliki kematangan emosi yang ditandai dengan mengetahui cara-cara mengungkapkan perasaan dengan tepat, mengetahui berbagai bentuk ekspresi perasaan diri dan orang lain, serta mengungkapkan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual.

Merujuk pada fenomena-fenomena dan SKKPD di atas, maka diperlukan usaha preventif dalam penanganan keterampilan mengelola emosi marah ke dalam bentuk layanan BK pada bidang pribadi-sosial, adapun salah satu layanan BK yang dapat diterapkan yaitu bimbingan kelompok. Folastris & Rangka (2016) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok yaitu kegiatan yang dilaksanakan terhadap suatu kelompok tertentu untuk mengembangkan kemampuan anggota kelompok ke arah kemandirian dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Terdapat berbagai strategi ataupun teknik yang dapat digunakan guru BK untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah siswa. Penelitian oleh Siwinarti & Widodo (2012) menyatakan bahwa perilaku agresif siswa mengalami penurunan dengan teknik *fun game* dalam *setting* bimbingan kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa mengalami peningkatan dengan menggunakan bimbingan kelompok (Nurnaningsih, 2011). Demikian pula penelitian Alamri (2015) menunjukkan bahwa pra siklus skor rata-rata 41 menurun di siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup dan di siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah diuraikan bahwa untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah dengan berbagai strategi dalam *setting* bimbingan kelompok. Adapun strategi yang diterapkan melalui bimbingan kelompok pada penelitian ini adalah strategi *emotional literacy*.

*Emotional literacy* yaitu keterampilan seseorang dalam menikmati perasaannya, mendengarkan serta menanggapi kebutuhan manusia lainnya, memperbaiki kerusakan emosionalnya sehingga dapat mengelola dunia perasaannya (Matthews, 2006). Steiner (Steiner & Perry, 1997) mengemukakan kemampuan seseorang dalam mengetahui, mengekspresikan emosi pada orang lain, tanggap perasaan orang lain, dan tanggung jawab atas perilaku yang dilakukan yaitu *emotional literacy*. Adapun prinsip strategi *emotional literacy* adalah membantu seseorang untuk memahami cara mengelola emosi marah. Hal ini, sesuai dengan yang dikemukakan (Ripley & Simpson, 2007) bahwa *emosional literacy* berfokus pada empat emosi inti yang dialami oleh semua orang di semua budaya, yaitu senang, sedih, marah, dan ketakutan.

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Syahril (2011) bahwa siswa yang diberikan pelatihan strategi *emotional literacy* mengalami peningkatan pada enam keterampilan yang dilatihkan. Peneliti ini menggunakan video dan lembar cerita untuk memicu emosi marah siswa, strategi yang diterapkan efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah siswa (Nurvita, 2015). Penelitian Oksuz (2016) mengungkapkan bahwa kegiatan *emotional literacy* dapat membuat perubahan sosial dan emosi positif pada peserta didik. Begitu pula dengan penelitian Coşkun & Öksüz (2018) bahwa secara signifikan strategi *emotional literacy* meningkatkan kecerdasan emosional siswa pada kelompok eksperimen.

## METODE

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Desainnya yaitu *pretest-posttest with control group design*. Pemilihan sampel dalam penelitian yaitu teknik *purposive sampling*. Berdasarkan data *pretest* ditemukan 16 siswa yang keterampilan mengelola amarah berada pada kategori sedang. Maka, peneliti membagi 16 siswa tersebut menjadi dua regu, yaitu delapan siswa regu eksperimen dan delapan siswa regu kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu skala mengelola emosi marah dan pedoman observasi. Namun yang menjadi acuan utama dalam pengumpulan data ini adalah skala mengelola emosi marah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui peningkatan keterampilan mengelola emosi marah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan uji Mann Whitney U Test untuk menguji apakah ada perbedaan antara dua kelompok perlakuan.

## HASIL

SMP Negeri 5 Kendari merupakan sekolah yang dijadikan sebagai tempat penelitian. Peneliti melakukan penelitian selama satu bulan dimulai tanggal 1—30 Juli 2019. Sebelum melakukan intervensi, terlebih dahulu peneliti memberikan *pretest* pada kedua kelas yang dipilih di SMP Negeri 5 Kendari, yaitu kelas VIII-I yang berjumlah 28 siswa dan kelas VIII-J yang berjumlah 31 siswa. Pada hari Senin, 1 Juli 2019 peneliti memberikan *pretest* kepada dua kelas yang dipilih. Berdasarkan hasil *pretest* terdapat 16 siswa yang mengelola emosi marah berada pada kategori sedang. Meskipun hanya terdapat 16 siswa yang memiliki keterampilan mengelola emosi marah pada kategori sedang, tetapi mereka tetap membutuhkan bantuan untuk mengelola emosi marah mereka. Hal ini dikarenakan jika emosi marah tidak dikelola dengan baik, maka dapat memberikan dampak yang negatif bagi orang yang mengalaminya dan dapat pula berdampak negatif pada orang lain. Oleh sebab itu, pemberian intervensi kepada 16 siswa tersebut tetap perlu dilakukan. Enambelas siswa tersebut kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu delapan siswa dalam kelompok eksperimen dan delapan siswa dalam kelompok kontrol.

**Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen**

Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
HEL	72	Sedang	104	Tinggi	32
NZS	93	Sedang	109	Tinggi	16
AMA	75	Sedang	106	Tinggi	31
SAL	96	Sedang	109	Tinggi	13
FAT	94	Sedang	115	Tinggi	21
JOI	95	Sedang	136	Sangat tinggi	41
RSP	95	Sedang	112	Tinggi	17
WOA	93	Sedang	110	Tinggi	17
<b>Rata-rata</b>	<b>89,125</b>	<b>Sedang</b>	<b>112,625</b>	<b>Tinggi</b>	

Dari tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa rata-rata subjek penelitian pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi yaitu dari kategori sedang menjadi kategori tinggi. Secara individu peningkatan pada masing-masing subjek menunjukkan bahwa (1) subjek HEL mengalami peningkatan skor sebesar 32 poin, (2) subjek NZS mengalami kenaikan sebesar 16 poin, (3) subjek AMA mengalami peningkatan sebesar 31 poin, (4) subjek SAL mengalami peningkatan sebesar 13 point, (5) subjek FAT mengalami perubahan skor sebesar 21 poin, (6) subjek JOI mengalami kenaikan skor sebesar 41 poin, (7) subjek RSP mengalami perubahan sebesar 17 poin, dan (8) subjek WOA mengalami peningkatan skor sebesar 17 pon. Secara rata-rata, peningkatan keterampilan mengelola emosi marah pada subjek penelitian menunjukkan peningkatan sedang menjadi tinggi, namun pada beberapa subjek memiliki skor yang cukup tinggi.

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Kontrol**

Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
MAR	90	Sedang	93	Sedang	3
APR	96	Sedang	96	Sedang	0
CYN	85	Sedang	88	Sedang	3
DAK	73	Sedang	86	Sedang	13
MDH	94	Sedang	96	Sedang	2
MMB	96	Sedang	96	Sedang	0
BLE	93	Sedang	95	Sedang	2
ROR	95	Sedang	95	Sedang	0
<b>Rata-rata</b>	<b>90,25</b>	<b>Sedang</b>	<b>93,125</b>	<b>Sedang</b>	

Dari tabel 2, maka dapat diketahui bahwa skor yang yang peroleh subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan skor yang sangat rendah bahkan ada beberapa subjek yang tidak mengalami peningkatan skor sama sekali. Sebelum diberikan tindakan rata-rata skor kelompok kontrol sebesar 90,25 dan setelah diberikan intervensi menjadi 93,125. Secara individu peningkatan pada masing-masing subjek penelitian menunjukkan bahwa (1) subjek MAR mengalami kenaikan 3 poin, (2) APR tidak mengalami peningkatan, (3) subjek CYN mengalami peningkatan sebesar 3 poin, (4) DAK mengalami peningkatan skor sebesar 13, (5) subjek MDH mengalami perubahan sebesar 2 poin, (6) subjek MMB tidak mengalami perubahan, (7) BLE mengalami kenaikan skor 2 point, dan (8) subjek ROR mengalami perubahan sama sekali.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Eksperimen**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen
Z	-2,524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai ( $z = -2,524^b$ ) dan nilai *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,012. Berdasarkan hasil analisis, maka diketahui bahwa  $0,012 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, dengan demikian dapat dimaknai bahwa terdapat perbedaan tingkat keterampilan mengelola emosi marah sebelum dan setelah diberikan tindakan pada kelompok eksperimen.

**Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol**Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-2,041 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,041

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai ( $z = -2,041^b$ ) dan nilai *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,41. Berdasarkan hasil analisis diketahui  $0,41 < 0,05$ , maka  $H_0$  tidak diterima, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan keterampilan mengelola emosi marah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol.

**Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney U**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Keterampilan Mengelola Emosi Marah
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	36,000
Z	-3,376
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan pengambilan keputusan yang didasarkan pada nilai probabilitas, apabila probabilitas  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, sedangkan jika probabilitas  $< 0,05$  maka  $H_0$  tidak diterima. Jika dilihat pada tabel 5 terdapat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, diartikan bahwa strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa SMPN 5 Kendari.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa SMPN 5 Kendari. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dan memberikan intervensi pada kedua kelompok. Namun kelompok eksperimen peneliti juga berkolaborasi dengan guru BK (konselor). Kolaborasi dengan Konselor yaitu Konselor membantu peneliti dalam melakukan observasi ketika para anggota kelompok diberikan intervensi. Pada kelompok eksperimen peneliti memberikan intervensi strategi *emotional literacy* dengan *setting* bimbingan kelompok dengan menggunakan diskusi kelompok dan teknik *role playing* (sosiodrama) sebagai pemicu emosi marah siswa yang sesuai dengan pedoman eksperimen yang telah dibuat, sedangkan pada kelompok kontrol, peneliti memberikan intervensi dalam *setting* bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik diskusi.

Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel penelitian didasarkan pada karakteristik yang telah ditetapkan. Sampel penelitian yaitu tercatat sebagai siswa kelas VIII, teridentifikasi sebagai siswa yang melampiaskan kemarahannya dengan kekerasan, baik secara verbal maupun nonverbal berdasarkan wawancara dengan Konselor, serta teridentifikasi sebagai siswa yang mengelola emosi marah berada pada kategori sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala mengelola emosi marah. Pemilihan sampel pada siswa kelas VIII diasumsikan bahwa keterampilan dalam mengelola emosi marah harus ditanamkan sejak dini pada diri siswa. Peneliti mengambil dua kelas sebagai subjek penelitian berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan. Kedua kelas tersebut yaitu Kelas VIII-I yang sebesar 28 siswa

dan kelas VIII-J yang sebesar 31 siswa. Pembagian kelompok dilakukan dengan menggunakan bantuan koin. Pembagian kelompok kelompok perlakuan dapat ditentukan dengan koin (Lodico, Spaulding, & Voegtle, 2010). Masing-masing kelas memilih salah satu perwakilan mereka dan yang menjadi perwakilan tiap kelas harus memilih satu bagian sisi koin. Koin yang digunakan adalah koin lima ratus perak (perwakilan tiap kelas harus memilih gambar bunga atau gambar burung garuda). Gambar bunga bagi kelompok eksperimen serta gambar burung garuda bagi kelompok kontrol. Selanjutnya, peneliti memberikan *pretest* pada kedua kelompok tersebut untuk mengetahui tingkat keterampilan mengelola emosi marah yang dimiliki siswa sebelum diberikan intervensi.

Hasil analisis data *pretest* yang diperoleh bahwa dari 59 siswa yang terdiri dari dua kelas yang diberikan skala mengelola emosi marah terdapat 20 siswa yang memiliki keterampilan mengelola emosi marah pada kategori sedang. Peneliti memilih siswa yang keterampilan mengelola emosi marah pada kategori sedang dengan alasan untuk mencegah siswa yang telah berada pada kategori tersebut tidak semakin mengalami penurunan dalam keterampilan mengelola emosi marahnya. Dengan demikian intervensi yang diberikan termaksud fungsi preventif atau pencegahan dalam bimbingan dan konseling. Kedua puluh siswa tersebut adalah sembilan siswa dari kelas VIII-I dan 11 siswa dari kelas VIII-J. Akan tetapi, karena peneliti menggunakan *setting* bimbingan kelompok pada kelompok remaja, maka peneliti memilih delapan siswa pada masing-masing kelompok. Dengan demikian, peneliti mengambil jumlah subjek penelitian berdasarkan batas maksimum dari pernyataan ahli, yaitu delapan siswa dari masing-masing kelompok atau secara keseluruhan berjumlah 16 siswa. Selain itu, berdasarkan pendapat Sani (2018) mengemukakan bahwa jumlah subjek dalam penelitian eksperimen minimal 15 subjek.

Selanjutnya, kedua kelompok tersebut diberikan intervensi. Dalam pemberian intervensi pada kelompok eksperimen, pemimpin kelompok tidak hanya memberikan skenario sebagai intervensi dalam pemberian layanan bimbingan kelompok, akan tetapi sebelum pemberian skenario terlebih dahulu pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai gambaran strategi *emotional literacy* dan memberikan lembar contoh prosedur strategi *emotional literacy* yang dapat anggota kelompok pelajari baik saat pemberian intervensi maupun di luar pemberian intervensi. Selain itu, setiap akhir pertemuan pemimpin kelompok juga memberikan tugas rumah. Ketika pemberian intervensi pemimpin kelompok menggunakan bahasa dan atau dialek daerah setempat (kendari) karena disesuaikan dengan latar belakang budaya setempat agar anggota kelompok merasa nyaman, mudah dalam memberikan intervensi, anggota mudah memaknai apa yang diutarakan atau dimaksud oleh pemimpin. Karena, jika pemimpin kelompok tidak menggunakan bahasa dan atau dialek setempat ketika pemberian intervensi dikawatirkan anggota kelompok tidak serius dalam pemberian layanan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa SMPN 5 Kendari. Dengan ini, sesuai dengan penelitian (Nurvita, 2015) mengemukakan strategi *emotional literacy* memberi peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan mengelola emosi marah siswa. Oksuz (2016) menyatakan bahwa dampak dari kegiatan strategi *emotional literacy* yang dievaluasi melalui studi fenomenologi yaitu kegiatan strategi *emotional literacy* dapat membuat perubahan sosial dan emosional positif pada peserta didik. Rees (2016) menyatakan bahwa kecerdasan emosional peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan strategi *emotional literacy*. Siswa mengalami peningkatan kesadaran emosional dengan adanya strategi *emotional literacy* (Devcich, Rix, Bernay, & Graham, 2017). Selanjutnya, Kay (2018) menyatakan bahwa program strategi *emotional literacy* yang dirancang memberikan manfaat positif terhadap anak, yaitu dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung anak-anak untuk mengubah pola perilaku negatif yang telah ada. Anak dapat mengekspresikan emosionalnya dengan adanya pemberian strategi *emotional literacy* (Dickson & Burton, 2011).

Keefektifan strategi *emotional literacy* dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah memperkuat pendapat dari (Steiner & Perry, 1997) menyatakan bahwa salah satu fungsi dari strategi *emotional literacy* adalah membantu individu dalam mengelola emosi marah yang dirasakannya. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian (Matthews, 2004) mengungkapkan bahwa pemberian strategi *emotional literacy* memberikan perubahan positif terhadap perkembangan emosional siswa. Hasil penelitian (Wilding & Claridge, 2016), (Krause, Blackwell, & Claridge, 2019) mengemukakan bahwa mayoritas orang tua siswa menganggap program pelatihan strategi *emotional literacy* memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan emosional siswa ketika berada di rumah. Selanjutnya, hasil penelitian (Barnfather & Amod, 2012) bahwa pelatihan strategi *emotional literacy* membuat para peserta lebih merasa lebih siap untuk berpikir dan berbicara mengenai emosinya dan emosi orang lain. Knowler & Frederickson (2013) menyatakan bahwa secara signifikan tingkat perilaku *bullying* pada siswa Sekolah Dasar mengalami penurunan. Keunggulan dari strategi *emotional literacy* dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah, yaitu melalui strategi ini siswa dilatih untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi marah yang dirasakannya secara tepat. Selain itu, strategi ini memiliki keunggulan lainnya yaitu dapat diterapkan pada anak cacat sensorik sebagaimana yang diungkapkan Eden, Romi, & Braun Aviyashar (2017) bahwa kesadaran emosional anak mengalami peningkatan, serta Duff, McPherson, & King (2019) menyatakan bahwa remaja disabilitas mengalami peningkatan dalam mengontrol emosi serta merespon emosional dengan pemberian strategi *emotional literacy*.

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah dengan menggunakan strategi *emotional literacy* dalam *setting* bimbingan kelompok yaitu pada awalnya siswa masih malu-malu ketika harus berlatih untuk memberikan *stroke*, menanggapi pernyataan marah dari orang lain serta meminta maaf dan menerima permintaan maaf. Hal ini, dikarenakan siswa belum terbiasa untuk memberikan *stroke*, menanggapi pernyataan marah serta meminta maaf dan menerima permintaan maaf berdasarkan skenario yang diberikan maupun secara spontan kepada teman mereka. Beberapa siswa

mengungkapkan bahwa mereka seringkali menghadapi situasi tegang dimana mereka akan menunggu sampai situasi tenang tanpa meminta maaf, meninggalkan orang yang telah membuat mereka marah atau memukul atau memaki orang yang telah membuat mereka marah. Maka hal ini menjadi poin penting dari strategi *emotional literacy* dalam membiasakan siswa untuk belajar menghargai dan bertanggung jawab terhadap emosi marah yang dirasakannya.

Penelitian ini berfokus untuk membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah yang dirasakannya. Berdasarkan hasil penelitian, strategi *emotional literacy* berhasil untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah siswa. Peneliti menduga bahwa keberhasilan tersebut dikarenakan strategi *emotional literacy* memiliki beberapa kelebihan, yaitu (1) strategi *emotional literacy* tidak hanya berfokus pada emosi marah yang dirasakan pada diri sendiri, tetapi juga emosi marah pada orang lain, (2) strategi *emotional literacy* mengajarkan atau melatih siswa untuk menghargai orang lain melalui pemberian *stroke* pada orang lain dan dari *stroke* dari pihak lain, dan (3) strategi *emotional literacy* melatih siswa untuk mengambil tanggung jawab terhadap emosi marah yang dirasakannya dengan latihan meminta atau menerima permintaan maaf sehingga siswa akan lebih berlatih dalam meningkatkan keterampilan mengelola emosi marahnya.

Beberapa hasil penelitian memberikan rekomendasi untuk memasukan strategi *emotional literacy* ke dalam silabus pembelajaran di sekolah seperti halnya hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hagelskamp, Brackett, Rivers, & Salovey, 2013) yang membuktikan bahwa dengan menanamkan strategi *emotional literacy* ke dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan pendekatan *RULER (Recognize, Understanding, Labeling, Express, Regulate)* kualitas sosio-emosional di dalam kelas mengalami perubahan yang efektif yaitu dengan menunjukkan dukungan emosional yang lebih besar, organisasi kelas lebih baik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh menyatakan bahwa strategi *emotional literacy* sangat penting dengan demikian sehingga seharusnya tidak hanya menjadi bagian dari silabus pembelajaran, tetapi juga harus menjadi pendekatan sekolah secara keseluruhan. Selanjutnya, Boon (2014) mengungkapkan bahwa diperoleh beberapa manfaat melalui pengembangan strategi *emotional literacy* di sekolah-sekolah, seperti peningkatan perilaku serta kesejahteraan siswa. Greenber, dkk (McEwen, 2019) mengemukakan bahwa *emotional literacy* penting diterapkan di sekolah khususnya dalam pembelajaran sosial dan emosional.

Selain memiliki kelebihan strategi *emotional literacy* juga memiliki keterbatasan, dimana intervensi yang diberikan merupakan hal baru bagi siswa sehingga menyebabkan siswa malu untuk berlatih sesuatu yang baru atau di luar kebiasaan mereka. Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya bahwa siswa cenderung malu untuk memberikan *stroke*, menanggapi pernyataan marah dari orang lain, serta meminta maaf dan menerima permintaan maaf. Jadi, untuk mengatasi hal ini peneliti harus memberikan contoh pada beberapa pertemuan untuk menumbuhkan kebiasaan para siswa tersebut dengan menggunakan strategi *emotional literacy*. Hal ini diperkuat oleh pendapat Muwakhidah (2013) menyatakan bahwa jika perilaku yang sama dilakukan secara berulang kali dapat menjadi suatu kebiasaan sehingga keterampilan yang dipelajari akan menginternalisasi dalam diri individu.

## SIMPULAN

Dari hasil analisis serta pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi marah pada siswa SMP Negeri 5 Kendari; (2) terdapat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Saran penelitian ditujukan untuk konselor, peneliti selanjutnya, dan guru BK. *Pertama*, untuk konselor. Konselor dapat mengaplikasikan strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan keterampilan mengelola marah siswa, karena berdasarkan temuan penelitian intervensi yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan mengelola marah pada siswa. *Kedua*, guru BK dapat menggunakan intervensi ini dengan mempelajari panduan eksperimen strategi *emotional literacy* melalui bimbingan kelompok dalam peningkatan keterampilan mengelola marah siswa yang telah dibuat. *Ketiga*, peneliti selanjutnya, yakni (a) penelitian ini hanya terfokus bagi siswa SMP sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan subjek penelitian pada jenjang yang lain, seperti SD maupun SMA; (b) peneliti berikutnya hendaknya memanfaatkan rancangan penelitian yang berbeda terutama yang lebih fokus seperti halnya desain subjek tunggal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 2460–1187.
- Barnfather, N., & Amod, Z. (2012). Empathy and Personal Experiences of Trainees in an Emotional Literacy and Persona Doll Programme in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 42(4), 598–607.  
<https://doi.org/10.1177/008124631204200413>
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). Anger Management. In *SAGE Publications India Pvt Ltd*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Boon, S. (2014). Developing an Emotionally Literate School. *The Bridge: Journal of Educational Research-Informed Practice*, 1(2), 38–56.
- Coşkun, K., & Öksüz, Y. (2018). Impact of Emotional Literacy Training on Students' Emotional Intelligence Performance in Primary Schools. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(1), 36–47.  
<https://doi.org/10.21449/ijate.503393>

- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & DiGiuseppe, R. A. (2002). Principles of Empirically Supported Interventions Applied to anger management. *The Counseling Psychologist, 30*(2), 262–280. <https://doi.org/10.1177/0011000002302004>
- DEPDIKNAS. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Program on School Children's Self-Reported Well-Being: A Pilot Study Comparing Effects With An Emotional Literacy Program. *Journal of Applied School Psychology, 33*(4), 309–330. <https://doi.org/10.1080/15377903.2017.1316333>
- Dickson, E., & Burton, N. (2011). You Looking at Me?: Investigating 9 and 13 Year-Olds' Ability to Encode and Decode Nonverbal Communication and Demonstrate "Emotional Literacy." *Education 3-13, 39*(3), 265–276. <https://doi.org/10.1080/03004270903505062>
- Duff, C., McPherson, A. C., & King, G. (2019). Residential Immersive Life Skills Programs: A Catalyst for Facilitating Emotional Literacy Development for Youth with Disabilities. *Developmental Neurorehabilitation, 0*(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/17518423.2019.1657198>
- Eden, S., Romi, S., & Braun Aviyashar, E. (2017). Being a Parent's Eyes and Ears: Emotional Literacy and Empathy of Children Whose Parents have a Sensory Disability. *Journal of Research in Special Educational Needs, 17*(4), 257–264. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12383>
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Gardner, H. (1996). *Memahami Gejolak Remaja*. Jakarta: Mitra Utama.
- Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2013). Improving Classroom Quality with The RULER Approach to Social and Emotional Learning: Proximal and Distal Outcomes. *American Journal of Community Psychology, 51*(3–4), 530–543. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9570-x>
- Hollin, C., R. (2016). *The Psychology of Interpersonal Violence*. UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Kay, L. (2018). Searching for Dumbledore: A Reflection Upon The Outcomes of A Tailored Emotional Literacy Programme on three Key Stage 2 Children. *Support for Learning, 33*(2), 122–141. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12205>
- Knowler, C., & Frederickson, N. (2013). Effects of an Emotional Literacy Intervention for Students Identified with Bullying Behaviour. *Educational Psychology, 33*(7), 862–883. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.785052>
- Krause, N., Blackwell, L., & Claridge, S. (2019). An Exploration of the Impact of the Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) Programme on Wellbeing from the Perspective of Pupils. *Educational Psychology in Practice, 00*(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1657801>
- Lodico, M. G., Spaulding, D. T., & Voegtler, K. H. (2010). *Methods in Educational Research: From Theory to Practice (Google eBook)*.
- Mappiare-AT., A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Matthews, B. (2004). Promoting Emotional Literacy, Equity and Interest in Science Lessons for 11-14 Year Olds; The "Improving Science and Emotional Development" Project. *International Journal of Science Education, 26*(3), 281–308. <https://doi.org/10.1080/0950069032000097406>
- Matthews, B. (2006). *Engaging Education: Developing Emotional Literacy, Equity and Co-Education*. USA: Mc-Graw Hill Education.
- McEwen, S. (2019). The Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) programme: ELSAs' and Children's Experiences. *Educational Psychology in Practice, 35*(3), 289–306. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1585332>
- Muwakhidah. (2013). *Pengembangan Panduan Permainan Gobak Sodor untuk Meningkatkan Keterampilan Kerjasama Siswa Dasar*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Nurnaningsih. (2011). Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Proceeding Departemen Pedagogik Prodi PGSD, 1*(1), 268-278.
- Nurvita, D. N. (2015). *Perbandingan Keterampilan Mengelola Marah Siswa SMP yang Diintervensi dengan Strategi Emotional Literacy dan Focus Group Discussion*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Oksuz, Y. (2016). Evaluation of Emotional Literacy Activities: A Phenomenological Study. *Journal of Education and Practice, 7*(36), 34–39.
- Rees, C. (2016). The Impact of Emotional Literacy Support Assistant Training on Teaching Assistants' Own Trait-Emotional Intelligence and Self-Efficacy and Their Perceptions in Relation to Their Future Role. *PQDT - UK & Ireland*.
- Ripley, K. & Simpson, E. (2007). *First Step to Emotional Literacy – A Programme for Children in the Foundation Difficulties*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Sani, K. F. (2018). *Metode Penelitian Farmasi Komunikasi dan Eksperimental (Dilengkapi dengan Analisis Data Program SPSS)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Siwinarti, T. I., & Widodo, J. (2012). Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Fun Game untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling, 1*(2), 2252–6889.
- Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Achieving Emotional Literacy, A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence* (Avon Books). New York.

- Syahril. (2011). *Pengembangan Panduan Emotional Literacy untuk Siswa SMP*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Wilding, L., & Claridge, S. (2016). The Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) Programme: Parental Perceptions of its Impact in School and At Home. *Educational Psychology in Practice*, 32(2), 180–196.  
<https://doi.org/10.1080/02667363.2016.1146573>