ABSTRAK

Octavia Hairin (B53213066), *Expressive Writing Treatment Untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif Pada Siswa SMP di Desa Segoro Tambak Kab. Sidoarjo Jawa Timur*.

Fokus penelitian skripsi ini ada dua, yaitu 1) bagaimana proses *Expressive Writing Treatment* dalam mengatasi ekspresi emosi negatif pada remaja di desa Segoro Tambak-Sidoarjo. 2) bagaimana hasil dari proses *Expressive Writing Treatment* dalam mengatasi ekspresi emosi negatif pada remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo.

Expressive Writing Treatement yang dimaksud adalah suatu cara atau upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada seseorang ke dalam bentuk lambang bahasa, melalui tulisan tangan sedangkan Ekspresi Emosi Negatif adalah adalah suatu reaksi atau pernyataan pikiran dan perasaan seseorang yang memiliki perwujudan kurang baik atau menyimpang secara eksternal baik secara wajah, vokal, sikap maupun gerak tubuh.

Metode penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan tujuan eksplorasi dan verifikasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Expressive Writing Treatment.* Metode ini kemudian diimplementasikan pada klien yang mengalami Ekspresi Emosi Negatif. Pada penelitian ini, data diperoleh melalui eksplorasi pustaka, wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Proses konseling dilakukan sesuai dengan tahapan konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. pada pemberian *treatment*, menggunakan *Expressive Writing* melalui 4 tahap yaitu 1) *recognation/initial writing*, tahap klien menulis bebas tentang segala perasaannya, baik tentang keluarga, sekolah maupun teman, 2) *examination/ exercise writing*, tahap klien dipersilahkan menulis tentang peritiwa tertentu yang meliputi 3 sesi. Sesi menulis masa lalu, masa depan dan masa sekarang, 3) *juxtaposition*, tahap merefleksikan tulisan-tulisan klien sehingga klien mendapatkan penegtahuan-pengetahaun baru tentang dirinya, 4) *application to the self.* Tahap mengaplikasikan pengetahuan baru dan kesepakatan oleh klien dengan peneliti.

Hasil dari proses *Expressive Writing Treatment* menunjukkan bahwa klien yang mengalami ekspresi emosi negatif terdapat adanya perubahan tingkah laku ditandai dengan berkurangnya waktu durasi marah dan cara-cara atau bentuk ekspresi emosi negatif klien semakin rendah.

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling Islam, Expressive Writing Treatment, Ekspresi Emosi Negatif*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id