BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Diberitakan oleh majalah Tempo, Bogor. Rabu, 04 September 2014 pukul 04:28 WIB. AR 15 tahun siswa SMP di kabupaten Bogor Jawa Barat, tega membunuh teman sekelasnya, Vindi Desi, 14 tahun, teman sekelompok belajarnya itu meludahinya sehingga membuat AR tersinggung.

Kapolsek mengatakan, kasus pembunuhan oleh siswa kelas II SMP PGRI tersebut terjadi, Sabtu 31 Agustus 2013 Siang. Pelaku saat itu mengajak korban pulang bersama menggunakan sepeda motor. Mereka pun berboncengan dengan motor, kata dia.

Namun, ternyata, Sepeda Motor yang dikemudikan pelaku, membawa korban ke daerah kosong di sekitar Komplek AL RT 03/08, Desa Pasir Angin, Cileungsi, Kabupaten Bogor. Pelaku sempat menanyakan perihal kenapa korban meludahi dirinya saat mendapat jadwal piket kelompoknya.

Korban yang merasa tidak terima dengan pertanyaan itu, langsung marah-marah dan kemudian kedua pelajar kelas II SMP tersebut itupun cekcok. Pelaku tidak tahan lalu ia memukul dengan tangan, tidak puas memukul korban menggunakan balok kayu yang kemudian mencekiknya hingga lemas. AR kemudian meninggalkan korban yang lemas setelah dicekik. AR yang panik membuang tubuh temannya itu ke parit yang berada sekitar 50 meter dari tempat kejadian. Setelah membuang tubuh korban,

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

pelaku lalu membawa tas korban dan balok yang digunakan untuk memukul temannya, kata dia.[1]

Akhir-akhir ini publik dihebohkan dengan maraknya kriminalitas yang dilakukan oleh para remaja terhadap orang-orang dekatnya disebabkan karena emosi negatif yang tidak dapat dikendalikan. Hari demi hari angka kriminalitas ini semakin meningkat. Tidak jarang kasus kekerasan antar teman, perkelahian, tawuran pelajar ini terjadi. Emosi-emosi negatif yang dialami oleh remaja di ekspresikan dalam bentuk kekerasan.

Kekerasan bisa berupa apa saja termasuk membentak, mengancam, mendominasi dan lain sebagainya. Seperti yang dikatakan oleh *Mindanao Peacebuilding Institute* (MPI) bahwa ternyata *violence* juga mencakup dari setiap emosional, verbal, fisik, pribadi, interpersonal, kelembagaan, perilaku sosial yang struktural, atau suatu kondisi yang mendominasi, mengurangi, dehumanisasi atau menghancurkan diri kita sendiri maupun orang lain.[2]Ekspresi emosi negatif yang diekspresikan dalam bentuk kekerasan ini harus segera ditangani.

Ekspresi emosi negatif ini juga dialami oleh remaja di desa Segoro Tambak yang berumur 16 tahun. Sebut saja si "A". Setiap merasa dirinya terganggu atau keinginannya tidak terpenuhi ia akan membanting, melempar, membuang, memecahkan bahkan sampai membakar benda-benda disekitarnya. Ia akan menghentikan perbuatannya jika keinginannya sudah dipenuhi. Perilaku si "A" ini terjadi sejak ia masih kecil sekitar umur 4 tahun.

[1]https://www.tempo.co/read/news/2014/09/04/064510084/diludahi-siswa-SMO-Bunuh-Teman-Sekelas.

[2] Materi Pelatihan *Mindanao Peacebuilding Institute* (MPI) oleh David Phillips

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

Selama perjalanan dari umur 4 tahun sampai 15 tahun, perilaku tersebut masih sering muncul. Pernah suatu hari ia bertengkar dengan kakaknya karena suatu candaan. Si A tersinggung lalu memukul kakaknya. Kemudian keduanya saling berbalas pukulan hingga berujung pada sebuah garpu. Garpu yang ia tusukkan kepada lengan kiri kakaknya. Akibatnya biaya dokter yang harus ditanggung.

Perlu kita sadari bersama. setiap orang adalah penanggungjawab utama atas segala yang terjadi di lingkungan sekitar kita. Setiap orang secara tidak sengaja turut mengambil andil penting bagi pembentukan lingkungan kita. karena kepribadian manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh tiga faktor[3] penting yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan/ sekolah dan lingkungan sosial.[4]

Interaksi dengan lingkungan sekitar akan memengaruhi kondisi emosional manusia. Karena kepribadian manusia dipengaruhi oleh tiga faktor penting yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan/ sekolah dan lingkungan sosial.[5]

Emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan individu khususnya dalam hal ini adalah remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dan perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan hormonal yang dialami oleh remaja menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan stabilitas emosi pada remaja. Selain perubahan hormonal,

---

[3] Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1978), hal. 55

[4] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal.195

[5] Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 1978), hal. 55

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

problema lingkungan, problema akademik, dan pengaruh kebudayaan juga memengaruhi perkembangan stabilitas emosi.

Remaja memiliki emosi yang fluktuatif dan mudah meledak karena emosi bersifat aktif dan reaktif. Remaja yang mengekspresikan emosi dengan cara negatif membutuhkan dukungan kematangan perkembangan dan penalaran moral yang baik. Penalaran yang dimaksud adalah pengetahuan atau wawasan mengenai hubungan antara diri dengan orang lain. Oleh karena itu, dibutuhkan bantuan secara khusus agar remaja mampu mengendalikan emosi dengan benar, sehingga emosi-emosi negatif remaja dapat diekspresikan dengan baik.

Pemberian bantuan Bimbingan dan Konseling Islam diwujudkan dalam bentuk *Expressive Writing Treatement. Expressive Writing Treatement* adalah merupakan sebuah upaya atau cara pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada seseorang ke dalam bentuk lambang bahasa melalui tulisan tangan. Tujuan dari *Expressive Writing Treatement* untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.[6]

Expressive Writing Treatement ini sebagai wadah remaja untuk membantu mengungkapkan ekspresi-ekspresi emosi yang dirasakan seseorang, membantu mengungkapkan emosi dengan tepat, mampu

[6] Qanitatin dkk, *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Se bagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011. Hal. 25

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

menyesuaikan perilaku serta perasaan yang ditampilkan oleh lingkungan sekitar.

Peneliti akan menjadikan *Expressive Writing Treatment* ini sebagai fokus penelitian.dan remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo sebagai obyek penelitiannya. Peneliti mencoba menggunakan *Expressive Writing* untuk mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Si 'A', remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo.

Expressive Writing ini digunakan oleh peneliti sebagai media ekpresi klien untuk mengekspresikan segala emosi yang ia rasakan selama ini. Peneliti menggali permasalahan klien dari isi tulisan dan melihat perubahan perkembangan isi tulisan dari hari ke hari oleh klien. oleh sebab itu, peneliti mengangkat penelitian ini dengan judul ***"Expressive Writing Treatment* untuk mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Remaja di Desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo".**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses *Expressive Writing Treatment* dalam mengatasi ekspresi emosi negatif pada remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil dari proses *Expressive Writing Treatment* dalam mengatasi ekspresi emosi negatif pada remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo?

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

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui proses *Expressive Writing Treatment* dalam mengatasi ekspresi emosi negatif pada remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo?
2. Mengetahui hasil dari proses *Expressive Writing Treatment* dalam mengatasi ekspresi emosi negatif pada remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo?

D. Manfaat Penelitian

Secara praktis, Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dan pedoman aplikatif oleh konselor Islam, psikolog, orang tua, tenaga pendidik ataupun para transformer akhlak untuk memperoleh kehidupan yang bermartabat dan berbudi pekerti luhur baik secara preventif, kuratif dan developmen. selain itu hasil dari penelitian ini dapat diaplikasikan kepada lingkungan pendidikan, keluarga, dan lembaga pengembangan.

Sedangkan secara teoritis, hasil penelitian ini diasumsikan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Civitas akademika Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, utamanya untuk program studi strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai koleksi rujukan di perpustakaan, selain itu dapat dijadikan sebagai khazanah peradaban

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

keilmuan Bimbingan Konseling Islam terutama untuk peneliti yang hendak meneliti dan mengkaji kembali dalam ranah yang berbeda, sehingga dapat ditindak lanjuti kembali di masa mendatang

1. Institusi pendidikan

   Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu bahan rujukan dalam mengembangkan dan mentransformasikan kepribadian, mental dan akhlaq anak terkhusus pada proses konseling dan konselor Islam. Seperti di lingkungan sekolah, lembaga penitipan anak, dan institusi pengembangan anak.

2. Penulis pribadi

   Bagi penulis, hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman emosional yang luar biasa, membuka cakrawala paradigma baru, dan menambah pengetahuan biodiversitas manusia. Hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi penulis, konselor Islam, Pekerja sosial untuk membantu klien dalam menangani berbagai masalah sekaligus menambah nilai-nilai positif dalam kehidupan penulis.

3. Para mahasiswa program studi strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling Islam

   Hasil penelitian ini bagi para mahasiswa program studi strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling Islam dapat dijadikan sebagai tambahan keilmuan, rujukan dan dapat dijadikan referensi atau penelitian lanjutan tugas akhir perkuliahan.

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

E. Definisi Konsep

Untuk menghindari pemaknaan ganda dari penulisan proposal ini, maka perlu dijelaskan definisi konsep dan batasan masalahnya, sebagaimana berikut:

1. *Expressive Writing Treatment*

Expressive Writing merupakan teknik dari *Expressive Therapy* yang dikembangkan oleh Pearson dan Nolan sejak tahun 1987.[7] tokoh dari *Expressive Writing* ini adalah Pennebeker.

Expressive Writing merupakan ungkapan terdalam dari pikiran dan perasaan atau kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan terdalam tentang suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dialami. Seperti yang diungkapkan oleh *Pennebeker* dalam karyanya *Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Reasearch and Practice*, *Expressive Writing* adalah '*one's deepest thoughts and feelings about trouble'*.[8]

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *Expressive Writing* yang dimaksud penulis adalah suatu cara atau upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada anak ke dalam bentuk lambang bahasa, melalui tulisan tangan.

---

[7]James Pennebeker dan John Evans, *Expressive Writing: Words That Heal*, (New York, University of Texas, 2008), hal. 2.

[8] James W. Pennebeker dkk, *Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Reasearch and Practic*,(Texas, University Of Texas, 2008), hal. 10

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

2. Ekspresi Emosi Negatif

Ekspresi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu pengungkapan atau proses menyatakan (yaitu memperlihatkan atau menyatakan maksud, gagasan, perasaan dsb); pandangan air muka yang memperlihatkan perasaan seseorang.[9]

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis *emotion,* dari kata *emoivoir,* yang berarti kegembiraan. Emosi merupakan penyebab munculnya reaksi emosi. Seperti yang dikatakan oleh Lahey dalam karya Anisa Rahmadani bahwasanya emosi merupakan suatu hal yang dihasilkan oleh fisiologis yang menyebabkan munculnya reaksi emosi. Reaksi ini tidak dapat dibaca namun hanya dapat dilihat dari ekspresi dan perilakunya saja.[10]

Pernyataan ini juga sependapat dengan Prezz yang dikutip oleh Anisa bahwa emosi adalah reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu.[11]

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) negatif adalah tidak pasti; tidak tentu tanpa pernyataan; jawabannya masih belum positif, kurang baik; menyimpang dari ukuran umum: lingkungan dapat mengakibatkan pengaruh.[12]

---

[9] Kamus Besar Bahasa Indonesia Offline V.1.5

[10] Anisa Rahmadani, *Efektivitas Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi*, Vol. 5 No. 35. 2013, (repository.upi.edu), hal. 5

[11] Anisa Rahmadani, *Efektivitas Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi*, hal. 7

[12] Kamus Besar Bahasa Indonesia Offline. V.1.5

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

Emosi negatif adalah emosi yang selalu identik dengan perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya.[13]

Yang dimaksud penulis dari ekspresi emosi negatif 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.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang akan penulis lakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di lapangan (*field research)* dengan tujuan eksplorasi dan verifikasi.

Seperti yang dikatakan oleh Arief Furchan yang dikutip oleh Dwi Lestari menyatakan penelitian kualitatif adalah proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif, ucapan atau tulisan atau perilaku yang dapat diamati dari orang-orang itu sendiri, menurut pendapat kami pendekatan ini langsung menunjukkan setting dan individu-individu dalam setting itu secara keseluruhan. Subjek penyelidikan baik berupa organisasi atau individu tidak mempersempit menjadi variabel yang terpisah atau menjadi hipotesa melainkan dipandang sebagai sebagian dari suatu keseluruhan.[14]

---

[13]Anisa Rahmadani, *Efektivitas Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi,* hal. 10

[14] Yesi Dwi Lestari, *Manajemen Sekolah Berbasis Akselerasi*, Jurnal UI, Vol.1 no, 28. 2013 (Repository.upi.edu), hal. 55

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

Penelitian kualitatif deskriptif bersifat induktif. Sutrisno mengatakan bahwa berpikir induktif berangkat dari fakta-fakta khusus, peristiwa-peristiwa yang konkrit, kemudian dari fakta-fakta atau peristiwa-peristiwa yang khusus, konkrit itu ditarik generalisasi-generalisasi yang bersifat umum.[15]

Desain penelitian pada penelitian kualitatif di rancang untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam terhadap situasi sosial tertentu, hal ini ini sependapat dengan Nana Syaodih yang berpendapat bahwa penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya.[16]

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan eksplorasi terhadap *Expressive Writing* yang kemudian diverifikasi dengan konsep *Expressive Therapy* dengan mengaplikasikan atau praktek bersama dengan klien secara langsung. Selanjutnya, penulis mendeskripsikan proses dan hasil dari bimbingan dan konseling yang penulis lakukan terhadap klien yang mengalami problem ekspresi emosi negatif.

2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian kualitatif yaitu informan atau subyek utama yang akan diteliti. Seperti yang dinyatakan oleh Sugiyono dalam penelitian

---

[15] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 1987), hal 42.

[16] Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung, PT. Refika Aditama, 2007), hal. 99

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

kualitatif, tidak ada pilihan lain daripada menjadikan manusia manusia sebagai instrumen penelitian utama karena segala sesuatunya belum mempunyai bentuk yang pasti.[17]

Subyek dalam penelitian ini yaitu remaja di desa Segoro Tambak Sedati Sidoarjo.

3. Jenis dan Sumber Data

Sumber data yang akan penulis gali yaitu dari subyek penelitian itu sendiri dan lingkungan eksternal dari subyek utama penelitian. Seperti yang dinyatakan oleh Suharsimi Arikunto sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh.[18]

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data. Sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumadi Suryabrata dalam bukunya *Metode Penelitian* mengungkapkan bahwa sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dan sumber pertamanya.[19]sedangkan untuk data sekunder Sumadi Suryabrata berpendapat sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.[20]

Dalam hal ini, sumber data primer adalah klien yang mengalami problem Ekspresi Emosi Negatif, sekaligus sebagai subyek penelitian.

---

[17] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif,* (Bandung: CV. Alfabeta, 2011), hal. 306.

[18] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), hal. 129

[19] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 101

[20] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, hal. 94

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

Sedangkan untuk data sekunder antara lain ialah buku-buku, jurnal dan penelitian terdahulu yang relevan baik secara cetak maupun elektronik.

4. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Penetapan desain atau model penelitian.

Dalam hal ini dimulai dengan pembuatan proposal penelitian yang selanjutnya diujikan kepada dosen penguji, sehingga diperoleh suatu desain dan model penelitian yang disetujui.

b. Pencarian data pokok

Pencarian data mulai dilakukan dengan cara eksplorasi dan menganalisa konsep *Expressive Writing* dan Ekspresi Emosi Negatif sebagai bekal pengetahuan mengimplementasikan *treatment* tersebut.

c. Praktek lapangan

Selanjutnya mempraktekan konsep *Expressive Writing* tersebut kepada klien yang mengalami problem ekspresi emosi negatif.

d. Pencarian pengetahuan kontekstual

Dalam hal ini, penulis melakukan eksplorasi, verifikasi dan reduksi atas data-data yang terkumpul dari proses konseling sehingga diperoleh hasil penelitian yang objektif.

e. Penulisan laporan penelitian

Dari data yang telah didapatkan, kemudian dianalisis dengan analisis induktif dan dicatat dalam laporan penelitian.

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

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang pnting dalam suatu penelitian. Menurut Sumadi Suryabrata adalah pengumpulan data tidak lain dari suatu proses pengadaan data untuk keperluan penelitian.[21]

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah triangulasi, yaitu pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Senada dengan pendapat Moelong, yang mengatakant triangulasi merupakan teknik pengumpulan data yang menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi dilakukan dengan cara mengecek pada sumber yang sama dengan teknik pemerikaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dalam membandingkan hasil wawancara terhadap objek penelitian.[22]

Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi, wawancara dan juga dokumentasi.

Observasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti pengamatan atau peninjauan secara cermat. Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang mewajibkan peneliti untuk langsung terjun ke lapangan atau subyek penelitian.

Sependapat dengan pernyataan Djam'an Satori dan Aan Komariah yang mengatakan bahwa metode pengamatan merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati

---

[21] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Hal. 103

[22] Lexy J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 330

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

hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan dan perasaan.[23]

Dalam hal ini, peneliti sebagai obervan aktif untuk mengumpulkan data. Perihal yang akan diobservasi yaitu perilaku subyek penelitian baik verbal maupun non verbal, ekspresi-ekspresi emosi negatif yang keluar, ekspresi ucapan atau perkataan yang muncul saat emosi negatif itu muncul, komunikasi antara ayah, ibu dan saudara dengan klien, pola asuh antara ayah, ibu saudara dengan klien, kondisi hubungan keluarga, kondisi hubungan antar individu keluarga dirumah, komunikasi antar teman sebaya, komunikasi dengan para guru, interaksi subyek penelitian dengan lingkungan keluarga, interaksi dengan lingkungan pendidikan dan interaksi dengan teman dan lingkungan sosialnya.

Wawancara adalah tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti dan responden penelitian. Mohamad Ali mengemukakan bahwa wawancara merupakan salah salah satu cara tanya jawab baik secara langsung maupun secara tidak langsung dengan sumber data.[24]

Hal ini juga dikatakan oleh beberapa ahli, salah satunya dikemukakan oleh Sudjana (dalam Djam'an Satori dan Aan Komariah) mendefiniskan bahwa wawancara salah satu bagian proses pengumpulan data

[23] A'an Djam'an Sa[23] A'an Djam'an Satori dan Komariah, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta: 2011) hal. 104

[24] Mohamad Ali, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987), hal. 83

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

atau informasi yang melalui tatap muka antar pihak penanya (interviewer) dengan pihak yang ditanya atau penjawab (interviewer).[25]

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara terstruktur, tidak terstruktur dan semi terstruktur kepada subyek penelitan, dan lingkungan eksternal dari subyek penelitian meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan dan lingkungan sosial.

Wawancara meliputi perihal tentang ekspresi emosi yang dilakukan saat marah, interaksi kepada ayah, ibu dan saudara saat marah, komunikasi saat ekspresi emosi negatif muncul, perasaan yang dialami saat emosi negatif muncul, sasaran ekspresi emosi negatif, kondisi pikiran saat emosi negatif muncul, penyebab kemarahan dan penyelesaian kemarahan.

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data secara tidak langsung. Artinya sebagai pendukung atau alat bukti dalam suatu penelitian. Menurut Robert C. Bodgan dalam Sugiyono, mengemukakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu, bisa berbentuk tulisan, gambar. Karya-karya monumental dari seseorang.[26]

Dalam hal ini peneiti akan mendokumentasikan data-data selama proses konseling, perubahan perkembangan isi tulisan dari subyek penelitian dan perubahan perkembangan perilaku subyek penelitian.

H. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah penting yang menentukan dalam suatu penelitian. Analisis data merupakan suatu rangkaian

[25] A'an Djam'an Satori dan Komariah, *Metode Penelitia*,. hal, 100
[26] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, hal. 28.

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

kegiatan mengurutkan, mengklasifikasikan, dan memberi kode sehingga didapatkan suatu data temuan berdasarkan masalah yang diteliti.

Lexy J. Moelong berpendapat analisis data adalah proses mengorganisasi dan mengurutkan data dalam pola, kategori, dan satu uraian dasar sehingga dapat ditemukan dalam tema dan dapat dirumuskan hipotesis sebagaimana disarankan oleh data.[27]

Dalam proses analisis data, peneliti menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu *data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification.* Burhan Bungin mengatakan (dalam buku Analisis Data Penelitian Kualitatif), Reduksi data adalah mengikhtiarka hasil pengumpulan data selengkap mungkin, dan memilah-milahkannya berdasarkan konsep, kategori dan tema tertentu. Data display adalah mengorganisasikan data dalam bentuk yang lebih utuh, yang berbentuk sketsa, sinopsis, matrik atau bentuk lain, hingga selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan.[28]

Maka dalam penelitian ini peneliti melakukan analisis data yang diperoleh dari ekplorasi *Expressive Writing* sehingga ditemukan hipotesis yang kemudian dapat diterapkan kepada klien yang memiliki problem ekspresi emosi negatif secara berulang-ulang, dan ternyata jika hipotesis diterima maka proses konseling menggunakan *Expessive Writing* untuk mengatasi ekspresi emosi negatif bisa ditindaklanjuti.

---

[27] Lexy J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , hal. 88.

[28] Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatf; Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi,* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), hal 70.

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

I. Teknik Keabsahan Data

Upaya untuk menjamin validitas dan reliabilitas data penelitian, maka penulis mengupayakan:

a. Triangulasi

Dalam upaya uji validitas, maka dilakukan pula teknik triangulasi. Penulis menggabungkan semua data yang telah terkumpul baik dari observasi, wawancara maupun dokumentasi kemudian mencari data-data yang sama dalam berbagai sumber yang berbeda.

b. Meningkatkan ketekunan

Penulis akan melakukan dengan cara mencari referensi-referensi terkait, mengecek kembali data-data yang terkumpul dan melakukan penelitian secara lebih teliti dan kontinu.

c. Re-Check data

Penulis mengecek kembali data-data yang telah dikelompokkan lalu ditulis untuk bahan pelaporan.

G. Sistematika Pembahasan

BAB I. Pendahuluan. Bagian ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metodologi penitian, dan sistematika pembahasan

BAB II . *Expressive Writing* dan problem ekspresi emosi negatif. Bagian ini berisikan teori-teori tentang *Expressive Writing* serta problema 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

BAB III. Problema dan Proses; Implementasi *ExpressiveWriting* dalam mengatasi Ekspresi Emosi Negatif. Bagian ini berisikan penyajian data hasil penelitian, yaitu pelaksanaan dan hasil dari implementasi *Expressive Writing* dalam menangani klien yang mengalami ekspresi emosi negatif.

BAB IV. Analisis Problema dan Proses; implementasi *Expressive Writing* dalam mengatasi problem Ekspresi Emosi Negatif. Bagian ini berisikan analisis dari data yang disajikan berkenaan dengan proses dan hasil dari *Expressive Writing* terhadap problem Ekpresi Emosi negatif yang dialami klien dan proses konseling, kelemahan dan kelebihan dari proses konseling dengan menggunakan *Expressive Writing* yang dilakukan, dan prospek mendatang yang dianggap penting.

BAB V. Penutup. Berisikan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

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