

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing dalam Mengelola Repressed Anger pada Remaja di MTs Swasta Al-Ulum Medan

Suci Permata Hati¹

Alfin Siregar²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Jl. Willem Iskandar Pasar V, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

0819-9124-4487 dan suci303213115@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja ditandai oleh intensitas emosi yang tinggi dengan kemampuan regulasi yang belum matang sehingga rentan terhadap repressed anger yang berdampak pada gejala neurotik, gangguan psikosomatis, dan perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik expressive writing* dalam mengelola repressed anger pada remaja Indonesia. Penelitian quasi-experimental dengan desain nonequivalent control group pretest-posttest melibatkan 20 siswa kelas VII MTs Swasta Al-Ulum Medan yang dibagi melalui matching-randomization ke kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah skala repressed anger 48 butir ($\alpha = 0,961$). Hasil menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan sangat signifikan dari $M = 174,40$ menjadi $M = 147,00$ ($t(9) = 14,707$, $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. Uji antarkelompok mengonfirmasi perbedaan signifikan ($t(18) = -12,822$, $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa integrasi expressive writing dalam konseling kelompok efektif dan relevan diterapkan dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Kata Kunci: *repressed anger; konseling kelompok; expressive writing; remaja.*

ABSTRACT

*Adolescence is characterized by high emotional intensity accompanied by immature emotion regulation capacities, making individuals vulnerable to repressed anger, which may contribute to neurotic symptoms, psychosomatic disorders, and maladaptive behaviors. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using the *expressive writing* technique in managing repressed anger among Indonesian adolescents. A quasi-experimental nonequivalent control group pretest-posttest design was employed involving 20 seventh-grade students of MTs Swasta Al-Ulum Medan, who were assigned through matching-randomization to experimental and control groups. The instrument used was a 48-item repressed anger scale with very high reliability ($\alpha = 0.961$). The results indicated that the experimental group showed a highly significant decrease from $M = 174.40$ to $M = 147.00$ ($t(9) = 14.707$, $p < 0.001$), while the control group showed no significant change. Between-group analysis confirmed a significant difference ($t(18) = -12.822$, $p < 0.001$). These findings demonstrate that integrating expressive writing into group counseling is effective and applicable within school counseling services.*

Keywords: *Repressed anger; group counseling; expressive writing; adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja (usia 10–19 tahun) secara universal diakui sebagai periode perkembangan yang penuh dinamika dalam rentang kehidupan manusia, ditandai oleh transformasi signifikan dalam aspek fisik, kognitif, psikososial, dan emosional (WHO, 2020; Izzani et al., 2024). Seiring perubahan tersebut, remaja juga dihadapkan pada serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan untuk mencapai kematangan sebagai individu dewasa yang sehat dan mandiri (Buntaran et al., 2024). Dalam prosesnya, tidak semua tugas perkembangan dapat tercapai dengan mudah. Hambatan dapat terbentuk dari kompleksitas perubahan yang terjadi serta tekanan internal dan eksternal yang saling bertabrakan. Emosi kuat, seperti kemarahan, muncul sebagai reaksi spontan terhadap rasa frustrasi, kekecewaan, ketidakadilan, dan ketidakberdayaan yang dialami (Susanti et al., 2014). Lebih dari sekadar letupan emosi, kemarahan memberi sinyal bahwa ada sesuatu yang perlu diperhatikan atau diubah (Williams, 2017).

Mengingat kapasitas regulasi emosi pada masa remaja belum berkembang optimal sementara intensitas emosional meningkat tajam (Paulus et al., 2021), sebagian remaja justru menginternalisasi perasaan marah mereka, entah karena takut dinilai berlebihan, merasa tidak akan dimengerti, atau khawatir dianggap lemah. Kondisi ini semakin diperburuk oleh ketidaktersediaan arahan, pendampingan, atau ruang ekspresi yang membantu remaja mengenali, memahami, dan mengelola kemarahan secara konstruktif (Apriliani et al., 2025). Fenomena tersebut tampak dalam berbagai konteks kehidupan remaja saat ini, di mana perilaku yang muncul sering kali tidak sejalan dengan perasaan sebenarnya. Tidak sedikit remaja yang menarik diri, mengalami perubahan suasana hati drastis, atau menunjukkan ledakan emosi yang tidak proporsional. Pola penekanan kemarahan yang berulang dapat berkembang menjadi **repressed anger** yang mengganggu homeostasis psikologis dan berpotensi menyebabkan disfungsi adaptif jangka panjang.

Repressed anger didefinisikan sebagai penekanan emosi marah yang berlangsung di luar kesadaran. Kemarahan tidak dikenali secara sadar dan tidak diungkapkan secara langsung, tetapi tetap memicu respons fisiologis atau kognitif sebagai bagian dari dinamika afektif internal (Lo, 2022). Konsep ini berakar dari perspektif psikodinamika klasik melalui gagasan Sigmund Freud tentang mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) berupa represi (Freud, 1957; Kessler et al., 2017). Prinsip konservasi energi menegaskan bahwa energi psikis tidak pernah hilang, melainkan mengalami pengalihan atau transformasi (Freud, 1961; Suh et al., 2021). Ketika kemarahan ditekan, energi emosional tersebut mencari jalan keluar melalui gejala neurotik atau perilaku maladaptif yang tidak disadari.

Repressed anger berkembang dari interaksi determinan primer dan faktor fasilitator sekunder. Determinan primer meliputi pola asuh yang menekan ekspresi emosi, invalidasi emosional, serta trauma masa kanak-kanak (Spinrad & Eisenberg, 2023; Hoffman et al., 2023). Norma sosial dan budaya, stereotip gender, nilai religius, serta



pengalaman perundungan turut memperkuat represi (Park et al., 2013; Perry-Parrish et al., 2017). Faktor sekunder mencakup aspek biologis, psikologis, dan lingkungan, seperti ketidakmatangan prefrontal cortex, perubahan hormonal, alexithymia, self-criticism, perfeksionisme, komorbiditas psikologis, tekanan akademik, dan eksposur media sosial (Pfeifer & Allen, 2021; Tull et al., 2020; Arini & Nur, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan dampak luas repressed anger terhadap kesejahteraan psikologis, fisik, sosial, dan kognitif individu (Quartana et al., 2010; Hirokawa et al., 2021). Kondisi ini menegaskan urgensi intervensi psikologis yang bersifat preventif dan kuratif. Konseling kelompok menjadi salah satu layanan yang relevan di lingkungan pendidikan karena menyediakan ruang aman, suportif, dan non-judgmental (Corey, 2016).

Salah satu teknik yang potensial adalah expressive writing, yang diperkenalkan oleh James Pennebaker. Teknik ini mendorong individu mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam secara tertulis tanpa sensor untuk mengintegrasikan pengalaman emosional (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 2018). Prosedurnya meliputi tahap pengenalan, eksplorasi, refleksi, dan integrasi (Kristiani et al., 2025).

Meskipun efektivitas konseling kelompok dan expressive writing telah banyak dibuktikan, penelitian yang secara khusus mengombinasikan keduanya dalam mengelola repressed anger pada remaja Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dalam mengelola repressed anger pada siswa MTs Swasta Al-Ulum Medan, guna memperkuat dasar empiris praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang menekankan analisis data numerik dan penggunaan metode statistik untuk menguji hipotesis secara deduktif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan metode *quasi-experimental design*, spesifiknya desain *nonequivalent control group design (pretest-posttest control group design)* (Campbell & Stanley, 2015; Hastjarjo, 2019). Desain ini dipilih karena penelitian dilaksanakan dalam *setting* sekolah yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok secara acak penuh (*random assignment*), mengingat kelas-kelas sudah terbentuk secara administratif dan tidak memungkinkan dilakukan pembubaran serta pembentukan ulang kelompok baru. Dalam desain ini, dua kelompok dibandingkan dengan pengukuran identik pada dua titik waktu: sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan.

Tabel 1.

Rancangan Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen (KE)	O ₁	X ₁	O ₂
Kontrol (KK)	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan: O₁, O₃ = Pengukuran awal (*pretest*) skor *repressed anger*
O₂, O₄ = Pengukuran akhir (*posttest*) skor *repressed anger*
X₁ = Konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*
X₂ = Konseling kelompok konvensional



Intervensi dalam penelitian ini dipahami sebagai tindakan ilmiah yang bersifat fasilitatif dan etis untuk memunculkan perubahan psikologis pada manusia sebagai subjek yang sadar dan reflektif. Berbeda dengan eksperimen pada objek non-manusia yang umumnya bertujuan menguji respons biologis atau fisik, eksperimen dalam penelitian ini menempatkan manusia sebagai subjek aktif yang memiliki akal, kehendak, dan kemampuan refleksi. Oleh karena itu, penelitian ini tidak memperlakukan manusia sebagai objek percobaan, melainkan sebagai individu yang secara sadar terlibat dalam proses konseling untuk mengelola pengalaman emosionalnya. Pemilihan manusia sebagai subjek penelitian didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada proses psikologis yang hanya dapat dipahami melalui kesadaran dan pengalaman subjektif manusia.

Populasi penelitian adalah siswa kelas VII MTs Swasta Al-Ulum yang berlokasi di Jl. Amaliun Gg. Johar No. 21-23, Kota Matsum IV, Kec. Medan Area, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 112 siswa dari 4 kelas. Populasi terjangkau terdiri dari 56 siswa dari dua kelas paralel (VII² dan VII³) yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling dengan pertimbangan kesetaraan karakteristik akademik, sosial-emosional, dan psikologis antarkelas, sehingga memungkinkan pembentukan kelompok eksperimen dan kontrol yang setara. Kategorisasi tingkat *repressed anger* dilakukan menggunakan norma kategorisasi berbasis empiris, yaitu kategorisasi yang didasarkan pada mean dan standar deviasi data aktual yang diperoleh dari sampel penelitian (Azwar, 2017). Metode kategorisasi menggunakan rumus $\text{mean} \pm 0,5 SD$ yang dipilih untuk meningkatkan sensitivitas kategorisasi dan menghindari tumpang tindih (*overlapping*) antara batas kategori sedang dan tinggi yang terlalu luas jika menggunakan $1,0 SD$, sehingga kategorisasi menjadi lebih ketat dan mampu membedakan kelompok dengan lebih tajam.

Tabel 2.
Distribusi Kategorisasi Skor *Repressed Anger* ($N = 56$)

Kategori	Rumus	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq (\mu + 0,5\sigma)$	$X \geq 169$	23	41,1
Sedang	$(\mu - 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 0,5\sigma)$	$132 \leq X < 169$	23	41,1
Rendah	$X < (\mu - 0,5\sigma)$	$X < 132$	10	17,9
Total	—	—	56	100,0

Catatan: Mean (μ) = 150,52 dan Standar Deviasi (σ) = 36,96

Sampel penelitian berjumlah 20 siswa dengan kategori *repressed anger* tinggi yang dipilih menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel nonprobabilitas di mana subjek dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Dari 23 siswa berkategori tinggi, dipilih 20 siswa dengan skor tertinggi untuk memastikan homogenitas dan representativitas sampel terhadap karakteristik kategori tinggi. Penentuan jumlah sampel sebanyak 20 siswa (10 per kelompok) didasarkan pada rekomendasi ukuran kelompok konseling yang optimal (8-12 anggota) untuk memfasilitasi kedalaman *sharing*, kohesi kelompok, dan interaksi terapeutik yang efektif (Corey *et al.*, 2018). Dengan dua kelompok (eksperimen dan kontrol), total sampel 20 siswa memenuhi kriteria ukuran kelompok konseling yang ideal sekaligus memenuhi persyaratan minimal untuk analisis statistik parametrik dalam desain *quasi-experimental*. Dua puluh siswa kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n = 10$) dan kelompok kontrol ($n = 10$) melalui teknik *matching-randomization*, yaitu prosedur yang mengombinasikan pencocokan (*matching*) berdasarkan skor *pretest* dengan alokasi acak (*randomization*) untuk memastikan kesetaraan kondisi awal kedua kelompok sekaligus



mengurangi bias seleksi (Creswell & Creswell, 2018).

Penelitian ini menggunakan skala *repressed anger* yang disusun berdasarkan konsep represi sebagai salah satu mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) dalam teori psikodinamika klasik Freud (1957;1961) dan modifikasi *State-Trait Anger Expression Inventory-2, Child and Adolescent* (STAXI-2 C/A) Spielberger (1999) yang disesuaikan dengan konteks budaya remaja Indonesia. Skala terdiri dari 48 butir pernyataan dengan format respons Likert 4 poin: Tidak Pernah (skor 1), Jarang (skor 2), Sering (skor 3), dan Selalu (skor 4). Format 4 poin dipilih untuk menghindari *central tendency bias* dan mendorong responden menentukan sikap jelas terhadap setiap pernyataan (*forced-choice*), sehingga meningkatkan variabilitas data dan mengurangi ambiguitas respons (Allen & Seaman, 2007). Rentang skor total adalah 48–192, dengan interpretasi semakin tinggi skor menunjukkan tingkat *repressed anger* yang semakin tinggi. Skala ini mengukur enam dimensi *repressed anger*, masing-masing diukur oleh 8 butir item: (1) Penekanan Tidak Sadar Terhadap Kesadaran Akan Emosi Marah; (2) Pemindahan Otomatis Energi Kemarahan; (3) Manifestasi Gejala Neurotik; (4) Perilaku Disfungsional; (5) Respons Fisiologis dan Distorsi Kognitif; dan (6) Simbolisasi Tidak Sadar.

Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi (*content validity*) melalui *expert judgment* dan validitas konstruk (*construct validity*) menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh 48 butir valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,399 hingga 0,777 ($r_{\text{tabel}} = 0,263$; $\alpha = 0,05$; $df = 54$). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's alpha dan menunjukkan $\alpha = 0,961$, yang mengindikasikan reliabilitas sangat tinggi (Nunnally & Bernstein, 1994). Mengingat instrumen ini merupakan *summated Likert scale* dengan 48 item yang mengukur konstruk laten kontinum, data skor total diperlakukan sebagai data interval. Perlakuan data Likert sebagai interval ini sesuai rekomendasi metodologis bahwa skala Likert dengan item multipel (≥ 20 item) yang dijumlahkan (*summated*) dapat menghasilkan data dengan properti interval yang memadai untuk analisis statistik parametrik, karena proses penjumlahan dari banyak item menghasilkan distribusi skor yang mendekati kontinum (Norman, 2010).

Kelompok eksperimen mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* yang dilaksanakan dalam 6 sesi dengan frekuensi 3 kali pertemuan per minggu selama 2 minggu berturut-turut, dengan durasi 45–60 menit per sesi atau menyesuaikan kondisi lapangan. Program ini dirancang dengan struktur fleksibel yang memungkinkan penghentian sebelum sesi ke-6 apabila tujuan terapeutik telah tercapai sepenuhnya, atau sebaliknya dapat ditambahkan sesi apabila diperlukan konsolidasi lebih lanjut. Seluruh pelaksanaan intervensi mengacu pada modul konseling kelompok teknik *expressive writing* yang telah disusun dan divalidasi melalui *expert judgment*, mengintegrasikan empat tahapan inti *expressive writing* Pennebaker (1986) dengan kerangka konseling kelompok Corey (2016) dalam enam sesi pertemuan: (1) *Joining and Building Rapport*; (2) *Recognition/Initial Write*; (3) *Examination/Writing Exercise*; (4) *Juxtaposition/Feedback*; (5) *Application to the Self*; dan (6) *Evaluation and Termination*.

Kelompok kontrol menerima layanan konseling kelompok konvensional dalam satu sesi dengan durasi sebanding, yang berfokus pada interaksi verbal untuk berbagi pengalaman kemarahan, diskusi terbuka tentang emosi yang dirasakan, serta dukungan sosial dan empati antar anggota tanpa komponen penulisan ekspresif terstruktur. Pemberian intervensi pada kelompok kontrol didasarkan pada pertimbangan etis penelitian bahwa partisipan dengan masalah psikologis tidak boleh dibiarkan tanpa bantuan, sehingga mereka tetap mendapatkan layanan terapeutik yang layak selama periode penelitian. Hal ini disesuaikan dengan prinsip *beneficence* (berbuat baik) dan *non-maleficence* (tidak merugikan) dalam penelitian psikologi (APA, 2017). Seluruh kegiatan difasilitasi peneliti di bawah supervisi guru Bimbingan dan Konseling dan dipastikan berjalan



sesuai standar pelayanan konseling sekolah.

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan. Pertama, tahap pengumpulan data *pretest*: seluruh 56 siswa dari populasi terjangkau diberikan skala *repressed anger* sebagai *screening* awal untuk mengidentifikasi tingkat kemarahan terpendam. Hasil *screening* digunakan sebagai dasar pemilihan sampel penelitian sekaligus data *pretest* untuk subjek yang terpilih. Kedua, tahap penerapan intervensi: kelompok eksperimen mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, sedangkan kelompok kontrol menerima layanan konseling kelompok konvensional. Ketiga, tahap pengumpulan data *posttest*: setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, kedua kelompok diberikan kembali skala yang sama untuk mengukur perubahan tingkat *repressed anger* pascaintervensi. Efektivitas intervensi dinilai berdasarkan perbandingan perubahan skor *repressed anger* antara kedua kelompok setelah pemberian perlakuan.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial parametrik dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 31.0.1.0 melalui tiga tahap berurutan: (1) analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data; (2) uji prasyarat analisis untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik parametrik; dan (3) pengujian hipotesis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Seluruh analisis menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, yang berarti keputusan penolakan hipotesis nol (H_0) diambil apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum karakteristik data penelitian pada kondisi *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing kelompok, meliputi mean atau (*M*), *standard deviation* (*SD*), serta nilai minimum dan maksimum (Santoso, 2018). Uji prasyarat analisis dilakukan untuk memastikan asumsi statistik parametrik terpenuhi, meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* yang dipilih karena ukuran sampel kecil ($n = 20$), dengan kriteria data berdistribusi normal jika $p > 0,05$ (Razali & Wah, 2011). Evaluasi normalitas juga dilakukan secara visual menggunakan *Normal Q-Q Plot*, dengan interpretasi data berdistribusi normal apabila titik-titik observasi mengikuti garis diagonal referensi (*reference line*), sedangkan deviasi dari garis diagonal mengindikasikan penyimpangan dari normalitas (Field, 2018). Uji homogenitas varians dilakukan menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances* untuk memastikan kedua kelompok memiliki varians yang setara, dengan kriteria varians homogen jika $p > 0,05$ (Ghozali, 2021). Visualisasi distribusi data dan homogenitas varians antara kedua kelompok disajikan melalui *boxplot* perbandingan skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menampilkan median, kuartil, dan rentang data dari masing-masing kelompok untuk memperjelas pola sebaran data (Field, 2018). Uji hipotesis dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi melalui dua tahap. Pertama, *paired sample t-test* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok, dengan $H_0: \mu_{\text{pretest}} = \mu_{\text{posttest}}$ dan $H_1: \mu_{\text{pretest}} \neq \mu_{\text{posttest}}$. Hipotesis nol ditolak apabila $p < 0,05$, yang mengindikasikan terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest* (Gravetter & Wallnau, 2017). Kedua, *independent sample t-test* untuk membandingkan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan $H_0: \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$ dan $H_1: \mu_{\text{eksperimen}} \neq \mu_{\text{kontrol}}$. Hipotesis nol ditolak apabila $p < 0,05$, yang menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok (Kim, 2015). Seluruh pengujian hipotesis menggunakan tingkat kepercayaan 95% (*confidence interval* 95%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Uji Statistik Deskriptif

Karakteristik data skor *repressed anger* pada kondisi *pretest* dan *posttest* untuk



kedua kelompok disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor *Repressed Anger* pada Kondisi *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	10	169.00	187.00	174.4000	5.33750
Posttest Eksperimen	10	139.00	154.00	147.0000	5.07718
Pretest Kontrol	10	168.00	179.00	173.0000	3.23179
Posttest Kontrol	10	167.00	181.00	173.1000	3.95671
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan statistik deskriptif pada Tabel 3, terlihat bahwa kelompok eksperimen yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* menunjukkan perubahan yang sangat substansial antara *pretest* dan *posttest*. Rata-rata skor *repressed anger* pada *pretest* tercatat sebesar ($M = 174,40$; $SD = 5,34$) dan menurun secara signifikan pada *posttest* menjadi ($M = 147,00$; $SD = 5,08$). Penurunan sebesar 27,40 poin ini menggambarkan perbaikan yang besar dan bermakna secara praktis, setara dengan 15,7% dari skor awal. Stabilitasnya nilai standar deviasi ($SD_{pretest} = 5,34$; $SD_{posttest} = 5,08$) menunjukkan bahwa perubahan terjadi relatif konsisten pada sebagian besar partisipan, sehingga efek intervensi dapat dikatakan merata dan tidak terpusat pada partisipan tertentu saja.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang mengikuti layanan konseling kelompok konvensional tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Rata-rata skor *pretest* sebesar ($M = 173,00$; $SD = 3,23$) hampir tidak berbeda dengan skor *posttest* sebesar ($M = 173,10$; $SD = 3,96$). Selisih 0,10 poin secara praktis mengindikasikan tidak adanya penurunan *repressed anger* pada kelompok ini. Peningkatan standar deviasi dari 3,23 menjadi 3,96 menunjukkan bahwa variasi skor antarpartisipan sedikit lebih besar pada *posttest*, namun tidak mengarah pada perbaikan yang konsisten. Secara keseluruhan, temuan deskriptif ini menunjukkan pola yang jelas bahwa penurunan *repressed anger* yang substansial hanya terjadi pada kelompok eksperimen, memberikan indikasi awal bahwa teknik *expressive writing* memiliki efektivitas yang lebih kuat dibandingkan layanan konseling kelompok konvensional.

2) Uji Prasyarat Analisis

Hasil pengujian asumsi normalitas dan homogenitas varians untuk memastikan terpenuhinya persyaratan analisis parametrik disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Menggunakan *Shapiro-Wilk Test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest Eksperimen	.203	10	.200*	.851	10	.059
Posttest Eksperimen	.123	10	.200*	.965	10	.841
Pretest Kontrol	.222	10	.180	.962	10	.811
Posttest Kontrol	.132	10	.200*	.970	10	.893

*. This is a lower bound of the true significance.

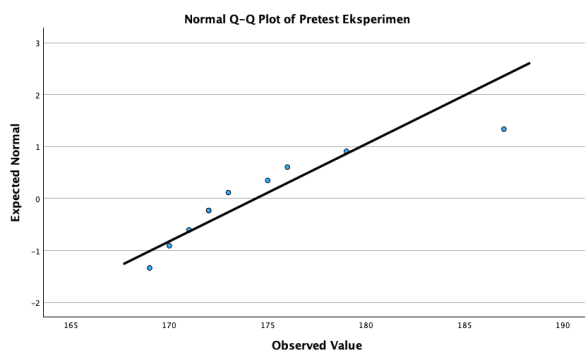
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh data baik *pretest* maupun *posttest* pada kedua kelompok memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$. Secara spesifik, *pretest* kelompok eksperimen menghasilkan nilai *Shapiro-Wilk Statistic* = 0,851 dengan $p = 0,059$, *posttest* kelompok eksperimen *Statistic* = 0,965 dengan $p = 0,841$, *pretest* kelompok kontrol *Statistic* = 0,962 dengan $p = 0,811$, dan *posttest* kelompok kontrol *Statistic* = 0,970 dengan $p = 0,893$. Seluruh nilai signifikansi ini lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas untuk analisis parametrik. Nilai *ppretest* eksperimen = 0,059 meskipun mendekati batas signifikansi, namun tetap di atas 0,05 sehingga asumsi normalitas tetap terpenuhi.

Evaluasi visual normalitas data melalui *Normal Q-Q Plot* untuk keempat kondisi pengukuran disajikan pada Gambar 1 hingga Gambar 4.

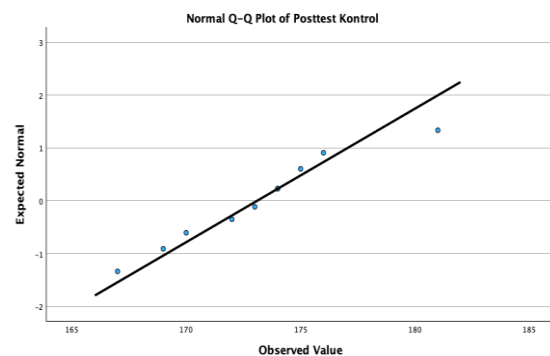
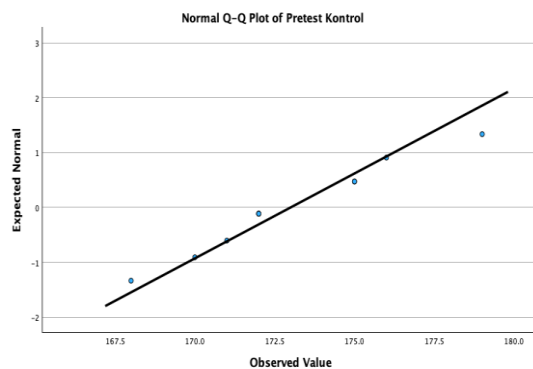
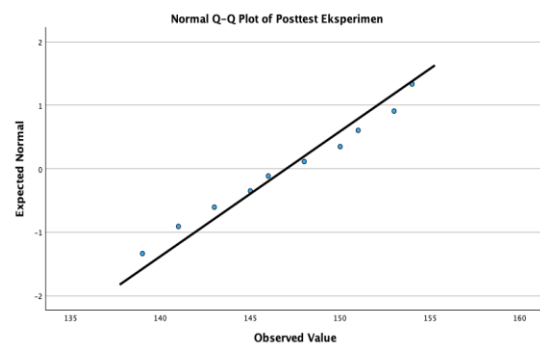
Gambar 1.

Normal Q-Q Plot Skor *Pretest*
Kelompok Eksperimen



Gambar 2.

Normal Q-Q Plot Skor *Posttest*
Kelompok Eksperimen



Gambar 3.

Normal Q-Q Plot Skor *Pretest*
Kelompok Kontrol

Gambar 4.

Normal Q-Q Plot Skor *Posttest*
Kelompok Kontrol

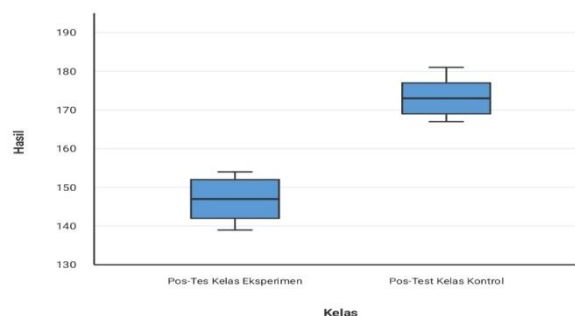
Hasil pemeriksaan normalitas melalui *Normal Q-Q Plot* menunjukkan bahwa seluruh set data, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, mengikuti pola distribusi normal yang konsisten. Pada *pretest* kelompok eksperimen, titik-titik observasi tersebar mengikuti garis diagonal dengan deviasi kecil pada kuantil ekstrem, namun tidak menunjukkan pola penyimpangan yang sistematis. *Posttest* kelompok eksperimen memperlihatkan penyelarasan yang lebih kuat, dengan titik-titik yang hampir sepenuhnya menempel pada garis teoretis. Pola serupa terlihat pada *pretest* kelompok kontrol, di mana sebaran titik tampak linear dan tidak menunjukkan indikasi *skewness* maupun kurtosis berlebih. Sementara itu, *posttest* kelompok kontrol menampilkan konsistensi paling tinggi, dengan deviasi minimal di seluruh rentang kuantil dan tidak adanya titik ekstrem yang menyimpang jauh.

Konvergensi antara hasil uji statistik *Shapiro-Wilk* dan inspeksi visual melalui *Normal Q-Q Plot* memberikan bukti yang kuat bahwa asumsi normalitas terpenuhi pada seluruh kondisi pengukuran, baik pada kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok teknik *expressive writing* maupun kelompok kontrol yang menerima konseling kelompok metode konvensional.

Tabel 5.Hasil Uji Homogenitas Varians Skor *Posttest* Menggunakan *Levene's Test*

Tests of Homogeneity of Variances		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Eksperimen – Kontrol	Based on Mean	1.353	1	18	.260
	Based on Median	1.334	1	18	.263
	Based on Median and with adjusted df	1.334	1	17.989	.263
	Based on trimmed mean	1.352	1	18	.260

Hasil uji homogenitas pada Tabel 5 menunjukkan nilai *Levene Statistic* = 1,353 dengan $df1 = 1$, $df2 = 18$, dan signifikansi $p = 0,260$. Nilai p yang lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, mengindikasikan bahwa varians skor *posttest* antara kelompok eksperimen ($SD = 5,08$) dan kelompok kontrol ($SD = 3,96$) bersifat homogen secara statistik. Meskipun terdapat perbedaan numerik antara standar deviasi kedua kelompok (selisih 1,12), perbedaan ini tidak cukup besar untuk mengindikasikan heterogenitas varians yang signifikan.



Gambar 5.

Box Plot Uji Laveneskor Posttest

Untuk memperjelas visualisasi distribusi data dan homogenitas varians antara kedua kelompok, Gambar 5 di atas menyajikan *boxplot* perbandingan skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menunjukkan karakteristik sebaran data dari masing-masing kelompok.

Boxplot pada Gambar 5 menampilkan perbandingan distribusi skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menunjukkan median 147 dengan rentang interkuartil yang membentang dari Q1 = 142 hingga Q3 = 152, serta nilai minimum 139 dan maksimum 154. Distribusi data kelompok eksperimen menunjukkan variabilitas yang relatif moderat dengan rentang total 15 poin. Sementara itu, kelompok kontrol menampilkan median 173 dengan rentang interkuartil dari Q1 = 169 hingga Q3 = 177, serta nilai minimum 167 dan maksimum 181. Kelompok kontrol memiliki rentang total 14 poin dengan variabilitas yang sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Meskipun terdapat perbedaan visual dalam posisi median dan rentang data antara kedua kelompok, hasil *Levene's Test* ($p = 0,260$) mengkonfirmasi bahwa perbedaan varians ini tidak signifikan secara statistik, sehingga kedua kelompok memiliki homogenitas varians yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi seluruh asumsi yang diperlukan untuk analisis parametrik, yaitu: (1) distribusi normal untuk semua variabel ($p > 0,05$ pada *Shapiro-Wilk Test*), dan (2) homogenitas varians antarkelompok ($p > 0,05$ pada *Levene's Test*). Terpenuhinya asumsi-asumsi ini memberikan justifikasi metodologis yang kuat untuk melanjutkan analisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dalam pengujian hipotesis penelitian.

3) Uji Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis untuk mengevaluasi efektivitas intervensi melalui perbandingan *intragroup* dan *intergroup* disajikan pada Tabel 6, Tabel 7, dan Tabel 8.

Tabel 6. Hasil *Paired Sample t-Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Paired Samples Test								
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Significance One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	27.40000	5.89161	1.86309	23.18539	31.61461	14.707	9	<.001	<.001
Pair 2	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	-.10000	2.18327	.69041	-1.66182	1.46182	-.145	9	.444	.888

Hasil *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pretest* ($M = 174,40$; $SD = 5,34$) dan *posttest* ($M = 147,00$; $SD = 5,08$). Nilai $t(9) = 14,707$ dengan signifikansi $p < 0,001$ (jauh lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa penurunan rata-rata skor *repressed anger* sebesar 27,40 poin ($SD = 5,89$) adalah signifikan secara statistik. *Confidence interval* 95% untuk perbedaan rata-rata berada pada rentang $[23,19; 31,61]$, yang tidak mencakup nilai nol, memperkuat bukti bahwa perbedaan ini konsisten dan dapat diandalkan. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, mengonfirmasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif secara signifikan dalam menurunkan *repressed anger* pada kelompok eksperimen.

Hasil *paired sample t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* ($M = 173,00$; $SD = 3,23$) dan *posttest* ($M = 173,10$; $SD = 3,96$). Nilai $t(9) = -0,145$ dengan signifikansi $p = 0,888$ (jauh lebih besar dari $\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata skor sebesar 0,10 poin ($SD = 2,18$) tidak signifikan secara statistik. *Confidence interval* 95% untuk perbedaan rata-rata berada pada rentang $[-1,66; 1,46]$, yang mencakup nilai nol, mengindikasikan bahwa tidak terdapat bukti perubahan yang konsisten. Dengan demikian, hipotesis nol diterima, mengonfirmasi bahwa kelompok kontrol yang menerima layanan konseling kelompok konvensional tidak mengalami perubahan signifikan dalam tingkat *repressed anger*. Stabilitas skor pada kelompok kontrol ini memperkuat validitas internal penelitian dengan menunjukkan bahwa perubahan pada kelompok eksperimen bukan disebabkan oleh faktor-faktor eksternal seperti maturasi natural, efek pengulangan pengukuran (*testing effect*), atau perubahan historis selama periode penelitian, melainkan secara spesifik diatribusikan pada intervensi *expressive writing* yang diberikan.

Tabel 7. Statistik Deskriptif Kelompok pada Uji Perbandingan Antar kelompok

Group Statistics					
Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eksperimen	Ekseperimen	10	147.0000	5.07718	1.60555
- Kontrol	Kontrol	10	173.1000	3.95671	1.25122

Berdasarkan Tabel 7, kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok teknik *expressive writing* menunjukkan skor *posttest* ($M = 147,00$; $SD = 5,08$) yang secara deskriptif lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang menerima konseling kelompok konvensional ($M = 173,10$; $SD = 3,96$). Perbedaan rata-rata sebesar 26,10 poin mengindikasikan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat *repressed anger* yang jauh lebih rendah setelah intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Untuk memverifikasi apakah perbedaan ini signifikan secara statistik, dilakukan *independent sample t-test* sebagaimana disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil *Independent Sample t-Test* untuk Perbandingan Skor *Posttest* Antarkelompok

Independent Samples Test																
					Levene's Test for Equality of Variances							t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference	
					F	Sig.	T	Df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper		
Eksperimen – Kontrol	Equal variances assumed	1.353	.260	-12.822	18	<.001	<.001	-26.10000	2.03552	-30.37646	-21.82354					
	Equal variances not assumed			-12.822	16.986	<.001	<.001	-26.10000	2.03552	-30.39483	-21.80517					

Hasil *Levene's Test for Equality of Variances* pada Tabel 8 menunjukkan nilai $F = 1,353$ dengan signifikansi $p = 0,260$ ($> 0,05$), mengindikasikan bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi antara kedua kelompok. Oleh karena itu, interpretasi hasil menggunakan baris "*equal variances assumed*". Hasil *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen ($M = 147,00$; $SD = 5,08$) dan kelompok kontrol ($M = 173,10$; $SD = 3,96$). Nilai $t(18) = -12,822$ dengan signifikansi $p < 0,001$ (jauh lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor *repressed anger* yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, dengan perbedaan rata-rata sebesar 26,10 poin ($SE = 2,04$). *Confidence interval* 95% untuk perbedaan rata-rata berada pada rentang $[-30,38; -21,82]$, yang tidak mencakup nilai nol, menegaskan bahwa perbedaan ini konsisten dan bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, mengonfirmasi bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* jauh lebih efektif dalam mengelola *repressed anger* dibandingkan dengan konseling kelompok konvensional.

Pembahasan

Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* menghasilkan penurunan *repressed anger* yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen ($t(9) = 14,707$, $p < 0,001$), dengan penurunan rerata sebesar 27,40 poin atau setara 15,7%, sementara kelompok kontrol yang menerima konseling kelompok konvensional tidak menunjukkan perubahan bermakna ($t(9) = -0,145$, $p = 0,888$). Penurunan ini mencerminkan proses terapeutik di mana integrasi penulisan ekspresif dalam dinamika kelompok menjadikan remaja lebih mampu mengakses, mengartikulasikan, dan merefleksikan pengalaman emosional yang sebelumnya terhambat, sehingga kemarahan yang terinternalisasi dapat dikenali dan diekspresikan secara lebih adaptif. Selama proses intervensi, perubahan yang teramati pada partisipan



menunjukkan pola progresif, ditandai oleh meningkatnya kemampuan mengidentifikasi pemicu kemarahan secara lebih spesifik, keterbukaan yang lebih besar dalam membagikan pengalaman emosional yang sebelumnya dihindari, serta berkurangnya manifestasi somatik dan keluhan psikosomatis yang dilaporkan partisipan di sesi-sesi awal. Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak sekadar mereduksi intensitas emosi, melainkan memfasilitasi transformasi fundamental dalam cara remaja memproses dan mengekspresikan kemarahan yang selama ini tertekan, membantu memulihkan keseimbangan afektif yang sebelumnya terganggu oleh mekanisme represi.

Penelitian ini menjawab kesenjangan kritis pertama dalam literatur yang tersedia. Meskipun konseling kelompok dan *expressive writing* telah berkembang pesat dan terbukti efektif untuk berbagai permasalahan psikologis remaja, penelusuran sistematis menunjukkan bahwa aplikasi kombinasi keduanya untuk mengelola *repressed anger* masih sangat jarang dikaji. Literatur *expressive writing* sebagian besar berfokus pada peningkatan *well-being* secara umum, sedangkan literatur manajemen kemarahan cenderung menelaah kemarahan yang disadari dan diekspresikan secara terbuka (Travagin *et al.*, 2015). Beberapa studi memang telah menyentuh fenomena kemarahan tertekan, namun integrasi sistematis antara dinamika kelompok dan ekspresi tertulis untuk populasi remaja terutama di Indonesia dengan *repressed anger* tetap menjadi area yang belum terjamah secara memadai. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan mendemonstrasikan bahwa sinergi antara validasi interpersonal dalam dinamika kelompok dan eksplorasi pengalaman emosional melalui penulisan ekspresif menghasilkan efek terapeutik yang jauh lebih kuat dibandingkan konseling kelompok konvensional, sekaligus memperluas cakupan intervensi yang relevan untuk menangani fenomena *repressed anger*.

Kesenjangan kritis kedua yang direspons penelitian ini adalah asumsi yang kerap terabaikan dalam protokol *expressive writing*, yakni anggapan bahwa partisipan memiliki kesiapan dan kapasitas relatif beragam untuk mengekspresikan emosi melalui tulisan. Meta-analisis (Smyth, 1998; Frattaroli, 2006) telah mengidentifikasi variabilitas respons individual sebagai faktor moderasi, namun identifikasi ini tidak ditindaklanjuti dengan desain intervensi yang merancang mekanisme dukungan untuk mengatasi hambatan seperti literasi emosional rendah, kesulitan artikulasi tertulis, resistensi terhadap aktivitas menulis, atau keterbatasan keterampilan verbal-tertulis. Dalam konteks *repressed anger*, hambatan ini menjadi semakin krusial karena remaja sering kali tidak menyadari keberadaan kemarahan yang telah direpresi dan hanya mengenali manifestasinya melalui gejala yang tidak diasosiasikan dengan kemarahan. Penelitian ini mengatasi tantangan tersebut dengan menyediakan sistem *scaffolding* komprehensif sepanjang proses intervensi yang memungkinkan *expressive writing* berfungsi secara lebih efektif, mencakup panduan terstruktur melalui pertanyaan pemandu, lingkungan aman bebas penilaian dengan validasi emosional, dukungan verbal dan penguatan positif saat menghadapi hambatan, umpan balik konstruktif melalui diskusi dan elaborasi kelompok, dan integrasi ekspresi tertulis dengan diskusi lisan. Kontribusi ini mengoreksi paradigma rigid dengan menunjukkan bahwa efektivitas *expressive writing* bergantung pada desain intervensi yang responsif terhadap hambatan individual, bukan sekadar mengikuti



protokol standar yang mengasumsikan kesiapan universal untuk menulis, memperluas paradigma dari pendekatan *one-size-fits-all* menjadi intervensi fleksibel terhadap kebutuhan beragam partisipan.

Tahap awal intervensi diwujudkan melalui *joining and building rapport* sebagai landasan pendukung yang menyiapkan kondisi psikologis partisipan sebelum tahapan inti *expressive writing* dijalankan. Pada sesi ini, peneliti memfasilitasi pembentukan struktur kelompok, penyepakatan norma interaksi, serta pemahaman bersama mengenai tujuan dan alur konseling kelompok, disertai psikoedukasi mengenai *repressed anger* dan *expressive writing* sebagai pendekatan yang akan digunakan. Aktivitas tersebut diarahkan untuk menumbuhkan rasa aman psikologis, kepercayaan, dan kesiapan partisipan agar mereka memahami konteks keberadaan mereka dalam kelompok serta tujuan proses yang akan dijalani. Penempatan tahap ini bersifat fungsional, bukan terapeutik inti, karena tidak melibatkan proses menulis dan tidak ditujukan untuk memunculkan perubahan emosional secara langsung. Secara teoretis, *psychological safety* dan *therapeutic alliance* menjelaskan bahwa keterlibatan partisipan dalam eksplorasi emosional yang lebih mendalam hanya dapat terjadi ketika individu merasa aman, dipahami, dan memiliki orientasi tujuan yang jelas terhadap proses yang sedang berlangsung (Yalom & Leszcz, 2005; Edmondson, 2018). Fondasi keamanan psikologis yang terbangun pada sesi awal ini menjadi prasyarat struktural yang memungkinkan tahapan inti *expressive writing* bekerja secara optimal pada sesi berikutnya.

Setelah kesiapan terbentuk, sesi kedua dan ketiga memasuki tahapan inti *expressive writing* melalui *recognition/initial write* dan *examination/writing exercise* yang saling berkelanjutan namun memiliki fungsi berbeda. Pada tahap *recognition/initial write*, partisipan diarahkan untuk mulai menuliskan pengalaman yang memuat ketegangan emosional secara bebas tanpa tuntutan struktur atau kualitas naratif. Aktivitas menulis ini memungkinkan emosi yang tidak terlabeli bergerak menuju bentuk simbolik yang lebih dapat dipahami, sehingga pengalaman afektif yang sebelumnya kabur mulai muncul dalam kesadaran. Tahap ini kemudian dilanjutkan dengan *examination/writing exercise*, di mana partisipan mulai mengeksplorasi konteks peristiwa, makna personal, serta pola respons diri yang menyertai pengalaman tersebut secara lebih mendalam. Perbedaan fungsional kedua tahap ini terletak pada pergeseran dari pengenalan emosi menuju pengolahan pengalaman. Teori *emotional disclosure* dan *affect labeling* menjelaskan bahwa proses memberi bentuk linguistik pada emosi meningkatkan akses kesadaran dan memungkinkan integrasi kognitif terhadap pengalaman afektif yang sebelumnya direpresi (Pennebaker & Chung, 2011; Lieberman *et al.*, 2007). Dalam konteks *repressed anger*, mekanisme ini membantu menjelaskan mengapa kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan, karena kemarahan yang sebelumnya bekerja secara laten mulai dikenali dan diproses secara sadar.

Pendalaman makna pengalaman berlangsung pada sesi keempat dan kelima melalui tahapan *juxtaposition/feedback* dan *application to the self* yang berurutan namun tidak identik. Pada tahap *juxtaposition/feedback*, hasil refleksi personal ditempatkan dalam konteks kelompok melalui diskusi terstruktur yang berfokus pada proses dan pemaknaan, bukan pada pengungkapan detail tulisan. Melalui respons dan refleksi bersama, partisipan

memperoleh perspektif alternatif yang memperluas pemahaman mereka terhadap pengalaman emosional yang telah dituliskan. Tahap ini kemudian berlanjut pada *application to the self*, di mana wawasan yang diperoleh mulai dikaitkan dengan cara partisipan memaknai diri dan merespons situasi sehari-hari yang berpotensi memicu kemarahan. Perbedaan utama kedua tahap ini terletak pada pergeseran dari pemaknaan sosial menuju integrasi personal. Teori *social sharing of emotion* dan *narrative processing* menjelaskan bahwa pengalaman emosional menjadi lebih bermakna dan stabil ketika diproses dalam konteks sosial yang suportif dan kemudian diintegrasikan ke dalam pemahaman diri (Rimé, 2009; Adler *et al.*, 2016). Tahapan ini menjelaskan bagaimana ekspresi emosional yang muncul pada sesi sebelumnya diterjemahkan menjadi perubahan cara memandang dan mengelola kemarahan.

Tahap akhir intervensi diwujudkan melalui *evaluation and termination* sebagai sesi pendukung penutup yang tidak melibatkan aktivitas menulis. Pada sesi ini, partisipan diajak merefleksikan keseluruhan proses konseling kelompok, termasuk perubahan pemahaman diri yang dialami dalam mengenali dan merespons kemarahan yang sebelumnya direpresi. Evaluasi dilakukan untuk menegaskan capaian proses dan membantu partisipan memaknai pengalaman konseling sebagai sumber pembelajaran emosional yang dapat diterapkan di luar konteks kelompok. Penutupan yang terstruktur berfungsi memperkuat rasa otonomi dan mencegah ketergantungan terhadap fasilitator maupun kelompok. Teori *self-regulation* dan *consolidation* menjelaskan bahwa perubahan psikologis yang berkelanjutan memerlukan proses penegasan dan penutupan yang jelas agar wawasan yang diperoleh terinternalisasi sebagai bagian dari kapasitas diri (Zimmerman, 2000; Gross, 2015). Tahap ini berfungsi sebagai konsolidasi akhir yang memperkuat kesadaran emosional yang telah berkembang sepanjang proses intervensi, mempersiapkan partisipan untuk mempertahankan perubahan secara mandiri pascaintervensi.

Di balik arsitektur prosedural yang telah diuraikan, efektivitas intervensi yang bekerja sepanjang proses tahapan dapat dipahami melalui tiga mekanisme psikologis mendasar yang saling memperkuat. Pertama, katarsis emosional melepaskan energi afektif yang selama ini direpresi ke alam bawah sadar, sejalan dengan prinsip psikodinamika yang menegaskan bahwa energi psikis tidak pernah musnah, melainkan mencari bentuk ekspresi alternatif (Freud, 1957; 1961). Fungsi ini menjadikan penulisan ekspresif sebagai saluran aman untuk mengekspresikan kemarahan tanpa konsekuensi destruktif, sebagaimana diperkuat oleh temuan Salma *et al.* (2025) mengenai peningkatan regulasi emosi pada remaja melalui *expressive writing*. Kedua, proses penulisan memfasilitasi restrukturisasi kognitif dengan membantu remaja mengorganisasikan pengalaman emosional yang sebelumnya terfragmentasi ke dalam narasi yang lebih koheren, sehingga tercipta jarak reflektif yang memungkinkan pemaknaan ulang pengalaman (Pennebaker & Beall, 1986). Ketiga, dinamika kelompok menyediakan penguatan emosional dan validasi antaranggota yang memperkuat efek terapeutik tulisan, di mana pengalaman berbagi dan umpan balik dari teman sebaya memperkaya pemahaman diri (Corey, 2016), selaras dengan karakteristik perkembangan remaja yang membutuhkan dukungan sosial dalam regulasi emosi (WHO, 2020). Berlandaskan



mekanisme ini, *expressive writing* dapat dimanfaatkan oleh guru Bimbingan dan Konseling sebagai pendekatan yang efektif dan realistis di sekolah, dengan prasyarat penguasaan kompetensi konseling kelompok, pemahaman yang memadai terhadap prinsip penulisan ekspresif, serta kemampuan menyediakan *scaffolding* yang fleksibel untuk mengakomodasi hambatan individual partisipan.

Beberapa keterbatasan penelitian perlu diakui secara proporsional. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil ($N = 20$) serta pelaksanaan penelitian yang terbatas pada satu sekolah membatasi kekuatan statistik dan generalisabilitas temuan, sehingga penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam lintas konteks sekolah, wilayah geografis, dan latar belakang sosiokultural. Kedua, ketiadaan pengukuran tindak lanjut membatasi pemahaman mengenai keberlanjutan efek terapeutik, mengingat penurunan *repressed anger* yang teramati pascaintervensi berpotensi tidak stabil seiring paparan stresor baru; oleh karena itu, desain longitudinal dengan pengukuran *follow-up* diperlukan untuk mengevaluasi pemeliharaan perubahan dari waktu ke waktu. Ketiga, meskipun efektivitas intervensi telah teridentifikasi, mekanisme perubahan yang mendasarinya belum dieksplorasi secara mendalam, sehingga penelitian lanjutan dengan pendekatan metode campuran yang mengintegrasikan analisis konten tulisan dan wawancara mendalam diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Keempat, variabel moderator yang berpotensi memengaruhi respons terhadap intervensi belum diuji secara sistematis, sehingga penelitian mendatang perlu mengkaji faktor-faktor tersebut guna memperjelas kondisi dan karakteristik individu yang berkaitan dengan variasi efektivitas intervensi. Secara keseluruhan, keterbatasan ini tidak melemahkan validitas temuan utama, melainkan menunjukkan arah penelitian lanjutan terkait yang diperlukan untuk penyempurnaan rancangan penelitian pada konteks serupa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terbukti sangat efektif dalam mengelola *repressed anger* pada remaja di MTs Swasta Al-Ulum Medan. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang sangat signifikan sebesar 27,40 poin (15,7%) ($t(9) = 14,707$, $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna ($t(9) = -0,145$, $p = 0,888$). Uji antarkelompok menegaskan superioritas teknik ini ($t(18) = -12,822$, $p < 0,001$). Efektivitas intervensi didukung oleh mekanisme katarsis emosional, restrukturisasi kognitif, dan dukungan sosial kelompok yang saling memperkuat. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi dinamika kelompok dan penulisan ekspresif menghasilkan efek terapeutik lebih kuat dibandingkan konseling konvensional serta menekankan pentingnya desain intervensi yang responsif terhadap kebutuhan individual. Meskipun terbatas pada sampel kecil dan tanpa tindak lanjut jangka panjang, penelitian ini memberikan dasar empiris bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menerapkan *expressive writing* sebagai pendekatan yang efektif dan realistis di sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142–175. <https://doi.org/10.1177/1088868315585068>
- Allen, I. E., & Seaman, C. A. (2007). Likert scales and data analyses. *Quality Progress*, 40(7), 64–65.
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (2002, amended June 1, 2010, and January 1, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code>
- Apriliani, V. (2025). *Profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsi dan implikasinya pada layanan bimbingan dan konseling di SMA Pasundan 8 Bandung* [Undergraduate thesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/142662/>
- Arini, N. Y., & Nur, H. (2025). Scroll dan suasana hati: Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi remaja. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(4), 6527–6537. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9578>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Buntaran, F. A. A., Dawanti, R., Riskinanti, K., & Sabir, A. (2024). Pentingnya kemandirian bagi remaja. *J-ADIMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 12(2), 73–79. <https://doi.org/10.30656/jadimas.v12i2.6206>
- Burns, J. W., Quartana, P. J., Gilliam, W., Matsuura, J., Nappi, C., & Wolfe, B. (2012). Suppression of anger and subsequent pain intensity and behavior among chronic low back pain patients: The role of symptom-specific physiological reactivity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(1), 103–114. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9347-3>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio Books.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage Learning.
- Edmondson, A. C. (2018). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. Wiley.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2021). The impact of depression, childhood sexual abuse and adult life events on suppressed anger and lifetime psychological distress among patients with substance use disorders. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(3), 169–175. <https://doi.org/10.1080/08039488.2020.1812707>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Freud, S. (1957). Repression. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume 14* (pp. 141–158). Hogarth Press. (Original work published 1915)
- Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume 19* (pp. 1–66). Hogarth Press. (Original work published 1923)
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.



- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hirokawa, K., Ohira, H., & Nagayama, H. (2021). Modifiers of the effect of suppressed anger on inflammatory responses: The role of autonomic activation and blood pressure. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 145–152. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09900-4>
- Hoffman, S. N., Stein, M. B., & Taylor, C. T. (2023). Childhood trauma predicts positive expressive suppression during social affiliation in adults with anxiety and/or depression: Implications for social functioning. *Behavior Therapy*, 54(2), 375–385. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.10.003>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kessler, H., Schmidt, A. C., Hildenbrand, O., Scharf, D., Kehyayan, A., & Axmacher, N. (2017). Investigating behavioral and psychophysiological reactions to conflict-related and individualized stimuli as potential correlates of repression. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01511>
- Kim, T. K. (2015). T test as a parametric statistic. *Korean Journal of Anesthesiology*, 68(6), 540–546. <https://doi.org/10.4097/kjae.2015.68.6.540>
- Kristiani, O., Karuniaty Sangalang, O., & Feronika, N. (2025). Group counseling with expressive writing therapy techniques to increase self-acceptance of broken home students. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(1), 35–43. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i1.15296>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Lo, I. (2022, January 11). 5 symptoms of repressed anger. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-emotional-intensity/202201/5-symptoms-repressed-anger>
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the "laws" of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, 15(5), 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Park, J., Kitayama, S., Markus, H. R., Coe, C. L., Miyamoto, Y., Karasawa, M., Curhan, K. B., Love, G. D., Kawakami, N., Boylan, J. M., & Ryff, C. D. (2013). Social status and anger expression: The cultural moderation hypothesis. *Emotion*, 13(6), 1122–1131. <https://doi.org/10.1037/a0034273>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 628252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628252>
- Peled, M., & Moretti, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child and*



- Adolescent Psychology*, 36(1), 66–75.
<https://doi.org/10.1080/15374410709336569>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229.
<https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Perry-Parrish, C., Webb, L., Zeman, J., Spencer, S., Malone, C., Borowski, S., Reynolds, E., Hankinson, J., Specht, M., & Ostrander, R. (2017). Anger regulation and social acceptance in early adolescence: Associations with gender and ethnicity. *The Journal of Early Adolescence*, 37(4), 475–501.
<https://doi.org/10.1177/0272431615611255>
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. *Biological Psychiatry*, 89(2), 99–108.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Quartana, P. J., Bounds, S., Yoon, K. L., Goodin, B. R., & Burns, J. W. (2010). Anger suppression predicts pain, emotional, and cardiovascular responses to the cold pressor. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(3), 211–221.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9182-8>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85.
<https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing technique across psychotherapies—From traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23–34.
<https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-8>
- Salma, A. S., Handayani, P. K. H., & Widayarni, N. W. (2025). Effectiveness of expressive writing for emotion regulation in adolescents. In *Proceedings of the International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy* (Vol. 1, No. 1). <https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.25260>
- Santoso, S. (2018). *Menguasai statistik dengan SPSS 25*. PT Elex Media Komputindo.
- Spielberger, C. D. (1999). *Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2)*. Psychological Assessment Resources.
- Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2023). Parental socialization of children's emotion and its regulation. In I. Roskam, J. J. Gross, & M. Mikolajczak (Eds.), *Emotion regulation and parenting* (pp. 166–186). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781009304368.013>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Suh, H. W., Lee, K. B., Chung, S. Y., Park, M., Jang, B. H., & Kim, J. W. (2021). How suppressed anger can become an illness: A qualitative systematic review of the experiences and perspectives of Hwabyung patients in Korea. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 637029. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.637029>
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103–109. <https://doi.org/10.24014/jp.v10i2.1188>



- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Tull, M. T., Gratz, K. L., McDermott, M. J., Bordieri, M. J., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2016). The role of emotion regulation difficulties in the relation between PTSD symptoms and the learned association between trauma-related and cocaine cues. *Substance Use & Misuse*, 51(10), 1318–1329. <https://doi.org/10.3109/10826084.2016.1168445>
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review—Update. *Journal of Affective Disorders*, 246, 530–547. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.069>
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78(1), 9–38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00607.x>
- Williams, R. (2017). Anger as a basic emotion and its role in personality building and pathological growth: The neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1950. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01950>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Zhou, J., Li, X., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Longitudinal association between low self-esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology and Psychotherapy*, 93(1), 54–71. <https://doi.org/10.1111/papt.12207>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

