

## Mereduksi Perilaku Agresif Mahasiswa melalui penerapan Teknik *Expressive Writing*

<sup>1</sup>Salmiati, <sup>2</sup>A. Aztri Fithrayani Alam <sup>3</sup>Nur Khaliza Usman

<sup>1,2,3</sup>Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia

Correspondence: [salmi@stkip-andi-matappa.ac.id](mailto:salmi@stkip-andi-matappa.ac.id).

**Abstrack:** Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan tehnik *expressive writing* dalam mereduksi perilaku agresif mahasiswa STKIP Andi Matappa populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terindikasi memiliki perilaku agresif berdasarkan hasil *pretest*. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STKIP Andi Matappa yang berjumlah 215 orang mahasiswa yang terdiri dari 3 program studi. Yang menjadi sampel dari penelitian ini 10 orang dari prodi BK dengan hasil perilaku agresif tertinggi kelas tersebut dengan memberi penerapan tehnik *expressive writing* untuk mengurangi perilaku agresif pada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data yang di peroleh melalui hasil pembagian angket. Pengumpulan data yang diperoleh melalui pemberian angket *pretest*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis data deskriptif . berdasarkan hasil uji hipotesis wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,016 yang berarti lebih kecil dari nilai 0,05 .hal ini berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterimah yaitu ada pengaruh penerapan tehnik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Artinya tehnik *expressive writing* dapat dijadikan salah satu saran untuk mereduksi perilaku agresif terhadap mahasiswa stkip andi matappa.

**Kata kunci:** Teknik *Expressive Writing*, Perilaku Agresif

**Abstract:** This type of research is a quasi-experiment which aims to determine the effect of the application of expressive writing techniques in reducing the aggressive behavior of STKIP Andi Matappa students. The population in this study are students who are indicated to have aggressive behavior based on the *pretest* results. The population in this study were all students of STKIP Andi Matappa, totaling 215 students consisting of 3 study programs. The samples of this study were 10 people from the BK study program with the highest aggressive behavior in the class by applying expressive writing techniques to reduce aggressive behavior in students who were the research samples. Data collection obtained through the results of the distribution of questionnaires The collection of data obtained through the provision of *pretest* questionnaires The analysis technique used is descriptive data analysis based on the results of Wilcoxon's hypothesis testing, the Asymp Sig value is 0.016, which means less than 0.05, this means  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted, namely the effect of applying expressive writing techniques to reduce the aggressive behavior of students at STKIP Andi Matappa Artinva, expressive writing techniques can be used as one of the tools to reduce aggressive behavior towards students at STKIP Andi Matappa

**Keyword:** expressive writing techniques, aggressive behavior

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian integral dari pembangunan dan kehidupan bangsa dan negara. Dalam Undang-undang No. 20 tahun

2003 pasal 1 tentang Sisdiknas menyatakan: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepripiadian, kecerdasan,

ahlak mulia. Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab besar untuk mencapai tujuan tersebut”.

Perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja khususnya dikalangan pelajar pada akhir-akhir ini sudah seringkali membuat kekhawatiran dan mencapai tingkat yang memprihatinkan. Perilaku agresif yang dilakukan mahasiswa saat ini tidak hanya terjadi di sekolah tetapi juga meluas hingga diluar sekolah. Banyaknya kasus remaja yang disoroti oleh media cetak maupun media elektronik saat ini seringkali menampilkan berbagai kekerasan yang dilakukan oleh para pelajar. Mulai dari kasus pencurian, perkelahian, pertengkaran sampai berujung dengan adanya tawuran antar pelajar. Ini tentunya tidak hanya membawa dampak negatif atau kerugian bagi para pelakunya tetapi juga membawa dampak negatif atau kerugian pada orang tua dan masyarakat umum.

Perilaku agresif yang umum dilakukan mahasiswa adalah tindakan perkelahian, melakukan konvoi di jalan raya sehingga mengganggu lalu lintas, membolos, dan melontarkan kata-kata yang tidak sopan seperti memaki, menghina, dan mengejek. Hasil penelitian yang dilakukan Salmiati, 2015 menunjukkan bahwa pengalaman perilaku agresif ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit) mengancam secara fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bersikap tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda-benda orang lain yang bukan miliknya.

Penyebab perilaku agresif yang dilakukan oleh mahasiswa sangat kompleks, tetapi secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu penyebab internal dan eksternal seperti, amarah, frustrasi, lingkungan, proses belajar model kekerasan, dan proses pendisiplinan yang keliru. Kedua faktor tersebut menyebabkan terhambatnya perkembangan aspek emosi dan sosial mahasiswa yang bersangkutan. Terhambatnya perkembangan emosi dan perilaku sosial di antaranya diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif. Hal ini berdampak pula pada perkembangan emosi dan perilaku mahasiswa. Selain itu, perilaku agresif juga dapat memengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan dosen.

Bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi marahnya secara

verbal, aktivitas menulis akan membantu mereka melepaskan perasaan yang cenderung mereka bawah. Sedangkan bagi remaja yang memiliki kemampuan verbal sangat tinggi, menulis dapat menjaga remaja agar tidak terlalu banyak bicara pada waktu yang tidak tepat. Menulis dapat membantu seseorang mereduksi perilaku agresif. Selain itu, menulis dapat membantu seseorang untuk melihat masalah lebih jelas dibandingkan dengan membicarakannya (Norman Wright, 2000: 126).

Berdasarkan paparan diatas, maka penting untuk menguraikan gambaran perilaku agresif mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *expressive writing* di STKIP Andi dan mengetahui pengaruh penerapan teknik *expressive writing* dalam mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

Perilaku agresif yang terjadi dikalangan mahasiswa juga dapat dikategorikan sebagai bentuk gangguan emosional, biasanya timbul karena ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif atau pemencilan dan penarikan diri. Sebagaimana Sarason (Dayakisni, T & Hudaniah, 2009: 193), menjelaskan bahwa agresif merupakan Suatu serangan yang dilakukan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, obyek lain atau bahkan pada dirinya sendiri. Pemaparan tersebut berlaku bagi semua makhluk vertebrata, sementara pada tingkat manusia masalah agresi sangat kompleks karena adanya peranan perasaan dan proses-proses simbolik.

Agresif menurut Scheneiders (Muslimah & Nurhalimah, 2012) adalah luapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan individu yang ditampakan dalam bentuk pengerusakan terhadap orang atau benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan dengan kata-kata (verbal) dan perilaku nonverbal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyakiti atau membahayakan orang lain secara verbal maupun non verbal, serta merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi seseorang.

Menurut Rahman, 2013 terdapat dua macam agresi, berdasarkan apakah agresi tersebut di latar belakang emosi/marah atau tidak, yaitu :

1. *Emotional aggression*, yaitu agresi yang dilatar belakang oleh perasaan marah dan emosional. Agresi sebagai efek dari membuncahnya emosi dalam diri seseorang.

2. *Instrumental aggression*, yaitu agresi ini tidak ada kaitannya dengan perasaan marah. Agresi ini merupakan instrumen untuk mendapatkan tujuan lain yang dianggap lebih menarik seperti uang ataupun jabatan.

Medinus dan Johnson (Dayakisni, T & Hudaniah, 2009: 212) mengelompokkan bentuk-bentuk agresif menjadi empat kelompok, yaitu:

1. Menyerang fisik, yang termasuk di dalamnya memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi dan merampas.
2. Menyerang suatu objek, yang dimaksudkan disini adalah menyerang benda mati atau binatang.
3. Secara verbal atau simbolis, yang termasuk di dalamnya adalah mengancam secara verbal, memburuk-burukkan orang lain, sikap mengancam dan sikap menuntut.
4. Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah yang lain.
5. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa bentuk-bentuk perilaku agresif adalah sangat beragam, sehingga untuk memudahkannya digolongkan menjadi empat macam kategori, yaitu menyerang secara fisik, menyerang suatu objek, secara verbal atau simbolis, dan yang terakhir pelanggaran terhadap hak milik.

Beberapa bentuk perilaku yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku agresif sangat beragam, ada agresif fisik, agresif verbal, agresif aktif, agresif pasif, agresif langsung, dan agresif tidak langsung.

Faktor penyebab perilaku agresif disampaikan oleh Mu'tadin, Z (Supriyo, 2008: 69), terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan perilaku agresif pada diri seseorang antara lain:

- 1) Amarah merupakan emosi yang memiliki ciri-ciri aktifitas sistem saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang biasanya disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata-nyata salah atau mungkin juga tidak.
- 2) Kekecewaan, sakit fisik, penghinaan, atau ancaman sering memancing amarah dan akhirnya memancing agresi.
- 3) Ejekan dan ancaman merupakan pancingan yang jitu terhadap amarah yang akan mengarah pada agresi. Ejekan ini semakin lama semakin seru kalau rekan-rekan yang

menjadi penonton juga ikut-ikutan memanas situasi. Pada akhirnya bila salah satu tidak dapat menahan amarahnya maka ia mulai berupaya menyerang lawannya.

- 4) Gen tampaknya berpengaruh pada pembentukan sistem neural otak yang mengatur perilaku agresi.
- 5) Sistem otak yang tidak terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau menghambat sirkuit neural yang mengendalikan agresi.
- 6) Kimia darah (khususnya hormon seks yang sebagian ditentukan faktor keturunan) juga dapat mempengaruhi perilaku agresi.
- 7) Kesenjangan generasi, yaitu adanya perbedaan atau jurang pemisah antara generasi anak dengan orang tuanya dapat terlihat dalam bentuk hubungan komunikasi yang semakin minimal dan seringkali tidak nyambung. Kegagalan komunikasi orangtua dan anak diyakini sebagai salah satu penyebab timbulnya perilaku agresi pada anak.
- 8) Lingkungan, bila seorang anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka secara alami mengalami penguatan. Hal ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari di kota besar. Misalnya diperempatan jalan dalam antrian lampu merah biasanya didatangi pengamen cilik yang jumlahnya lebih dari satu orang yang berdatangan silih berganti. Bila anak tersebut tidak diberi uang, biasanya anak tersebut akan memaksa 24 dengan cara mengetuk-ngetuk pintu kendaraan atau mungkin mencaci pengendara.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif ada bermacam-macam pengaruh, dari faktor personal yaitu, sifat, jenis kelamin, keyakinan, sikap, nilai, tujuan jangka panjang, dan faktor situasional yaitu, aggressive cues, provokasi, frustrasi, rasa sakit, obat-obatan, dan insentif

Akibat dari perilaku agresif yang disebabkan oleh beberapa faktor dapat berdampak negatif terhadap pergaulan dalam lingkungan seperti penolakan dari teman-teman bergaulnya, namun hal tersebut yang justru berakibat pada tindakan perilaku agresif sebagaimana Santrock (2002:347) menjelaskan bahwa "Anak-anak yang ditolak adalah anak-anak yang tidak disukai oleh teman-teman sebaya mereka. Mereka cenderung lebih bersifat mengganggu dan agresif dibandingkan anak-anak yang lain." Anak-anak yang memiliki

perilaku agresif akan di jauhi teman-temannya dan bahkan keluarganya karena dianggap memiliki perilaku yang mengganggu dan menyakiti orang lain.

Melihat fenomena tersebut diatas, maka penting diupayakan salah satu strategi pencegahan perilaku agresif agar tidak menimbulkan dampak terhadap kondisi psikologis anak remaja. Sebagaimana Atar, M, S (2007:14) mengungkapkan *expressive writing* adalah suatu proses kreatif memindahkan gagasan ke dalam lambang-lambang tulisan. Menurut Foulk & Hoover (Intan Imannawati, 2013: 28) *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan untuk orang lain. Sedangkan menurut Perwadarminta (Istiana, E 2007: 45) *Expressive writing* merupakan pengalaman batin atau emosi dapat dirumuskan sebagai kegiatan untuk mencurahkan segala pikiran perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna pada suatu tulisan. Teknik *expressive writing* ini merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi marah.

Cameron & Nicholls (Dahlia, R & Hamidah, 2012) menjelaskan bahwa *Expressive writing* merupakan penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dengan mengintegrasikan keyakinan, emosi dan pengalaman, sehingga seseorang dapat lebih baik memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasinya.

Slamet (2008:72) mengemukakan pendapatnya tentang menulis yaitu kegiatan yang memerlukan kemampuan yang bersifat kompleks. *expressive writing* dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* yang dimaksud oleh peneliti 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.

Manfaat *expressive writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh Baikie dan

Wilhelm (Farida Harahap, 2012) “*the immediate impact of expressive writing is usually a short-term increase in distress, negative mood and physical symptoms, and a decrease in positive mood compare with controls Expressive writing participants also rate their writing as significantly more personal, meaningful and emotional*”.

Pemaparan Baikie & Wilhelm (Harahap F, 2012) di atas dapat dipahami bahwa efek jangka panjang dari *expressive writing* diantaranya yaitu: berkurangnya stress akan meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma.

Menurut Pennebaker & Chung yang (Marieta, 2007), *Expressive Writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

- a. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- b. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia
- c. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi
- d. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat

Hal ini sepadan yang dikatakan oleh (Harahap, F, 2012), dengan *Expressive Writing* dapat dijadikan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat diantaranya ialah:

- a. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.
- b. Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.
- c. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- d. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.
- e. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Manfaat dari *expressive writing* ini banyak memberikan dampak positif bagi psikis maupun fisik. *expressive writing* berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang; mengurangi kecemasan, perbaikan suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang berakibat baik bagi kesehatan tubuh.

Mekanisme menurut Hartina (2018) juga mengatakan bahwa partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan 3-4 hari berturut-turut atau lebih sesuai tujuan penelitian dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah dialami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah. Adapun tahapan dalam *expressive writing* adalah: 1) *recognition* yaitu menulis bebas selama 6-45 menit, 2) *examination* yaitu menulis dengan topik tertentu selama 10-60 menit, 3) *juxtaposition* yaitu merefleksikan tulisan selama 20-60 menit, 4) *aplication to the self* yaitu mengaplikasikan pengetahuan baru selama 10 menit.

(Hartina, 2018) Mekanisme pelaksanaan *Expressive Writing* yang dilakukan peneliti yaitu subyek diminta untuk menuliskan pengalaman kehidupan sehari-hari. Menuliskan bagaimana interaksi dengan lingkungan sekitarnya; keluarga, teman, tetangga. Tulisan tersebut berisi tentang perjalanan hidupnya di masa lalu, masa sekarang, dan masa depan kemudian subyek menulis cita, impian dan apa yang subyek inginkan. Kemudian subyek diminta menuliskan pengalaman yang paling menyedihkan, lalu subyek diminta untuk menuliskan nikmat yang sudah diterima oleh Allah kepada dirinya. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu selama 5 minggu.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di STKIP Andi Matappa Kabupaten. Perguruan Tinggi tersebut merupakan salah satu perguruan tinggi yang terletak di Kabupaten Pangkep. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah: Perilaku agresif adalah suatu perilaku yang secara sengaja bermaksud untuk melukai atau menyakiti orang lain baik secara fisik maupun secara verbal. Teknik *exspressive writing* 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.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Andi Matappa yang berjumlah 215 orang mahasiswa yang terdiri dari 3 program studi (Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Matematika dan PGSD). Yang menjadi sampel dari penelitian ini 10 orang dari prodi BK dengan hasil perilaku agresif tertinggi kelas.

Adapun jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dibatasi pada jenis orang tertentu yang dapat memberikan informasi yang diinginkan, baik karena mereka adalah satu-satunya yang memilikinya, atau memenuhi beberapa kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria yang dimaksud adalah :

- Mahasiswa Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
- Mahasiswa yang berperilaku agresif berdasarkan angket yang diberikan
- pada mahasiswa sebelum pemberian perlakuan

Berdasarkan kriteria tersebut maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang mahasiswa dari prodi BK

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah :Angket, adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada individu untuk mengetahui perilaku agresif mahasiswa, sebelum dan setelah penerapan teknik *expressive writing* menggunakan skala likert. Angket yang digunakan adalah angket tertutup, dengan 4 alternatif yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), KS (kurang setuju), dan TS (tidak setuju).

Sebelum dilakukan penelitian, maka dibuatlah angket uji coba. Adapun tahapan sebelum angket dapat digunakan adalah sebagai berikut: (a) Angket dibuat dalam 48 item yang kemudian didivalidasi oleh dua orang dosen ahli; (b) Angket diujikan kepada 30 orang mahasiswa, hasil angket uji coba kemudian dianalisis dengan program *SPSS Version 17* untuk memperoleh nilai validitas dan reliabilitas semua item angket. berdasarkan hasil uji validitas angket yaitu dari 50 item yang di; (3) validitas terdapat diantaranya 48 item yang valid dan 2 item yang tidak valid.

Observasi adalah pengamatan langsung aktivitas mahasiswa selama proses penerapan teknik *expressive writing* berlangsung, dalam kegiatan observasi peneliti dibantu oleh observer. Dokumentasi, ialah suatu bentuk pendekatan pengumpulan data dengan

melihat dokumen tentang kemahasiswaan dan dokumen pelaksanaan penelitian, berupa data-data mahasiswa, absen, daftar nilai, dan laporan gambar-gambar pelaksanaan penelitian.

Adapun teknik analisis data yang dipakai penulis adalah menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Teknik analisis deskriptif adalah menentukan perubahan yang terjadi antara hasil analisis angket sebelum dan setelah dilakukan perlakuan (*treatment*) untuk menemukan besarnya signifikansi data yang diperoleh dalam rangka menarik suatu kesimpulan sebagai hasil dari penelitian.

Analisis statistik deskriptif dibuat dalam bentuk persentase untuk menemukan besarnya signifikansi data-data yang diperoleh dalam rangka menarik suatu kesimpulan sebagai perbandingan hasil dari penelitian awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis uji hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. *Wilcoxon signed rank test* digunakan untuk data yang tidak

mengikuti distribusi normal. Uji Wilcoxon ini akan digunakan untuk mengukur efektivitas panduan dalam pemberian perlakuan dalam pemberian perlakuan atau hipotesis dalam penelitian ini. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji wilcoxon signed rank test adalah sebagai berikut: Jika probabilitas ( $Asymp.Sig$ )  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika probabilitas ( $Asymp.Sig$ )  $> 0,05$  (Suyanto, 2017)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

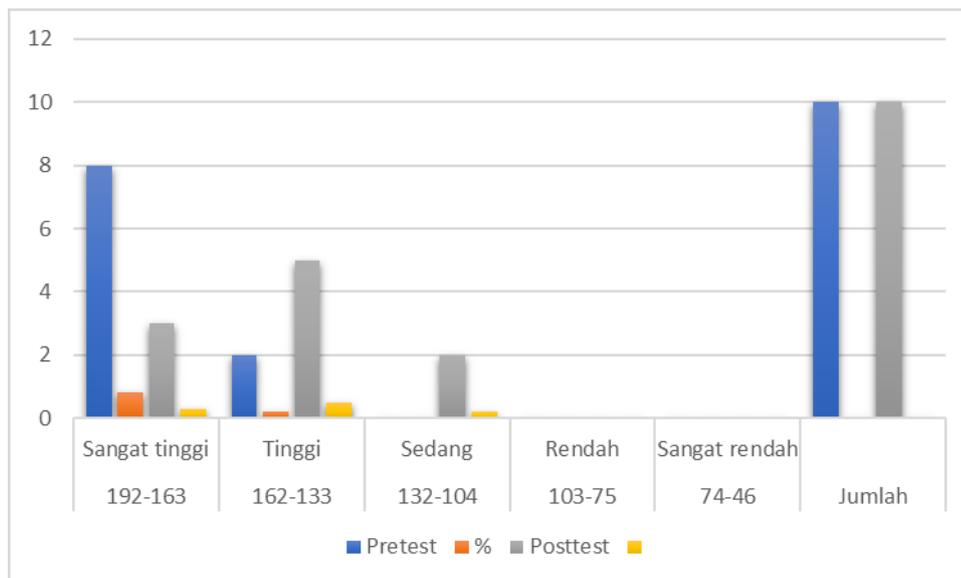
Hasil angket dalam penelitian tentang Pengaruh penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Setelah dilakukan analisis data statistik, hasil angket dianalisis dengan persentase distribusi frekuensi untuk melihat persentase setiap kategori hasil angket. Adapun hasil analisis persentase distribusi frekuensi hasil angket sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 1** Persentase Distribusi Frekuensi Hasil Angket sebelum dan sesudah Perlakuan (*pretest*)

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>	%	<i>Posttest</i>	%
192-163	Sangat tinggi	8	80%	3	30%
162-133	Tinggi	2	20%	5	50%
132-104	Sedang	0	0.0%	2	20%
103-75	Rendah	0	0.0%	0	0.0%
74-46	Sangat rendah	0	0.0%	0	0.0%
<b>Jumlah</b>		10	100.0%	10	100.0%

Berdasar dari table di atas, secara grafik hasil penelitian ditunjukkan sebagai berikut:

**Grafik 1** Tingkat Perubahan Perilaku Agresif Siswa Sebelum dan Sesuah Perlakuan



Dari tabel dan grafik data frekuensi hasil angket setelah penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif terhadap mahasiswa tersebut, dapat dilihat bahwa mahasiswa yang memperoleh skor angket pada kategori “sangat tinggi” adalah (80%), pada kategori “tinggi” yaitu (20%), pada kategori “sedang” (0%), sedangkan mahasiswa yang memperoleh kategori “rendah” (0%), dan pada kategori “sangat rendah” (0%).

Dari tabel data frekuensi hasil angket setelah penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif terhadap mahasiswa tersebut, dapat dilihat bahwa mahasiswa yang memperoleh skor angket pada kategori “sangat tinggi” adalah 3 orang (30%), pada kategori “tinggi” yaitu 5 orang (50%), pada kategori “sedang” adalah 2 orang (20%), sedangkan mahasiswa yang memperoleh kategori “rendah”, (0%), dan pada kategori “sangat rendah” (0%).

Dari data persentase kedua hasil angket tersebut diketahui perubahan yang terjadi yaitu terjadi penurunan kategori perilaku agresif mahasiswa yang menunjukkan perilaku agresif mengalami perubahan dari persentase siswa yang tergolong sangat tinggi, menurun menjadi kategori “tinggi”.

Hasil pengamatan melalui instrument observasi selama proses penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Menunjukkan bahwa kriteria tehnik *expressive writing*, di aspek yang pertama mahasiswa bisa menulis bebas berdasarkan data hasil observasi pertemuan 1 berjumlah 8 mahasiswa, dipertemuan ke 2 berjumlah 8 mahasiswa dan

pertemuan ke 3 berjumlah 10 mahasiswa, selanjutnya aspek yang kedua "mahasiswa mampu menuliskan dengan topik tertentu, berdasarkan hasil data observasi dipertemuan pertama yaitu 7 mahasiswa, pertemuan 2 yaitu 8 mahasiswa dan pertemuan 3 yaitu 10 mahasiswa, aspek selanjutnya yaitu "mahasiswa mampu merefleksikan tulisan, berdasarkan data hasil observasi dipertemuan 2 yaitu 8 orang mahasiswa di pertemuan ke 2 yaitu 8 orang mahasiswa dan pertemuan ke 3 yaitu 9 orang mahasiswa, aspek terakhir yaitu "mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan baru melalui *expressive writing*, berdasarkan data hasil observasi yaitu dipertemuan 1 yaitu 8 orang mahasiswa, dipertemuan kedua 8 orang mahasiswa dan pertemuan ke 3 yaitu 9 orang mahasiswa, berdasarkan jumlah masing-masing tiap pertemuan setelah di analisis yaitu sebesar 71,6 %. Berdasarkan hasil analisis observasi yang diperoleh maka dapat di lihat berdasarkan skala hasil persentase observasi di hasilkan data hasil observasi penerapan teknik *Expressive Writing* yaitu 71,6%, yang berada pada kategori “Tinggi”.

Uji wilcoxon bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa stkip andi matappa. Untuk kebutuhan data, peneliti melakukan penelitian angket sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada pengaruh penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

Berdasar dari analisis uji Wilcoxon diperoleh output 'test statistic' Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,016 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa "hipotesis diterima". Artinya Ada pengaruh penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan dilanjutkan dengan pembahasan analisis data menunjukkan bahwa dari data persentase kedua hasil angket tersebut diketahui perubahan yang terjadi yaitu terjadi penurunan kategori perilaku agresif mahasiswa yang menunjukkan perilaku agresif mengalami perubahan dari persentase siswa yang tergolong sangat tinggi, menurun menjadi kategori "sedang". Hal ini berarti semakin diterapkan Teknik *expressive writing* maka semakin menyebabkan penurunan tingkat perilaku agresif pada mahasiswa STKIP Andi Matappa.

Hasil yang serupa diperoleh dari analisis observasi menunjukkan adanya perubahan yang dialami mahasiswa di setiap pertemuan pada saat pelaksanaan Teknik *expressive writing*, melalui pengamatan dengan beberapa aspek yang di amati yaitu mahasiswa bebas menulis bebas, menuliskan sesuatu dengan topik tertentu, merefleksi tulisan, mengekspresikan pengetahuan baru dalam tulisan, menunjukkan antusiasme mahasiswa dalam setiap pertemuannya yang dibuktikan melalui hasil pengamatan observasi yang mengalami peningkatan yaitu dari kategori sedang menjadi kategori sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan pemaparan Atar, M, S (2007:14) mengungkapkan *expressive writing* adalah suatu proses kreatif memindahkan gagasan ke dalam lambang-lambang tulisan. Menurut Foulk & Hoover (Imannawati, I 2013: 28) *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan untuk orang lain. Sedangkan menurut Perwadarminta (Istiana, E, 2007: 45) *Expressive writing* merupakan pengalaman batin atau emosi dapat dirumuskan sebagai kegiatan untuk mencurahkan segala pikiran perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna pada suatu tulisan. Teknik *expressive writing* ini merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi marah.

Sehingga dengan adanya pemberian kesempatan kepada mahasiswa untuk

mengeksperimenkan diri dalam sebuah tulisan, hal itu bisa menjadi terapi dalam mengungkapkan kondisi-kondisi emosionalnya yang berdampak pada terungkapnya kondisi emosional negatif menjadi kondisi emosional positif yang kemudian dapat mereduksi perilaku-perilaku yang berpotensi mengarah kepada perilaku agresif.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Setelah melakukan penelitian pengaruh penerapan teknik *expressive writing* untuk mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa. maka peneliti menyatakan kesimpulan: (1) Tingkat perilaku agresif mahasiswa sebelum penerapan teknik *expressive writing* ,sebelum penerapan berada pada kategori "sangat tinggi" dan setelah penerapan berada pada kategori sedang; (2) Teknik *expressive writing* dalam mereduksi perilaku agresif dapat menurunkan tingkat perilaku agresif mahasiswa dengan langkah-langkah penerapan sebagai berikut : a). Menulis bebas, b) menulis dengan topik, c). merefleksikan tulisan, dan d). Mengaplikasikan pengetahuan baru; (3) Penerapan teknik *expressive writing* dapat mereduksi perilaku agresif mahasiswa di STKIP Andi Matappa

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Baron, A. R, 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Erlangga.
- Tri, Dayakisni & Hudaniah. 2009. *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Istiana, E. 2007. *Aktifitas Menulis Untuk Mengurangi Frekuensi Kekambuhan dan Keluhan Fisik Pada Penderita Asma*. Tesis.Fakultas Psikologi-Universitas Katolik Soegijapranata. Diunduh tanggal 20 Oktober 2019.
- Anggraeni, F. 2017. *Perilaku Agresif Ditinjau Dari Reaksi Frustrasi*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Diunduh tanggal 2 September 2019.
- Harahap, F. 2012. *Expressive Writing Sebagai Teknik Bimbingan, Media Konseling dan Teknik Psikoterapi*. Jurnal

- Bimbingan dan Konseling. FIP Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh tanggal 15 November 2019.
- Handayani, 2004. *Hubungan Religiusitas dengan Perilaku Agresif Remaja Madrasah Tsanawiyah Persiapan Negeri Batu*. Skripsi: Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. <http://etheses.uinmalang.ac.id/4359/1/04410025.pdf>
- Imannawati, I. 2013. *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Self Disclosure Pada Mahasiswa Kelas XI SMK YPKK1 Sleman Tahun 2012/2013*. Skripsi. FIP Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh tanggal 26 November 2019.
- John W, Santrock 2002. *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta. Erlangga.
- Kulsum & Jauhar, M. 2014. *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Lidwiana Florentiana, Sindiro, 2016. *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Florentiana, L. 2016. *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Muslimah, A., I & Nurhalimah. 2012. *Agresivitas Ditinjau dari Locus of Control Internal pada Mahasiswa SMK I Bekasi dan Mahasiswa di SMK Patriot I Bekasi*. Jurnal Soul, Vol.5 No.2, September 2012. Diunduh tanggal 13 Oktober 2019.
- Niu. 2009. *Internal Factors Related to Relational Aggression in Childhood and Adolescence*. <http://www.academicjournals.org/err/PDF/Pdf%202009/Jan/Niu.pdf> diakses tanggal 07/11/2019.
- Wright, N. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: ANDI offset.
- Pennebaker, J. W. & Chung C. K. 2007. *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Austin: University of Texas. Diunduh tanggal 27 November 2019.
- Rahman, A. A. 2013. *Psikologi Sosial*, 2013 Jakarta: Rajawali Persada.
- Dahlia, R, M & Hamidah. 2012. *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 1, No. 02. Fakultas Psikologi-Universitas Airlangga Surabaya. Diunduh tanggal 20 November 2019.
- Salmiati. 2019. *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Mahasiswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa. (Online) Volume 2 Nomor 1 Tahun 2018 <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php> Prodi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa. Diunduh tanggal 27 November 2019.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Administrasi*, Alfabeta, Bandung.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*, Penerbit Rineka Cipta, Yogyakarta
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.
- Suyanto & Ugiana, P. 2017. *Statistika Non Parametrik dengan SPSS, Minitab, dan R (dilengkapi dengan penyelesaian perhitungan secara manual)*. Usu Press: Medan. Edition. Belmont: Thomson Higher Education.