

# EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* PADA SISWA KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 2 SEBULU

Arili Wulandari<sup>1</sup>, Rury Muslifar<sup>2</sup>, Yasintha Sari Pratiwi<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Banggeris No 89, Samarinda, Kalimantan Timur, 75243, Indonesia  
[arily249@gmail.com](mailto:arily249@gmail.com) No. Hp 081258985477

---

**Abstrak:** Penelitian dilakukan berdasarkan adanya siswa di SMA Negeri 2 Sebulu yang mengalami masalah *self disclosure*, yakni siswa yang kesulitan dalam mengungkapkan diri kepada orang lain yang dapat mengganggu kegiatan bersosialisasi. Jenis penelitian kuantitatif *experiment* dengan desain *pre-experiment, one-group pretest-posttest design*. Populasi seluruh siswa kelas XI IPA 1 dengan jumlah 32 siswa dan sampel sebanyak 6 siswa yang teridentifikasi memiliki *self disclosure* dengan kategori rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi *self disclosure*. Analisis data dengan analisis statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon* dengan bantuan *Microsoft Exel* dan *Statistical Products and Service Solutions (SPSS)* versi 23. Sebelum diberikan perlakuan, skor rata-rata sebesar 50%, dan mengalami kenaikan skor rata-rata 15% setelah melaksanakan layanan, jumlah skor rata-rata siswa menjadi 65%. Berdasarkan kenaikan ini, 6 siswa dalam kategori rendah menjadi kategori sedang. Diperoleh data melalui uji *Wilcoxon* dengan  $n=6$  taraf signifikansi 5% hasil *output test statistic* diketahui *Asymp,Sig (2-tailed)* bernilai 0.027, karena nilai  $0.027 < 0.050$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan dari hasil pelaksanaan penelitian terdapat perubahan dalam diri siswa yang berkaitan dengan *self disclosure*, seperti siswa mulai berani menyampaikan pendapat, saran, dan kritiknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sebulu Tahun Ajaran 2021/2022.

**Kata Kunci :** *Expressive Writing*, Konseling kelompok, *Self Disclosure*

---

## PENDAHULUAN

Pada masa remaja ini, seseorang akan berusaha mencari identitas atau jati dirinya. Selain itu, terdapat pula tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja. Salah satu tugas perkembangan itu adalah tugas yang berhubungan dengan perkembangan sosial. Menurut Hurlock dalam Ardi. Z., dkk (2012 : 1) menyebutkan bahwa salah satu tugas perkembangan tersulit pada masa remaja adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial, remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sosial. Dengan adanya tugas perkembangan tersebut, remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri (*self disclosure*) kepada orang lain. Menurut Devito dalam Aprillian, V.W., dkk (2019: 3) pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi kepada orang lain. *Self disclosure* (pengungkapan diri) ini memiliki beberapa manfaat positif, salah satunya adalah dapat

membantu seseorang untuk mengenal dirinya sendiri, mempererat kasih sayang, dan menerima apa adanya orang lain.

Dalam wawancara tersebut guru BK menyebutkan bahwa dengan kegiatan belajar mengajar secara daring ini, para guru mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi dan pendekatan dengan siswa. Dalam mengatasi hal tersebut, para guru di sekolah telah melakukan segala upaya secara maksimal. Guru mata pelajaran yang berusaha menghubungi secara pribadi siswa yang tidak mengikuti pelajaran ataupun tidak mengumpulkan tugas yang telah diberikan. Sedangkan guru BK membuka layanan konsultasi dan layanan *home visit*. Layanan konsultasi yang diselenggarakan oleh guru BK telah diberitahukan kepada seluruh siswa.

Namun siswa enggan untuk datang konsultasi ataupun sekedar curhat kepada guru BK mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Guru BK mengaku bahwa yang melakukan konsultasi hanyalah siswa kelas XII yang ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Dan untuk layanan *home visit* hanya diberikan kepada siswa yang sangat sulit dihubungi, siswa yang jarang mengikuti kegiatan belajar, siswa yang jarang mengumpulkan tugas, serta siswa yang dianggap perlu mendapatkan layanan *home visit*. Selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala psikologi *self disclosure* kepada siswa kelas XI IPA 1. Dan ditemukan 6 siswa yang memiliki tingkat *self disclosure* rendah dengan ciri-ciri yaitu, kurang mampu mengungkapkan perasaan, mudah merasa cemas, kurang percaya diri, mudah stress, dan tertutup.

Melihat keadaan ini sudah seharusnya ada upaya yang dilakukan agar tidak semakin banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam keterbukaan diri. Guru bimbingan dan konseling merupakan guru yang memiliki tugas, tanggung jawab, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Maka dari itu guru bimbingan dan konseling perlu memberikan layanan kepada peserta didik untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa yang rendah, yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Menurut Rusmana (2009: 29) konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada peserta didik yang dilakukan secara kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek dan pertumbuhannya. Layanan konseling kelompok ini pun memanfaatkan dinamika kelompok, yang dimana setiap anggota kelompok akan berperan aktif dalam memberikan pendapat, saran, serta kritiknya dalam membahas permasalahan yang sedang di hadapi. Selain itu, konseling kelompok akan membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan komunikasi. Dalam layanan konseling kelompok ini, peneliti memilih menggunakan teknik menulis ekspresif (*expressive writing*). Menurut Maharani, dkk (2017: 8) *expressive writing* merupakan kegiatan menulis secara ekspresif yang berisikan mengenai pengalaman hidup. Teknik *expressive writing* dipilih karena dianggap cocok untuk membantu siswa dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian kuantitatif *experiment* dengan desain *pre-experiment, one-group pretest-posttest design*. Populasi seluruh siswa kelas XI IPA 1 dengan jumlah 32 siswa dan sampel sebanyak 6 siswa yang teridentifikasi memiliki *self disclosure* dengan kategori rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi *self disclosure*. Analisis data dengan analisis statistic deskriptif dan uji *Wilcoxon* dengan bantuan *Microsoft Exel* dan *Statistical Products and Service Solutions* (SPSS) versi 23. uji *Wilcoxon* adalah karena data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data ordinal atau berjenjang dan tidak dilandasi dengan persyaratan data harus berdistribusi normal. Sehingga digunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui tingkat perbedaan *self disclosure* siswa sebelum

dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa kelas XI IPA 1.

### A. Hasil Analisis Sebelum dan Sesudah Pemberian *Treatment*

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, keenam siswa dengan tingkat *self disclosure* rendah mengalami peningkatan menjadi kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel rekapitulasi hasil analisis sebelum dan sesudah pemberian *treatment* sebagai berikut :

No	Responden	Hasil Skor		Kategori	Hasil Skor		Kategori	Peningkatan	
		<i>Pre-Test</i>			<i>Post-Test</i>				
		Skor	%		Skor	%		Skor	%
1	DA	96	52%	Rendah	114	62%	Sedang	18	10%
2	DAP	96	52%	Rendah	130	71%	Sedang	34	18%
3	DPS	91	49%	Rendah	110	60%	Sedang	19	10%
4	GDM	95	52%	Rendah	141	77%	Tinggi	46	25%
5	SS	96	52%	Rendah	115	63%	Sedang	19	10%
6	AKQ	85	46%	Rendah	114	62%	Sedang	29	16%
<b>Rata-rata</b>		<b>93</b>	<b>50%</b>	<b>Rendah</b>	<b>120</b>	<b>65%</b>	<b>Sedang</b>	<b>27</b>	<b>15%</b>

*Sumber: Hasil penelitian tahun ajaran 2021/2022*

Berdasarkan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test self disclosure* sebelum diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata sebesar 93 dan presentase sebesar 50%, dan setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* sebanyak 6 (enam) kali *treatment* serta diadakan *post-test, self disclosure* siswa meningkat menjadi skor rata-rata sebesar 120 dan presentase sebesar 65%.

### B. Hasil Uji *Wilcoxon*

Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adanya peningkatan terhadap *self disclosure* siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* adalah dengan menggunakan analisis statistic uji non-parametrik, yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

## Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50	21.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, Negative Rank atau selisih (negative) Antara hasil *self disclosure* siswa untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 0, baik itu nilai N, Mean Rank, maupun Sum Rank. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Positif Rank atau selisih (positif) antara hasil *self disclosure* siswa untuk *pre-test* dan *post-test*. Di sini terdapat 6 (enam) data Positif (N) yang artinya 6 (enam) siswa mengalami peningkatan hasil *self disclosure* dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sekitar 3.50, sedangkan jumlah Rank Positif dan Sum of Rank adalah 21.00. Ties adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, disini nilai Ties adalah 0, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

### C. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:  $H_a$  = Layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sebulu Tahun Ajaran 2021/2022 dan  $H_0$  = Layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak efektif dalam meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sebulu Tahun Ajaran 2021/2022. Berikut ini adalah hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*:

#### **Test Statistic Uji Hipotesis Wilcoxon**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest - Pretest
Z	-2.207 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, hasil *output test statistic* diketahui Asymp.Sig (2.tailed) bernilai 0.027. karena nilai  $0.027 < 0.050$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada peningkatan *self disclosure* pada siswa setelah mendapatkan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.

## PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa dengan ditandai: siswa mampu menyampaikan pendapat, kritik, dan sarannya, mampu lebih terbuka kepada teman sebayanya, serta secara perlahan mampu mengatasi rasa malu dan gugup saat menyampaikan perasaan dan pikirannya. Sehingga siswa terlihat lebih terbuka dibandingkan sebelum diberikan *treatment*.

Melalui analisis data, didapatkan fakta bahwa sebesar 15% kenaikan hasil rata-rata skor sebelum diberikan *treatment*. Skor rata-rata *pre-test* sebesar 93 dengan presentase sebesar 50%, setelah melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* skor rata-rata menjadi 120 dengan presentase sebesar 65%. Berdasarkan kenaikan tersebut 6 siswa dalam kategori *self disclosure* rendah naik menjadi kategori sedang. Dengan teknik *expressive writing* dapat membantu siswa untuk meningkatkan *self disclosure* atau pengungkapan dirinya. *Expressive writing* merupakan salah satu teknik yang diyakini mampu mengungkapkan atau menggambarkan pengalaman hidup seseorang yang menuliskannya baik pada masa lalu, sekarang, ataupun masa depan. Dengan melalui *expressive writing* gambaran-gambaran mengenai pengalaman hidup seseorang akan terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat. Selain itu *expressive writing* juga dianggap mampu mereduksi stress, karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatifnya (perasaan sedih, marah, kecewa, atau duka) ke dalam tulisan tangan maka individu dapat berubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Rohmah, L.Q & Pratikno, H. 2019: 22).

Penelitian mengenai teknik *expressive writing* dan *self disclosure* merupakan penelitian yang sangat menarik, karena masih banyak orang yang tidak mengetahui mengenai teknik *expressive writing* dan *self disclosure*. Selain itu penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya sangat sulit dibandingkan, karena setiap penelitian yang mengangkat tema dengan teknik *expressive writing* selalu mengalami perbedaan permasalahan, subjek, dan lokasi penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih (2017) yang berjudul efektivitas *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stress pada remaja dengan albino ditinjau dari dua tipe kepribadian introvert dan ekstrovert, menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stress pada remaja penderita *albino*. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa penggunaan *expressive writing therapy* sangat efektif sebagai intervensi penanganan psikologi individu yang mengalami stress akibat dari kelainan genetic yang dideritanya yaitu *albinisme*. Terapi *expressive writing* juga digunakan oleh Baihaqi, Murdiana & Rifadh (2017) untuk membantu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil penelitian yang didapat adalah bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh dalam menurunkan kecemasana.

*Expressive writing* dapat diterapkan kepada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, atau pasangan suami istri. Dapat digunakan dalam kondisi individu ataupun kelompok. Manfaat dari *expressive writing* adalah (1) individu menjadi lebih mudah dalam mengekspresikan emosinya, (2) individu mampu memisahkan masalah dari diri, (3) mampu mengurangi munculnya gejala negative akibat timbulnya masalah, dan (4) membantu meningkatkan pemberdayaan diri (Keling & Bermudez dalam Maharani, Noviekayati & Meiyuntariningsih, 2017: 19). Secara umum tujuan *expressive writing* ialah (1) membantu meningkatkan pemahaman diri sendiri atau orang lain

melalui tulisan, (2) membantu meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri, dan harga diri, (3) membantu memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, (4) membantu mengekspresikan emosi yang berlebihan dan menurunkan ketegangan, dan (5) membantu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi (Davis dalam Kurniawan & Kumolohadi, 2015: 13).

Penelitian yang sangat mirip dengan judul yang dimiliki oleh peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Hamdiah (2018) dengan judul, konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas 8 di SMP 02 Maos Cilacap. Hasil yang didapat adalah layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* berhasil membantu siswa untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Siswa merasa lebih kuat untuk menghadapi masalah yang ada. Sehingga dalam penelitian ini terbukti bahwa teknik *expressive writing* dapat membantu meningkatkan *self disclosure* pada remaja. Hal tersebut di dukung oleh hasil analisis statistic menggunakan uji hipotesis *Independent Sample t Test*. Sedangkan penelitian yang dilakan oleh peneliti adalah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Sebulu Tahun Ajaran 2021/2022. Hasil yang didapat adalah terdapat perubahan tingkat *self disclosure* dengan rendah menjadi kategori sedang setelah diberikan layanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif untuk membantu meningkatkan *self disclosure* pada siswa. Hasil tersebut juga didukung dengan hasil uji hipotesis dengan uji *Wilcoxon*.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sebulu tahun ajaran 2021/2022, bahwa tingkat *self disclosure* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok termasuk dalam kategori rendah dan setelah diberikan layanan konseling kelompok meningkat menjadi kategori sedang. Kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa. Sehingga layanan ini dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan *self disclosure* atau pengungkapan dirinya.

## **RUJUKAN**

- Aprillian, V. W., Yoanita, D., & Lesmana, F. 2019. Pemaknaan Pengalaman Self Disclosure Mantan Penari Striptease Kepada Ayahnya. *Jurnal e-Komunikasi*, 7(1).
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. 2017. Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146-154.
- Hamdiah, H. 2018. *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja* (Doctoral Dissertation, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan).
- Kurniawan, Y., & Kumolohadi, R. 2015. Spiritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek Yang Mengalami Episode Depresif Sedang Dengan Gejala Somatis. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 24695.

- Maharani, S. N. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Meiyuntariningsih, T. 2017. Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Remaja dengan Albino Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110.
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. 2019. Expressive writing therapy sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri (self disclosure) pada pasien Skizofrenia hebefrenika. *Psibernetika*, 12(1).
- Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.