

SKRIPSI

**KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* REMAJA**



Diajukan kepada

*Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap
guna memperoleh gelar Kesarjanaan Strata 1
dalam bidang Keguruan dan ilmu Pendidikan*

Oleh :

Nama : Hamdiyah
NIM : 14862011006
Progam Studi : Bimbingan dan Konseling

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI (UNUGHA)

CILACAP

2019

Khulaimata Zalfa S.Psi, M.Pd.

Luthfi Noor Ichsan Mahendra, S.Sos.I, M.Pd.I

Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Alghazali (UNUGHA) Cilacap

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Saudari Hamdiyah

Lamp : -

Kepada :

Yth Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA)

Di_

Cilacap

Assalamua'alaikum Wr. Wb.

Setelah saya memeriksa dan mengadakan koreksi seperlunya atas skripsi saudari :

Nama : Hamdiyah

Nim : 14862011006

Judul : “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan ke sidang munaqosah.

Bersama ini kami kirimkan skripsi tersebut, semoga dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kesugihan,

2018

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing II

Khulaimata Zalfa, S.Psi, M.Pd.

Luthfi Noor Ichsan M, S.Sos.I, M.Pd.I

NIK. 41 230714 012

NIK. 41 230714 114

NOTA KONSULTAN

Yusuf Hasan Baharudin, S.Pd.I, M.Pd.

**Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling
(UNUGHA) Cilacap**

Hal : Naskah Skripsi Saudari Hamdiyah

Lamp : -

Kepada

Yth, **Yusuf Hasan Baharudin, S.Pd.I, M.Pd.**

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling
(UNUGHA)

Di-

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Hamdiyah

Nim : 14862011006

Judul : “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Bimbingan Dan Konseling (UNUGHA) Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S.1)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Cilacap,

2018

Konsultan

Yusuf Hasan Baharudin, S.Pd.I, M.Pd.
NIK. 41 230714 110

SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hamdiyah
Nim : 14862011006
Fakultas/ Prodi : KIP/ BK
Tahun : 2018
Judul Skripsi : “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar orisinal atau asli buatan sendiri, tidak ada unsur menjiplak atau dibuatkan. Jika kemudian hari ditemukan adanya indikasi salah satu dari unsur di atas, maka saya bersedia dicabut gelar kesarjanaanya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa ada unsur paksaan.

Cilacap, 2018
Penulis Skripsi

Hamdiyah

NIM: 14862011006

MOTTO

MANJADDA WAJADDA *“Barang Siapa Yang Bersungguh-sungguh Maka Ia Akan Berhasil”* (HR.Bukhori)

‘ALAIKA BI AS-SHABRI WA AL-IKHLASHI FI AL-‘AMALI WA LAZIMIL-KHOIRA FII HALLIN WA MURTAHALIN *“Bersikaplah Sabar Dan Ikhlas Dalam Setiap Pekerjaan. Serta Berbuat Baiklah Saat Berdiam Di Tempat Atau Dalam Perjalanan”* (Akbar Zainudin).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ayahhanda Sukarman dan Ibunda Supinah yang selalu memberikan semangat, kasih sayangnya memanjatkan do'a kepada Alloh untuk kesehatan, kemudahan, kesuksesan dan keberhasilan penulis.
2. Adik-adik ku tercinta: Eva Ulli Vatus Sholehah dan Muhammad Saeun Najah, tiada hal yang mengharukan saat berkumpul bersamamu, walaupun sering bertengkar tetapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terimakasih atas do'anya, maaf belum bisa menjadi kakak yang baik dan panutan seutuhnya.
3. Sahabatku tersayang: Melia styarini, Meliantur diani, Shihatus sirri, Lailatul fatonah, mustika, hamidah. Terimakasih atas motivasi, dukungan dan dorongan untuk terus bersama-sama berjuang mengejar impian dan cita-cita menggapai asa setinggi langit.
4. Teman seperjuangku: Luthfi, Rita, Umi, Riri, Kiki, Jannah, Fatimah, Netia, Etik, Musdalifah, Nela, Marisa, Ida, Evi, Sofi, Nisma, Risma, Rahma, Lutfiani, fini, Dila, Leli, yang selalu menyemangati saya dalam proses pembuatan skripsi.
5. UNUGHA (Universitas Nahdlatul Ulama Al-ghazali)

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Alloh SWT, yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan Nabi agung Muhammad SAW yang selalu penulis harapkan syafa'atnya di hari kiamat. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih atas dorongan dan keterlibatan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. KH. Nasrulloh, MH, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh jajaran Civitas Akademika UNUGHA Cilacap.
2. Lumaar Ridlo, S.Psi, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Khulaimata Zalfa, S.PSi, M.Pd, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap sekaligus dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Luthfi Noor Ichsan Mahendra, S.Sos.I, M.Pd.I, Dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Mustagfirin, S.Pd.,M.P.d Bapak Kepala sekolah SMPN 02 Maos yang telah memberikan izin untuk saya melakukan penelitian.
6. Ratna Tri Wardhani, S.Pd. yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan, dan juga selalu sabar dalam membimbing penulis melakukan penelitian.
7. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al-ghazali (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
8. Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin tempat penulis menimba ilmu, Romo Kyai Chasbulloh Badawi (ALM), Mbah Nyai Hj. Fauziyah Mustholih Badawi, Mbah Nyai Hj. Salamah Chasbulloh Badawi, Abah Kyai Imdaddurohman Al'Ubudi, Ibu Nyai Wardah Shomitah beserta keluarga, Romo Kyai H. Syuhud Muchson Lc beserta Ibu Nyai Hj. Hanifah Muyassaroh beserta keluarga ndalem yang senantiasa memberikan ilmu dan bimbingannya serta selalu penulis harapkan ziyadah barokah ilmunya.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis khususnya dalam penyelesaian skripsi ini, mudah-mudahan tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.

Akhirnya penulis hanya dapat berdo'a semoga amal dan kebaikan semua pihak yang penulis sebutkan diatas diterima oleh Alloh SWT dengan iringan doa ***Jazakumullahu Khairati Wa Sa'adatiddunya Wal Akhirah.*** Amin

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Cilacap, 2018
Penulis

Hamdiyah
NIM. 14862011006

ABSTRAKSI

Hamdiyah, 14862011006, 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok melalui teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan *Self Disclosure* remaja. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan variabel terikat yaitu *Self Disclosure* dan variabel bebas yaitu *Expressive Writing*. Desain penelitian ini ialah *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian ini ada dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah siswa kelas VIII SMPN 02 Maos, dan kelompok kontrol adalah siswa kelas VIII SMP YA BAKII 01 Kesugihan. Teknik *Sampling* dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 siswa eksperimen dan 14 siswa kontrol. Siswa dibagi dalam tiga kelompok yaitu kelas D (5 siswa), kelas F (4 siswa), kelas G (5 siswa) menjadi kelompok eksperimen dan 14 siswa menjadi kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *kuesioner self disclosure*. Teknik analisis data menggunakan analisis *Uji t Independent Sample t Test*.

Hasil data sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *Expressive Writing* adalah rendah secara perlahan berubah menjadi sedang dan tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dari rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* nilai skor dari 57,36 menjadi 71,14 dengan prosentase 14,55%. Sedangkan, pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* nilai skor dari 54,78 menjadi 55,5 dengan prosentase 7,14%.

Sedangkan hasil uji hipotesis yaitu dengan melihat perbedaan hasil *Self Disclosure* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan pada taraf signifikansi 0,025. Hasil penelitian membuktikan ada pengaruh penggunaan teknik *Expressive Writing* terhadap *Self Disclosure* pada siswa kelas VIII SMPN 02 Maos. Hal tersebut dibuktikan dari hasil *Uji t Independent Sample t Test*. Dimana t hitung $>$ t tabel maka diperoleh hasil (7,087 $>$ 2,056) sehingga H_0 diterima.

Kata kunci: ***Expressive Writing, Self Disclosure***.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
NOTA KONSULTAN	iv
PERNYATAAN KEORISINILAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAKSI	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional	8
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat penelitian	11
F. Telaah Pustaka	11
G. Sistematika Penulisan	14
BAB II	15
LANDASAN TEORI.....	15
A. Self Disclosure Pada Remaja	15

1.	Arti dan Pentingnya Pembukaan Diri	15
2.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>).....	18
3.	Tingkatan-Tingkatan Pengungkapan Diri	22
4.	Aspek-aspek Pengungkapan Diri (<i>Self- Disclosure</i>).....	24
5.	Fungsi Pengungkapan Diri (<i>Self-Disclosure</i>).....	28
6.	Pedoman dalam Pengungkapan Diri	30
7.	Manfaat Pengungkapan Diri (<i>Self Disclosure</i>)	31
B.	Konseling Kelompok	37
1.	Pengertian Konseling Kelompok	37
2.	Fungsi Konseling Kelompok	40
3.	Tujuan Konseling Kelompok	40
4.	Manfaat Konseling Kelompok	44
5.	Struktur Konseling Kelompok	45
6.	Tahapan Konseling Kelompok.....	48
7.	Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok	52
8.	Syarat-syarat Kemampuan yang Harus Dipenuhi Oleh Konselor.....	55
C.	Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	58
1.	Pengertian Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>)	58
2.	Tujuan Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	63
3.	Manfaat Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	63
4.	Bentuk-Bentuk Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	67
5.	Prosedur Teknik Menulis Ekspresif (<i>Expressive Writing</i>).....	68
D.	Konseling Kelompok Melalui Teknik <i>Expressive Writing</i> Untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Remaja	70
E.	Hipotesis	72

BAB III.....	75
METODE PENELITIAN.....	75
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	75
B. Waktu dan Tempat Penelitian	76
C. Variabel Penelitian.....	78
D. Subyek Penelitian.....	79
E. Desain Penelitian	80
F. Teknik Pengumpulan Data.....	82
G. Uji Instrumen	82
H. Teknik Analisis Data.....	90
BAB IV	93
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	93
A. Hasil Penelitian	93
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	93
B. Deskripsi Karakteristik Responden.....	96
C. Penyajian Analisa Data	98
1. Hasil Skor Pretest dan Posttest.....	98
2. Uji normalitas.....	104
3. Pengujian Hipotesis	104
4. Deskripsi Hasil Penelitian	109
D. Pembahasan Hasil Penelitian	145
E. Faktor pendukung dan penghambat dalam penelitian.....	146
F. Keterbatasan Penelitian.....	148
BAB V.....	150
PENUTUP.....	150

A. KESIMPULAN.....	150
B. Saran	151
DAFTAR PUSTAKA.....	153
LAMPIRAN.....	157

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	77
Tabel 3.2. Hasil Uji Validitas Butir Angket <i>Self Disclosure</i>	84
Tabel 3.3. Item Shahih dan Item Gugur	87
Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	89
Tabel 4.5. Subyek Penelitian Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	96
Tabel 4.6. Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen	98
Tabel 4.7. Hasil Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok 1D.....	100
Tabel 4.8. Hasil Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok 2F	101
Tabel 4.9. Hasil Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok 3G	101
Tabel 4.10. Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	102
Tabel 4.11. Hasil Uji Normalitas	104
Tabel 4.12. Hasil uji t dua sampel bebas (<i>independent samples t test</i>) ..	105
Tabel 4.13. Hasil uji t sampel berpasangan (<i>paired samples t test</i>) pada kelompok eksperimen	106
Tabel 4.14. Hasil uji t sampel berpasangan (<i>paired samples t test</i>) pada kelompok kontrol	108

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Kuesioner Sebelum Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas
- Lampiran 2 Lembar Kuesioner Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas (kuesioner butir angket pretest)
- Lampiran 3 Uji Validitas Butir Angket *Self Disclosure*
- Lampiran 4 Uji Reliabilitas Butir Angket *Self Disclosure*
- Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket *Self Disclosure*
- Lampiran 6 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)
- Lampiran 7 Uji Normalitas
- Lampiran 8 *Uji t Independent Sample t Test* (Gain Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol)
- Lampiran 9 *Uji t Paired Sample t Test* Pada Kelompok Eksperimen
- Lampiran 10 *Uji Paired Sample t Test* Pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 11 Analisis Data *Pretest* Dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Hamdiyah
Nim : 14862011006
Tempat Tanggal Lahir : Lubuk Mukti, 13 April 1996
Alamat : Wonosobo, Penarik, Muko-muko, Prof. Bengkulu
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Ayah : Sukarman
Nama Ibu : Supinah
Pendidikan Formal : TK Miftahul Ulum Bengkulu : 2003
MI Miftahul Ulum Bengkulu : 2004-2009
MTsN Lubuk Mukti Bengkulu : 2009-2011
MA MINAT Kesugihan : 2011-2014
UNUGHA (Universitas Nahdlatul Ulama AL-
Ghazali) Cilacap : 2014-2018
Pendidikan Non Formal : Pondok Pesantren Al-Ihya 'Ulumaddin

Demikian Riwayat Hidup Ini Saya Buat dengan sebenarnya.

Cilacap, 13 November 2018

Penulis Skripsi

Hamdiyah

Nim : 14862011006

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yaitu saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Anak-anak yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya, perubahan-perubahan dalam hubungan antara anak dan orangtua, dan orang lain dalam lingkungan dekatnya (Zulkifli, 2009: 63).

Hubungan anak dan orang tua membutuhkan keterbukaan. Melalui interaksi anak dengan orang tua dan adanya pengungkapan diri di dalamnya, maka anak akan mampu merubah dirinya kearah yang lebih baik. Oleh karena itu kedekatan anak dengan orang tua sangat dibutuhkan demi terjalinnya suatu hubungan keduanya yang saling terbuka, maka dari itu pengungkapan diri sangat diperlukan agar semua informasi yang disembunyikan anak dapat diketahui oleh orang tuanya.

Pembukaan diri atau *self disclosure* adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan

informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan remaja di masa kini tersebut. Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan remaja terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan remaja terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikan.

Membuka diri tidak sama dengan mengungkapkan detail-detail intim dari masa lalu. Mengungkapkan hal-hal yang sangat pribadi di masa lalu dapat menimbulkan perasaan intim untuk sesaat. Hubungan sejati terbina dengan mengungkapkan reaksi-reaksi remaja terhadap aneka kejadian yang remaja alami bersama atau terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan oleh lawan komunikasi remaja. Orang lain mengenal diri remaja tidak dengan menyelidiki masa lalu remaja, melainkan dengan mengetahui cara remaja bereaksi. Masa lalu hanya berguna sejauh mampu menjelaskan perilaku remaja di masa kini.

Dalam berhubungan dengan orang lain, remaja harus memiliki keterampilan sosial dengan baik. Salah satu keterampilan sosial yang mendukung remaja agar terampil berhubungan dengan orang lain yaitu keterampilan membuka diri (*self disclosure*). Dengan membuka diri remaja akan merasa diterima, dipercaya, dan dimengerti oleh individu maupun kelompoknya sehingga tercipta hubungan yang sehat.

Menurut Johnson, pembukaan diri memiliki dua sisi, yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Kedua

proses yang dapat berlangsung secara serentak itu apabila terjadi pada kedua belah pihak akan membuahkan relasi yang terbuka antara remaja dan orang lain (Supraktiknya, 1995: 14).

Keterbukaan diri (*self disclosure*) tidak hanya menyangkut ide, keyakinan, atau gagasan. Keterbukaan diri juga melibatkan perasaan, seperti kesedihan, kesenangan, kecemasan, kekecewaan, harapan, dan kebanggaan yang ada di dalam dirinya. Anak membuka diri kepada orang lain berarti anak membagi informasi atau mengkomunikasikan perasaan, pikiran, ide- ide, kejadian-kejadian, hal- hal yang telah dialaminya kepada orang lain. Kemampuan membuka diri yang dimiliki oleh remaja akan membawa anak pada keharmonisan atau keakraban antar individu maupun kelompok.

Faktor penyebab apabila anak tersebut tidak memiliki kemampuan *self disclosure*, dia akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya, dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dan guru, siswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya adalah kurang adanya *self disclosure* remaja. Menurut Johnson, hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was atau takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Maryam B. Gainu, 2008: 170).

Permasalahan-permasalahan kurang terampilnya anak membuka diri banyak ditemukan di lapangan. Seperti penelitian mengenai

“Keterbukaan Diri Remaja Pada Orang Tua Yang Bercerai” (study kasus di daerah istimewa yogyakarta) oleh Rosalina Dewi Asriningtyas bahwa hasil penelitian, remaja ada yang mengungkap informasi pribadi maupun akademik dan ada yang tidak mengungkap informasi apapun pada orang tua. Ditemukan pula bahwa penyebab perceraian dan kompetensi remaja korban perceraian mempengaruhi keterbukaan diri remaja. Peneliti menyimpulkan bahwa perlu diberikan bantuan terhadap remaja yang memiliki masalah keterbukaan diri.

Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, *self disclosure* perlu bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

Sebuah penelitian mengenai pengungkapan diri (*self disclosure*) yang belum lama ini dilakukan oleh seorang mahasiswa fakultas psikologi, menemukan bahwa pengungkapan diri berkorelasi negatif secara sangat signifikan dengan kecemasan dalam penyesuaian diri. Dengan kata lain, ternyata semakin tinggi kecemasan (dalam penyesuaian diri), semakin rendah pengungkapan diri seseorang. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan dalam penyesuaian diri, semakin tinggi pengungkapan dirinya.

Secara implisit penelitian tersebut membawa pesan bahwa mereka yang menjalani hambatan dalam pengungkapan diri, kemungkinan besar

karena ia mengalami kecemasan yang tinggi dalam penyesuaian diri dengan orang lain (takut ditolak dan sebagainya). Bila yang terjadi adalah demikian, langkah penting untuk meningkatkan pengungkapan diri adalah mengatasi kecemasannya dalam penyesuaian diri (Nilam Widyarini, 2009: 36-37).

Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) remaja yang tinggal berjauhan dengan orang tua yaitu dengan menggunakan konseling kelompok melalui teknik menulis ekspresif (*expressive writing*), karena konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dalam penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Achmad Juntika Nurihsan, 2009: 24). Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.

Sementara itu menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada

pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang juga menjelaskan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka (Namora Lumongga Lubis, 2011: 191).

Sedangkan, dengan *expressive writing*, anak akan lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang sedang dialami oleh siswa dengan menulis. Menulis juga merupakan media bagi anak untuk membuka diri dan melatih perilaku asertif. Anak yang dapat berterus terang dalam bercerita melalui tulisan karena ketika menulis anak tidak ada kontak mata, sedangkan sikap asertif memerlukan kontak mata. Diharapkan juga dapat memberikan motivasi dan stimulus untuk berterus terang pula kepada orang lain secara langsung. Jika anak dapat terbuka dan berterus terang kepada orang lain, hal itu dapat menjadi salah satu latihan untuk menjadi pribadi yang lebih asertif.

Seseorang biasanya menyampaikan pesan atau mengungkapkan sebuah informasi dengan menggunakan teknik verbal. Pada kenyataannya banyak orang yang tidak mampu mengungkapkan informasi secara verbal, tetapi menggunakan teknik non verbal. Dengan demikian membuka diri pun tidak hanya diungkapkan dalam bentuk verbal, tetapi bisa juga dalam

bentuk non verbal seperti tulisan. Menurut Johnson, dalam kenyataan sehari-hari, kedua cara tersebut sebenarnya susah dipisahkan sebab lazimnya hadir bersama-sama. Bagi seseorang yang tidak memiliki keberanian mengungkapkan suatu hal secara verbal, biasanya mereka mengungkapkannya melalui tulisan. Menulis ekspresif (*expressive writing*) bisa dijadikan sebagai media yang digunakan untuk mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran, emosi, harapan, perasaan, dan perilaku seseorang atau kelompok.

Beberapa penelitian telah meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) dengan beberapa teknik. Penelitian yang dilakukan oleh Susan Hijriyani (2010) mengenai efektifitas teknik menceritakan diri untuk meningkatkan kemampuan membuka diri, diperoleh simpulan bahwa teknik menceritakan diri efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan membuka diri siswa kelas VII F di SMP N 2 Yogyakarta. Penelitian selanjutnya, berdasarkan abstrak penelitian yang dilakukan Rina Sugiyanti (2009), mengenai meningkatkan keterbukaan diri dalam mengemukakan pendapat melalui layanan bimbingan kelompok. Hasil penelitian yang diperoleh, tingkat keterbukaan diri dalam mengemukakan pendapat sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok tergolong dalam kategori sedang dengan persentase 58.3%. setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok meningkat menjadi 75,45% dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan keterbukaan diri dalam mengemukakan pendapat

siswa kelas XI SMAN 14 Semarang dengan sample sebanyak 12 orang siswa.

Berdasarkan pemaparan masalah yang ada di lapangan, maka penelitian ini penting dilakukan guna mengetahui ada tidaknya pengaruh “KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* REMAJA”.

B. Definisi Operasional

Terkait dengan judul penelitian ini yaitu “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”. Maka untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman terhadap penelitian ini, maka berikut ini kami definisikan secara operasional istilah-istilah yang ada dalam judul penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

1. Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing*

Teknik *expressive writing* yaitu salah satu cara untuk mengetahui keadaan konseli dengan cara menulis. Menulis ekspresif adalah bentuk tulisan untuk melepas tekanan mental dan mengeksplorasi emosi dan pikiran (Naning Pranoto, 2015: 29). Teknik ini dilakukan dengan menulis, harus dengan tulisan tangan dan tidak dengan mengetik, apa pun yang kita rasakan. Semua pemikiran dan perasaan yang mengganggu dicurahkan dalam bentuk tulisan. Sedangkan, Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dalam penyembuhan, serta diarahkan pada

pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Achmad Juntika Nurihsan, 2009: 24).

Jadi, dalam konteks penelitian ini, maka yang dimaksud konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* disini adalah konseling kelompok yang berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, menerapkan interaksi terbuka dan perasaan yang mengganggu dicurahkan dalam bentuk tulisan.

2. *Self Disclosure*

Menurut Johnson dalam bukunya komunikasi antarpribadi bahwa pembukaan diri atau *self-disclosure* adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini tersebut. Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan informasi yang ada pada dirinya kepada orang lain perasaan remaja terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan remaja terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikan (Supraktiknya, 1995: 14).

Dalam penelitian ini *self disclosure* dilakukan pada remaja dengan menuliskan melalui curahan tulisan berisi perasaan dan tanggapan atas peristiwa yang sudah terjadi, untuk meningkatkan pengungkapan dirinya.

3. Remaja

Menurut istilah *adolescence* atau yang sering dikenal dengan remaja berasal dari bahasa Latin yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa atau matang. Istilah *adolescence* ini mempunyai arti yang sangat luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Usia remaja adalah pubertas (*preadolescence*) adalah 10 atau 12 tahun sampai 13 tahun, untuk masa remaja awal adalah 13 atau 14 tahun sampai 17 tahun, sedangkan masa remaja akhir 17 tahun sampai 21 tahun.

Jadi, yang dimaksud judul penelitian “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja” adalah penelitian yang dilakukan pada remaja yang tinggal berjauhan dengan orang tua.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self disclosure* remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*?
2. Bagaimana peningkatan *self disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *self disclosure* remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*
2. Untuk mengetahui bagaimana peningkatan *self disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*.

E. Manfaat penelitian

Adapun beberapa manfaat penelitian yang diharapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah khazanah terkait dengan “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”.

2. Manfaat Praktis

Ada beberapa manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini, antara lain :

- a. Memberikan kontribusi pengetahuan bagi penulis dalam memberikan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja sehingga diharapkan adanya upaya peningkatan atau perbaikan.
- b. Untuk menambah pengetahuan bagi penulis secara pribadi maupun para praktisi dan pembaca pada umumnya.

F. Telaah Pustaka

Terkait dengan judul penelitian “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”. Maka peneliti mengambil beberapa buku sebagai rujukan yaitu diantaranya:

Buku dengan judul *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling (2009)*, karangan Nurihsan Juntika adalah buku yang membahas beberapa aspek yang berkenaan dengan pentingnya bimbingan dan konseling sebagai solusi permasalahan.

Buku dengan judul *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik (2011)*, karangan Namora Lumongga Lubis adalah buku yang membahas tentang beberapa teori dan teknik dalam bimbingan dan konseling.

Buku dengan judul *Writing for Therapy (2015)*, karangan Naning Pranoto adalah buku yang membahas tentang menyembuhkan luka emosi, galau, patah hati, luka hati, luka jiwa.

Buku dengan judul *Kunci Pengembangan Diri (2009)*, karangan Nilam Widyarini adalah buku yang membahas tentang pengembangan potensi diri.

Buku dengan judul *Komunikasi Antarpribadi (1995)*, Karangan Supraktiknya adalah buku yang membahas tentang segi pentingnya komunikasi antarpribadi, mulai dari pembukaan diri sampai konflik.

Buku dengan judul *Psikologi Perkembangan (2009)*, karangan Zulkifli adalah buku yang membahas tentang suatu perkembangan sejak manusia lahir sampai ia dewasa.

Selanjutnya, skripsi yang berjudul “Peningkatan *Self-Disclosure* Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Konseling Kelompok”. Yang disusun oleh Nurjanah. 2012. Pada skripsi ini hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan *self-disclosure* siswa di sekolah dengan menggunakan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Natar.

Skripsi yang berjudul “Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Harga Diri”. Yang disusun oleh Retno Puspito Sari, Tri Rejeki A dan Achmad Mujab M. 2006. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengungkapan diri mahasiswa pria lebih rendah dari mahasiswa wanita. Perbedaan tersebut disebabkan karena peran instrumental dari pria tidak mengizinkan pria mengungkapkan diri terlalu banyak, sementara peran ekspresif wanita mendukung wanita untuk mengungkapkan diri. Hubungan positif antara harga diri dengan pengungkapan diri menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula pengungkapan diri, dan sebaliknya.

Perbedaan antara skripsi di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada variabel X dan Y serta subjek penelitian, dimana penelitian penulis berjudul “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self-Disclosure*

Remaja”. Dalam konteks penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis ini memiliki dua variabel penelitian, yaitu: *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing* (variabel X) dan *Self-Disclosure Remaja* (variabel Y), sedangkan subjek penelitian ini adalah Siswa SMPN 02 Maos dan SMP YA BAKII 01 Kesugihan Tahun 2018.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi merupakan gambaran atau kerangka skripsi yang akan dibuat setelah penelitian selesai dilakukan. Secara umum isinya terdiri dari bagian awal, tengah (badan skripsi) dan akhir.

Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman daftar isi, persembahan, motto, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel (jika ada), daftar gambar/ bagan (jika ada), selanjutnya bagian tengah (inti) yang terdiri dari Bab I sampai Bab V.

BAB I, berupa pendahuluan, latar belakang, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, telaah pustaka, dan sistematika penulisan proposal.

BAB II, berupa landasan teori, yaitu deskripsi teori, kerangka berpikir dan hipotesis.

BAB III, penggunaan metode penelitian yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, variabel penelitian, subyek penelitian (populasi, sampel dan teknik sampling), metode pengumpulan data, uji instrumen, teknik analisis data.

BAB IV, laporan hasil penelitian dan pembahasan, yaitu deskripsi institusi, deskripsi karakteristik responden, penyajian analisa data dan interpretasi hasil analisa data.

BAB V, penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran. Selanjutnya bagian akhir skripsi adalah berupa daftar pustaka, dan lampiran-lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Disclosure* Pada Remaja

1. Arti dan Pentingnya Pembukaan Diri

Menurut Johnson, pembukaan diri atau *self disclosure* adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan di masa kini tersebut. Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan remaja terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan remaja terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikan.

Membuka diri tidak sama dengan mengungkapkan detail-detail intim dari masa lalu remaja. Mengungkapkan hal-hal yang sangat pribadi di masa lalu dapat menimbulkan perasaan intim untuk sesaat. Hubungan sejati terbina dengan mengungkapkan reaksi-reaksi remaja

terhadap aneka kejadian yang remaja alami bersama atau terhadap apa yang dikatakan atau dilakukan oleh lawan komunikasi remaja. Orang lain mengenal diri tidak dengan menyelidiki masa lalu, melainkan dengan mengetahui cara remaja bereaksi. Masa lalu hanya berguna sejauh mampu menjelaskan perilaku remaja di masa kini.

Menurut Johnson, pembukaan diri memiliki dua sisi, yaitu bersikap terbuka kepada yang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Kedua proses yang dapat berlangsung secara serentak itu apabila terjadi pada kedua belah pihak akan membuahkan relasi yang terbuka antara remaja dan orang lain (Supraktiknya, 1995: 14).

Dalam suatu interaksi antara individu dengan orang lain, apakah orang lain akan menerima atau menolak, bagaimana remaja ingin orang lain mengetahui tentang remaja akan ditentukan oleh bagaimana individu dalam mengungkapkan dirinya. Menurut Wrightsman, pengungkapan diri (*Self Disclosure*) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain.

Menurut Morton, pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam pengungkapan diri ini bersifat deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu

mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang disukai atau dibenci.

Menurut Devito, pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dari pengungkapan diri remaja tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan remaja menyenangkan dan membuat remaja merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi remaja untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya.

Raven & Rubin, mengungkapkan dalam proses pengungkapan diri nampaknya individu-individu yang terlibat memiliki kecenderungan mengikuti norma resiprok (timbang balik). Bila remaja menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi pada orang lain, orang lain akan cenderung memberikan reaksi yang sepadan. Pada umumnya remaja mengharapkan orang lain memperlakukan remaja sama seperti remaja memperlakukan orang lain (Tri Dayakisni & Hudaniah, 2009: 81-82).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam penelitian ini adalah kegiatan membagi atau mengungkapkan informasi seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat kepada orang lain sesuai dengan pikiran dan perasaan yang

sedang dialaminya secara jujur, terbuka, dan tidak terpaksa. Kegiatan membagi informasi tentang pikiran dan perasaan ini disampaikan dengan komunikasi non verbal yaitu dengan menulis ekspresif (*expressive writing*).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

Pengungkapan diri adalah proses seseorang membagi informasi kepada orang lain agar orang lain mengetahui, merasakan, dan mengerti diri seseorang. Pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, berikut adalah faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri (*self disclosure*) menurut Devito (2011: 65-67) yaitu:

a. Besar Kelompok

Sejumlah ketakutan yang dirasakan individu karena mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, membuat pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. Dengan satu pendengar, pihak yang melakukan pengungkapan diri dapat meresapi tanggapan dengan cermat. Bila ada lebih dari satu seperti *monitoring* sangatlah tidak mungkin karena tanggapan yang muncul pasti berbeda dari pendengar yang berbeda.

b. Perasaan menyukai

Individu membuka diri kepada orang-orang yang disukai dan dicintai, individu tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak

disukai. Hal ini terjadi karena apabila individu mengungkapkan diri kepada orang yang disukai maka orang yang disukai akan bersikap mendukung dan positif. Tidak hanya individu yang suka membuka diri kepada mereka, tetapi individu tersebut juga akan menjadi suka kepada mereka yang membuka diri. Individu juga akan membuka diri lebih banyak kepada orang yang dipercayai.

c. Efek Diadik

Individu melakukan pengungkapan diri apabila orang yang bersama individu tersebut juga melakukan pengungkapan diri. Efek diadik ini seringkali membuat kita merasa lebih aman dan memperkuat perilaku pengungkapan diri individu itu sendiri. Pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.

d. Kompetensi

Orang yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada orang yang kurang kompeten. Selain itu, orang yang kompeten memiliki lebih banyak hal positif tentang diri mereka untuk diungkapkan daripada orang-orang yang tidak kompeten.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan *extrovert* melakukan pengungkapan diri lebih banyak dari mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih *introvert*. Perasaan gelisah juga mempengaruhi pengungkapan diri. Orang yang kurang berani bicara

pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri daripada mereka yang lebih merasa nyaman dalam berkomunikasi.

f. Topik

Individu lebih cenderung membuka diri tentang topik tertentu daripada topik yang lain. Individu juga mengungkapkan informasi yang bagus lebih cepat daripada informasi yang kurang baik. Umumnya, makin positif dan makin negatif suatu topik, makin kecil kemungkinan individu mengungkapkannya.

g. Jenis Kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Umumnya, pria kurang terbuka pada wanita. Bukan jenis kelamin dalam arti biologis, tetapi peran seks (*sex role*) yang menyebabkan perbedaan hal pengungkapan diri. “wanita yang maskulin”, misalnya, kurang membuka diri daripada wanita yang maskulin”, misalnya, kurang membuka diri daripada wanita yang nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah. Selanjutnya, “pria feminim” membuka diri lebih besar daripada pria yang nilai dalam skala feminitasnya lebih rendah. Pria dan wanita juga mengemukakan alasan yang berbeda untuk penghindaran mereka terhadap pengungkapan diri.

Sedangkan, faktor yang dapat menghambat individu untuk melakukan *self disclosure*, yaitu:

a. Bias masyarakat (societal bias)

Yang dimaksud dengan bias masyarakat adalah bahwa masyarakat, dimana seorang individu tinggal menolak adanya *self disclosure*. Misalnya, dalam cerita-cerita kepahlawanan senantiasa digambarkan jika pahlawan adalah orang yang mampu menangani segala persoalan, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan tidak membutuhkan pertolongan orang lain. Dalam hal ini, pahlawan yang diwakili oleh sosok pria adalah pantang untuk menunjukkan perasaannya karena itu dianggap suatu kelemahan diri.

b. Kekhawatiran akan penolakan

Banyak individu enggan melakukan *self disclosure* karena khawatir akan mendapatkan penolakan dari orang lain, ditertawakan ataupun dicemoohkan (Inge Hutagalung, 2007: 31).

Berdasarkan pemaparan di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi dan menghambat *self disclosure* adalah besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik dan jenis kelamin, bias (masyarakat), kekhawatiran akan penolakan. Teknik *expressive writing* mendukung salah satu faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* yaitu pada faktor kepribadian (remaja yang tinggal berjauhan dengan orang tua). Individu yang pandai bergaul dan *extrovert* dapat mengungkapkan diri dengan baik

kepada orang lain, sedangkan individu yang kurang pandai bergaul dan *introvert* akan cenderung sulit untuk mengungkapkan diri. Teknik *expressive writing* akan membantu individu yang tinggal berjauhan dengan orang tua dalam mengungkapkan dirinya.

3. Tingkatan-Tingkatan Pengungkapan Diri

Dalam proses hubungan interpersonal terdapat tingkatan-tingkatan yang berbeda dalam pengungkapan diri. Menurut Powell (dalam Supraktikna, 1995) tingkatan-tingkatan pengungkapan diri dalam komunikasi yaitu:

- a. Tahap kelima, yakni basa-basi merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.
- b. Tahap keempat, membicarakan orang lain: yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.
- c. Tahap ketiga, yakni menyatakan gagasan atau pendapat: sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain.
- d. Tahap kedua, yakni perasaan: setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai

gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan antar pribadi yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyatakan perasaan-perasaan yang mendalam.

- e. Tahap pertama, yakni hubungan puncak: pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

Sementara Alman dan Taylor mengemukakan suatu model perkembangan hubungan dengan pengungkapan diri sebagai media utamanya. Proses untuk mencapai keakraban hubungan antar pribadi disebut dengan istilah penetrasi sosial. Penetrasi sosial ini terjadi dalam dua dimensi utama yaitu keluasan dan kedalaman. Dimensi keluasan yaitu dimana seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa saja baik orang asing atau dengan teman dekat. Sedangkan dimensi kedalaman dimana seseorang berkomunikasi dengan orang dekat, yang diawali dari perkembangan hubungan yang dangkal sampai hubungan yang sangat akrab, atau mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi tentang dirinya. Pada umumnya ketika berhubungan dengan orang asing pengungkapan diri sedikit mendalam dan rentang sempit (topik pembicaraan sedikit). Sedangkan perkenalan biasa, pengungkapan diri lebih mendalam dan rentang lebih luas. Sementara hubungan dengan

teman dekat ditandai adanya pengungkapan diri yang mendalam dan rentangnya terluas (topik pembicaraan semakin banyak) (Tri Dayakisni, Hudaniah, 2009: 82- 83).

Berdasarkan penjelasan di atas maka, tingkatan-tingkatan keterbukaan diri dapat disimpulkan bahwa tingkatan pengungkapan diri pada remaja terdiri dari tahap awal yaitu menyapa dan membicarakan orang lain, tahap pertengahan yaitu menyapa dan membicarakan orang lain, tahap pertengahan yaitu memberikan ide dan pendapat, dan tahap akhir mampu mengungkapkan isi hati, perasaan, dan emosi.

4. Aspek-aspek Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*)

Menurut Jourard (1964) *Self Disclosure* memiliki tiga karakteristik (dalam Ifdil, 2013: 114), yaitu:

a. Keluasan (breadth)

Keluasan mengacu pada banyaknya jenis informasi yang dapat diketahui oleh orang lain dalam pengembangan hubungan. Semakin dekat hubungan individu dengan lawan bicara, maka semakin luas informasi yang diungkapkan. Hal ini berarti, keterbukaan diri individu semakin tinggi. Ada enam kategori informasi tentang diri sendiri, yaitu: sikap dan pendapat, rasa dan minat, pekerjaan atau kuliah, uang, kepribadian, dan tubuh.

b. Kedalaman (depth)

Dimensi ini berkaitan dengan kedalaman pengungkapan diri atau seberapa terbuka seseorang dalam mengungkapkan dirinya pada orang

lain. Ada empat tingkatan pengungkapan diri, yaitu: tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri, sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah.

c. Target/ sasaran

Dimensi ini berkaitan dengan orang yang menjadi sasaran seseorang dalam melakukan pengungkapan diri. Sasaran pengungkapan diri terdiri atas lima orang yaitu ibu, ayah, teman pria, teman wanita, dan pasangan.

Menurut Person (dalam Ruth Permatasari Novianna, 2012: 4), komponen *self disclosure*, yaitu:

a. Jumlah informasi yang diungkapkan

Self Disclosure atau keterbukaan diri dapat ditentukan dengan membandingkannya dengan jumlah keseluruhan dari informasi. Setiap orang tidak mengungkapkan dirinya dengan jumlah informasi yang sama mengenai diri mereka sendiri. Pengungkapan diri ini harus bersifat timbal balik (*reciprocal*). Jika individu banyak mengungkapkan diri kepada orang lain, mungkin individu itu merasa bebas juga untuk mengungkapkan dirinya. Namun jika seseorang tidak ingin berbagi informasi dengan orang lain, maka kemungkinan orang tersebut tidak merasa bebas untuk mengungkapkan mengenai

dirinya. Pola timbal balik ini harus stabil dan mungkin dapat terjalin dalam lima menit pertama dari percakapan (interaksi).

b. Sifat dasar yang positif atau negatif

Pengungkapan diri bervariasi, dalam kaitannya dengan sifat dasar positif atau negatif. Pengungkapan diri ini bersifat positif menyangkut pernyataan tentang seseorang yang mungkin dapat dikategorikan sebagai sanjungan atau pujian. Sedangkan yang negatif adalah pernyataan kritik terhadap seseorang. Pengungkapan diri yang bersifat negatif dapat menyebabkan masalah bagi orang lain jika dilakukan secara berlebihan. Informasi normatif, berkaitan dengan ukuran positif dan negatif dari ungkapan diri, muncul dan berkaitan dengan tingkat keintiman atau ketidakintiman dari informasi yang diungkapkan.

c. Dalamnya suatu pengungkapan diri

Pengungkapan diri bisa bersifat dalam (hangat) atau dangkal. Komunikasi mengenai aspek-aspek tentang diri pribadi individu yang sifatnya unik dan membuat tersinggung, termasuk juga tujuan spesifik individu dan kehidupan pribadinya. Komunikasi tersebut termasuk kedalam jenis komunikasi yang dalam (hangat). Ungkapan-ungkapan seperti hobi yang disukai adalah sesuatu yang bersifat dangkal, sedangkan ungkapan-ungkapan tentang keinginan seksual termasuk ungkapan yang bersifat dalam.

d. Waktu pengungkapan diri

Lama dari suatu hubungan mempengaruhi kuantitas dari jenis pengungkapan diri yang dilakukan. Biasanya individu memulai untuk mengungkapkan dirinya dengan suatu informasi non pribadi yang positif dengan diikuti oleh informasi yang bersifat netral. Jadi waktu adalah suatu ukuran yang penting dari pengungkapan diri yang sebaiknya diperhatikan saat akan mengungkapkan informasi diri kepada orang lain.

e. Lawan bicara

Lawan bicara dalam *self disclosure* adalah orang yang individu tuju untuk melakukan suatu keterbukaan diri. Lawan bicara dapat dibagi kedalam salah satu dari empat kategori berikut ini:

- 1) Merupakan seorang teman akrab yang sangat memperhatikan dan saling berhubungan.
- 2) Merupakan seseorang yang jarang berhubungan dengan individu tetapi seorang yang sangat tepat untuk mengungkapkan diri karena suatu persahabatan yang sedang terjalin, tugas atau sedang membahas suatu topik.
- 3) Merupakan seorang pendengar yang mungkin tidak sering berhubungan, dan keterbukaan diri ini terjadi karena baru saling kenal.

4) Merupakan orang yang mungkin tidak cukup terlibat dan mungkin menerima keterbukaan diri dimana tidak ada permohonan yang dibuat.

Berdasarkan penjelasan di atas, aspek yang akan digunakan untuk penyusunan skala psikologis dalam penelitian ini mengacu pada aspek *self disclosure* yang dikemukakan oleh Pearson. *Self disclosure* memiliki lima komponen, yaitu jumlah informasi yang diungkapkan, sifat dasar yang positif atau negatif, dalamnya suatu pengungkapan diri, waktu pengungkapan diri, dan lawan bicara.

5. Fungsi Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*)

Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Tri Dayakisni, 2006: 107) ada lima fungsi keterbukaan diri, yaitu

a. Ekspresi (*Expression*)

Dalam kehidupan ini kadang-kadang kita mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan, baik itu yang menyangkut pekerjaan atau yang lainnya. Untuk membuang semua kekesalan itu biasanya kita akan merasa senang bila bercerita pada seorang teman yang sudah kita percaya. Dengan pengungkapan diri semacam ini kita mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

b. Penjernihan Diri (*Self-Disclosure*)

Dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang kita hadapi kepada orang lain, kita berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman orang lain akan

masalah yang kita hadapi sehingga pikiran kita akan menjadi lebih jernih dan kita dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik.

c. Keabsahan Sosial (*Social Control*)

Setelah kita selesai membicarakan masalah yang sedang kita hadapi, biasanya pendengar kita akan memberikan tanggapan mengenai permasalahan tersebut. Sehingga dengan demikian, kita akan mendapatkan suatu informasi yang bermanfaat tentang kebenaran akan pandangan kita. Kita dapat memperoleh dukungan atau sebaliknya.

d. Kendali Sosial (*Social Control*)

Seseorang dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial, misalnya orang akan mengatakan sesuatu yang dapat menimbulkan kesan balik tentang dirinya.

e. Perkembangan Hubungan (*Relationship Development*)

Saling berbagi rasa dan informasi tentang diri kita kepada orang lain serta saling mempercayai merupakan saran yang paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan sehingga akan semakin meningkatkan derajat keakraban.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi keterbukaan diri yaitu, 1) Ekspresi, dalam kehidupan individu dapat mengekspresikan perasaannya; 2) Penernihan diri merupakan penjernihan diri dengan saling berbagi rasa serta menceritakan

perasaan dan masalah yang sedang individu hadapi dengan orang lain; 3) Individu akan mendapat informasi tentang kebenaran pandangan individu dan memperoleh dukungan atau sebaliknya yang sering disebut dengan keabsahan sosial; 4) Kendali sosial yaitu individu dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial; 5) Perkembangan hubungan merupakan perkembangan hubungan dengan saling berbagi rasa dan informasi tentang dirinya pada orang lain serta mempercayai.

6. Pedoman dalam Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri kadang-kadang menimbulkan bahaya, seperti resiko adanya penolakan atau dicemooh orang lain, bahkan dapat menimbulkan kerugian material. Untuk itu, kita harus mempelajari secara cermat konsekuensi-konsekuensinya sebelum memutuskan untuk melakukan pengungkapan diri.

Menurut Devito, hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam pengungkapan diri adalah sebagai berikut:

a. Motivasi melakukan pengungkapan diri

Pengungkapan diri haruslah didorong oleh rasa berkepentingan terhadap hubungan dengan orang lain dan diri sendiri. Sebab pengungkapan diri tidak hanya bersangkutan dengan diri kita saja tetapi juga bersangkutan dengan orang lain. Kadang-kadang

keterbukaan yang kita ungkapkan dapat saja melukai perasaan orang lain.

b. Kesesuaian dalam pengungkapan diri

Dalam melakukan pengungkapan diri haruslah disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Pengungkapan diri haruslah dilakukan pada waktu dan tempat yang tepat. Misalnya bila kita ingin mengungkapkan sesuatu pada orang lain maka kita haruslah bisa melihat apakah waktu dan tempatnya sudah tepat.

c. Timbal balik dari orang lain

Selama melakukan pengungkapan diri, berikan lawan bicara kesempatan untuk melakukan pengungkapan dirinya sendiri. Jika lawan bicara kita tidak melakukan pengungkapan diri juga, maka ada kemungkinan bahwa orang tersebut tidak menyukai keterbukaan yang kita lakukan (Tri Dayakisni & Hudaniah, 2009: 84-85).

7. Manfaat Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)

keterbukaan diri dipaparkan oleh Johnson (A. Supratiknya, 1995: 15-16), beberapa manfaat keterbukaan diri terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut:

- a. Keterbukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Semakin seseorang bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain akan menyukai dirinya.

- c. Orang yang rela membuka diri kepada orang lain cenderung memiliki sifat-sifat sebagai berikut: kompeten, terbuka, ekstrover, fleksibel, adaptif, dan intelegen, yakni sebagian dari ciri-ciri orang yang masak dan bahagia.
- d. Membuka diri kepada orang lain merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- e. Membuka diri berarti bersikap realistik. Maka, keterbukaan diri haruslah jujur, tulus dan autentik.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa keterbukaan diri bermanfaat bagi setiap orang, keterbukaan diri merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, dan merupakan dasar hubungan yang sehat antara dua orang atau lebih, sehingga terjadi hubungan timbal balik.

Joseph, A Devito, mendefinisikan *self disclosure* sebagai suatu bentuk komunikasi dimana informasi tentang diri yang biasanya disimpan ataupun disembunyikan, dikomunikasikan kepada orang lain. Penyingkapan diri merupakan perilaku komunikasi yang dilakukan individu secara sengaja menjadikan dirinya diketahui oleh pihak lain. Mengenai dirinya kepada orang lain, sehingga orang tersebut menjadi senang karena mendapatkan informasi langsung dari yang bersangkutan daripada sumber-sumber lain.

De Vito membedakan penyingkapan diri atas lima dimensi, yaitu:

a. Ukuran penyingkapan diri

Ukuran penyingkapan diri dapat dilihat dari frekuensi seseorang melakukan penyingkapan dirinya dan durasi pesan yang bersifat penyingkapan diri, yakni waktu yang diperlukan untuk menyatakan pengungkapan diri tersebut.

b. Valensi penyingkapan diri

Valensi *self disclosure* adalah kualitas positif dan negatif dari penyingkapan diri. Seseorang dapat mengungkapkan diri dengan baik dan menyenangkan *self disclosure* positif, atau dengan tidak baik dan tidak menyenangkan *self disclosure* negatif. Kualitas ini akan menimbulkan dampak berbeda, baik pada orang yang mengungkapkan diri maupun pada pendengarnya.

c. Kecermatan dan kejujuran

Kecermatan atau ketepatan dari *self disclosure* akan dibatasi oleh sejauh mana individu mengenal dirinya sendiri. Penyingkapan diri juga akan berbeda tergantung pada kejujuran. Dalam mengungkapkan mengenal diri, seseorang dapat secara total melakukan secara jujur, melebih-lebihkan, membuat detail-detail penting, ataupun berbohong.

d. Tujuan dan maksud

Dalam melakukan penyingkapan diri, individu harus mengetahui tujuan dari penyingkapan yang dilakukan. Dengan demikian pada saat penyingkapan diri dilakukan individu dapat mengontrol diri secara benar, tidak membabi buta.

e. Keintiman

Penyingkapan diri dapat pula dilakukan untuk hal-hal yang bersifat pribadi kepada orang yang dipercayai.

Berdasarkan kenyataan bahwa *self disclosure* memiliki resiko dalam derajat yang berbeda-beda, ada keuntungan dan ada pula kerugiannya, maka De Vito menyatakan bahwa sebelum melakukan *self disclosure* seorang individu harus melakukan dengan matang hal-hal yang harus dipertimbangkannya agar upaya peningkatan diri dapat bermanfaat bagi kehidupannya. Adapun hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Mempertimbangkan motivasi untuk *self disclosure*

Motivasi harus dipertimbangkan dari aspek lawan bicara, diri pribadi, dan aspek hubungan diantara keduanya. Kadang kala *self disclosure* dilakukan untuk menyakiti oran lain, misalnya berterus terang pada seseorang bahwa anda tidak mencintainya lagi. Atau, *self disclosure* dilakukan karena perasaan bersalah. Sebaiknya *self disclosure* dilakukan untuk berfungsi positif bagi setiap orang yang terlibat.

2. Mempertimbangkan ketepatan *self disclosure*

Penyingkapan diri harus tepat atau cocok dengan konstek hubungan antara pembicara dengan lawan bicaranya. Sebelum *self disclosure* dilakukan pertimbangan apakah waktu dan tempatnya tepat atau tidak.

3. Mempertimbangkan respons yang terbuka dan jujur

Self disclosure sebaiknya terjadi dalam suasana respons yang jujur dan terbuka. Hindarilah untuk melakukan *self disclosure* manakala lawan bicara ada dalam keadaan yang tidak memungkinkan mereka untuk melakukan respons secara jujur dan terbuka. Misal, seseorang yang melakukan penyingkapan diri pada saat lawan bicara sedang ngantuk berat atau sedang sakit yang serius.

4. Mempertimbangkan *self disclosure* orang lain

Selama penyingkapan diri berlangsung, berikan kesempatan bagi pihak lain untuk secara timbal balik juga melakukan *self disclosure*.

5. Mempertimbangkan timbulnya beban

Setiap pelaku *self disclosure* sebaiknya berhati-hati untuk mempertimbangkan masalah-masalah potensial yang mungkin timbul sebagai hasil dari *self disclosure*, seringkali terjadi *self disclosure* justru bukannya membuat sebuah hubungan menjadi lebih baik, tetapi menimbulkan ketegangan. Adakalanya *self disclosure* dibuat untuk mengurangi rasa bersalah seseorang tanpa

mempertimbangkan bahwa hal tersebut menyusahkan atau membebani pihak lain. Misalnya, orang tua yang membeberkan kesulitan keuangan dihadapan anak-anaknya, sehingga membuat anak-anak menjadi gelisah dan tidak termotivasi untuk belajar.

Individu yang melakukan *self disclosure* membutuhkan respons dan dukungan dari lawan bicaranya. De Vito memberi sejumlah petunjuk sebagai berikut:

a. Praktikkan keterampilan mendengar yang baik

Dengarkanlah secara aktif, penuh perhatian, dengan empati dan pikiran terbuka. Sebagai lawan bicara, pahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh individu yang melakukan penyingkapan diri.

b. Mendukung pembicara

Tunjukkan dukungan terhadap individu yang melakukan self disclosure, selama dan sesudah. Jangan membuat evaluasi, berkonsentrasilah pada pengertian, dan lakukan secara empatik. Dukungan ahrus dilakukan secara verbal maupun non verbal.

c. Menjaga kerahasiaan

Jika seseorang menyingkapkan mengenai dirinya, karena yang bersangkutan ingin orang lain mengetahui pikiran dan perasaanya. Jika ada orang menginginkan untuk membagi, maka sudah seharusnya oarng yang dibagi menjaga apa yang dibagikan

itu. Melakukan pengkhianatan dengan menyampaikan kepada orang lain adalah tindakan yang tidak terpuji dan harus dihindari.

d. Memperkuat perilaku *self disclosure*

Karena umumnya *self disclosure* sulit dilakukan, maka sebagai individu yang dijadikan lawan bicara, seseorang harus memperkuat perilaku orang yang melakukan penyingkapan diri. Ketiadaan penguatan atau terlalu sedikitnya sikap yang memperkuat mungkin akan diinterpretasikan sebagai ketidaksetujuan. Akibatnya *self disclosure* akan terhenti, memperkuat perilaku *self disclosure* seseorang dapat dilakukan dengan menatap mata sipembicara selama pembicaraan berlangsung.

e. Menjaga kerahasiaan

Jika seorang individu menyingkapkan dirinya, maka yang bersangkutan ingin agar orang mengetahui pikiran dan perasaannya. Bila individu berbagi hal ini dengan seseorang, maka orang yang menjadi lawan bicara haruslah dapat menjaga agar apa yang diungkapkan menjadi sesuatu hal yang diketahui hanya oleh kedua pihak yang berhubungan saja. Mengkhianati kepercayaan yang telah diberikan adalah tindakan yang tidak baik.

Dengan melakukan *self disclosure*, seseorang akan lebih mengenal dirinya sendiri, dan dapat membangun suatu konsep diri yang lebih positif menuju pribadi yang lebih terbuka, karena *self*

disclosure biasanya tumbuh dan berkembang pada hubungan manusia yang stabil dan harmonis (Inge Hutagalung, 2007: 28- 34).

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dalam penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Achmad Juntika Nurihsan, 2009: 24). Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memeberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.

Sementara itu menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang juga menjelaskan

bahwa ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka (Namora Lumongga Lubis, 2011: 191).

Dalam definisi yang lebih luas, konseling kelompok memiliki banyak pengertian dan rumusan yang berbeda pada setiap teori menurut para tokohnya. Hal ini lumrah terjadi, karena setiap tokoh berasal dari latar belakang kehidupan dan pendidikan yang berbeda. Shertner dan Stone yang dikutip dari tulisan Mappiare, mengungkapkan bahwa kebutuhan akan adanya konseling pada dasarnya timbul dari dalam dan luar diri individu yang memunculkan pertanyaan mengenai: apa yang seharusnya dilakukan individu dapat memecahkan permasalahannya sendiri.

Lesmana, mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/ konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Di dalam sebuah konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang tidak dialami, trauma, dan konflik

yang sedang dihadapi klien (Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2016: 19).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

2. Fungsi Konseling Kelompok

Dalam menjalankan layanan, konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Sedangkan layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Menurut Adhipura, secara konseptual fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu:

- a). Konseling individual: hubungan balik antar individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.
- b). Konseling kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan

diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya (Namora Lumongga Lubis Hasnida 2016: 19 & 42).

3. Tujuan Konseling Kelompok

Pelayanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bererak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antarsesama anggota kelompok. Pelayanan konseling kelompok merupakan pelayanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.

Tujuan konseling kelompok, yang dikemukakan oleh Gibson dan Mitchell (Latipun, 2008: 181), konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan hubungan personal, nilai, sikap, atau membuat keputusan karir. Selanjutnya Gibson dan Mitchell (2011: 282) memberikan definisi lain mengenai tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut.

Menurut Krumboltz, yang beralian behavioristik mengelompokkan tujuan konseling menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.

a). Mengubah penyesuaian perilaku yang salah

penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku sehat yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik. Shertzer dan stone, juga mengungkapkan hal yang sama bahwa tujuan konseling adalah untuk perubahan perilaku (*Behavioral Change*).

b). Belajar membuat keputusan

konseling bukan hanya suatu proses kanalisasi yaitu penyaluran beban emosional klien yang selama ini hanya ditanggung dirinya sendiri, tetapi juga membutuhkan kemampuan, keterampilan, dan keberanian untuk mengatasinya. Membuat keputusan diawali dari mengidentifikasi alternatif, memiliki alternatif, menetapkan alternatif, serta memprediksi berbagai konsekuensi dari keputusannya. Dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah. Menurut

Shertzer dan Stone, seorang klien harus belajar memperkirakan konsekuensi-konsekuensi yang akan timbul berkenaan dengan pengorbanan pribadi, waktu, tenaga, uang dan lain sebagainya.

c). Mencegah munculnya masalah

Dalam hal ini, Notosoedirjo dan Latipun menyatakan, bahwa mencegah munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu mencegah jangan sampai mengalami masalah dikemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan mencegah jangan sampai yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap. Berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahui bahwa tujuan konseling adalah mencegah agar masalah yang dihadapi cepat terselesaikan, dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah (<http://bariyyah06.blogspot.com>) adalah:

- 1) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal
- 2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.

5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Sementara itu Wiener mengatakan bahwa tujuan dari konseling yaitu sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu klien.

Dari beberapa pendapat di atas tujuan konseling kelompok secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasionalnya disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien.

4. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat yang dapat diperoleh dengan menggunakan konseling kelompok sebagai teknik bimbingan dapat membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Wiener (Latipun, 2008: 183), mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media terapeutik. Menurutnya interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk pemahaman tingkah laku individual.

Dalam konseling kelompok masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok. Semua anggota (yang pada dasarnya adalah teman sebaya) ikut secara langsung dan

aktif membicarakan masalah kawannya dengan tujuan agar anggota kelompok yang bermasalah itu terbantu dan masalahnya terentaskan.

Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat konseling kelompok adalah berbagi pendapat dengan anggota kelompok, melatih kemampuan komunikasi interpersonal, dan melatih memecahkan masalah di dalam suasana kelompok. Berbagi pendapat dengan anggota kelompok bertujuan agar individu mempertimbangkan solusi yang tepat dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

5.Struktur Konseling Kelompok

Untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Corey, Gazda, Ohlsen, dan Yalom, telah menyusun struktur dalam konseling kelompok yang mencakup jumlah anggota kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok dan waktu pelaksanaan konseling kelompok. Berikut ini penjelasannya:

a) Jumlah anggota kelompok

Menurut Yalom, jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar. Dalam menentukan jumlah anggota kelompok,

konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor. Adapun jumlah konseling kelompok dalam penelitian ini terdiri dari 3 kelompok diantaranya kelompok D (5 siswa), G (5 siswa), dan F (4 siswa).

b) Homogenitas kelompok

Kaplan dan Sadock, mengatakan bahwa penentuan homogenitas ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok. Dalam penelitian ini, konseling kelompok dengan karakteristik kliennya yaitu siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua.

c) Sifat kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

1) Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Efek samping dari sifat terbuka yaitu anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohesivitas dengan sesama anggota.

2) Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Keuntungannya yaitu memudahkan anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Sedangkan efek sampingnya adalah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat menerima masuknya anggota baru sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dalam penelitian ini bersifat tertutup karena konselor tidak memungkinkan menerima kehadiran anggota baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

3) Waktu pelaksanaan

Yalom mengatakan, bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu di atas 2 jam akan menjadi tidak kondusif dikarenakan anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan. Penentuan pertemuan waktu yang tepat ditentukan oleh kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*Short term group counseling*), waktu berkisar antara 8-20 pertemuan. Frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam

seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi dan batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya: 1 kali dalam 2 minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan (Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2016: 77-80).

Dalam penelitian ini, waktu pelaksanaan berkisar 1-4 pertemuan. Frekuensi pertemuan 1-2 kali dalam seminggu dengan durasi antara 40-45 menit/sesi.

6. Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan yalom, yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling. Berikut adalah uraiannya.

1) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Pada tahap ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan

berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuandan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

Black, menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalan ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3) Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu konselor selaku pemimpin kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya.

4) Tahap Kerja (*Tahap kegiatan*)

Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah

selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitu pun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapakan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

5) Tahap Akhir (*Konsolidasi dan Terminasi*)

Dalam tahap ini anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberikan umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lainnya.

6) Tahap Tindak Lanjut dan Evaluasi

Dalam tahap ini pimpinan kelompok mengevaluasi sejauh mana tujuan dari konseling kelompok sudah tercapai, dan kendala-kendala

apa saja yang dihadapi. Setelah itu pimpinan kelompok melakukan tindak lanjut dari konseling yang dilaksanakan (Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2011: 213-216).

Berdasarkan pemaparan mengenai tahapan dalam penyelenggaraan konseling kelompok diatas adalah tahap pembentukan, peralihan menuju tahap kegiatan konseling kelompok yang intensif, tahap kegiatan yang telah disusun, tahap akhir dan tindak lanjut pelaksanaan konseling kelompok. Didalam sebuah kegiatan terdapat tahap-tahap kegiatan yang harus dilalui konseli. Pada setiap tahap kegiatan konseling, konseli dituntut untuk dapat melalui setiap tahap dengan baik. Peneliti menyimpulkan bahwa tahap-tahap konseling kelompok meliputi empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penutup.

7. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Keunggulan-keunggulan yang dimiliki oleh layanan konseling kelompok dijelaskan secara rinci oleh Natawijaya (M Edi Kurnanto, 2013: 28-32) sebagai berikut:

- a. Menghemat waktu dan energi.
- b. Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli.
- c. Pengalaman komunalitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban penderitaan dan menentramkan konseli.
- d. Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki.

- e. Bisa menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan ketrampilan dan perilaku social dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata.
- f. Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
- g. Memberikan motivasi lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakannya.
- h. Bisa menjadi sarana eksplorasi.

Konseling kelompok juga dapat mengandung keterbatasan keterbatasan, menurut Natawijaya keterbatasan konseling kelompok antara lain:

- a. Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak-adik atau orangtua-anak yang intensif.
- b. Ambiguitas inheren yang melekat dalam proses kelompok menyebabkan beberapa konselor terlalu mengendalikan kelompok.
- c. Isu-isu dan masalah-masalah yang dimunculkan dalam kelompok kadang-kadang mengganggu nilai-nilai personal atau membahayakan hubungan siswa atau konselor dengan pihak lain seperti dengan orang tua atau dengan administrator.
- d. Unsur konfidensialitas yang sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit untuk dicapai dalam konseling kelompok.
- e. Modeling perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dieliminasi.

- f. Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat menimbulkan akibat yang tak diinginkan.
- g. Kombinasi yang tepat dari anggota kelompok adalah penting namun sulit untuk dicapai.
- h. Beberapa anggota kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai.
- i. Adanya kesulitan untuk menjadwalkan konseling kelompok dalam agenda sekolah.
- j. Hakikat konseling kelompok yang tidak spesifik sering sulit untuk menjustifikasi orangtua, guru, dan administrator yang skeptis.
- k. Konselor kelompok harus terlatih dengan baik dan sangat terampil (M Edi Kurnanto, 2013: 32-33).

Selanjutnya, Latipun (2008: 184) mengemukakan keterbatasan dalam konseling kelompok antara lain:

- a. Setiap klien perlu berpengalaman konseling individual, baru bersedia memasuki konseling kelompok. Klien tidak akan atau kesulitan untuk langsung masuk kelompok tanpa diawali dengan tahapan-tahapan sebelumnya. Pengalaman pada konseling individual diperlukan bagi klien.
- b. Konselor akan menghadapi masalah lebih kompleks pada konseling kelompok dan konselor secara spontan harus dapat memberi perhatian kepada setiap klien. Kemampuan secara spontan memberi perhatian kepada setiap klien. Kemampuan

secara spontan memberi perhatian untuk banyak klien dan mengamati satu per satu tingkah lakunya sepanjang hubungan konseling adalah keharusan dan hal ini tidak mudah dilakukan oleh seorang konselor.

- c. Kelompok dapat berhenti karena masalah “proses kelompok”. Waktu yang tersedia tidak mencukupi dan membutuhkan waktu yang lebih lama dan ini dapat menghambat perhatian terhadap klien.
- d. Kekurangan informasi individu yang mana yang lebih baik ditangani dengan konseling kelompok dan yang mana yang sebaiknya ditangani dengan konseling individual.
- e. Seseorang sulit percaya kepada anggota kelompok, akhirnya perasaan, sikap, nilai, dan tingkah laku tidak dapat di “bawa” ke situasi kelompok. Jika hal ini terjadi hasil yang optimal dari konseling kelompok tidak dapat dicapai.

8. Syarat-syarat Kemampuan yang Harus Dipenuhi Oleh Konselor

Menurut Winkel dan Sri Hastuti (2004: 601-603) syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh konselor adalah:

- a. Konselor harus menguasai landasan teoritis dan konseling kelompok sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan kelompok yang menerapkan asas-asas dinamika kelompok.
- b. Memiliki ketrampilan berkomunikasi sebagian terwujud dalam menggunakan teknik-teknik konseling yang verbal secara tepat.

- c. Konselor berpegang pada kode etik konselor.
- d. Konselor terampil dalam menggunakan beberapa teknik tambahan yang mewujudkan tugasnya membina kesatuan dan menjaga proses dalam kelompok, antara lain:
 - 1) Memberikan umpan balik konstruktif kepada salah seorang anggota tentang dampak perhatiannya kepada anggota/peserta lain dalam kelompok. Dalam hal ini konselor dapat berinisiatif sendiri atau merumuskan serta menyimpulkan apa yang dikatakan oleh beberapa konseli.
 - 2) Memberikan perlindungan kepada seorang anggota yang ternyata merasa terancam oleh kritikan dari pihak teman dan menampakkan gejala menjadi terlalu gelisah.
 - 3) Memberikan umpan balik terhadap apa yang terjadi dalam kelompok, baik yang menyangkut kebersamaan maupun yang menyangkut kemajuan dalam proses.
 - 4) Menangani saat-saat diam secara konstruktif, bila pada suatu saat tidak ada konseli yang berbicara.
- e. Peka terhadap berbagai ragam ekspresi nonverbal melalui gerakan anggota badan, ekspresi pada raut muka, posisi badan, sinar mata yang dilakukan oleh konseli.

Oleh karena itu, konselor harus memenuhi sejumlah syarat yang menyangkut pendidikan akademik, kepribadiannya, ketrampilan berkomunikasi dengan orang, dan penggunaan teknik-teknik konseling.

Hal ini berkaitan dengan kenyataan bahwa proses konseling kelompok bersifat lebih kompleks daripada konseling individual karena jumlah faktor yang berpengaruh lebih banyak. Sebagai akibatnya tuntutan terhadap konselor lebih tinggi dan taraf keterlibatan secara mental dan fisik lebih tinggi pula.

Sedangkan menurut Sunaryo Kartadinata dkk, (2007: 39-40) kompetensi seorang konselor profesional terdiri atas kemampuan:

- 1) Mengetahui secara mendalam konseli yang hendak dilayani.
- 2) Mengetahui khasanah teoritik dan prosedural termasuk teknologi dalam bimbingan dan konseling. Penguasaan khasanah teoritik dan prosedural serta teknologi dalam bimbingan dan konseling mencakup kemampuan:
 - 1) Mengetahui secara akademik teori, prinsip, teknik dan prosedur serta sasaran yang digunakan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling.
 - 2) Mengemas teori, prinsip, dan prosedur dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan.
- 3) Menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan. Untuk menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, seorang konselor harus mampu:
 - 1) Merancang kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling.
 - 2) Mengimplementasikan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling.

- 3) Menilai proses dan hasil kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling serta melakukan penyesuaian-penyesuaian berdasarkan keputusan transaksional selama rentang proses bimbingan dan konseling dalam rangka memandirikan konseli.
- 4) Mengembangkan profesionalitas sebagai seorang konselor secara berkelanjutan.

Dari berbagai pendapat di atas, syarat kemampuan seorang konselor dalam melaksanakan proses konseling adalah konselor yang mampu menguasai landasan teori, teknik, dan ketrampilan-ketrampilan konseling serta berpegang pada kode etik konselor. Selain itu konselor harus berupaya untuk mengenal konseli secara mendalam serta menunjukkan penerimaan pada diri konseli dan konselor berupaya untuk memandirikan konseli dalam menyelesaikan permasalahan dengan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengambil keputusan sesuai dengan alternatif-alternatif pilihan dalam proses konseling.

C. Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

1. Pengertian Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

Expressive Writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang psikologi sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennebaker memperluas penemuannya dengan

melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Sindiro, Lidwiana Florentiana, 2016: 96).

Menurut Pennebaker (dalam Marieta Rahmawati), bahwa menulis ekspresif berarti menuliskan perasaan-perasaan dalam dirinya ke dalam sebuah buku dengan cara menceritakan atau naratif. Penelitian pennebaker menunjukkan bahwa apa yang disebut dengan *Short term focused writing* atau menulis fokus dalam jangka pendek dapat memiliki efek yang sangat baik pada orang yang sedang sakit atau sedang menghadapi masalah. Manfaat menulis tidak saja bermanfaat bagi mereka yang memendam rahasia hidup dramatis, tapi juga mereka yang menghadapi perceraian, penolakan kerja, atau yang mengalami masa-masa sulit dalam bekerja. Awal penelitiannya beberapa orang secara acak diminta untuk menuliskan tentang trauma atau tentang topik-topik yang kurang penting selama 4 hari, masing-masing 15 menit perhari. Ditemukan bahwa menghadapi emosi yang melingkupi pemikiran secara mendalam terhadap masalah-masalah personal dapat meningkatkan kesehatan fisik, sebagai langkah untuk menurunkan kunjungan ke dokter dalam satu bulan dengan mengikuti penelitian, dilaporkan penurunan pemakaian *aspirin*, dan hampir keseluruhan untuk evaluasi jangka panjang sangat positif akibat dari dampak penelitian tersebut (pennebaker & Beall, 1986).

Ketertarikan untuk menggunakan teknik *expressive writing* telah berkembang sampai saat ini, penelitian pertama dipublikasikan pada

tahun 1986. Pada tahun 1996, rata-rata terdapat 20 penelitian yang telah dipublikasikan. Meskipun banyak peneliti yang telah mempelajari kesehatan fisik dan dampak biologis, terdapat peningkatan untuk jumlah yang telah diteliti pada penelitian tentang efek-efek menulis ekspresif dalam merubah sikap, memory, motivasi, kepuasan dalam hidup, penampilan dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.

Perubahan perilaku juga ditemukan dan terdapat peningkatan pada siswa-siswi dalam sebulan mengikuti penelitian dengan menuliskan fakta-fakta dengan topik emosional (Pennebaker, 1997). Seseorang yang telah mendapatkan pemutusan hubungan kerja (PHK) dari pekerjaan sebelumnya, dengan cepat mendapatkan pekerjaan baru setelah menulis (Pennebaker & Chung, 2007, dalam Marieta Rahmawati, 2014:281).

Menurut Pennebaker, *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapy *expressive writing* ialah membebaskan para konseli menuangkan segala bentuk rasa pengungkapan diri dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar. Pennebaker dan seagal, mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik,

dengan sisi wawasan. *Expressive writing* salah satu bentuk layanan responsif yang merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera (Diah.,dkk, 2016: 37).

Expressive Writing adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive Writing* merupakan suatu proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita. *Expressive Writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Qanitatin dkk, 2011: 25). Menulis ekspresif adalah bentuk ekspresi diri untuk mengeluarkan emosi dan pikiran melalui kata-kata dan cerita. Menulis ekspresif, bukan sekedar kegiatan mencatat, adalah cara seseorang melalui proses simbolik mengungkapkan dan menceritakan apa yang ia alami, pikirkan, dan rasakan (Adi W. Gunawan, 2012: 46).

Pennebaker dan Francis, menyatakan menulis dapat menjadi tempat menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan bisa berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Pennebaker, dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa nilai

utama dari menulis adalah kemampuan mengurangi pengekanan (dalam Ida Fitria, dkk, 2016). Dengan demikian, terlihat jelas manfaat menulis ekspresif bagi kesejahteraan individu baik secara umum maupun dengan masalah khusus. Lebih lanjut, penelitian ini memiliki fokus pada siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua dengan pertimbangan bahwa banyak dari mereka kekurangan tempat untuk curhat atau berkeluh kesah mengenai apapun yang mereka alami.

Wright, mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis atau peneliti. Secara umum *expressive writing therapy* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain; meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri; memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal; mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. Bolton, juga menyatakan bahwa *expressive writing therapy* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Reni Susanti, 2013). Pennebaker menekankan, “Yang penting menulislah dengan jujur dan terbuka tentang perasaan terdalam Anda (Naning Pranoto, 2015: 30).

Dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan kegiatan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dari dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya. Dalam penelitian ini yang dimaksud yaitu *self disclosure* melalui teknik *expressive writing* pada siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tuanya.

2. Tujuan Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

Menurut Pennebaker dan Chung, menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) Membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan subyek kedalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman, (2) membantu subyek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subyek tidak membuang waktu dan energy untuk menekan perasaannya, (3) membantu subyek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stress.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini yaitu menulis ekspresif (*expressive writing*) untuk meningkatkan pengungkapan dirinya, pikiran dan perasaan yang mengganggu dicurahkan ke dalam bentuk tulisan.

3. Manfaat Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

Menurut Pannebaker dan Chung, manfaat menulis ekspresif diantaranya juga memiliki manfaat yaitu (1) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreativitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku, (2) Membantu mengurangi obat-obatan yang mengandung bahan kimia, (3) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi, (4) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

Expressive writing memberikan manfaat bagi individu. Menurut Stewart & Parker (2008: 25) menulis ekspresif telah ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan baik mental maupun fisik pada orang dewasa dan telah dimanfaatkan berhasil dengan remaja dalam upaya untuk menyediakan mekanisme mengatasi tekanan hidup untuk umum. Mereka yang paling mungkin memperoleh manfaat dari ekspresif menulis sebagai mekanisme coping. Selain itu, menurut Pontoski (2012:15) *expressive writing* merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman dari peristiwa traumatis dianggap untuk membantu orang mengatur, menghadapi, dan membuat makna keluar dari pengalaman, akhirnya mengarah ke berikutnya mereka mengatasi pengalaman traumatis. Farida Harahap (2012: 4-5), manfaat *expressive writing* yaitu:

1. Mengeksternalisasi masalah, sehingga individu dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, meningkatkan insight, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif.
2. Meningkatkan motivasi untuk berubah, melalui tulisan individu dapat belajar menganalisis kesalahan sehingga individu memiliki motivasi untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.
3. Mengurangi rasa frustrasi karena keinginan yang tak terpenuhi atau tidak tercapai. Individu dapat mecurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar individu memiliki emosi positif, berpikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan individu.
4. Refleksi diri. Individu mengalami proses merenung, menganalisis tulisannya sehingga individu dapat melihat apa yang sedang terjadi dalam dirinya dan memperbaiki dirinya menjadi lebih baik.

Menulis tentang hal-hal yang membuatnya stres atau marah dapat memberikan ketenangan psikologis. Para ahli juga mengatakan kalau hal ini dapat pula meningkatkan kesehatan fisik. Karena menulis bisa sama bermanfaatnya dengan berbicara. Menurut Karen A. Baikie, seorang psikolog dan dokter psikiatri dari University of New South Wales, Australia, menulis tentang kejadian traumatis atau emosional dapat meningkatkan fisik dan psikologis. Dengan menulis ekspresif selama 15 sampai 20 menit tentang 3 sampai 5 kejadian dalam hidup dapat meningkatkan kesehatan dibanding orang yang menulis topik umum.

Dalam penelitian pertama tentang menulis ekspresif, (Pennebaker & Beall, 1986), mahasiswa diminta menulis selama 15 menit selama 4 hari berturut-turut tentang pengalaman paling traumatis atau menyebabkan dalam hidup mereka, sementara kontrol menulis tentang topik tertentu (tentang kamar mereka atau sepatu mereka). Partisipan yang menulis tentang perasaan dan pikiran terdalam melaporkan adanya peningkatan nyata dalam kesehatan fisik 4 bulan kemudian; lebih jarang sakit atau ke rumah sakit serta lebih cepat sembuh. Menulis ekspresif menimbulkan transformasi berpikir. Ada beberapa penjelasan yang memungkinkan:

- 1) Menulis mampu meluapkan emosi negatif yang tak diungkapkan sebelumnya
- 2) Dengan menuliskannya kita bisa berkonfrontasi dengan emosi yang sebelumnya dipendam. Hal ini dapat mengurangi stres fisiologis akibat ditekan selama ini.
- 3) Menulis merupakan pemrosesan kognitif, karena pembeberan naratif membantu mengatur ulang kembali dan memberi struktur memori traumatis, yang menimbulkan adaptasi secara internal (terutama bila menggunakan kata-kata emosi positif dibanding kata-kata emosi negatif). Dengan begitu terjadi transformasi cara berpikir tentang diri sendiri, keluarga, orang lain dan dunia sekitar (Tim Fame Me, 2013: 42).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif bisa dijadikan sebagai teknik dalam kegiatan bimbingan dan konseling di kelas baik indoor maupun outdoor. Konselor sekolah bisa mengambil berbagai obyek untuk dijadikan tema tulisan bagi siswa. Tujuan akhir dari *expressive writing* sebagai teknik dalam bimbingan dan konseling adalah siswa secara bebas bisa mengekspresikan perasaannya, meningkatkan kepercayaan diri, mampu merefleksi diri, meningkatkan keterampilan menulis, siswa menjadi lebih terbuka, siswa menerima diri apa adanya. Oleh karena itu, *expressive writing* bermanfaat bagi pengungkapan diri (*self disclosure*) pada siswa.

4. Bentuk-Bentuk Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

Farida Harahap (2012: 1) menjelaskan bentuk tulisan dalam *expressive writing* antara lain:

- a. *Journal therapy* (terapi jurnal): katarsis dan refleksi secara mendalam dan penuh tujuan, sebagai tujuan terapeutik melalui proses atau integrasi dalam menulis. Istilah jurnal dan diari sering dipertukarkan, padahal perbedaannya adalah jurnal lebih bersifat curahan perasaan yang terdalam lebih fokus dan lebih reflektif sementara sementara diari bersifat lebih dangkal dan merupakan catatan perasaan terhadap peristiwa dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari.
- b. *Therapeutic writing* (terapi menulis): terapi menulis yang melibatkan partisipasi secara terus menerus dan observasi perjalanan hidup yang

telah dialami, trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman, penerimaan dan pertumbuhan diri.

- c. *Chatartic writing* (menulis katarsis), berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan dalam bahasa dan tulisan.
- d. *Reflective Writing* (menulis refleksi), meningkatkan pengamatan diri, meningkatkan kesadaran adanya ketidakseimbangan pikiran dengan tubuh, internal dengan eksternal, pikiran dengan perasaan atau harapan dengan hasil.

Menulis ekspresif adalah bentuk tulisan untuk melepas tekanan mental dan mengeksplorasi emosi dan pikiran (Naning Pranoto, 2015: 29). Teknik ini dilakukan dengan menulis, harus dengan tulisan tangan dan tidak dengan mengetik, apa pun yang dirasakan. Semua pemikiran dan perasaan yang mengganggu dicurahkan dalam bentuk tulisan.

5. Prosedur Teknik Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

Menurut Gortner, Rude & Pennebaker (dalam (dalam Riezki Ruliansyah, 2015) prosedur dalam melakukan *expressive writing* adalah sebagai berikut:

- 1) *Pretest* yang diberikan kepada peserta
- 2) Semua peserta yang terlibat melakukan tiga sesi selama berturut-turut, setiap sesi peserta menulis selama 20 menit.

3) Peserta diperintahkan untuk menulis pada sesi pertama. Sebelum kegiatan menulis dilaksanakan, peserta terlebih dahulu diberi instruksi, yakni:

“Selama tiga hari, saya ingin Anda menuliskan tentang pikiran dan perasaan Anda atau peristiwa emosional yang mengganggu hidup Anda. Anda juga dapat mengaitkan topik Anda dengan pengalaman stres atau traumatic di masa lalu anda. Dalam tulisan Anda, saya ingin Anda benar-benar mengeksplorasi emosi dan pikiran terdalam Anda. Anda dapat menghubungkan topik Anda dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat. Anda juga mungkin dapat menghubungkan pengalaman Anda dengan masa lalu, sekarang, atau masa depan, atau siapa Anda dahulu, siapa Anda sekarang, atau menjadi apa Anda nanti. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang tidak penting. Semua tulisan benar-benar rahasia”.

4) Peserta mengisi *posttest*

Berdasarkan penjelasan di atas, prosedur *expressive writing* yang diberikan pada peserta terdiri dari *pretest*, pelaksanaan *expressive writing*, dan diakhiri dengan *posttest*. Pelaksanaan *expressive writing* dilakukan dalam waktu tiga hari berturut-turut.

Dalam penelitian, Pennebaker & Chung (dalam Riezki Ruliansyah, 2015) menjelaskan bahwa peserta *expressive writing* diminta untuk menuliskan tentang topik yang ditugaskan selama satu sampai lima hari berturut-turut, selama 15-30 menit setiap hari. Pennebaker meminta kepada peserta kelompok eksperimen untuk menuliskan emosi dan pikiran terdalam, sedangkan kelompok kontrol menulis tentang topik yang dangkal seperti bagaimana mereka menggunakan waktu mereka sehari-hari. Sebelum memulai kegiatan menulis dimulai, Pennebaker memberi instruksi terlebih dahulu kepada peserta. Kemudian, peserta

diminta untuk menulis mengeksplor pengalaman, konflik, pikiran, perasaan, dan masalah. Tahap akhir dalam pelaksanaan *expressive writing* ini adalah menganalisis tulisan peserta.

Berdasarkan dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan *expressive writing* dilaksanakan dalam waktu 15-30 menit selama 1-5 hari, dan di akhiri dengan evaluasi hasil tulisan. Begitu pun dalam penelitian ini, di awali dengan *pretest* yang diberikan kepada siswa, pelaksanaan *expressive writing*, dan di akhiri dengan *posttest* yang diberikan pada siswa. Pelaksanaan *expressive writing* dalam penelitian ini dilaksanakan diluar kelas pada waktu kegiatan bimbingan dan konseling.

D. Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, yaitu saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Anak-anak yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya, perubahan-perubahan dalam hubungan antara anak dan orangtua, dan orang lain dalam lingkungan dekatnya (Zulkifli, 2009: 63).

Remaja berhubungan dengan orang lain termasuk dengan lawan jenis, sehingga remaja lebih meluangkan waktu untuk teman sebayanya. Selain itu, remaja juga membutuhkan dukungan dari orang tua dan sosial dari teman-teman maupun kelompoknya sehingga remaja harus pandai mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dialami dirinya kepada orang tua, teman-temannya agar remaja diterima oleh orang tua dan teman lain maupun kelompok. Berbagai hambatan yang dialami remaja dalam bergaul kepada orang tua maupun teman-temannya, seperti rasa malu, enggan membuka diri, takut salah, tidak berani mengungkapkan pendapat dan perasaannya karena takut tidak mendapat respon dengan baik. Agar remaja dapat diterima dalam pengungkapan dirinya kepada orang tuanya, maka remaja harus memiliki keterampilan-keterampilan sosial. Salah satu keterampilan sosial yang harus dimiliki remaja adalah keterampilan membuka diri (*self disclosure*). Dalam pergaulan sehari-hari, individu berinteraksi sosial dengan individu lainnya, individu diterima atau ditolak oleh orang lain, orang lain mengetahui informasi mengenai dirinya, itu semua tergantung dari bagaimana individu tersebut mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Apabila remaja dapat membuka diri dengan orang tua maka dengan mudah remaja mengungkapkan pikiran dan perasaannya yang sedang dialami saat ini (sekarang), masa lalu atau masa depan yang akan datang. Salah satu teknik untuk meningkatkan keterbukaan diri remaja adalah *expressive writing*. *Expressive writing* adalah sebuah kegiatan menulis, dimana remaja dapat mengungkapkan

pikiran, ide, perasaan, emosi, pengalaman, masalah, maupun informasi lainnya ke dalam sebuah tulisan. Hal ini bertujuan agar remaja dapat membuka diri melalui tulisan, sehingga remaja dapat mengeksplorasi pikirannya, mengekspresikan perasaannya dengan bebas, dan dapat merefleksi diri. Disamping itu, *expressive writing* mendorong remaja untuk berani mengungkapkan perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, serta menurunkan rasa malu untuk mulai membuka diri. *Expressive writing* dapat dijadikan teknik dalam kegiatan konseling. Guru BK dapat memfasilitasi siswa yang tidak berani mengungkapkan masalahnya secara langsung melalui tulisan yang dikirimkan untuk Guru BK di sekolahnya.

Teknik *expressive writing* ini membantu Guru BK dalam pemberian layanan bimbingan konseling kepada siswa. Bimbingan konseling bertujuan untuk membantu siswa dalam menghadapi dan mengatasi masalah-masalah sosial-pribadi dengan cara menciptakan lingkungan interaksi pendidikan yang kondusif, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap yang positif, serta dengan mengembangkan keterampilan-keterampilan sosial-pribadi. Dalam mengembangkan keterampilan pribadi-sosial, guru BK dapat menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Melalui teknik ini siswa menjadi pribadi yang lebih membuka diri sehingga mampu menghadapi tantangan-tantangan dalam pergaulan pribadi-sosial sehari-hari. Untuk itu, meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) dengan teknik *expressive writing* mampu

menjadi jembatan bagi siswa untuk lebih membuka diri, sehingga hubungan dan interaksi siswa sehari-hari tidak terganggu, siswa merasa diterima di lingkungan keluarga maupun sosialnya.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis yang dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2012: 64).

Dari arti katanya, hipotesis memang berasal dari dua penggalan kata, “hypo” yang artinya “dibawah” dan “thesa” yang artinya “kebenaran”. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisnya disesuaikan dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2013: 110).

Ada dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian, yaitu hipotesis kerja, atau disebut dengan hipotesis alternatif yang disebut “Ha”. Hipotesis kerja menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dan Y. Dan hipotesis nol (null hypotheses) yang disingkat “Ho”, hipotesis nol sering juga disebut hipotesis statistik, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat statistik, yaitu dihitung dengan perhitungan statistik. Hipotesis nol menyatakan tidak adanya perbedaan

antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Pemberian nama “hipotesis nol” atau “hipotesis nihil” dapat dimengerti dengan mudah karena tidak ada perbedaan antara dua variabel (Suharsimi Arikunto, 2013: 112-113).

Hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh yang signifikan yaitu Konseling Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Remaja”. Sedangkan hipotesis nihil (H_o) adalah “tidak ada pengaruh Konseling Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Remaja”.

Berdasarkan uraian pada kerangka berfikir serta didukung dengan teori-teori, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan: “Ada pengaruh positif penggunaan teknik *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada siswa kelas VIII SMPN 02 Maos”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan adalah dengan metode quasi eksperimen dan pendekatan kuantitatif, disebut pendekatan kuantitatif karena menekankan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Umi Zulfa, 2011: 12).

Menurut Sugiyono (2010: 114), quasi experimental design digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian. Disamping itu, Erwan dan Dyah (2007: 91) menjelaskan bahwa quasi experimental yaitu sama-sama memiliki kelompok kontrol, hanya saja sampel yang dipilih baik sebagai kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak diambil secara random, melainkan dipilih secara sengaja oleh peneliti. Berdasarkan pemaparan diatas quasi experimental adalah desain penelitian yang hanya memiliki kelompok kontrol tetapi tidak berfungsi sepenuhnya, dan sampel untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dipilih secara sengaja oleh peneliti. Quasi experimental juga merupakan desain penelitian

eksperimen yang tidak mampu mengontrol validitas eksperimen secara penuh. Peneliti menggunakan desain quasi experimental karena peneliti tidak memilih subyek secara acak dan ketidakmampuan peneliti mengontrol pengaruh dari variabel lain. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan model *Nonequivalent Control Group Design* dalam desain ini, hampir sama dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*, hanya pada design ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Penelitian ini dengan judul “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP 02 MAOS. SMP 02 Maos terletak di Jalan Kantor Telepon Rt. 01 Rw. 01, Kampungbaru, Karangreja, Maos, Kabupaten Cilacap.

Di SMP 02 Maos memiliki satu ruang bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling di SMP 02 Maos berjumlah tiga orang. Guru BK di sekolah ini diberikan jam masuk kelas oleh sekolah. Kinerja guru BK terhadap siswa maksimal, guru BK dapat memberikan bimbingan karena adanya jam masuk kelas. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa bentuk *treatment* pada bulan Agustus 2018. Waktu penelitian mengambil waktu jam pelajaran Guru BK.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan setting kelompok yang dilaksanakan terhadap subyek sebanyak 14 siswa. 14 siswa, yang terdiri

dari 3 kelompok eksperimen, masing-masing kelompok terdiri dari 8G (5 siswa), 8F (4 siswa), 8D (5 siswa) dan 14 siswa lagi pada kelompok kontrol, subyek mengambil dari sekolah lain yaitu SMP YA BAKII 01 Kesugihan. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa *treatment* dilakukan di mushola, proses sesi konseling tetap fokus, sehingga konsentrasi siswa tidak terganggu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Oktober 2018. Perincian pelaksanaan penelitian dijelaskan di dalam tabel 3.1.

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

NO	KEGIATAN	TANGGAL, BULAN, DAN TAHUN PELAKSANAAN
1.	Pencarian data sampel penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Kamis, 3 Mei 2018 Selasa, 4 September 2018
	Penentuan sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Sabtu, 28 juli 2018 Selasa, 4 September 2018
3.	Pemberian <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Kamis, 2 Agustus 2018 Jum'at, 31 Agustus 2018 Jum'at, 7 September 2018 Sabtu, 6 Oktober 2018
4.	Pemberian <i>treatment</i> (Tahap 1, tahap 2 dan tahap 3)	Kamis, 2 Agustus 2018 Jum'at, 3 Agustus 2018
5.	Pemberian <i>treatment</i> (Tahap 4, tahap 5 dan tahap 6)	Jum'at, 10 Agustus 2018 Jum'at, 24 Agustus 2018 Jum'at, 31 Agustus 2018
	Pengolahan data	Kelompok eksperimen: Minggu, 5 Agustus 2018 Senin, 6 Agustus 2018

		Selasa, 7 Agustus 2018 Rabu, 8 Agustus 2018 Kamis, 9 Agustus 2018 Kelompok kontrol: Senin, 10 September 2018 Selasa, 11 September 2018 Rabu, 12 September 2018 Senin, 8 Oktober 2018 Selasa, 9 Oktober 2018
	Pembuatan laporan	Dari mulai hari Minggu, 5 Agustus 2018 sampai dengan Sabtu, 17 November 2018.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi. Variabel penelitian disebut juga dengan objek penelitian dan objek itulah yang akan dipelajari dan hasilnya kemudian ditarik kesimpulan. Variabel penelitian ini dibedakan menjadi dua macam variabel yaitu sebagai berikut :

1. Variabel *independent* atau disebut juga variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Biasanya disimbolkan dengan huruf X, yang dimaksud variabel *independent* dalam penelitian ini adalah “Konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*”.
2. Variabel *dependent* atau disebut juga variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Biasanya disimbolkan huruf Y, yang dimaksud variabel dependen dalam penelitian ini adalah “*self disclosure* remaja”. Karena *self disclosure* dipengaruhi oleh teknik *expressive writing*.
3. Hubungan antar Variabel

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) yaitu teknik *expressive writing* dan variabel terikat (Y) yaitu pengungkapan diri (*self disclosure*). Jadi dalam hal ini teknik *expressive writing* sebagai variabel bebas mempunyai pengaruh untuk menghasilkan *self disclosure* sebagai variabel terikat.

Berdasarkan uraian diatas telah jelas bahwa penelitian “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja”. mempunyai dua objek penelitian yaitu Konseling kelompok Melalui Teknik *expressive writing* (variabel X), dan *Self Disclosure* remaja (variabel Y).

D. Subyek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi sebagai kelompok eksperimen adalah siswa SMP 02 Maos Cilacap dan sebagai kelompok kontrol adalah siswa SMP YA BAKII 01 Kesugihan Cilacap.

2. Sampel

Sugiyono (2010: 118) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

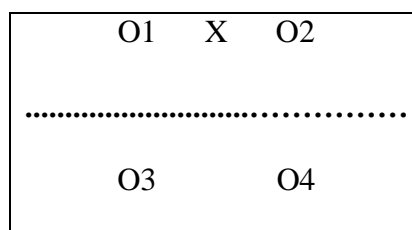
Sampel dalam penelitian ini yaitu akan diikuti 14 siswa yang digolongkan menjadi 3 kelompok eksperimen dan 14 siswa kelompok kontrol. Jadi secara keseluruhan subyek berjumlah 28 siswa yang ditentukan berdasarkan *purposive sampling* yaitu pemilihan sekelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu. Adapun ciri-ciri subyek dalam penelitian ini yaitu siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua.

Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuisioner *Self Disclosure* yang terdiri dari 20 item pernyataan. Sebelum pelaksanaan *treatment* peneliti melakukan *pretest* untuk mengukur tingkat *self disclosure* subyek penelitian. Setelah dilakukan *pretest* maka dilakukan *treatment* kemudian *posttest* yakni dengan menyebar kuisioner untuk mengukur tingkat *self disclosure* setelah dilakukan *treatment*. Dari hasil *pretest* pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan *treatment*, dapat dilihat dari 14 siswa dari kelas VIII D (5 siswa), G (4 siswa) dan F (5 siswa) skor tertinggi adalah 69 dan skor terendah adalah 49.

E. Desain Penelitian

Sugiyono (2010: 114) menyatakan bentuk desain penelitian quasi eksperimental terdiri dari *Time-Series Design* dan *Nonequivalent Control Group Design*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* ini peneliti menggunakan model *nonequivalent control group design*. Dalam desain penelitian ini hampir sama dengan

pretest posttest design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak. Sebelum diberi perlakuan, kelompok diberi *test* yaitu *pretest*, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum diberi *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* kelompok tersebut kembali diberikan *test* yaitu *posttest*, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah diberikan *treatment*. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan teknik *expressive writing* yang bertema “Hidup Itu Indah Bila Berkesan”, “Perasaanku yang Terdalam”, dan “Aku di Masa Depan”. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan *pretest* dan *posttest*. Berikut ini visualisasi *quasi experimental nonequivalent control group design model pretest and posttest design* (Sugiyono, 2010: 116).



Gambar 1. Model Visualisasi *Nonequivalent Control Group Design*

Keterangan:

O1: Kelompok eksperimen sebelum diberi *treatment* (*Pretest*)

O2: Kelompok eksperimen setelah diberi *treatment* (*Posttest*)

O3: Kelompok kontrol sebelum ada *treatment* (*Pretest*)

O4: Kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* (*Posttest*)

X : Pemberian *treatment* (teknik *Expressive Writing*)

O1 dan **O3** merupakan kondisi siswa sebelum diberi *treatment* (*pretest*) dalam penelitian ini, dan **O2** merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan terhadap siswa (*posttest*). **O4** adalah kondisi siswa yang tidak diberikan perlakuan. Jadi, besarnya pengaruh adalah $(\mathbf{O2-O1}) - (\mathbf{O4-O3})$.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu metode *questionnaire* (angket) merupakan alat untuk mengumpulkan informasi dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. Metode *questionnaire* (angket) Angket yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut: untuk mengetahui peningkatan *self disclosure* remaja yang tinggal berjauhan dengan orang tuanya sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan), untuk mengetahui data mengenai sebagai satu sumber atau bahan dalam menganalisis data konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja.

G. Uji Instrumen

Uji instrumen merupakan uji keabsahan data dalam penelitian kuantitatif (Umi Zulfa, 2010: 103). Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 192) instrumen penelitian adalah alat bantu berupa ancera-ancera yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sehingga hasil yang diperoleh lengkap dan terstruktur sehingga lebih mudah diolah. Menurut Sugiyono (2010: 149), titik tolak dari penyusunan instrumen adalah

variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Uji instrumen dilakukan sebelum peneliti terjun kelapangan, dan biasanya dalam penelitian kuantitatif uji instrumen itu menggunakan dua cara yaitu uji validitas dan uji reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu cara untuk melihat apakah instrumen penelitian itu mampu mengambil data yang tepat atau benar. Jika instrumen tersebut tidak mampu mengambil data yang tepat artinya data yang terambil tidaklah benar atau sah (Sugiyono, 2012: 93). Uji validitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah pertanyaan atau pernyataan dalam angket atau *kuesioner* yang telah dibuat dapat mengukur variabel yang diinginkan atau sebaliknya. Kemudian instrumen yang akan digunakan hasilnya akan dihitung dengan program SPSS 16. dengan menggunakan *Product moment* yaitu alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel bila datanya bersekala interval atau rasio.

$$\text{Rumus: } r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X \sum Y / N)}{\sqrt{(\sum X^2 - (\sum X)^2 / N)(\sum Y^2 - (\sum Y)^2 / N)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Angka indeks “r” product moment

N = Number of cases

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara sektor X dan Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh sektor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh sektor Y

Semua perhitungan menggunakan SPSS tipe 16.

Menurut Sutrisno Hadi (2004: 122-128), jenis-jenis validitas terdiri dari Face validity, Logical validity, Content validity, dan Empirical validity. Dalam penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah jenis logical validity (validitas logik) karena konsep validitas logik didasarkan pada konstruksi teoritik tentang faktor-faktor yang hendak diukur dengan definisi-definisi yang digunakan oleh pembuat alat pengukur sebagai pangkal kerja dan sebagai ukuran valid tidaknya sebuah alat pengukur. Jadi validitas pada penelitian ini menggunakan definisi variabel yang hendak diukur dalam bentuk pernyataan-pernyataan. Instrumen diuji cobakan kepada 30 siswa kelas lain yang bukan menjadi subyek penelitian. Setelah diuji cobakan instrumen akan dihitung validitasnya dengan menggunakan program SPSS.16. Berikut hasil uji validitas butir angket:

Tabel 3.2. Hasil Uji Validitas Butir Angket

NO BUTIR	CORRECTED ITEM-TOTAL CORRELATION	KETERANGAN	
		GUGUR	SAHIH
1.	.662		✓
2.	.436		✓
3.	-.397	✓	
4.	.698		✓
5.	-.088	✓	
6.	.494		✓
7.	.409		✓
8.	.350	✓	

9.	-.074	✓	
10.	.149	✓	
11.	.255	✓	
12.	.416		✓
13.	-.051	✓	
14.	-.114	✓	
15.	.552		✓
16.	.316	✓	
17.	.120	✓	
18.	.452		✓
19.	.614		✓
20.	.415		✓
21.	.202	✓	
22.	-.002	✓	
23.	.492		✓
24.	.459		✓
25.	.029	✓	
26.	.511		✓
27.	.460		✓
28.	.406		✓
29.	.020	✓	
30.	-.145	✓	
31.	.168	✓	
32.	.465		✓
33.	.297	✓	
34.	-.235	✓	

35.	.380		✓
36.	.263	✓	
37.	-.327	✓	
38.	.158	✓	
39.	.159	✓	
40.	.480		✓
41.	.424		✓
42.	-.060	✓	
43.	.544		✓
44.	.061	✓	
45.	JUMLAH	24	20

Berdasarkan tabel diatas, sample siswa dalam pengujian validitas instrument adalah 30 siswa. Untuk tabel R jumlah siswa 30 yaitu dengan taraf signifikansi 5% adalah 0.361. butir soal angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang nilai *Corrected Item Total Correlation* diatas 0,361. Jadi butir soal yang dibawah 0,361 dinilai gugur dan yang diatas 0,361 dinilai sah. Pengujian validitas instrumen diuji cobakan ke siswa kelas lain yang bukan menjadi subyek penelitian dan diinput dengan bantuan SPSS.,16, diperoleh hasil dari 44 item pernyataan yang dapat dibuktikan sebanyak 20 item pernyataan yang dinyatakan valid. Hal ini bertujuan agar menghasilkan instrumen yang benar-benar valid dan layak untuk diberikan kepada setiap responden penelitian.

Setelah dilakukan uji coba instrumen *kuesioner self disclosure* kepada 30 responden, diperoleh hasil bahwa dari item yang berjumlah 44 item, ada 24 item yang gugur, sehingga jumlah item yang shahih menjadi 20 item.

Tabel 3.3. Item Shahih dan Item Gugur

Variabel	Σ Item Semula	Σ Item Gugur	Σ Item Shahih
<i>Self Disclosure</i>	44 Item	24 (3, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 41, 42, 44)	20 (1, 2, 4, 6, 7, 12, 15, 18, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 28, 32, 35, 40, 41, 43)

Berdasarkan hasil uji coba instrumen dari 44 aitem yang dibagikan kepada 30 responden diperoleh hasil data yang valid yaitu 20 aitem. Bahwa, ada 3 item yang gugur yaitu aitem (3, 5 dan 8) dari sub variabel jumlah informasi yang diungkapkan, 5 item yang gugur (9, 10, 11, 13, 14 dan 16) dari sub variabel sifat dasar positif atau negatif, 5 item yang gugur (16, 17, 21, 22 dan 25) dari sub variabel dalamnya suatu pengungkapan diri, ada 6 item yang gugur (29, 30, 31, 33, 34 dan 36) dari sub variabel lawan bicara, ada 5 item yang gugur (37, 38, 39, 42 dan 44).

b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu uji kekonsistenan atau keajegan instrumen untuk menghasilkan data yang sama benarnya walaupun dilakukan oleh

siapapun. Dengan kata lain uji reliabilitas adalah uji instrumen untuk melihat apakah instrumen yang dibuat cukup dipercaya untuk menghasilkan data yang sah atau benar (Sugiyono, 2012: 94). Uji reliabilitas ini menggunakan *Alfa Cronbach* yaitu untuk menghitung koefisien reliabilitas instrumen. *Alfa Cronbach* ini menentukan konsistensi jawaban responden atas suatu instrument penelitian. Syarat suatu instrument yang reliabel adalah apabila *koefisien alfa cronbach* di atas 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian tersebut reliabel. Menurut Sekaran (1992), reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan diatas 0,8 adalah baik (Dwi Priyatno, 2013: 33).

Rumus:

$$r_{11} = \frac{k}{k - 1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Dimana :

- r_{11} = Nilai reliabilitas
- $\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- S_t = Varians total
- k = Jumlah item

Saifuddin Azwar (2009: 9&10) menyatakan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai 1.00. semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin

tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, jika koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Reliabilitas item diuji dengan melihat Koefisien Alpha dengan melakukan Reliability Analysis dengan bantuan SPSS.16. Uji reliabilitas dilihat pada nilai *Alpha-Cronbach* untuk reliabilitas keseluruhan item dalam satu variabel. Nilai reliabilitas diperoleh dengan melihat pada kotak output di perhitungan SPSS.16, dapat dijabarkan di bawah ini:

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N Of Items
.889	20

Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila harga r hitung lebih besar/ samadengan harga r tabel (r hitung $\geq r$ tabel). Sedangkan sebuah instrumen dikatakan tidak reliabel apabila harga r hitung lebih kecil dari r tabel (r hitung $< r$ tabel). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa tingkat reliabilitasnya adalah 0.889 ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan dalam angket sudah memenuhi standar yang baik (Dwi Priyatno, 2013: 33). Setelah dilakukan uji coba instrumen *kuesioner self disclosure* kepada 30 responden, diperoleh hasil bahwa dari item yang berjumlah 44 item, ada 24 item yang gugur, sehingga jumlah item yang shahih menjadi 20 item.

H. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul selanjutnya adalah mengelola dan menganalisis data tersebut. Berdasarkan masalah yang diteliti disini yaitu konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* (variabel X), dan *self disclosure* (variabel Y). Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data tersebut diatas adalah teknik statistik Uji T Dua Sampel Bebas (*Independent sample t test*) dan Uji T Sampel Berpasangan (*paired sample t test*). *Independent sample t test* digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Uji ini biasanya digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel *independent* terhadap satu atau lebih variabel *dependen*. (Gendro Wiyono, 2011:184). Dalam hal ini, untuk menguji pengaruh gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan *Uji t paired sample t test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel yang berpasangan. Dalam hal ini, untuk mengetahui *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kotrol.

Rumus Uji T Independent Sample t Test :

$$t \text{ hitung} = \frac{x_1 - x_2}{\frac{\sqrt{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}$$

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel 1

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel 2

n_1 = Jumlah sampel 1

n_2 = Jumlah sampel 2

S_1 = Simpangan baku sampel 1

S_2 = Simpangan baku sampel 2

Rumus Uji T Paired Sample t Test :

$$= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel sebelum perlakuan

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel sesudah perlakuan

S_1 = Simpangan baku sebelum perlakuan

S_2 = Simpangan baku sesudah perlakuan

n_1 = Jumlah sampel sebelum perlakuan

n_2 = Jumlah sampel sesudah perlakuan

Analisis data kuantitatif juga dilakukan terhadap skor *pretest* dan skor *posttest*. Skor *pretest* dan skor *posttest* masing-masing siswa akan dikategorikan. Menurut Saifuddin Azwar (2008: 108), penentuan kategorisasi didasarkan pada tingkat diferensiasi yang dikehendaki, namun perlu ditetapkan terlebih dahulu pada batasan yang akan digunakan berdasarkan standar nilai hipotetik, berikut penggolongan data ke dalam tiga kategori diagnostik:

Tinggi = $X > \mu + 1 \sigma$

Sedang = $\mu - 1 \sigma < X < \mu + 1 \sigma$

Rendah = $X < \mu - 1 \sigma$

Dengan ketentuan bahwa X adalah jumlah skor hasil tes, μ adalah mean ideal, dan σ adalah standar deviasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 02 Maos untuk kelompok eksperimen pada siswa kelas VIII D, F, G dan SMP YA BAKII 01 Kesugihan Cilacap untuk kelompok kontrol pada siswa kelas VIII F, G, H dan I. Siswa kelas eksperimen menggunakan *pretest* sebelum *treatment* dengan teknik *expressive writing* dan *posttest* setelah dilakukan *treatment*. Sedangkan, kelompok kontrol hanya menggunakan *pretest* dan *posttest* tanpa memberi *treatment*.

SMPN 02 Maos merupakan salah satu sekolah menengah yang berlokasi di depan jalan raya. Lokasi sekolah sangat strategis sehingga mudah diakses dari manapun. SMPN 02 Maos adalah salah satu dari sekian banyak SMP yang ada di kabupaten cilacap berdiri sejak tahun 1979. Sekolah ini berdiri di tanah seluas 8.951 m dengan luas bangunan 4.325 m beralamat didesa karang reja, kecamatan maos, kabupaten cilacap. Di bawah kepemimpinan Bapak Mustagfirin S.Pd. ini, SMPN 02 Maos memiliki visi yang dirumuskan dengan kalimat yang mengandung unsur: (1) filosofis (2) khas (3) berwawasan masa depan. Berikut visi yang dirumuskan sekolah: **“UNGGUL DALAM PRESTASI, BERKARAKTER DAN BERWAWASAN LINGKUNGAN BERLANDASKAN IMAN DAN TAKWA”**. Visi

tersebut mencerminkan profil dan cita-cita sekolah yang unggul dengan indikator:

1. Mengembangkan kurikulum yang visibel
2. Proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif
3. Kelulusan yang berkualitas dan kompetitif
4. Berprestasi akademik maupun non akademik
5. Sarana prasarana dan media pembelajaran yang representatif
6. Tenaga kependidikan yang profesional dan lain-lain.

Untuk mencapai visi tersebut, SMPN 02 Maos perlu dilakukan suatu misi berupa kegiatan jangka panjang dengan arah yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Mewujudkan pembelajaran dan pengembangan kurikulum sesuai aturan yang berlaku
2. Melaksanakan pembelajaran yang kreatif dan inovatif
3. Melaksanakan pembelajaran yang mampu meningkatkan kualitas kelulusan peserta didik
4. Melaksanakan upaya untuk meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik
5. Melaksanakan pengembangan sarana prasarana sekolah dan media pembelajaran
6. Mewujudkan tenaga kependidikan yang berkualitas dan lain-lain.

Sekolah SMPN 02 Maos juga memiliki tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuannya yaitu meletakkan dasar

kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, karakter serta keterampilan yang berwawasan lingkungan untuk hidup dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Sedangkan tujuan khususnya yaitu sekolah mampu memenuhi pendidikan yang adil dan merata, sekolah mampu mewujudkan manajemen yang baik, sekolah mampu memenuhi pendidikan yang bermutu, efisien, dan relevan dengan tujuan pendidikan, sekolah mampu memenuhi sarana dan prasarana pendidikan yang memadai, sekolah mampu memenuhi sistem pendidikan yang transparan, akuntabel, efektif, dan partisipatif, sekolah mampu memenuhi pengembangan kurikulum yang sesuai dengan dinamika tuntutan kebutuhan peserta didik dan masyarakat, sekolah mampu mewujudkan sumber daya manusia pendidikan yang handal.

SMPN 02 Maos mulai tahun 2017 menjadi “Sekolah Model” dan “Sekolah Adiwiyata”. Dalam meningkatkan proses pembelajarannya, sekolah ini dengan menggunakan kurikulum 2013. Sejak tahun 2013, yang didukung oleh guru-guru yang berpengalaman, terlatih, dan profesional dalam proses pembelajaran. Saat ini SMPN 02 Maos memiliki 769 siswa yang terbagi menjadi 24 kelas. Dimana setiap tingkatan kelas dikelompokkan menjadi 8 kelas.

Untuk menunjang semangat serta kelancaran proses pembelajaran bagi siswanya, SMPN 02 Maos dilengkapi dengan berbagai fasilitas sarana dan prasarana antara lain laboratorium komputer, laboratorium IPA, laboratorium bahasa, perpustakaan, aula, ruang tata usaha, ruang

arsip, ruang multimedia, ruang kepek dan wakasek, ruang guru, ruang gudang, MCK, kantin, kopsis, ruang jalan, tempat parkir guru dan tempat parkir sepeda siswa. Untuk memberikan pembekalan dan pengalaman bermasyarakat, berorganisasi, serta latihan kepemimpinan bagi siswa, SMPN 02 Maos memberikan berbagai latihan ekstrakurikuler yang meliputi pramuka, komputer, olahraga (voli, basket, sepak bola, badminton, tenis meja), OSN, PMR, jurnalistik, komputer, conversation, paduan suara, PKS, tari, BTQ, altetik, dan lain-lain yang menampung minat dan bakat siswa serta memberikan pengalaman lain diluar proses belajar secara formal.

B. Deskripsi Karakteristik Responden

Untuk mempermudah maka berikut daftar subyek penelitian siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tuanya Sekolah SMPN 02 Maos dan Sekolah SMP YA BAKII 01 Kesugihan Cilacap. Sebagai berikut:

Tabel 4.5. Subyek Penelitian Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

NO	NAMA/INISIAL	SEKOLAH	KATEGORI
1.	AND	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
2.	ALF	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
3.	NND	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
4.	MLTA	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
5.	ST	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
6.	DN	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
7.	LRS	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN

8.	MFZ	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
9.	TRK	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
10.	FRSKA	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
11.	HES	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
12.	TTN	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
13.	VKA	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
14.	DYR	SMPN 02 MAOS	EKSPERIMEN
15.	AU	SMP YA BAKII	KONTROL
16.	ELS	SMP YA BAKII	KONTROL
17.	ANDN	SMP YA BAKII	KONTROL
18.	NL	SMP YA BAKII	KONTROL
19.	RCMA	SMP YA BAKII	KONTROL
20.	SLS	SMP YA BAKII	KONTROL
21.	ALF	SMP YA BAKII	KONTROL
22.	DA	SMP YA BAKII	KONTROL
23.	DHE	SMP YA BAKII	KONTROL
24.	FKA	SMP YA BAKII	KONTROL
25.	LA	SMP YA BAKII	KONTROL
26.	LSI	SMP YA BAKII	KONTROL
27.	RSPTA	SMP YA BAKII	KONTROL
28.	WFKKH	SMP YA BAKII	KONTROL

C. Penyajian Analisa Data

1. Hasil Skor Pretest dan Posttest

Pretest dilakukan pada hari Kamis 02 Agustus 2018 di SMP 02 Maos. *Pretest* diberikan kepada semua siswa yang termasuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk kelompok eksperimen bertempat di SMP 02 Maos dengan jumlah 14 siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua dan kelompok kontrol bertempat di SMP Ya Bakii 01 Kesugihan dengan jumlah 14 siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua. Jadi, secara keseluruhan berjumlah 28 siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua. Berikut tabel hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen :

Tabel 4.6. Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Gain
1	AND	59	S	73	S	14
2	ALF	56	S	75	T	19
3	NND	49	S	69	S	20
4	MLTA	47	R	72	S	25
5	ST	56	S	65	R	9
6	DN	59	S	73	S	14
7	LRS	69	T	74	S	5
8	MFZ	58	S	68	R	10
9	TRK	63	S	71	S	8
10	FRSKA	55	S	72	S	17
11	HES	49	R	64	R	15
12	TTN	55	S	73	S	18
13	VKA	62	S	70	S	8
14	DRA	66	T	77	T	11
Jumlah		803		996		193
Rata2		57,36		71,14		13,78
Peningkatan						14,55%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa dari hasil *pretest* dan *posttest* eksperimen rata-rata skor yaitu 57,36 menjadi 71,14 dengan peningkatan 14,55%. Dari hasil *pretest* dan *posttest* subyek termasuk dalam kategori tinggi, sedang dan rendah. Seperti: subyek NND dari hasil *pretest* memperoleh skor 49 yang termasuk kategori rendah sedangkan setelah dilakukan *treatment* dan diberi *posttest* subyek NND memperoleh skor 69 dengan kategori sedang. Berarti, subyek dinyatakan ada peningkatan antara sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Subyek MLTA dari hasil *pretest* memperoleh skor 47 yang termasuk kategori rendah sedangkan setelah dilakukan *treatment* dan diberi *posttest* subyek MLTA memperoleh skor 72 dengan kategori sedang. Berarti, subyek dinyatakan ada peningkatan antara sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Subyek HES dari hasil *pretest* memperoleh skor 49 yang termasuk kategori rendah sedangkan setelah dilakukan *treatment* dan diberi *posttest* ternyata subyek HES memperoleh skor 64 dengan kategori yang sama yaitu rendah. Berarti, subyek dinyatakan ada peningkatan antara sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*, ada juga yang masih tetap rendah walaupun sesudah dilakukannya *treatment* dan ada juga subyek sebelum *treatment* dinyatakan memperoleh skor dengan kategori sedang sebaliknya sesudah *treatment* subyek memperoleh skor dengan kategori rendah. Setelah dilihat dari hasil tulisannya melalui *Expressive Writing* atau menulis ekspresif subyek HES, ST, MF terlihat masih kurang dalam pengungkapan dirinya. Subyek dibagi dalam dua kelompok yaitu 14 siswa termasuk dalam kelompok eksperimen dan 14

siswa termasuk dalam kelompok kontrol. Kemudian subyek kelompok eksperimen diberi *treatment* oleh peneliti, dan setelah diberi *treatment* subyek diberi *posttest*.

Berikut ini hasil dari *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok eksperimen yang terdiri dari tiga kelompok yaitu kelompok 1D yang terdiri dari 5 siswa, kelompok 2F yang terdiri dari 4 siswa, kelompok 3G yang terdiri dari 5 siswa adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7. Hasil Eksperimen *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 1D

No	Nama	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Gain
1	AND	59	S	73	T	14
2	ALF	56	S	75	S	19
3	NND	49	S	69	S	20
4	MLTA	47	R	72	S	25
5	ST	56	S	65	R	9
Jumlah		267		354		87
Rata2		53,4		70,8		17,4
Peningkatan						21,75%

Terlihat perbedaan yang signifikan dari kelompok 1D antara hasil *pretest* dengan *posttest*, misalnya saja dari subyek NND dan MLTA, pada saat *pretest* NND mendapatkan skor 49 setelah mendapatkan *treatment* dan diuji dengan *posttest* skornya meningkat menjadi 69. Sedangkan MLTA pada saat *pretest* mendapatkan skor 47 dan diuji dengan *posttest* skornya meningkat menjadi 72. Rata-rata skor juga meningkat dari 53,4 menjadi 70,8. Jadi secara keseluruhan peningkatan berjumlah 21,75%.

Tabel 4.8. Hasil Eksperimen *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 2F

No	Nama	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Gain
1	DN	59	S	73	S	14
2	LRS	69	T	74	S	5
3	MFZ	58	S	68	R	10
4	TRK	63	S	71	S	8
Jumlah		249		286		37
Rata2		62,25		71,5		9,25
Peningkatan						11,56%

Dari tabel diatas terlihat perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* setelah dilakukan *treatment*, misalnya saja dari subyek LRS saat *pretest* mendapatkan skor 69 dengan kategori tinggi menjadi 74 dengan kategori sedang. Meskipun ada subyek MFZ yang saat *pretest* mendapatkan skor 53 menjadi 68 dengan kategori rendah, namun subyek sudah dinyatakan dapat menuliskan pengungkapan dirinya melalui *expressive writing*. Rata-rata skor juga meningkat dari 62,25 menjadi 71,5. Jadi secara keseluruhan peningkatan berjumlah 11,56%.

Tabel 4.9. Hasil Eksperimen *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 3G

No	Nama	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Gain
1	FRSKA	55	S	72	S	17
2	HES	49	R	64	R	15
3	TTN	55	S	73	S	18
4	VKA	62	S	70	S	8
5	DYRA	66	T	77	T	11
Jumlah		287		356		69
Rata2		57,4		71,2		13,8
Peningkatan						17,25%

Dari tabel diatas terlihat perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest*, misalnya saja dari subyek HES saat *pretest* mendapatkan skor 49 menjadi 64 dengan kategori rendah artinya bahwa subyek HES terlihat tidak ada perubahan/ perbedaan sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. TTN mendapatkan skor 55 menjadi 73. VKA mendapatkan skor 62 menjadi 70. DYRA mendapatkan skor 66 menjadi 77. Rata-rata skor juga meningkat dari 57,4 menjadi 71,2. Jadi secara keseluruhan peningkatan berjumlah 17,25%.

Pengisian *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol di laksanakan pada hari Jum'at, 07 September 2018. dan *posttest* pada hari Rabu, 12 September 2018 di perpustakaan SMP Ya Bakii 01 Kesugihan. Berikut tabel hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol:

Tabel 4.10. Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Gain
1	AUL	56	S	53	S	-3
2	ELIS	43	R	46	R	3
3	ANDN	50	S	59	S	9
4	NAIL	46	R	49	S	3
5	RCHMA	57	S	59	S	2
6	SLS	57	S	55	S	-2
7	ALF	61	T	62	T	1
8	DH	65	T	60	S	-5
9	DHE	53	S	48	R	-5
10	FKA	59	S	61	T	2
11	LIA	52	S	55	S	3
12	LSI	53	S	55	S	2
13	RSPTA	57	S	61	S	4
14	WFKKH	58	S	54	S	-4
Jumlah		767		777		10
Rata2		54,78		55,5		0,71
Peningkatan						7,14%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 7,14%. Subyek *pretest* dapat diketahui bahwa dari 14 siswa, 2 siswa (ALF dan DIAH) memperoleh skor tinggi, 10 siswa (AUL, ANDN, RICHMA, SLS, DHE, FKA, LIA, LSI, RSPTA dan WFKKH) memperoleh skor sedang dan 2 siswa (ELIS dan NAIL) memperoleh skor rendah. Sedangkan, subyek *posttest* dapat diketahui 2 siswa (ALF dan FKA) memperoleh skor tinggi, 10 siswa (AUL, ANDN, NAIL, RICHMA, SLS, DIAH, LIA, LSI, RSPTA dan WFKKH) memperoleh skor sedang dan 2 siswa (ELIS dan DHE) memperoleh skor rendah.

Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol subyek mengalami peningkatan *self disclosure* (keterbukaan diri). Terlihat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest*, Rata-rata hasil dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yaitu 57,36 menjadi 71,14 dengan persentase peningkatan 14,55%. Sedangkan rata-rata hasil dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yaitu 54,78 menjadi 55,5 dengan persentase peningkatan 7,14%. Meskipun ada beberapa subyek yang masih belum bisa mengembangkan dan mengungkapkan secara baik tentang informasi, pikiran, perasaan, masalah, dan apa yang ada dalam dirinya akan tetapi diharapkan subyek dapat lebih membuka diri setelah diadakannya konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*

sehingga beban pikiran dan perasaan yang mengganggu subyek dapat berkurang dan subyek merasa tenang.

2. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dalam perhitungan menggunakan progra SPSS 16.00. Untuk mengetahui normal atau tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $\text{sig} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal (Dwi Priyatno, 2013: 37). Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.11. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			EKSPERIMEN	KONTROL
N			14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		57,36	54,79
	Std. Deviation		6,392	5,820
Most Extreme Differences	Absolute		,142	,154
	Positive		,119	,092
	Negative		-,142	-,154
Test Statistic			,142	,154
Asymp. Sig. (2-tailed)			,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data *pretest self disclosure* baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol memiliki nilai $\text{sig} > 0,05$, maka dapat disimpulkan kelompok data tersebut berdistribusi normal.

3. Pengujian Hipotesis

Telah dikemukakan sebelumnya pada bab 2 bahwa hipotesis pada penelitian ini yaitu ada pengaruh positif penggunaan teknik *expressive*

writing terhadap *self disclosure* pada siswa kelas VIII SMPN 02 Maos. Pengujian hipotesis menggunakan Uji T Dua Sampel Bebas (*Independent Samples T Test*) dan Uji T Sampel Berpasangan (*Paired Samples T Test*) untuk pengujian menggunakan uji 2 sisi dengan taraf signifikansi 5% (signifikansi = 0,025), berikut proses perhitungannya dengan menggunakan SPSS for Windows versi 16.

Tabel 4.12. Hasil uji t dua sampel bebas (*independent samples t test*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
GAIN	EKSPERIMEN	14	13,79	5,618	1,502
	KONTROL	14	,71	4,008	1,071

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
GAIN	Equal variances assumed	1,667	,208	7,087	26	,000	13,071	1,845	9,280	16,863
	Equal variances not assumed			7,087	23,510	,000	13,071	1,845	9,260	16,883

Dari tabel di atas test statistics dapat dilihat bahwa (Uji Statistik) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapat nilai t hitung (*Equal Variances Assumed*) adalah 7,087. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $28-2 = 26$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.056. Kriteria pengujian H_0 diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$. H_0 ditolak jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ (Dwi Priyatno, 2013: 103). Karena nilai $-t \text{ hitung} > -t \text{ tabel}$ ($7,087 > 2,056$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya bahwa ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja. nilai gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.13. Hasil uji t sampel berpasangan (*paired samples t test*) pada kelompok eksperimen

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM TREATMENT	57,36	14	6,392	1,708
SETELAH TREATMENT	71,14	14	3,655	,977

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM TREATMENT & SETELAH TREATMENT	14	,485	,079

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	SEBELUM TREATMENT - SETELAH TREATMENT	-13,786	5,618	1,502	-17,030	-10,542	-9,181	13	,000

Menentukan hipotesis: H_0 ; tidak ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja sebelum diadakan *treatment* dengan setelah diadakan *treatment*. H_a ; ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja sebelum diadakan *treatment* dengan setelah diadakan *treatment*.

Pengujian menggunakan 2 sisi dengan tingkat $\alpha = 5\%$. Dari output diatas didapat nilai t hitung (-9.181). tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$. Uji 2 sisi dengan derajat kebebasan (df) $n - 1 / 14 - 1 = 13$ dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.160. Kriteria pengujian H_0 diterima jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$. H_0 ditolak jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ (Dwi Priyatno, 2013: 103). Karena nilai $-t_{hitung} > -t_{tabel}$ ($-9.181 > 2,160$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh “Konseling Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Remaja”.

Tabel 4.14. Hasil uji t sampel berpasangan (*paired samples t test*) pada kelompok kontrol

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEBELUM TREATMENT	54,79	14	5,820	1,555
SETELAH TREATMENT	55,50	14	5,155	1,378

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEBELUM TREATMENT & SETELAH TREATMENT	14	,740	,002

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 SEBELUM TREATMENT - SETELAH TREATMENT	-,714	4,008	1,071	-3,029	1,600	-,667	13	,517

Pengujian menggunakan 2 sisi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 25\%$ dari output di atas didapat nilai t hitung $-,667$. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-1/ 14-1 = 13$ dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = $0,025$) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.160. Kriteria pengujian H_0 diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t$

tabel. H_0 ditolak jika $-t$ hitung $< -t$ tabel atau t hitung $> t$ tabel (Dwi Priyatno, 2013: 103). Karena nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel ($-0,667 < 2,160$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh “Konseling Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Remaja” pada kelompok kontrol yang hanya diberi *pretest* dan *posttest* tanpa dilakukannya *treatment*.

4. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Pelaksanaan *Treatment* Pada Kelompok Eksperimen

Treatment dilaksanakan pada 3 kelompok eksperimen yang terdiri dari 3 kelas yaitu kelas VIII D, F, dan G, sebanyak 6 tahap atau 6 sesi. *Treatment* tahap I berupa kegiatan pengenalan, orientasi konseling kelompok dan pengungkapan diri. *Treatment* tahap II berupa kegiatan *expressive writing*. *Treatment* III berupa kegiatan *expressive writing* dengan tema “Hidup Itu Indah Bila Berkesan”. *Treatment* IV berupa kegiatan *expressive writing* dengan tema “Perasaan Ku Yang Terdalam”. *Treatment* V berupa “Aku di Masa Depan”. *Treatment* VI berupa kegiatan *expressive writing* “Evaluasi Dan *Posttest*”.

KELAS D (5 SISWA)

1. *Treatment* Sesi Ke I, II Dan III

Perlakuan sesi pertama dan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 02 Agustus 2018. Sedangkan sesi ke tiga dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 03 agustus 2018 di mushola pukul 10.15-10.55 WIB. Setelah subyek terkumpul semua dalam mushola, peneliti

membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Pada pembukaan untuk menumbuhkan keakraban semua subyek diminta untuk memperkenalkan diri masing-masing.

Pada pertemuan sesi pertama ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema “*Pretest. Perkenalan dan Orientasi Konseling Kelompok dan Pengungkapan Diri (Self Disclosure)*”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu memahami apa itu konseling kelompok serta mengerti *self disclosure*. Subyek diminta untuk menuliskan serta menjelaskan apa itu konseling kelompok dan pengungkapan diri.

Perlakuan sesi ke dua, peneliti melakukan *treatment* pada siswa yang berjumlah 5 siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua. Peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai *expressive writing*, tujuan dan manfaat *expressive writing*, prosedur teknik *expressive writing*. Siswa mampu mengerti *expressive writing*, siswa mampu memahami teknik *expressive writing*.

Perlakuan sesi ke tiga, pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, mampu merefleksi diri dari pengalaman yang dialaminya, serta lebih terbuka akan dirinya dan mau berbagi pengalaman kepada orang lain. Subyek diminta untuk menuliskan pengalaman hidupnya yang paling berkesan pada kertas HVS A4 yang bertema “Hidup Itu Indah Bila Berkesan”. Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, kemudian subyek dipersilahkan

untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada Kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu menulis pada *treatment* sesi ke tiga ini berlangsung sekitar kurang lebih 20 menit. Pada pelaksanaan perlakuan sesi ke tiga peneliti memberi instruksi penulisan, sebagai berikut:

“Di sesi ke tiga ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang hidup itu indah bila berkesan dalam hidup kalian. Baik pengalaman yang menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mengecewakan, atau pengalaman emosional yang mengganggu hidup kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya akan meminta beberapa siswa untuk membacakan isi tulisannya di depan teman-teman. Apabila di antara kalian ada yang tidak berkenan untuk membacakan isi tulisannya, maka kertas dilipat dan dikumpulkan pada saya. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Pada pelaksanaan ini secara keseluruhan perlakuan sesi ke 1, 2 dan 3 berjalan dengan lancar. Pada akhir kegiatan *treatment* sesi ke 3 ini peneliti meminta beberapa subyek untuk membacakan tulisannya di depan subyek lainnya. Subyek yang mau membacakan hasil tulisannya pada *treatment* sesi ke 3 ini hanya satu orang dari 5 siswa. Subyek lainnya yang tidak mau membacakan hasil tulisannya, melipat kertas dan memberikan kertas HVS A4 tersebut kepada peneliti. Ketika subyek membacakan hasil tulisannya di depan teman-teman, subyek lainnya menyimak dan beberapa subyek lain memberikan tanggapan kepada subyek yang membacakan hasil tulisannya.

Pada treatment ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat lebih terbuka tentang pengalaman hidup itu indah bila berkesan yang selama ini siswa simpan sendiri karena enggan dan malu untuk menceritakan kepada teman. Siswa juga merasa bahwa dirinya dapat belajar dari pengalaman, pengalaman bukan suatu hal yang perlu disimpan begitu saja, tetapi yang harus dijadikan pelajaran hidup agar termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi 1, 2, dan 3 ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat di lampiran.

Pada sesi ke 1, 2 dan 3 semua subyek mampu menuliskan hal tentang dirinya secara bebas. Semua subyek menuliskan hal tentang dirinya lebih dari tujuh kalimat. Dari 5 subyek, 4 subyek sudah mampu menuliskan hal-hal mengenai dirinya secara mendalam. Dilihat berdasarkan hasil tulisannya, subyek NND belum menceritakan pengungkapan dirinya secara mendalam walaupun sudah menuliskannya dengan bebas dan banyak melebihi lima kalimat. Namun selain dilihat dari segi tulisannya subyek juga dilihat dari hasil *pretest*nya yang menunjukkan bahwa subyek memperoleh dengan kategori sedang. Jadi bahwa ada pengaruh antara hasil pretest dan pengungkapan diri siswa. Yang mana subyek NND juga kurang dalam pengungkapan dirinya walaupun sebelum *treatment* hasil *pretest*nya sedang.

Sedangkan subyek MELTA dilihat dari segi tulisannya sudah mampu menuliskan pengungkapan dirinya secara mendalam namun dilihat dari segi pretestnya subyek memperoleh hasil dengan kategori rendah. Jadi bahwa tidak semua hasil *pretest* yang diisi oleh masing-masing subyek itu berpengaruh pada pengungkapan dirinya. Disamping itu, subyek AND, MELTA, ALF dan SIT sudah mampu menceritakan dirinya dengan terbuka dan secara mendalam. Berdasarkan indikator pengungkapan diri, dapat disimpulkan bahwa subyek yang memenuhi kriteria penulisan yaitu kekeluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi.

2. Treatment Sesi Ke IV

Perlakuan sesi ke empat dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 10 Agustus 2018 di mushola pukul 10.15-10.55 WIB. Setelah subyek terkumpul semua dalam kelas, peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ke empat ini. Untuk mencairkan suasana sebelum pemberian perlakuan terlebih dahulu diadakan *ice breaking*. *Ice breaking* yang dilaksanakan yaitu katakan apa yang saya katakan jangan katakan apa yang di lakukan. Subyek dipersilahkan untuk berdiri dan membentuk setengah lingkaran. Peneliti memberi aturan permainan yaitu jika ada subyek yang salah dalam bermain maka subyek disuruh untuk bernyanyi bebas. Maka pada saat itupun ada satu subyek yang salah/ kurang konsentrasi sehingga subyek dipersilahkan untuk bernyanyi bebas dan subyek menyanyikan lagu

“Balon Ku Ada Lima Diganti Huruf O” Setelah selesai menyanyikan, permainan diulangi satu kali lagi dan semuanya telah berhasil konsentrasi.

Pada pertemuan sesi ke empat ini teknik expressive writing yang diberikan yaitu bertema “Perasaanku yang Terdalam”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu mengungkapkan perasaan perasaan yang sedang dialaminya saat ini, mampu merefleksi diri dari perasaan yang sedang dialaminya, serta lebih terbuka tentang perasaan yang ada di dalam dirinya dan mau membagi perasaannya kepada teman lain. Subyek diminta untuk menuliskan perasaan terdalam yang sedang subyek rasakan pada kertas HVS A4 yang bertema “Perasaanku yang Terdalam”. Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, berikut adalah instruksi penulisan:

“Di sesi ke empat ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang perasaan kalian yang sangat terdalam. Baik perasaan yang sedih ataupun senang. Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya ingin kalian semua menyampaikan isi tulisan kalian satu persatu di depan teman-teman kelompok. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan perasaan yang terdalam pada kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu yang disediakan untuk menulis pada *treatment* sesi ke empat ini kurang lebih

20 menit. Pada saat penulisan berlangsung semua subyek menangis ketika menuliskan perasaannya yang terdalam. Setelah semua subyek selesai menulis, semua subyek diminta untuk membacakan hasil tulisannya dan diberikan tanggapan oleh subyek lainnya. Pada awalnya subyek malu untuk membacakan hasil tulisannya, akan tetapi pada akhirnya mereka berani untuk membacakan hasil tulisan mereka. Para subyek lain pun antusias untuk memberikan tanggapan dan kadang diselingi dengan gurauan. Hanya saja pada sesi ke empat ini, tidak semua subyek berani membacakan hasil tulisannya, dari 5 subyek yang berani membacakan sebanyak 2 subyek. Subyek yang tidak mau membacakan hasil tulisannya, melipat kertas dan memberikan kertas HVS A4 tersebut kepada peneliti. Pada saat subyek ALF dan AND membacakan tulisannya subyek yang lain mendengarkan dengan baik, memberi semangat dan tanggapan untuk ALF dan AND.

Pada *treatment* sesi ke empat ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat merasa lebih terbuka, lebih lega setelah mengungkapkan perasaan yang ada dalam diri, yang selama ini mereka simpan rapat-rapat. Mereka juga berpendapat bahwa dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain juga dapat meringankan beban pikiran diri sendiri. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke empat ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat pada lampiran.

Pada *treatment* sesi ke empat, semua hasil tulisan subyek sudah memenuhi kriteria penilaian yaitu keleluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi. Semua subyek sudah menulis dengan bebas tentang dirinya, kedalaman informasi yang dituliskan oleh subyek semakin mendalam dan semakin luas, serta subyek menuliskan informasi melebihi tujuh kalimat. Dengan demikian, semua subyek sudah mampu membuka diri pada sesi ke empat ini.

3. *Treatment* Sesi Ke V

Perlakuan sesi ke lima dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 24 Agustus 2018 di Mushola pukul 10.15-10.55 WIB. Setelah subyek sudah terkumpul semua dalam kelas dan selesai berdo'a, peneliti memanggil siswa yang mengikuti konseling kelompok untuk bisa keluar menuju ke mushola dan yang lainnya tetap di dalam kelas belajar seperti biasa bersama Guru BK. Peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Pada sesi ke lima ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema "Aku Di Masa Depan". Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu mengungkapkan apa yang diinginkannya, sosok pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subyek, karena selama ini subyek merasa tertekan dengan keadaan keluarga yang kurang harmonis sehingga subyek enggan membuka diri. Subyek diminta untuk menuliskan pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subyek pada kertas HVS A4 yang bertema "Aku Di Masa Depan". Setelah subyek mengisi identitas, peneliti

membacakan instruksi penulisan, kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan sosok pribadi seperti apa yang mereka impikan di dalam dirinya pada kertas HVS A4 yang telah disediakan peneliti. Waktu menulis pada treatment sesi ke lima ini berlangsung sekitar kurang lebih 20 menit. Kemudian peneliti membacakan instruksi penulisan yaitu:

“Di sesi ke lima ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang seperti apa gambaran diri kalian sendiri, yang kalian inginkan. Ingin seperti apakah kalian nanti. Gambaran diri disini bukan berarti cita-cita ingin menjadi dokter atau yang lainnya. Tetapi, seperti apakah gambaran pribadi kalian di masa yang akan datang, seperti saya ingin saya lebih berani mengemukakan pendapat, saya ingin menjadi anak yang sholeh sholehah (berbakti kepada kedua orang tua). Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan ke dua orang tua. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Setelah kalian selesai menuliskan, saya ingin kalian semua menyampaikan isi tulisan kalian satu persatu di depan teman-teman kelompok. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”. Lembar tulisan siswa dikumpulkan pada peneliti kemudian peneliti menyampaikan kesimpulan dari kegiatan ke lima, kesan selama treatment berlangsung. Peneliti memberikan kesimpulan dan menutup kegiatan.

Pada pelaksanaan ini siswa terlihat riang saat menuliskan pribadi yang mereka impikan, sesi ke lima ini berjalan dengan lancar. Pada kegiatan treatment sesi ke lima ini peneliti meminta semua subyek untuk membacakan tulisannya di depan subyek lainnya. Di sesi ke lima ini semua subyek mau membacakan hasil tulisannya. STI yang merupakan subyek yang pendiam sangat menutup diri, mau

membacakan tulisannya. Ketika subyek membacakan hasil tulisannya di depan teman teman, subyek lainnya mendengarkan, menyimak dan beberapa subyek lain memberikan tanggapan kepada subyek yang membacakan hasil tulisannya. Pada *treatment* ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat lebih terbuka tentang pribadi yang diinginkannya di masa depan, sehingga mereka tahu bahwa mereka juga memiliki potensi yang lebih baik apabila mereka berani untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi.

Menurut STI, bahwa aku ingin menjadi lebih baik lagi, sadar dengan semua kesalahan yang dilakukan dan belajar untuk tidak mengulangi lagi, menghormati orang tua karena merekalah yang sudah merawat dari kecil terutama Bude karena dialah yang sudah membantu keluargaku yaitu mengurus ku dan adek ku, tidak melupakan jasa-jasa orang tua, membuat kedua orang tua bahagia. Kemudian peneliti menutup kegiatan sesi ke lima dengan kesan dan pesan yaitu “*Keep Spirit Of Change, Keep Smile And Istiqamah*” sembari peneliti memberikan senyuman dan tepuk tangan. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke lima ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat pada lampiran halaman pada *treatment* sesi ke lima. Pada aspek keleluasaan, pada sesi ini subyek masih tetap menceritakan tentang dirinya dengan bebas. Aspek kedalaman informasi pada sesi ke lima ini hanya ditemukan pada beberapa subyek yaitu ALF dan STI. Hal ini

disebabkan karena subyek merasa sudah cukup dalam pengungkapan dirinya dengan apa yang ditulis, yang menyebabkan terjadinya penurunan pada aspek-aspek tulisan yaitu keleluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi.

4. *Treatment* Sesi Ke VI

Perlakuan sesi ke enam dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 31 Agustus 2018 di Mushola pukul 10.15-10.55 WIB. Setelah subyek sudah terkumpul semua dalam kelas dan selesai berdo'a, peneliti memanggil siswa yang mengikuti konseling kelompok untuk bisa keluar menuju ke mushola dan yang lainnya tetap di dalam kelas belajar seperti biasa bersama Guru BK. Peneliti memulai kegiatan dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari sesi ini yaitu pemberian post test dan evaluasi konseling kelompok. Siswa disuruh menulis evaluasi akhir pertemuan (kepuasan konseli selama mengikuti konseling kelompok), melihat video yang ada kaitannya dengan tema-tema pengungkapan diri (*Self Disclosure*) kemudian siswa memberikan kesimpulan dari video tersebut. Secara keseluruhan dari sesi pertama hingga sesi terakhir siswa telah mampu menuliskan pengungkapan dirinya melalui teknik *expressive writing*.

KELAS F (4 SISWA)

1. *Treatment* Sesi Ke-1, II, Dan III

Perlakuan sesi pertama dan ke dua dilaksanakan pada hari kamis, 02 Agustus 2018. Sesi ke tiga dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 03

Agustus 2018 di mushola pukul 08.35-09.15 WIB. Setelah subyek terkumpul semua dalam mushola, peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Pada pembukaan untuk menumbuhkan keakraban semua subyek diminta untuk memperkenalkan diri masing-masing.

Pada pertemuan sesi pertama ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema “Perkenalan dan Orientasi Konseling Kelompok dan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu memahami apa itu konseling kelompok serta mengerti *self disclosure*. Subyek diminta untuk menuliskan serta menjelaskan apa itu konseling kelompok dan pengungkapan diri.

Perlakuan sesi ke dua, peneliti melakukan *treatment* pada siswa yang berjumlah 4 siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua. Peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai *expressive writing*, tujuan dan manfaat *expressive writing*, prosedur teknik *expressive writing*. Siswa mampu mengerti *expressive writing*, siswa mampu memahami prosedur penulisan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri (*Self Disclosure*) remaja pada siswa.

Perlakuan sesi ke tiga, pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, mampu merefleksi diri dari pengalaman yang dialaminya, serta lebih terbuka akan dirinya dan mau berbagi pengalaman kepada orang lain. Subyek diminta untuk menuliskan pengalaman hidupnya yang paling

berkesan pada kertas HVS A4 yang bertema “Hidup Itu Indah Bila Berkesan”. Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu menulis pada *treatment* sesi ke tiga ini berlangsung sekitar kurang lebih 20 menit. Pada pelaksanaan perlakuan sesi ke tiga ini ada beberapa subyek yang bingung dengan instruksi penulisan, instruksi penulisan sebagai berikut:

“Di sesi ke tiga ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang hidup itu indah bila berkesan dalam hidup kalian. Baik pengalaman yang menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mengecewakan, atau pengalaman emosional yang mengganggu hidup kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya akan meminta beberapa siswa untuk membacakan isi tulisannya di depan teman-teman. Apabila di antara kalian ada yang tidak berkenan untuk membacakan isi tulisannya, maka kertas dilipat dan dikumpulkan pada saya. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Pada pelaksanaan ini beberapa siswa menangis pada saat menuliskan pengalamannya, akan tetapi secara keseluruhan perlakuan sesi ke 1, 2 dan 3 ini berjalan dengan lancar. Pada akhir kegiatan *treatment* sesi ke 3 ini peneliti meminta beberapa subyek untuk membacakan tulisannya di depan subyek lainnya. Subyek yang mau membacakan hasil tulisannya pada *treatment* sesi ke 3 ini hanya satu orang dari 5 siswa. Subyek lainnya yang tidak mau membacakan hasil

tulisannya, melipat kertas HVS A4 dan memberikan kertas tersebut kepada peneliti. Ketika subyek membacakan hasil tulisannya di depan teman-teman, subyek lainnya mendengarkan, menyimak dan beberapa subyek lain memberikan tanggapan kepada subyek yang membacakan hasil tulisannya.

Pada *treatment* ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat lebih terbuka tentang pengalaman hidup itu indah bila berkesan yang selama ini siswa simpan sendiri karena enggan dan malu untuk menceritakan kepada teman. Siswa juga merasa bahwa dirinya dapat belajar dari pengalaman, pengalaman bukan suatu hal yang perlu disimpan begitu saja, tetapi yang harus dijadikan pelajaran hidup agar termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi 1, 2, dan 3 ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat di lampiran halaman

Pada sesi ke 1, 2 dan 3 semua subyek mampu menuliskan hal tentang dirinya secara bebas. Semua subyek menuliskan hal tentang dirinya lebih dari enam kalimat. Dari 4 subyek, dilihat berdasarkan hasil tulisannya sudah mampu menuliskan hal-hal mengenai dirinya secara mendalam. Sedangkan, dilihat dari hasil *pretest* dan *postestnya* subyek juga memperoleh hasil dengan kategori yang baik yaitu sedang dan tinggi. Berdasarkan indikator pengungkapan diri, dapat disimpulkan bahwa subyek MF, DAL, TRK dan LRS sudah memenuhi

kriteria penulisan yaitu keluasan, kedalaman, dan banyaknya informasi. Subyek sudah mampu menceritakan dirinya dengan terbuka dan secara mendalam.

2. Treatment Sesi Ke IV

Perlakuan sesi ke empat dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 24 Agustus 2018 di mushola pukul 08.35-09.15 WIB. Setelah subyek terkumpul semua dalam kelas, peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ke empat ini. Untuk mencairkan suasana sebelum pemberian perlakuan terlebih dahulu diadakan *ice breaking*. *Ice breaking* yang dilaksanakan yaitu “Ikuti Yang Dilihat” peneliti mengatakan “Lakukan Apa Yang Saya Lakukan, Jangan Lakukan Apa Yang Saya Katakan” Subyek dipersilahkan untuk berdiri dan membentuk setengah lingkaran. Peneliti memberi aturan permainan yaitu jika ada subyek yang salah dalam bermain maka subyek disuruh untuk bernyanyi bebas. Ketika permainan itu berlangsung semua subyek mendengarkan serta memahami intruksi yang telah diberikan peneliti sehingga subyek berhasil mengikuti permainan tersebut dengan baik dan konsentrasi tidak ada yang salah atau terkena hukuman.

Pada pertemuan sesi ke empat ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema “Perasaanku yang Terdalam”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu mengungkapkan perasaan perasaan yang sedang dialaminya saat ini, mampu merefleksi diri dari

perasaan yang sedang dialaminya, serta lebih terbuka tentang perasaan yang ada di dalam dirinya dan mau membagi perasaannya kepada teman lain. Subyek diminta untuk menuliskan perasaan terdalam yang sedang subyek rasakan pada lembar kerja (kertas HVS A4) yang bertema “Perasaanku yang Terdalam”. Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, berikut adalah instruksi penulisan:

“Di sesi ke empat ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang perasaan kalian yang sangat terdalam. Baik perasaan yang sedih ataupun senang. Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya ingin kalian semua menyampaikan isi tulisan kalian satu persatu di depan teman-teman kelompok. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan perasaan yang terdalam pada kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu yang disediakan untuk menulis pada treatment sesi ke empat ini kurang lebih 20 menit. Pada saat penulisan berlangsung beberapa subyek menangis ketika menuliskan perasaannya yang terdalam. Setelah semua subyek selesai menulis, semua subyek diminta untuk membacakan hasil tulisannya dan diberikan tanggapan oleh subyek lainnya. Pada awalnya subyek malu untuk membacakan hasil tulisannya, akan tetapi pada akhirnya mereka berani untuk membacakan hasil tulisan mereka. Para

subyek lain pun antusias untuk memberikan tanggapan dan kadang diselingi dengan gurauan. Hanya saja pada sesi ke empat ini, tidak semua subyek berani membacakan hasil tulisannya, dari 4 subyek yang berani membacakan sebanyak 3 subyek. Subyek yang tidak mau membacakan hasil tulisannya, melipat kertas HVS A4 dan memberikan kertas tersebut kepada peneliti. Pada saat subyek DAL, TRK dan LRS membacakan tulisannya satu persatu secara bergantian subyek yang lain mendengarkan dengan baik, memberi semangat dan tanggapan untuk DAL, TRK dan LRS.

Pada *treatment* sesi ke empat ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat merasa lebih terbuka, lebih lega setelah mengungkapkan perasaan yang ada dalam diri, yang selama ini mereka simpan rapat-rapat. Mereka juga berpendapat bahwa dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain dapat meringankan beban pikiran diri sendiri, merasa beban pikiran dan perasaan yang ditanggung jadi terasa ringan. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke empat ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat pada lampiran.

Pada *treatment* sesi ke empat, semua hasil tulisan subyek sudah memenuhi kriteria penilaian yaitu keluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi. Semua subyek sudah menulis dengan bebas tentang dirinya, kedalaman informasi yang dituliskan oleh subyek semakin mendalam dan semakin luas, serta subyek menuliskan

informasi melebihi tujuh kalimat. Dengan demikian, semua subyek sudah mampu membuka diri pada sesi ke empat ini.

5. Treatment Sesi Ke V

Perlakuan sesi ke lima dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 24 Agustus 2018 di Mushola pukul 08.35-0915 WIB. Setelah subyek sudah terkumpul semua dalam kelas dan selesai berdo'a, peneliti memanggil siswa yang mengikuti konseling kelompok untuk bisa keluar menuju ke mushola dan yang lainnya tetap di dalam kelas belajar seperti biasa bersama Guru BK. Peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Pada sesi ke lima ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema "Aku Di Masa Depan". Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu mengungkapkan apa yang diinginkannya, sosok pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subyek, karena selama ini subyek merasa tertekan dengan keadaan keluarga yang kurang harmonis sehingga subyek enggan membuka diri. Subyek diminta untuk menuliskan pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subyek pada kertas HVS A4 yang bertema "Aku Di Masa Depan". Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan sosok pribadi seperti apa yang mereka impikan di dalam dirinya pada kertas HVS A4 yang telah disediakan peneliti. Waktu menulis pada *treatment* sesi ke lima ini berlangsung sekitar kurang

lebih 20 menit. Kemudian peneliti membacakan instruksi penulisan yaitu:

“Di sesi ke lima ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang seperti apa gambaran diri kalian sendiri, yang kalian inginkan. Ingin seperti apakah kalian nanti. Gambaran diri disini bukan berarti cita-cita ingin menjadi dokter atau yang lainnya. Tetapi, seperti apakah gambaran pribadi kalian di masa yang akan datang, seperti saya ingin saya lebih berani mengemukakan pendapat, saya ingin menjadi anak yang sholeh sholehah (berbakti kepada kedua orang tua). Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan ke dua orang tua. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Setelah kalian selesai menuliskan, saya ingin kalian semua menyampaikan isi tulisan kalian satu persatu di depan teman-teman kelompok. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”. Lembar tulisan siswa dikumpulkan pada peneliti kemudian peneliti menyampaikan kesimpulan dari kegiatan ke lima, kesan selama treatment berlangsung. Peneliti memberikan kesimpulan dan menutup kegiatan.

Pada pelaksanaan ini siswa terlihat riang saat menuliskan pribadi yang mereka impikan, sesi ke lima ini berjalan dengan lancar. Pada kegiatan *treatment* sesi ke lima ini peneliti meminta semua subyek untuk membacakan tulisannya di depan subyek lainnya. Namun, di sesi ke lima ini tidak semua subyek mau membacakan hasil tulisannya. MF yang merupakan subyek yang pendiam, kurang semangat dibandingkan teman yang lainnya, kini mau membacakan tulisannya. Ketika subyek membacakan hasil tulisannya di depan teman teman, subyek lainnya mendengarkan, menyimak dan beberapa subyek lain memberikan tanggapan kepada subyek yang membacakan hasil tulisannya. Pada

treatment ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat lebih terbuka tentang pribadi yang diinginkannya di masa depan, sehingga mereka tahu bahwa mereka juga memiliki potensi yang lebih baik apabila mereka berani untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi.

Menurut MFA, jika sudah besar nanti menjadi seorang lelaki yang bertanggung jawab, menjadi kepala keluarga yang adil, menjadi orang yang berbudiiman, dan mencari nafkah yang halal untuk keluarga. Kemudian peneliti menutup kegiatan sesi ke lima dengan kesan dan pesan yaitu “*Keep Spirit Of Change, Keep Smile And Istiqamah*” sembari peneliti memberikan senyuman dan tepuk tangan. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke lima ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat pada lampiran halaman Pada *treatment* sesi ke lima. Pada aspek kekeluasaan, pada sesi ini subyek masih tetap menceritakan tentang dirinya dengan bebas. Aspek kedalaman informasi pada sesi ke lima ini hanya ditemukan pada beberapa subyek yaitu DAL, TRK dan LRS. Hal ini disebabkan karena subyek merasa bingung untuk menulis lagi, yang menyebabkan terjadinya penurunan pada aspek-aspek tulisan yaitu kekeluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi.

3. *Treatment* Sesi Ke VI

Perlakuan sesi ke enam dilaksanakan pada hari Jum’at tanggal 31 Agustus 2018 di Mushola pukul 08.35-09.15 WIB. Setelah subyek

sudah terkumpul semua dalam kelas dan selesai berdoa, peneliti memanggil siswa yang mengikuti konseling kelompok untuk bisa keluar menuju ke mushola dan yang lainnya tetap di dalam kelas belajar seperti biasa bersama Guru BK. Peneliti memulai kegiatan dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari sesi ini yaitu pemberian post test dan evaluasi konseling kelompok. Siswa disuruh menulis evaluasi akhir pertemuan (kepuasan konseli selama mengikuti konseling kelompok), melihat video yang ada kaitannya dengan tema-tema pengungkapan diri (*Self Disclosure*) kemudian siswa memberikan kesimpulan dari video tersebut. Secara keseluruhan dari sesi pertama hingga sesi terakhir siswa telah mampu menuliskan pengungkapan dirinya melalui teknik *expressive writing*.

KELAS G (5 SISWA)

1. *Treatment* Sesi Ke-1, II, Dan III

Perlakuan sesi pertama dan ke dua pada hari kamis, 02 Agustus 2018. Sesi ke tiga dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 03 Agustus 2018 di mushola pukul 07.15-07.55 WIB. Setelah subyek terkumpul semua dalam mushola, peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Pada pembukaan untuk menumbuhkan keakraban semua subyek diminta untuk memperkenalkan diri masing-masing.

Pada pertemuan sesi pertama ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema “Perkenalan dan Orientasi Konseling

Kelompok dan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*)". Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu memahami apa itu konseling kelompok serta mengerti *self disclosure*. Subyek diminta untuk menuliskan serta menjelaskan apa itu konseling kelompok dan pengungkapan diri.

Perlakuan sesi ke dua, peneliti melakukan *treatment* pada siswa yang berjumlah 5 siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua. Peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai *expressive writing*, tujuan dan manfaat *expressive writing*, prosedur teknik *expressive writing*. Siswa mampu mengerti *expressive writing*, siswa mampu mendiskusikan, menuliskan dan menjelaskan *expressive writing*.

Perlakuan sesi ke tiga, pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, mampu merefleksi diri dari pengalaman yang dialaminya, serta lebih terbuka akan dirinya dan mau berbagi pengalaman kepada orang lain. Subyek diminta untuk menuliskan pengalaman hidupnya yang paling berkesan pada kertas HVS A4 yang bertema "Hidup Itu Indah Bila Berkesan". Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu menulis pada *treatment* sesi ke tiga ini berlangsung sekitar kurang lebih 20 menit. Pada pelaksanaan perlakuan

sesi ke tiga ini ada beberapa subyek yang bingung dengan instruksi penulisan, instruksi penulisan sebagai berikut:

“Di sesi ke tiga ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang hidup itu indah bila berkesan dalam hidup kalian. Baik pengalaman yang menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mengecewakan, atau pengalaman emosional yang mengganggu hidup kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya akan meminta beberapa siswa untuk membacakan isi tulisannya di depan teman-teman. Apabila di antara kalian ada yang tidak berkenan untuk membacakan isi tulisannya, maka kertas dilipat dan dikumpulkan pada saya. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Pada pelaksanaan ini beberapa siswa menangis pada saat menuliskan pengalaman hidupnya, akan tetapi secara keseluruhan perlakuan sesi ke 1, 2 dan 3 ini berjalan dengan lancar. Pada akhir *kegiatan treatment* sesi ke 3 ini peneliti meminta beberapa subyek untuk membacakan tulisannya di depan subyek lainnya. Subyek yang mau membacakan hasil tulisannya pada treatment sesi ke 3 ini hanya satu orang dari 5 siswa. Subyek lainnya yang tidak mau membacakan hasil tulisannya, melipat kertas HVS A4 dan memberikan kertas tersebut kepada peneliti. Ketika subyek membacakan hasil tulisannya di depan teman-teman, subyek lainnya menyimak dan beberapa subyek lain memberikan tanggapan kepada subyek yang membacakan hasil tulisannya.

Pada *treatment* ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat lebih terbuka tentang pengalaman hidup itu indah bila berkesan yang selama ini siswa simpan sendiri karena enggan dan malu untuk menceritakan kepada teman. Siswa juga merasa bahwa dirinya dapat belajar dari pengalaman, pengalaman bukan suatu hal yang perlu disimpan begitu saja, tetapi yang harus dijadikan pelajaran hidup agar termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi 1, 2, dan 3 ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat di lampiran halaman

Pada sesi ke 1, 2 dan 3 semua subyek mampu menuliskan hal tentang dirinya secara bebas. Semua subyek menuliskan hal tentang dirinya lebih dari tujuh kalimat. Dari 5 subyek, 4 subyek sudah mampu menuliskan hal-hal mengenai dirinya secara mendalam. Dilihat berdasarkan hasil tulisan beserta tanggapannya, subyek HES belum menceritakan tulisannya secara mendalam walaupun sudah menuliskannya dengan bebas dan banyak melebihi tujuh kalimat. Selain dilihat dari segi tulisan dalam pengungkapan dirinya subyek juga dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* nya, bahwa *pretest* yang diperoleh subyek dengan kategori rendah namun setelah dilakukan *treatment* dan diberi *posttest* subyek masih dengan kategori rendah atau tidak adanya peningkatan. Disamping itu, subyek FRIS, TN, DIR, dan VIK sudah mampu menceritakan dirinya dengan terbuka dan secara mendalam.

Berdasarkan indikator pengungkapan diri, dapat disimpulkan bahwa subyek yang memenuhi kriteria penulisan yaitu keleluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi sebanyak 4 subyek yaitu TN, FRIS, DIR, dan VIK.

2. Treatment Sesi Ke IV

Perlakuan sesi ke empat dilaksanakan pada hari jum'at tanggal 10 Agustus 2018 di mushola pukul 07.15-07.55 WIB. Setelah subyek terkumpul semua dalam kelas, peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ke empat ini. Untuk mencairkan suasana sebelum pemberian perlakuan terlebih dahulu diadakan *ice breaking*. *Ice breaking* yang dilaksanakan yaitu katakan apa yang saya katakan jangan katakan apa yang di lakukan. Subyek dipersilahkan untuk berdiri dan membentuk setengah lingkaran. Peneliti memberi aturan permainan yaitu jika ada subyek yang salah dalam bermain maka subyek disuruh untuk bernyanyi bebas.

Pada pertemuan sesi ke empat ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema “Perasaanku yang Terdalam”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu mengungkapkan perasaan perasaan yang sedang dialaminya saat ini, mampu merefleksi diri dari perasaan yang sedang dialaminya, serta lebih terbuka tentang perasaan yang ada di dalam dirinya dan mau membagi perasaannya kepada teman lain. Subyek diminta untuk menuliskan perasaan terdalam yang sedang subyek rasakan pada kertas HVS A4 yang bertema “Perasaanku

yang Terdalam”. Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, berikut adalah instruksi penulisan:

“Di sesi ke empat ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang perasaan kalian yang sangat terdalam. Baik perasaan yang sedih ataupun senang. Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, kekasih, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya ingin kalian semua menyampaikan isi tulisan kalian satu persatu di depan teman-teman kelompok. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan perasaan yang terdalam pada kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu yang disediakan untuk menulis pada treatment sesi ke empat ini kurang lebih 20 menit. Pada saat penulisan berlangsung semua subyek menangis ketika menuliskan perasaannya yang terdalam. Setelah semua subyek selesai menulis, semua subyek diminta untuk membacakan hasil tulisannya dan diberikan tanggapan oleh subyek lainnya. Pada awalnya subyek malu untuk membacakan hasil tulisannya, akan tetapi pada akhirnya mereka berani untuk membacakan hasil tulisan mereka. Para subyek lain pun antusias untuk memberikan tanggapan dan kadang diselingi dengan gurauan. Hanya saja pada sesi ke empat ini, tidak semua subyek berani membacakan hasil tulisannya, dari 5 subyek yang berani membacakan sebanyak 4 subyek. Subyek yang tidak mau membacakan hasil tulisannya, melipat kertas HVS A4 dan memberikan

kertas tersebut kepada peneliti. Pada saat subyek TN membacakan tulisannya sambil menangis, subyek yang lain mendengarkan, menyimak, juga memberi semangat dan tanggapan untuk TN.

Pada *treatment* sesi ke empat ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat merasa lebih terbuka, lebih lega setelah mengungkapkan perasaan yang ada dalam diri, yang selama ini mereka simpan rapat-rapat. Mereka juga berpendapat bahwa dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain juga dapat meringankan beban pikiran diri sendiri. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke empat ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat pada lampiran.

Pada *treatment* sesi ke empat, semua hasil tulisan subyek sudah memenuhi kriteria penilaian yaitu keluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi. Semua subyek sudah menulis dengan bebas tentang dirinya, kedalaman informasi yang dituliskan oleh subyek semakin mendalam dan semakin luas, serta subyek menuliskan informasi melebihi tujuh kalimat. Dengan demikian, semua subyek sudah mampu membuka diri pada sesi ke empat ini.

3. *Treatment* Sesi Ke V

Perlakuan sesi ke lima dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 24 Agustus 2018 di Mushola pukul 07.15-07.55 WIB. Setelah subyek sudah terkumpul semua dalam kelas dan selesai berdo'a, peneliti memanggil siswa yang mengikuti konseling kelompok untuk bisa

keluar menuju ke mushola dan yang lainnya tetap di dalam kelas belajar seperti biasa bersama Guru BK. Peneliti membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan ini. Pada sesi ke lima ini teknik *expressive writing* yang diberikan yaitu bertema “Aku Di Masa Depan”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subyek mampu mengungkapkan apa yang diinginkannya, sosok pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subyek, karena selama ini subyek merasa tertekan dengan keadaan keluarga yang kurang harmonis sehingga subyek enggan membuka diri. Subyek diminta untuk menuliskan pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subyek pada kertas HVS A4 yang bertema “Aku Di Masa Depan”. Setelah subyek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, kemudian subyek dipersilahkan untuk menuliskan sosok pribadi seperti apa yang mereka impikan di dalam dirinya pada kertas HVS A4 yang telah disediakan peneliti. Waktu menulis pada *treatment* sesi ke lima ini berlangsung sekitar kurang lebih 20 menit. Kemudian peneliti membacakan instruksi penulisan yaitu:

“Di sesi ke lima ini, saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang seperti apa gambaran diri kalian sendiri, yang kalian inginkan. Ingin seperti apakah kalian nanti. Gambaran diri disini bukan berarti cita-cita ingin menjadi dokter atau yang lainnya. Tetapi, seperti apakah gambaran pribadi kalian di masa yang akan datang, seperti saya ingin saya lebih berani mengemukakan pendapat, saya ingin menjadi anak yang sholeh sholehah (berbakti kepada kedua orang tua). Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan ke dua orang tua. Jangan khawatir tentang tata bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata bahasa, ejaan, atau tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Setelah kalian selesai

menuliskan, saya ingin kalian semua menyampaikan isi tulisan kalian satu persatu di depan teman-teman kelompok. Semua isi tulisan teman yang didengar dan diketahui oleh kalian, saya harap semua menjadi rahasia untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan Anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”. Lembar tulisan siswa dikumpulkan pada peneliti kemudian peneliti menyampaikan kesimpulan dari kegiatan ke lima, kesan selama treatment berlangsung. Peneliti memberikan kesimpulan dan menutup kegiatan.

Pada pelaksanaan ini siswa terlihat riang saat menuliskan pribadi yang mereka impikan, sesi ke lima ini berjalan dengan lancar. Pada kegiatan *treatment* sesi ke lima ini peneliti meminta semua subyek untuk membacakan tulisannya di depan subyek lainnya. Di sesi ke lima ini semua subyek mau membacakan hasil tulisannya. Hes yang merupakan subyek yang malu kalau disuruh membaca, kini Hes mau membacakan tulisannya. Ketika subyek membacakan hasil tulisannya di depan teman teman, subyek lainnya menyimak dan beberapa subyek lain memberikan tanggapan kepada subyek yang membacakan hasil tulisannya. Pada *treatment* ini, siswa merasakan bahwa dirinya dapat menuliskan tentang pribadi yang diinginkannya di masa depan, sehingga mereka tahu bahwa mereka juga memiliki potensi yang lebih baik apabila mereka berani untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik lagi.

Menurut Hes, jika sudah besar nanti akan selalu menjaga dan melindungi orang tua, membahagiakan orang tua dengan cara berprestasi, membantu orang tua dalam menghadapi masalah-masalah dalam hidup. Kemudian peneliti menutup kegiatan sesi ke lima dengan

senyuman dan tepuk tangan. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke lima ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Hasil tulisan subyek dapat dilihat pada lampiran halaman pada *treatment* sesi ke lima. Pada aspek keluasaan, pada sesi ini subyek masih tetap menceritakan tentang dirinya dengan bebas. Aspek kedalaman dan banyaknya informasi pada sesi ke lima ini ditemukan pada beberapa subyek yaitu TN dan FRIS. Hal ini disebabkan karena subyek merasa semua apa yang ditulis itu sudah cukup mewakili apa yang diharapkan demi meraih kebahagiaan masa depan. menyebabkan terjadinya penurunan pada aspek-aspek tulisan yaitu keluasaan, kedalaman, dan banyaknya informasi.

4. *Treatment* Sesi Ke VI

Perlakuan sesi ke enam dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 31 Agustus 2018 di Mushola pukul 07.15-07.55 WIB. Setelah subyek sudah terkumpul semua dalam kelas dan selesai berdo'a, peneliti memanggil siswa yang mengikuti konseling kelompok untuk bisa keluar menuju ke mushola dan yang lainnya tetap di dalam kelas belajar seperti biasa bersama Guru BK. Peneliti memulai kegiatan dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari sesi ini yaitu pemberian post test dan evaluasi konseling kelompok. Siswa disuruh menulis evaluasi akhir pertemuan (kepuasan konseli selama mengikuti konseling kelompok), melihat video yang ada kaitannya dengan tema-tema pengungkapan diri (*Self Disclosure*) kemudian siswa memberikan kesimpulan dari video

tersebut. Secara keseluruhan dari sesi pertama hingga sesi terakhir siswa telah mampu menuliskan pengungkapan dirinya melalui teknik *expressive writing*.

b. Pelaksanaan Pada Kelompok Kontrol

Pelaksanaan pada kelompok kontrol dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 07 September 2018 di ruangan perpustakaan SMP YA BAKII 01 Kesugihan. Kegiatan ini dilaksanakan saat jam pertama yaitu pada pukul 07.15-07.55. Pertama-tama peneliti dibantu oleh Guru BK dalam mengumpulkan siswa yang menjadi subyek dalam kelompok kontrol. Setelah siswa terkumpul di ruang perpustakaan, peneliti dipersilahkan oleh Guru BK untuk membuka kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan ini. Kemudian peneliti membagikan kertas *Pre test* kepada siswa, dan peneliti menjelaskan instruksi penulisan yaitu:

“Peneliti membacakan petunjuk pengisian. Silahkan kalian isi angket tersebut dengan jujur dan sesuai dengan isi hati kalian. Jangan lupa nama, kelas, hari/ tanggal dan yang terakhir kalau sudah selesai mengisi angket silahkan kalian menulis identitas diri kalian seperti misalnya punya adek berapa, tinggal sama siapa, orang tua dimana, bekerja sebagai apa dan keseharian kalian dirumah setelah pulang sekolah. Kalian dapat menulis sebebaskan-bebasnya di kertas itu. Kalian ingin bercerita, berkeluh kesah, atau yang lainnya juga boleh kalian tuliskan”.

Tujuan dari pelaksanaan pada kelompok kontrol ini untuk melihat apakah ada pengaruhnya pada *self disclosure* siswa, serta untuk melihat perbandingan antara pengaruh treatment yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan pengaruh pada kelompok kontrol yang hanya diberi *Pretest* dan *Postest*. Pada pelaksanaan pengisian *kuesioner self disclosure* siswa terlihat sangat antusias dan serius mengisi. Waktu yang digunakan

dalam pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest* ini kurang lebih sekitar 40 menit. Secara keseluruhan pelaksanaan pemberian *Pretest* dan *Posttest* pada siswa berjalan dengan lancar.

Apabila dilihat berdasarkan aspek penilaian *Pretest* dan *Posttest*, maka hasil nilai siswa pada kelompok kontrol yaitu seimbang. Karena dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing ada 2 subyek yang mendapat skor *pretest* 43 dan 46 yaitu ELIS dan NAIL sedangkan *posttest* 46 dan 49 yaitu ELIS yang tetap rendah, NAIL dengan kategori sedang dan DHE dengan kategori sedang menjadi rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil dari *pretest* dan *posttest kuesioner self disclosure* pada kelompok kontrol dapat dikatakan ada peningkatan dan juga ada penurunan. Berarti, bahwa ada subyek yang hasil *pretestnya* rendah dan hasil *posttest* nya juga rendah dan ada subyek yang hasil *pretest* nya rendah menjadi sedang dan ada pula subyek yang hasil *pretestnya* sedang hasil *posttestnya* menjadi rendah.

c. Pelaksanaan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pelaksanaan *posttest* diberikan 27 hari setelah diberikannya *treatment*. Pengisian *posttest* pada kelompok eksperimen dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2018 di Mushola SMP 02 Maos dan pada kelompok kontrol dilaksanakan pada tanggal 12 September 2018 di ruang perpustakaan SMP YA BAKII 01 Kesugihan. Pelaksanaan *posttest* ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self disclosure* siswa sebelum diberi *treatment* dan sesudah diberi *treatment* pada kelompok eksperimen,

sedangkan pada kelompok kontrol bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* pada siswa yang hanya diberi *Pretest* dan *Posttest*.

d. Evaluasi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan pengaruh *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada kelompok eksperimen yang diberi *pretest*, *treatment* dan *posttest* siswa kelas VIII SMP 02 Maos. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberi *pretest* dan *posttest* tanpa diberi *treatment* pada siswa kelas VIII SMP YA BAKII 01 Kesugihan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self disclosure* siswa yang diberikan *treatment* teknik *expressive writing* lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapatkan *treatment* teknik *expressive writing*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata hasil *posttest* siswa yaitu 71,14 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata hasil *pretest* siswa yaitu 57,35 dengan persentase peningkatan 14,55%. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata hasil *posttest* siswa yaitu 55,5 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata hasil *pretest* siswa yaitu 54,78 dengan persentase peningkatan 7,14% .

Selanjutnya hasil *Uji Independent Sample t Test* menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata tersebut signifikan secara statistic, dibuktikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapat nilai t hitung (*Equal Variances Assumed*) adalah 1,216. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $28-2 = 26$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh

untuk t tabel sebesar 2.056. Kriteria pengujian Ho diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$. Ho ditolak jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Karena nilai $-t \text{ hitung} > -t \text{ tabel}$ ($7,087 > 2,056$) maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya bahwa ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja pada siswa SMP 02 Maos.

Sedangkan dari hasil *Uji paired sample t test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pengujian Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.160. Kriteria pengujian Ho diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$. Ho ditolak jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Karena nilai $-t \text{ hitung} > -t \text{ tabel}$ ($-9,181 > 2,160$) maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya bahwa ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja pada siswa SMP 02 Maos.

Sedangkan, pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa pengujian Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.160. Kriteria pengujian Ho diterima jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$. Ho ditolak jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Karena nilai $-t \text{ hitung} > -t \text{ tabel}$ ($-0,667 < 2,160$). Maka Ho diterima dan Ha ditolak artinya tidak ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja pada siswa SMP YA BAKII 01 Kesugihan. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*.

Penelitian ini menggunakan teknik *expressive writing* sebagai *treatment* yang diberikan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap *self disclosure* pada siswa. Teknik *expressive writing* mengajarkan individu untuk lebih terbuka. Individu perlu meminta umpan balik tentang dirinya dari orang lain dan memberikan informasi atau hal-hal tentang dirinya yang belum diketahui oleh orang lain. Keuntungan dari teknik *expressive writing* ini adalah siswa lebih dapat terbuka dengan temannya setelah mengetahui informasi lain tentang dirinya, diharapkan individu dapat lebih membuka diri dengan orang tuanya maupun dengan temannya sehingga terjalin hubungan yang akrab.

Penggunaan teknik *expressive writing* dapat membantu individu yang kurang dalam pengungkapan dirinya untuk membuka diri. Salah satu bukti dilihat dari *pretest, postesnya*, dari segi tulisannya terjadi pada NND, MLTA, MFZ dan HES merupakan siswa yang sangat tertutup dan juga pendiam dibandingkan teman yang lainnya, mereka merasa sulit untuk menceritakan hal tentang dirinya. Tetapi pada kenyataannya pada saat teknik *expressive writing* diberikan pada mereka, mereka semua dapat menuliskan (menulis ekspresif) dengan baik walaupun mereka ada yang masih kurang panjang/ banyak dalam menulis pengungkapan dirinya. Hal ini membuktikan bahwa teknik *expressive writing* membantu

individu yang kurang dalam pengungkapan dirinya untuk mengungkapkan diri.

Hasil *treatment* menunjukkan perubahan pada siswa, pada saat *treatment* yang pertama subyek masih terlihat malu, bingung dan lebih banyak diam, akan tetapi pada *treatment* berikutnya subyek sudah terlihat ada peningkatan sedikit demi sedikit subyek sudah mulai berani untuk berpendapat, dan mengungkapkan ceritanya di depan teman-teman kelompok. Perilaku subyek di sekolah, khususnya subyek yang tinggal berjauhan dengan orang tua sudah dapat mengemukakan pendapatnya walaupun masih terlihat malu-malu ketika berbicara.

Pada saat pelaksanaan *treatment* secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa sudah berani mengemukakan pendapat, memberi tanggapan, mengemukakan cerita tentang diri sendiri di depan teman kelompok masing-masing yang berjumlah 4-5 orang. Manfaat yang dirasakan siswa setelah pemberian teknik *expressive writing* adalah siswa dapat lebih mengeksplorasi masalah, mengekspresikan emosinya, mengurangi beban pikiran siswa, siswa merasa memiliki motivasi berubah untuk menjadi lebih baik lagi, dan siswa juga dapat merefleksi diri, menyadari apa yang sedang terjadi pada dirinya dan memperbaiki dirinya menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil analisis dari *skor pretest* dan *posttest* disimpulkan bahwa hipotesis penelitian “ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja”.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini yaitu “konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja” dapat membantu subyek untuk meningkatkan pengungkapan dirinya meskipun masih ada subyek yang kurang pengungkapan dirinya dalam menuliskan pikiran dan perasaannya, namun subyek secara perlahan sudah mampu membuka diri. Subyek yang sulit untuk mengemukakan hal yang berkaitan dengan pribadinya, misalnya pengalaman hidup, hal-hal negatif, perasaan yang dialami subyek, dan hal yang diinginkan oleh subyek.

Penggunaan teknik *expressive writing* dalam penelitian ini, telah diisi tiga tema pengungkapan diri yaitu:

1. Hidup itu indah bila berkesan

subyek mampu mengungkapkan atau menuliskan pengalaman hidup subyek yang paling berkesan, baik pengalaman yang sedih, bahagia, kecewa, ataupun peristiwa-peristiwa yang masih memiliki pengaruh hingga saat ini.

2. Perasaan ku yang terdalam

subyek mampu mengungkapkan perasaan subyek yang selama ini sering subyek pendam karena merasa sulit untuk diungkapkan.

3. Aku di masa depan

subyek mampu mengungkapkan keterbukaan dirinya apa yang subyek inginkan sebenarnya.

Oleh karena itu, teknik *expressive writing* ini digunakan untuk membantu subyek agar lebih terbuka tentang dirinya, mengungkapkan hal-hal pribadi subyek, mengeksplorasi pikiran subyek melalui tulisan. Subyek dapat menuliskan pengalaman, perasaan, masalah, atau kejadian-kejadian dan keinginan subyek. Teknik *expressive writing* dalam penelitian ini mampu membuat subyek untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang selama ini subyek pendam, sehingga ketika subyek menuliskannya subyek merasa lebih kuat untuk menghadapi masalah yang ada dan subyek mampu mencari jalan keluarnya sendiri seperti dalam tulisannya subyek memberikan solusi/ tanggapan untuk kedepannya.

Hal ini juga dikemukakan di dalam teori Pennebaker & Chung. Teori yang dikemukakan oleh Pennebaker & Chung bahwa *expressive writing* adalah sebuah tulisan untuk mengungkapkan emosi seseorang sehingga dia dapat mengatasi dan menyelesaikan trauma atau masalahnya sendiri. Namun, dalam penelitian ini juga terbukti bahwa *expressive writing* juga dapat meningkatkan *self disclosure* remaja pada siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tuanya, untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya yang pernah dialami/ yang sedang dihadapi kedalam suatu bentuk tulisan (menulis ekspresif).

E. Faktor pendukung dan penghambat dalam penelitian

Pada saat pelaksanaan *treatment* secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa sudah mampu membuka diri. Hal ini ditandai dengan subyek sudah berani mengemukakan pendapat, mengemukakan cerita tentang diri

sendiri di depan teman kelompok yang berjumlah 4-5 orang. Ketika subyek ditanya atau diberi tanggapan oleh subyek lain, terjadilah proses saling menanggapi dan memahami. Hal ini menunjukkan bahwa efek diadik juga menjadi faktor yang mempengaruhi subyek untuk melakukan pengungkapan diri, seperti yang dikemukakan oleh Devito bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu melakukan pengungkapan diri yaitu efek diadik, yaitu individu membuka diri apabila orang yang bersama individu tersebut juga melakukan pengungkapan diri. Selain itu, antusias subyek dalam mengikuti penelitian ini juga merupakan faktor pendukung. Senada dengan pendapat Devito bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu melakukan pengungkapan diri (*self disclosure*) yaitu besar kelompok, pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Subyek lebih membuka diri pada kelompok kecil seperti kelompok penelitian dibandingkan dengan kelompok besar seperti dalam kelas.

Teknik *expressive writing* yang digunakan dalam penelitian ini untuk mendukung siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua dalam pengungkapan dirinya. Teknik *expressive writing* membantu subyek dalam mengungkapkan diri, mengenai pikiran dan perasaan yang dialaminya maupun yang dipendam.

Di sisi lain, terdapat faktor penghambat dalam penelitian ini antara lain yaitu subyek ada yang bingung ketika disuruh menulis pengungkapan dirinya, karena subyek malu-malu untuk menuliskannya walaupun diawal

peneliti sudah menjelaskan bahwa ada asas kerahasiaan dalam bimbingan dan konseling, sehingga apapun yang diungkapkan kedalam bentuk tulisan akan menjadi rahasia kita semua. Namun, akhirnya subyek mau menuliskannya walaupun masih ada yang belum dalam dan luas pengungkapan dirinya. Pada sesi ke 5 ada tulisan subyek yang mulai menurun apabila dibandingkan dengan sesi sebelumnya karena subyek mulai merasa bingung dan lelah untuk menulis meskipun sebenarnya banyak hal yang ingin diutarakan. Ketika itu peneliti sekedar mengatakan jika mulai bingung untuk menulis silahkan boleh kalian bercerita secara lisan bukan dalam bentuk tulisan namun subyek tidak mau dan memilih untuk menulis. Idealnya subyek menceritakan tentang pribadinya ke dalam penulisan dari sesi ke-3 hingga sesi ke-5 semakin meningkat.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan dengan semaksimal mungkin dengan prosedur yang tepat agar data yang diperoleh mencerminkan keadaan yang sesungguhnya, namun demikian penelitian ini masih memiliki kelemahan. Keterbatasan yang ada dalam penelitian ini yaitu:

1. Adanya variabel-variabel lain yang sebenarnya dapat mempengaruhi tingkat *self disclosure* siswa, namun tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini, diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan sosial, kebiasaan, dan lain sebagainya.
2. Pemilihan kelompok yang disesuaikan dari masing-masing kelas untuk siswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua menyebabkan kelompok

eksperimen tidak sebanding dengan kelompok eksperimen yang lain. Misalnya, kelompok 1 kelas G 5 siswa dan kelompok 2 kelas F hanya 4 siswa.

3. Tempat yang terlalu terbuka, idealnya konseling kelompok bisa dilakukan diruang konseling.
4. Peneliti berharap dengan keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki peneliti tidak akan mengurangi hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self disclosure* remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* yaitu dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* sebanyak 14 subyek diperoleh nilai skor terendah yaitu 47, dan 49, dan hasil *posttest* diperoleh nilai skor tertinggi yaitu 75 dan 77. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil rata-rata nilai skor yaitu 57,36 menjadi 71,14 dengan prosentase 14,55%. Sedangkan, pada kelompok kontrol dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* sebanyak 14 subyek diperoleh nilai skor terendah yaitu 43 dan 46, dan hasil *posttest* diperoleh nilai skor tertinggi yaitu 62 dan 61. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil rata-rata nilai skor yaitu 54,78 menjadi 55,5 dengan prosentase 7,14%. Berarti disimpulkan bahwa sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* adalah rendah, secara perlahan berubah menjadi sedang dan tinggi.
2. Ada peningkatan *self disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dengan menggunakan *Uji t Independent Sample t Test* adalah untuk mengetahui perbedaan dua

sampel, diperoleh hasil gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu ($7,087 > 2,056$) yang berarti H_a diterima sehingga “ada pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah hendaknya dapat memberikan fasilitas tempat untuk konseling kelompok yang strategis dan memberikan waktu khusus untuk kegiatan konseling kelompok.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya dapat bekerjasama dengan guru wali kelas dalam memantau perkembangan keterbukaan diri siswa di sekolah dan bekerjasama dengan orang tua/wali murid dalam memantau perkembangan keterbukaan diri siswa di rumah.
3. Bagi Guru Mata Pelajaran hendaknya dapat menggunakan metode diskusi atau presentasi pada saat mengajar di kelas. Hal ini bertujuan agar siswa terbiasa berbicara, mengemukakan pendapat di dalam kelas, dan membuka diri.
4. Bagi Siswa setelah diberikan tindakan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*, disarankan agar keterbukaan diri yang telah dimiliki dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mengungkapkan diri secara tepat, lebih terbuka dan tidak berlebihan serta berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah.

5. Peneliti lebih lanjut untuk bisa mengembangkan teknik dalam meningkatkan keterbukaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diah, I Setiawan, dkk. (2016). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: UNY
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/> Di akses pada tanggal 16 April 2018, Jam: 10:15
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar manusia Edisi Kelima*. Alih Bahasa: Agus Maulana. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Dayakisni Hudaniah, Tri. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press
- Erwan Agus P., dan Dyah Ratih S. (2007). *Metode penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media.
- Edi Kurnanto M. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Farida Harahap. (2012). *Expressive Writing sebagai Teknik Bimbingan Media Konseling dan Teknik Psikoterapi*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: FIP UNY.
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://core.ac.uk/download/pdf/> Di akses pada tanggal 16 April 2018, Jam: 09:30
- Fame Me Tim. (2013). *Menulis Dengan Otak kanan*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Foulk, D. & Hoover, E. (1996). *Incorporating Expressive Writing into the Classroom*. Minneapolis: University of Minnesota Gortner, E. M.
http://writing.umn.edu/isw/assets/pdf/publications/Foulk_Hoover.pdf Di akses pada tanggal 15 April 2018, Jam:11:15

- Gibson, RL; Mitchell, Mavianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling (Edisi ke Tujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan, Adi, W. (2012). *The Miracle Of Mind Body Medicine*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gainu, Maryam.B. (2008). *Pengembangan Inventori Self Disclosure Bagi Siswa Usia Sekolah Menengah Atas*. Di akses dari <http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://journal.um.ac.id/indek.php/jip/article/>. Di akses pada tanggal 3 april 2018, Jam 08:31.
- Hutagalung, Inge. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Indeks
- Ifdil. (2013). *Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Ilmiah Pendidikan (Nomor 1 Tahun 2013). Universitas Negeri Padang. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://ejournal.unp.ac.id/index.php/> Di akses pada tanggal 20 Mei 2018 Jam:08:35.
- Ida Fitria, Syarifah Faradina, dkk. (2016). *Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen*. <https://www.google.com./url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/> Di akses pada tanggal 15 Mei 2018 Jam:09:10.
- Juntika Nurihsan, Achmad. (2009). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*. Bandung: Refika.
- Lumanggo Lubis, Namora. (2011). *Memahami Dasar- dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Lumongga Lubis, Namora Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lidwiana, Florentinana Sindiro. (2016). *Efektivitas Ekspresif Writing sebagai Reduktor Psychological Distress*. Yogyakarta: Universitas sanata Dharma. https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repository.usd.ac.id/6620/2/129114046_full Di akses Pada tanggal 8 November 2018, Jam: 18:05
- Novi Qonitatin, Sri Widyawati, dan Gusti Yuli Asih. (2011). *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Undip (Vol. 9 No. 1, 13 April 2018). <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&url=http://download.portalgaruda.org/article.php> Di akses Pada tanggal 13 April 2018, Jam: 19:10

- Pranoto, Naning. (2015). *Writing For Therapy*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Priyatno, Duwi. (2013). *Statistik Dengan Program PSPP*. Yogyakarta: Mediakom.
- Pennebaker J. W. & Chung C. K. (2007). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Austin: University of Texas.
- Pontoski, K. E. (2012). *Mindfulness and Expressive Writing in College Students With Pathological Worry*. A dissertation. Temple University.
- Ruth Permatasari Novianna. (2012). *Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai*. Jakarta: Universitas Gunadarma. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://core.ac.uk/download/pdf/33513040.pdf&> Di akses Pada Tanggal 14 April 2018, Jam 20:16
- Rahmawati Marieta. (2014). *Menulis Expressive Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)*. Malang: Universitas Muhammadiyah. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://ejournal.um.ac.id/index.php/jipt/article/> Di akses pada tanggal 23 Mei 2018 Jam: 12:55.
- Ruliansyah, Riezki. (2015). *Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion pada Siswa Kelas XI Ipa 4*. Yogyakarta: UNY. Di akses dari <https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://Core.ac.uk/download/pdf/> Pada Tanggal 9 November 2018, Jam 0:56
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Stewart, G. & Parker, J. (2008). *Expressive Writing as a Coping Mechanism Adolescents Exposed to Domestic Violence*. USC Upstate Undergraduated Research Journal (Volume I, Spring 2008).
- Sunaryo Kartadinata, dkk. (2007). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Supratiknya. (1995). *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Susanti, Reni, DKK. (2013). *Pengaruh Ekspresive Witing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Dimuka Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi, Vol. 9, No. 2. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/> Di akses pada tanggal 16 April 2018, Jam:10:15.
- Winkel dan Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wiyono, Gendro. (2011). *Merancang Penelitian Bisnis Dengan Alat Analisis SPSS*. Yogyakarta: STIM YKPN Yogyakarta
- Widyarini Nilam. (2009). *Kunci Pengembangan Diri*. Bandung: Elex Media Kontitude
- Zulkifli, (2009). *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zulfa, Umi. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Cahaya Ilmu.
- Zulfa, Umi. (2011). *Metode penelitian sosial*. Yogyakarta: Cahaya Ilmu.

LAMPIRAN