



JURNAL MAHASISWA BK AN-NUR : BERBEDA, BERMAKNA, MULIA

Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>

DOI: <https://doi.org/10.31602/jmbkan>

ISSN: 2460-9722 (PRINT) & 2622-8297 (ONLINE)

SURAT PENERIMAAN
(Letter Of Acceptance)
Nomor: 251A/UNISKA-ANNUR/IV/2026

Hormat Kami,

Melalui surat ini kami menyatakan bahwa artikel dengan judul ***“PENERAPAN MEDIA LETTER SHARING DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI HAMBATAN KOMUNIKASI SISWA BERMASALAH DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH”***, yang disusun oleh Elyza Ra’afianama Cibro¹, Evi Zuhara², dengan **kode artikel 23315. Diterima** untuk diterbitkan di Jurnal Mahasiswa BK An-Nur (Berbeda, Bermakna, Mulia) Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Volume 12 Nomer 3 Tahun 2026 (September - Desember). Demikian surat ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Banjarmasin, 20 April 2026

Editor In Chief,

Akmalia Rizkhi Ridhani

Catatan :

- ✓ Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia **Terakreditasi Sinta 4** (Berdasarkan Sertifikat Nomor 152/E/KPT/2023) dan Terindek : **Google Scholar, Research Bib, Garuda, Dimensions**

PENERAPAN MEDIA LETTER SHARING DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI HAMBATAN KOMUNIKASI SISWA BERMASALAH DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH

Elyza Ra'afianiama Cibro¹, Evi Zuhara²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Co- Author: 220213011@student.ar-raniry.ac.id¹, evi.zuhara@ar-raniry.ac.id - 085211374911

Info Artikel

- **Masuk :** tgl/bln/thn
- **Revisi :** tgl/bln/thn
- **Diterima :** tgl/bln/thn

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK
 An-Nur : Berbeda,
 Bermakna, Mulia
 disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: Adolescence is a critical period where individuals are required to have good communication skills to establish social relationships. However, observations at SMA Negeri 5 Banda Aceh found that many students experience communication barriers characterized by passive attitudes, difficulty expressing opinions, shyness, and anxiety when interacting. This condition is caused by inhibiting factors including biological, psychological, semantic, mindset, and cultural aspects. Aiming to understand how well Letter In group counseling, students can overcome communication hurdles by sharing media. Utilizing a pre-experimental design and a one-group pretest-posttest format, this study employs quantitative research methodology. Nine individuals were chosen using a purposive sampling strategy according to the criteria of having communication problems. The total number of students in the population was sixty. A Likert scale questionnaire, together with observation and recording, was utilized to gather data. Among the methods used to analyze the data were the Gain Score computation, a Paired Sample t-test for hypothesis testing, and a normality test. From a heavy category of 128.44 on the pretest to a medium category of 82.78 on the posttest, there was a statistically significant decline in the average score. A significant value of $0.000 < 0.05$ was obtained from the statistical test findings, indicating that H_0 is rejected and H_a is accepted. Letter Sharing media improves students' capacity to communicate and engage constructively while simultaneously decreasing their levels of anxiety, fear, and humiliation. This media provides a safe space and time for students to express themselves, making it very suitable for students who tend to be closed

Keywords: Letter Sharing; Communication Barriers; Group Counseling; Students

PENDAHULUAN

Tidak ada masa yang lebih membentuk kepribadian selain masa remaja, di mana individu dituntut untuk mampu beradaptasi dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosialnya. Mengikut pendapat Hurlock (Paputungan, 2023), salah satu aspek utama perkembangan remaja adalah membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya serta mencapai peran sosial yang sesuai, yang menuntut kematangan dalam berkomunikasi. Kemampuan tersebut dijadikan fondasi penting bagi remaja untuk dapat berfungsi optimal baik pada lingkungan sekolah ataupun masyarakat luas. Tahap perkembangan masa remaja awal identik dengan pencarian jati diri dan peningkatan interaksi sosial, namun seringkali diiringi dengan kerentanan emosional. Pada fase ini, pembentukan kemampuan komunikasi menjadi sangat vital karena menjadi sarana utama dalam pertukaran informasi, pembentukan hubungan, serta penyebaran nilai dan norma (Les Moyo et al., 2023). Ketika kemampuan komunikasi ini terhambat, remaja menjadi rentan terhadap berbagai masalah interpersonal, kesalahpahaman, hingga penurunan motivasi belajar yang dapat membahayakan pencapaian akademik dan sosial mereka di masa depan.

Hasil observasi awal di lingkungan SMA Negeri 5 Banda Aceh menunjukkan fenomena yang cukup mengkhawatirkan. Guru dan konselor menemukan bahwa Masalah komunikasi, baik dengan teman sekelas ataupun bersama pendidiknya, masih dialami oleh sejumlah besar siswa. Beberapa siswa terlihat pasif saat pembelajaran, cenderung menghindari interaksi sosial, serta mengalami kesulitan dalam mengutarakan pendapat ketika diminta berpartisipasi (Fatimah, 2022). Tidak jarang siswa memilih untuk diam meskipun sedang menghadapi persoalan pribadi atau konflik, sehingga masalah yang mereka alami semakin menumpuk dan mengganggu kenyamanan belajar mereka. Permasalahan utama yang teridentifikasi di SMA Negeri 5 Banda Aceh adalah rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal yang ditandai dengan sikap tertutup, kecemasan berbicara, dan kesulitan memahami pesan secara efektif. Secara teoritis, permasalahan ini seringkali terkait dengan hambatan psikologis dengan membuat individu merasa tidak aman untuk mengekspresikan diri. Dalam konteks konseling, kondisi ini menuntut adanya media yang mampu menyediakan rasa aman dan ruang yang cukup bagi siswa untuk merumuskan pikiran serta emosinya sebelum disampaikan kepada orang lain.

Menurut Tadros (2024), pendekatan komunikasi tertulis berbasis kelompok memiliki kontribusi signifikan dalam mengembangkan kesadaran diri dan hubungan interpersonal. Kondisi tersebut sejalan dengan kenyataan di lapangan bahwasanya siswa seringkali lebih mudah mencurahkan isi hatinya secara tertulis dibandingkan berbicara langsung di depan umum. Melalui media tulisan, batasan-batasan psikologis seperti rasa takut dan malu dapat diminimalisir, sehingga pesan dan perasaan dapat tersampaikan dengan lebih jujur dan terstruktur.

Menurut Rahmawati (2020), hambatan komunikasi di sekolah umumnya muncul akibat perbedaan bahasa, gaya komunikasi guru yang kurang variatif, serta keterbatasan media pembelajaran. Guru sering menggunakan istilah teknis atau bahasa yang terlalu rumit sehingga sulit dipahami oleh siswa, yang akhirnya mengurangi efektivitas penyampaian materi. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang cenderung satu arah juga membuat interaksi menjadi kurang optimal. Hambatan komunikasi menjadi berisiko berlanjut hingga dewasa jika tidak segera ditangani selama masa remaja dan menjadi pola perilaku yang menetap. Siswa

yang gagal menyampaikan kebutuhan atau perasaannya berpotensi mengalami kesalahpahaman, konflik antar teman, hingga penurunan kepercayaan diri yang drastis (Kadri, 2022). Selama ini, penanganan masalah komunikasi seringkali hanya bersifat konvensional dan kurang menyentuh aspek psikologis yang mendalam. Urgensi penelitian ini terletak pada diperlukannya pendekatan alternatif dengan kemampuan menjadi perantara ketidakberanian siswa untuk berbicara, sehingga hambatan komunikasi dapat diurai sejak dini.

Media *Letter Sharing* merupakan intervensi yang mampu menurunkan kecemasan dan memberikan kebebasan berekspresi. Menurut Afifah et al. (2016), media *Letter Sharing* menjadi satu dari banyaknya alternatif efektif dalam menumbuhkan keterampilan komunikasi, terutama bagi siswa yang memiliki sifat tertutup atau introvert. Teknik tersebut menyediakan kesempatan kepada siswa dalam menyampaikan isi pikiran serta perasaannya melalui tulisan yang kemudian dibagikan dalam suasana kelompok yang mendukung. Akibatnya, studi ini bermaksud dalam menguji efektivitas penerapan media *Letter Sharing* dalam konseling kelompok guna mengatasi hambatan komunikasi siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh.

Penelitian ini bertujuan meninjau seberapa efektif penerapan media *Letter Sharing* dapat membantu menyelesaikan hambatan komunikasi yang dihadapi siswa, serta bagaimana respons dan perubahan perilaku yang muncul selama proses pelaksanaannya. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai komunikasi seringkali berfokus pada aspek verbal semata. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan media tulisan terstruktur (*Letter Sharing*) sebagai jembatan utama dalam konseling kelompok, yang secara spesifik menyoroti aspek biologis, psikis, semantik, kerangka berpikir, dan budaya sebagai sumber hambatan.

Terdapat kekurangan penelitian terkait efektivitas strategi komunikasi nonverbal tertulis pada konteks pendidikan di Indonesia, dan studi ini menjawab kebutuhan tersebut. Penelitian ini mengkaji kekuatan dinamika kelompok, khususnya berbagi surat, untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, sebagai alternatif dari konseling individual, sehingga siswa merasa tidak sendirian dan berani membuka diri. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengatasi hambatan internal mereka, meningkatkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya mampu berkomunikasi secara lebih terbuka, efektif, dan positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-experimental* dengan model *One Group Pretest-Posttest Design*, yang menghilangkan kebutuhan akan kelompok kontrol dan hanya berfokus pada satu kelompok individu (Sugiyono, 2022). Untuk mengidentifikasi secara jelas perubahan atau dampak yang timbul dari intervensi, desain ini mencakup *pretest* untuk menentukan kondisi dasar sebelum intervensi dan *posttest* untuk mengukur hasil setelah intervensi.

Segala sesuatu yang memiliki ciri-ciri spesifik yang relevan dengan isu penelitian dianggap sebagai bagian dari populasi. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa dalam penelitian, populasi didefinisikan sebagai sekumpulan hal atau orang yang memiliki beberapa atribut yang dipilih peneliti untuk difokuskan. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh siswa bermasalah yang mengalami hambatan komunikasi di dua kelas SMA Negeri 5 Banda Aceh pada tahun ajaran 2025/2026 dengan jumlah 60 siswa.

Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan strategi *purposive sampling*, yang melibatkan penentuan sampel menerapkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Kriteria yang digunakan adalah siswa yang secara klinis atau berdasarkan

observasi teridentifikasi mengalami hambatan komunikasi, serta bersedia mengikuti seluruh tahapan proses konseling dengan media *Letter Sharing*. Pemilihan sampel dengan teknik ini bertujuan agar menjamin data yang dihasilkan benar-benar relevan serta tepat sasaran mengikuti permasalahan yang diteliti, sehingga hasil pengujian efektivitas intervensi menjadi valid dan akurat.

Menghasilkan sejumlah informasi yang mampu diandalkan terkait pada sejauh mana siswa menghadapi hambatan komunikasi, peneliti dalam studi ini mempergunakan pendekatan multi-metode untuk pengumpulan data. Alat utama yang dipergunakan yakni kuesioner skala Likert yang tepercaya dan terverifikasi yang mengukur tingkat hambatan komunikasi siswa yang mencakup aspek biologis, psikis, semantik, kerangka berpikir, dan budaya. Observasi langsung selama prosedur konseling kelompok juga memperkuat temuan penelitian.

Instrumen yang digunakan telah melalui tahap uji coba untuk memastikan kelayakannya. Uji validitas dilakukan menggunakan validitas isi dan konstruk melalui konsultasi dengan ahli, serta analisis statistik menggunakan *Pearson Product Moment* dalam meninjau hubungan antar butir. Sedangkan pengujian reliabilitas mempergunakan Cronbach Alpha melalui nilai minimal 0,5 yang memperlihatkan instrumen tersebut konsisten serta dapat dipercaya.

Prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap dan terstruktur. Tahap awal dimulai dengan persiapan dan pengumpulan data awal melalui pretest. Selanjutnya, memberikan perlakuan yakni sesi layanan konseling kelompok melalui memanfaatkan media *Letter Sharing* yang dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan dengan pembahasan materi yang berbeda setiap pertemuannya. Dalam mengevaluasi keberhasilan intervensi, dipergunakan instrumen yang sama untuk memberikan *posttest* setelah setiap sesi.

Penelitian mempergunakan SPSS dalam analisis statistik, yang mencakup pengujian hipotesis dan pengujian prasyarat, untuk memeriksa data. Distribusi data dievaluasi menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, kemudian perbedaan diantara rata-rata *pretest* dengan *posttest* dinilai mempergunakan *Paired Sample t-test*, melalui tingkat signifikansi $<0,05$, serta diakhiri dengan perhitungan *Gain Score* untuk mengetahui besarnya penurunan hambatan komunikasi atau efektivitas perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya perubahan pada tingkat hambatan komunikasi siswa. Data selengkapnya diperlihatkan melalui tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Pretest Hambatan Komunikasi

No.	Kategori	Nilai
1.	Rendah	38-76
2.	Sedang	77-115
3.	Berat	116-154

Tabel 2. Deskripsi Data Pretest dan Posttest Hambatan Komunikasi

No.	Inisial	Pretest	Posttest Score	Gain
1.	SPB	128	85	43
2.	SH	137	90	47
3.	TN	130	88	42
4.	MQ	123	82	41
5.	TL	126	84	42
6.	RD	130	86	44
7.	AL	132	87	45
8.	RS	129	83	46
9.	SY	121	80	41
Jumlah		1156	745	391
Rata-rata		128,44	82,78	43,44

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Hambatan Komunikasi

	Kolmogorov Smirnov			Shapiro- Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Pretest hambatan komunikasi	.150	9	.200	.974	9	.924
Posttest hambatan komunikasi	.072	9	.200	.996	9	1.000

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paid Differences					t	df	Sig.(2-talled)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The				
					Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Hambatan Komunikasi – Postest Hambatan Komunikasi	43.444	2.186	.729	41.764	45.125	59.627	8	.000

**Tabel 5. N-gain Hambatan Komunikasi
Desriptive Statistic**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Devitation
Ngain_score	9	.33	.37	.3491	.00923
Ngain_persen	9	1.33	1.47	1.3962	.03692
Valid N (listwise)	9				

Hasil penelitian bahwa penerapan media *Letter Sharing* dalam konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam mengatasi hambatan komunikasi siswa. Penurunan tingkat hambatan komunikasi terlihat jelas dari adanya perbedaan skor diantara sebelum diberikan (*pretest*) dengan sesudah diberikan (*posttest*). Dari lima sesi treatment terdapat penurunan hambatan komunikasi. Siswa didorong agar mengekspresikan diri secara bebas dalam lingkungan kelompok yang aman, nyaman serta saling mendukung sepanjang sesi-sesi ini tanpa adanya rasa cemas ataupun takut.

PENUTUP

Merujuk pada temuan studi dapat dijelaskan ketika penerapan media *Letter Sharing* dalam konseling kelompok berpengaruh signifikan dalam mengatasi hambatan komunikasi siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Pelaksanaan konseling kelompok dijalankan melalui lima tahapan pertemuan yang berfokus pada pembahasan aspek biologis, psikis, semantik, kerangka berpikir, dan budaya, dengan memanfaatkan media tulisan sebagai sarana ekspresi diri.

Hasil analisis data mempergunakan uji Paired Sample t-test mengindikasikan adanya perbedaan sangat signifikan diantara skor *pretest* dengan *posttest* melalui Sig. (2-tailed) senilai $0,000 < 0,05$, akibatnya diterimlah hipotesis alternatif. Pernyataan tersebut memperlihatkan media *Letter Sharing* efektif dalam membantu siswa mengurangi rasa cemas, malu, dan takut berbicara, serta mampu meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapat dan berinteraksi dengan lebih positif. Dengan demikian, media *Letter Sharing* mampu dijadikan strategi pelayanan bimbingan konseling secara inovatif dan efektif dalam mendorong siswa yang mengalami kesulitan komunikasi, khususnya bagi siswa yang memiliki karakteristik tertutup atau introvert di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Afifah, E., Triyono, H., & Hotifah, H. (2016). Pengembangan media letter sharing untuk meningkatkan keterampilan komunikasi siswa introvert. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 27-32.
- Al Ridwan, M. F., Galugu, N. S., & Anuar, A. B. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive defusion terhadap self-confidence Siswa introvert. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1).

- Azizah, N., & Chalimatusadiah. (2025). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9 (1), 6637–6643.
- Faddila (2025). Penelitian menggunakan desain pre-experimental one group pretest-posttest pada konseling kelompok teknik cognitive restructuring di SMA N 2 Sungai Tarab. *Skripsi*. UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- Fitriyah, N. K., Aulia, M. P., Hidayatillah, T. P., (2025) Penerapan layanan konseling kelompok teknik self management untuk mengatasi keterlambatan siswa di SMP Negeri 32 Surabaya. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 22 (1)
- Kadri, H. (2022). *Komunikasi manusia: Sejarah, konsep, praktik*. Alam tara Institute.
- Les Moyo, Y. A. S., Kartinah, K., Sukanto, S., & Rini, A. S. (2023). Pola pembentukan hubungan sosial emosional di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(4), 234–245.
- Suherman, M.M. (2019). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik peer group untuk meningkatkan kemampuan komunikasi siswa di SMA Negeri 3 Makassar. *Jurnal Quanta*, 3(2), 44-50. Doi: 10.22460/Q.V3i2p29-35.1501
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Paputungan, F. (2023). Frezy Paputungan 1 Implikasi Tugas-Tugas Perkembangan Remaja dalam Penyelenggaraan Pendidikan di SMK Implikasi Tugas-Tugas Perkembangan Remaja dalam Penyelenggaraan Pendidikan di SMK Implications of Adolescent Developmental Tasks in Implementation of Educ. Media Online) *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Suprayogi, O. D. H. (2025). Dampak validitas dan reliabilitas terhadap pengambilan keputusan dalam bimbingan konseling. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 12(4).
- Tadros, E., Presley, S., & Ramadan, A. (2024). Dear John: Menulis surat sebagai intervensi terapi naratif. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00408-7>
- Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.) Basic Books.
- Sugiyono, S. (2022). Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif). In Enterpretatif, Interaktif, dan Konstruktif (Cocok untuk Mahasiswa S1, S2, S3, Dosen dan Peneliti. Bandung: CV Alfabeta. Alfabeta. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>

