

**PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*  
UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL  
SISWA DI SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**NURUL ULFA  
NIM. 170213004**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2021 M/1443 H**

**PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*  
UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA  
DI SMAN NEGERI 8 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
dalam Ilmu Pendidikan**

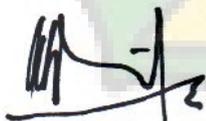
**Oleh :**

**Nurul Ulfa  
NIM. 170213004**

**Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



**Dr. A. Mufakhir, MA  
NIP. 196303021991021002**

**Pembimbing II**



**Wanty khaira, S. Ag, M. Ed  
NIP. 197606132014112002**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK  
SISWA KORBAN *BROKEN HOME* DI DAYAH DARUL IHSAN  
KABUPATEN ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

**Telah diujikan oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta di terima sebagai salah satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling**

Pada Hari/Tanggal

Sabtu, 18 Desember 2021  
13 jumadil Awal 1443

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



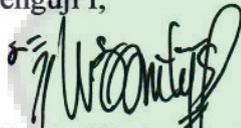
**Dr. A. Mufakhir, MA**  
NIP. 196303021991021002

Sekretaris



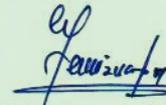
**Cut Widya Anjani, A. Md**

Penguji I,



**Wanty Khaira, S. Ag, M. Ed**  
NIP. 197606132014112002

Penguji II,



**Evi Zuhara, M.Pd**  
NIDN. 2012038901

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



**Dr. Muslim Razali, SH, M.Ag**  
NIP. 195903091989031001

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nurul Ulfa  
NIM : 170213004  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di SMA Negeri 8 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 18 Desember 2021

Yang menyatakan,



Nurul Ulfa

## ABSTRAK

Nama : Nurul Ulfa  
NIM : 170213004  
Fakultas/Prodi : FTK/Bimbingan Konseling  
Judul : Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh  
Tebal Skripsi : 127 Halaman  
Pembimbing I : Dr. A. Mufakhir, M.A  
Pembimbing II : Wanty Khaira, M.Ed

*Expressive Writing* merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Teknik ini dilakukan dengan menulis. Tujuan *expressive writing* yaitu memberikan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain mengenai gambaran diri dalam bentuk tulisan, meningkatkan kreativitas, ekspresi diri dan harga diri. Keterampilan sosial merupakan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial. Keterampilan sosial yang dimiliki masing-masing individu akan membawa individu tersebut menjadi orang yang mampu bermasyarakat (socialized). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa SMAN 8 Banda Aceh. Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen ini menggunakan one group pretest posttest design. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji hipotesis dan uji N-Gain. Sample dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang sesuai dengan kriteria dari 40 populasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai pretest dan posttest dimana adanya peningkatan nilai sesudah diberikan penerapan teknik *expressive writing* yang ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yaitu perolehan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19.499 > 18331$ ). Dari kesimpulannya adalah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa di SMAN 8 Banda Aceh.

**Kata Kunci** : Keterampilan Sosial, Teknik *Expressive Writing*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yangtelah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam peneliti sanjungkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini, peneliti dapat menyelesaikan penulis skripsi yang berjudul "Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di SMAN 8 Banda Aceh". Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Penelitian dan penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Warul Walidin AK, M. A. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Dr. Muslim Razali, Sh., M. Ag, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memeberi izin peneliti melakukan penelitian.

3. Dr. A. Nufakhir, MA, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian serta selaku dosen pembimbing I, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
4. Wanty Khaira, M.Ed, selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran, saran, kritik yang membangun dan memberi motivasi kepada penulis untuk membimbing peneliti dengan sabar selama penyusunan skripsi berlangsung.
5. Irman Siswanto S.Pd yang selalu setia membantu peneliti dalam pembuatan surat menyurat. Dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.
6. Nurrizayani S.Pd, selaku kepala SMA Negeri 8 Banda Aceh, yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti untuk memperoleh data di lokasi penelitian.
7. Mahfuzah, S.Pd, selaku guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 8 Banda Aceh, yang telah banyak membantu peneliti dalam merancang kegiatan penelitian.
8. Jhony, S.Pd.I selaku koordinator SMA Negeri 8 Banda Aceh, yang telah banyak membantu peneliti dalam merancang kegiatan penelitian.
9. Paling istimewa untuk orang tua tersayang ayahanda H. Anwar dan Ibunda Hj. Nurmaryitah yang telah banyak berkorban, mendidik dan membesarkan

peneliti dengan penuh kesabaran serta memberikan motivasi dan do'a sehingga peneliti tetap kuat menghadapi rintangan yang ada untuk menyelesaikan studi.

10. Teristimewa juga untuk tunangan saya Muhammad Ansar S.P yang menyemangati peneliti dalam penulisan skripsi.

11. Sahabat terbaik saya Vennia Fajrinita yang selalu menenemani peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikiakan selanjutnya kritik dan saran yang membangun akan peneliti terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya. Mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi kita semua.

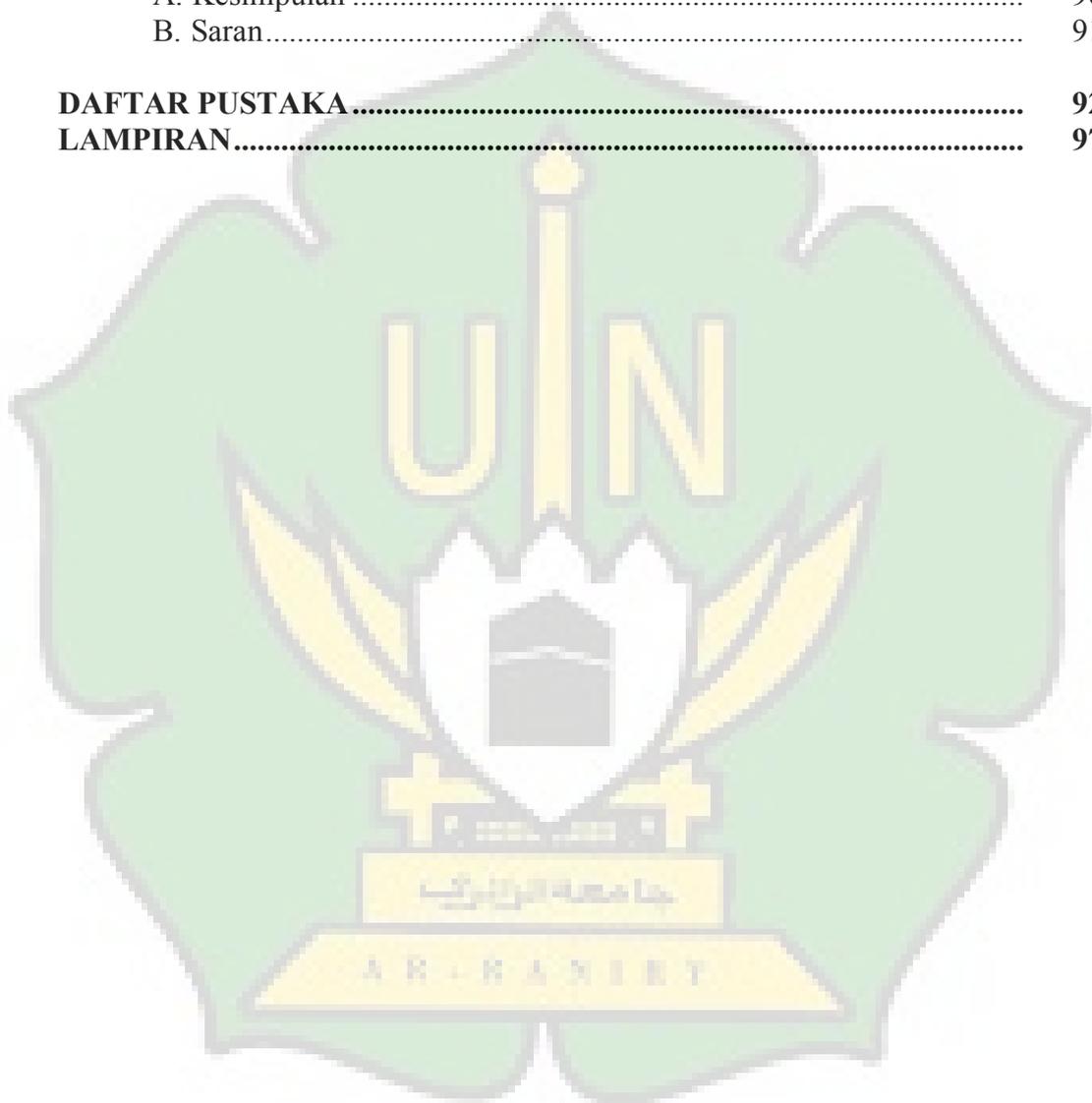
Banda Aceh, 24 November 2021  
Penulis,

Nurul Ulfa

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPEL JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Hipotesis Penelitian .....	14
F. Definisi Operasional .....	14
<b>BAB II: KAJUAN PUSTAKA .....</b>	<b>18</b>
A. <i>Expressive Writing</i> .....	18
1. Pengertian <i>Expressive Writing</i> .....	18
2. Manfaat <i>Expressive Writing</i> .....	21
3. Tujuan <i>Expressive Writing</i> .....	26
4. Langkah-Langkah Penggunaan <i>Expressive Writing</i> .....	28
5. Kelebihan <i>Expressive Writing</i> .....	31
B. Keterampilan Sosial .....	32
1. Pengertian Keterampilan Sosial .....	32
2. Manfaat Keterampilan Sosial .....	35
3. Tujuan Keterampilan Sosial .....	37
4. Ciri-ciri Keterampilan Sosial.....	38
5. Keterampilan Menurut Perspektif Islam .....	39
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Rancangan Penelitian .....	42
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Gambaran Umum SMAN 8 Banda Aceh.....	61
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	61
B. Hasil Penelitian .....	65

1. Penyajian data.....	67
2. Pengolahan data.....	73
3. Interpretasi data.....	79
C. Pembahasan.....	81
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>90</b>
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain One Group Pretest Posttest Design .....	42
Tabel 3.2	Jumlah Populasi Penelitian .....	44
Tabel 3.3	Skor Item Alternatif Jawaban Responden .....	47
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrument .....	48
Tabel 3.5	Hasil Ujian Validitas Butir Pernyataan .....	51
Tabel 3.6	Kesimpulan Hasil Uji Validitas Butir Pernyataan .....	52
Tabel 3.7	Rumus Crobach's Alpha .....	53
Tabel 3.8	Case Processing Summary .....	53
Tabel 3.9	Reability Statistics .....	54
Tabel 3.10	Hasil Uji Reabilitas Kratifitas Sosial Siswa .....	54
Tabel 3.11	Kriteria Nilai Indeks Gain .....	60
Tabel 4.1	Batas Nilai aan Kategori Keterampilan Sosial Siswa .....	65
Tabel 4.2	Presentase Tingkat Keterampilan Sosial Siswa .....	66
Tabel 4.3	Skor Pretest .....	68
Tabel 4.4	Data Hasil Postest Keterampilan Sosial Siswa .....	71
Tabel 4.5	Hasil Perbandingan Skor Pada Pengukuran Awal dan Pengukuran Akhir .....	72
Tabel 4.6	Hasil Perhitungan rata-rata <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> .....	73
Tabel 4.7	Uji Normalitas .....	74
Tabel 4.8	Hasil perhitungan Rata-rata pretest dan posttest .....	75
Tabel 4.9	Uji t berpasangan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan sosial .....	76
Tabel 4.10	<i>Kriteria Nilai Indeks Gain</i> .....	78
Tabel 4.11	Uji Indeks N-Gain Pretes dan Postes .....	78
Tabel 4.12	Korelasi Sampel Berpasangan .....	79
Tabel 4.13	Uji Sampel Berpasangan .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: SK Bimbingan Konseling .....	97
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian dari UIN Ar-Raniry .....	98
Lampiran 3	: Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh. ...	99
Lampiran 4	: Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	100
Lampiran 5	: Hasil Juggment Instrument .....	101
Lampiran 6	: Hasil Juggment Instrument .....	102
Lampiran 7	: Angket Penyesuaian Diri Siswa .....	103
Lampiran 8	: RPL Konseling Kelompok .....	109
Lampiran 9	: Data Skor Uji Validitas .....	118
Lampiran 10	: Data Postest .....	119
Lampiran 11	: Data Pretest .....	120
Lampiran 12	: Data Spss.....	121
Lampiran 13	: Foto Kegiatan .....	125
Lampiran 14	: Riwayat Hidup Penulis .....	127



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu hidup berdampingan dengan manusia lain. Sebagai makhluk sosial manusia tidak dapat menjalin hubungan sendiri, manusia perlu menjalin hubungan dengan manusia lain, dan mencoba untuk mengenali dan memahami kebutuhan satu sama lain, membentuk interaksi, serta berusaha mempertahankan interaksi yang telah dibangun. Ketika manusia melakukan interaksi dengan manusia lainnya, maka secara langsung manusia akan melakukan hubungan interpersonal.<sup>1</sup> Saat interaksi berlangsung terdapat jalinan komunikasi untuk menyampaikan pesan, baik dengan cara komunikasi verbal maupun komunikasi nonverbal. Oleh karena itu sangat dibutuhkan keterampilan sosial yang baik untuk dapat mengikuti kehidupan sosial yang semakin berkembang.

Keterampilan sosial adalah keterampilan untuk berinteraksi, berkomunikasi dan berpartisipasi dalam kelompok. Tim Broad-Based Education menafsirkan keterampilan sosial sebagai keterampilan berkomunikasi dengan empati dan keterampilan bekerja sama.<sup>2</sup> Menurut Cartledge dan Milburn Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk menciptakan hubungan sosial yang serasi dan memuaskan berbagai pihak, dalam bentuk penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan keterampilan memecahkan masalah sosial.

---

<sup>1</sup> Sarwono, Meinarno, *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2009), h.7

<sup>2</sup> Adistyasari, R. Meningkatkan Keterampilan sosial dan kerja sama anak dalam bermain agin puyuh (skripsi). (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang 2013).

Definisi dari Cartledge dan Milburn Keterampilan sosial mencakup kemampuan mengendalikan diri, adaptasi, toleransi, berkomunikasi, berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat. Cartledge dan Milburn menyatakan bahwa keterampilan sosial merupakan perilaku yang perlu dipelajari, karena memungkinkan individu dapat berinteraksi, memperoleh respon positif atau negatif, karena itu keterampilan sosial merupakan kompetensi yang sangat penting untuk dimiliki setiap orang termasuk didalamnya siswa, agar dapat memelihara 3 hubungan sosial secara positif dengan keluarga, teman sebaya dan masyarakat.<sup>3</sup>

Keterampilan sosial tersebut meliputi:

- 1) Kemampuan berkomunikasi
- 2) Menjalin hubungan dengan orang lain
- 3) Menghargai diri sendiri dan orang lain
- 4) Mendengarkan pendapat atau keluhan orang lain
- 5) Memberi atau menerima feedback (umpan balik)
- 6) Memberi atau menerima kritik
- 7) Bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku.<sup>4</sup>

Sedangkan menurut Hurlock mengutarakan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntunan sosial. Jadi dari pendapat tersebut keterampilan sosial yang dimiliki masing-masing individu akan membawa individu tersebut menjadi orang yang mampu

---

<sup>3</sup> Enok Maryani, Pengembangan Program Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa, Jurnal Penelitian, Universitas Pendidikan Indonesia Vol. 9 Nomer 1, April 2009, Hlm.8.

<sup>4</sup>Kaelan. 2002. Pendidikan Pancasila. Yogyakarta: Penerbit Paradigma

bermasyarakat (*socialized*).<sup>5</sup> Menurut Hurlock dalam Sarwono ada empat kriteria sebagai ciri-ciri keterampilan sosial yaitu:

1. Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.

Seorang anggota kelompok harus mampu beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik di dalam kelompoknya maupun dimana ia berada dalam suatu kelompok tertentu.

2. Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku.

Setiap kelompok masyarakat mempunyai norma-norma, dimana norma-norma tersebut telah dibuat oleh kelompok tertentu dan harus dipatuhi oleh setiap orang yang masuk dalam kelompok tersebut.

3. Memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain.

Tingkah laku yang dimunculkan oleh seseorang harus dapat memperlihatkan sikap-sikap yang baik terhadap semua anggota kelompok.

4. Menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Seseorang yang masuk ke dalam suatu kelompok masyarakat harus mampu menyesuaikan diri dengan kelompoknya, sesuai dengan aturan dimana kelompok yang ia masuki.<sup>6</sup>

Disekolah, bagi siswa keterampilan sosial merupakan hal yang sangat penting dalam pembelajaran. Keterampilan sosial adalah salah satu modal siswa untuk dapat berinteraksi dengan orang lain. Keterampilan sosial disekolah akan mendukung interaksi dan kolaborasi siswa dengan teman dan guru. Gilay, dkk dalam Hertinjung menjelaskan manfaat keterampilan sosial

---

<sup>5</sup>Yani Suryani, Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Teknik CollectivePainting, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014

<sup>6</sup>Sarwono, S,W. Psikologi Sosial. Jakarta:PT Grasindo, 2001.

bagi siswa yaitu untuk mendukung keterampilan komunikasi, keberhasilan akademik, adaptasi di sekolah, hubungan pertemanan, dan mendukung lingkungan pembelajaran yang positif.<sup>7</sup> Seven dan Yolda dalam Matson Menyebutkan keterampilan sosial diperlukan untuk berbagi ide, berkomunikasi sederhana, perilaku patuh pada peraturan, dan mengikuti arahan, kemampuan menyusun target dan membuat keputusan.<sup>8</sup>

Sorias dalam Hersen dan Bellack menyebutkan manfaat dari keterampilan sosial bagi individu siswa adalah untuk mengekspresikan emosi yang sesuai dengan konteks sosial, memperoleh hak dengan cara yang baik dan tidak mengganggu hak orang lain, meminta bantuan orang lain apabila membutuhkan, serta menolak permintaan atau ajakan yang tidak baik.<sup>9</sup> Menurut Samaci dalam Matson keterampilan sosial sangat penting untuk beradaptasi dengan baik dan untuk melakukan proses sosialisasi dengan lingkungan.<sup>10</sup> Sementara itu Gresam dalam Matson menyatakan manfaat keterampilan sosial untuk meningkatkan penerimaan dan penilaian orang lain.<sup>11</sup>

Dari manfaat yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan keterampilan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan sosial siswa khususnya di dalam lingkungan sekolah. Namun, ada saja siswa yang mengalami kegagalan

---

<sup>7</sup>Mahabbati, A. Program Dukungan Perilaku Positive Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Dengan Conduct Disorder Pada Seting Sekolah. Tesis.2012

<sup>8</sup> Nana Sudjana, Cara Belajar Siswa Aktif, (Bandung:Sinar Baru Algesindo Offset, 2010).h.17

<sup>9</sup> Dimiyati dan Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 138

<sup>10</sup> Syamsu Yusuf, Perkembangan Peserta Didik, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h.65.

<sup>11</sup>Putri Admi Perdani, Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Permainan Tradisional Pada Anak TK B (Jakarta: PAUD PPS Universitas Negeri Jakarta), Vol. 7/ November 2013, h. 338.

dalam menguasai keterampilan sosial. Kegagalan siswa dalam menguasai keterampilan sosial akan menyebabkan rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif misalnya anti sosial, dan bahkan dalam perkembangan yang lebih ekstrim menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan criminal dan tindakan kekerasan seperti bullying. Kegagalan ini dinamakan prestasi diri yang negatif atau gagal.

Seperti halnya yang terjadi di SMAN 8 Banda Aceh saat ini menyatakan terdapat beberapa perilaku siswa dengan keterampilan sosial yang rendah. Bentuk perilaku yaitu siswa tidak dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik, siswa tidak memiliki kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku, siswa tidak dapat memperlihatkan sikap menyenangkan bagi orang lain siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Menurut Katerinesiswa yang memiliki keterampilan sosial yang cenderung mendapatkan penolakan dari teman-temannya yang mengakibatkan siswa kurang nyaman belajar di sekolah, terisolasi dan pada akhirnya mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.<sup>12</sup>

Ketika berinteraksi tidak jarang siswa menghadapi permasalahan, mulai dari permasalahan yang sederhana sampai dengan permasalahan kompleks. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul karena kebutuhan yang tidak terpenuhi. Permasalahan tersebut menuntut untuk segera diselesaikan agar tidak menjadi beban dalam diri individu dan kehidupannya, tidak terkecuali

---

<sup>12</sup> Rahmawati, Dhila. Pengembangan Buku Panduan Pelatihan Keterampilan Sosial Tingkat Lanjut Bagi Siswa SMP. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Program Strata Satu Universitas Negeri Malang, 2015

juga dengan siswa. Permasalahan yang timbul pada individu tidaklah hanya sebatas yang bisa diungkapkan, banyak permasalahan yang tidak dapat diungkapkan.<sup>13</sup> Dalam perkembangan masa remaja, remaja diharuskan memiliki keterampilan sosial (*social skill*) khususnya kemampuan berkomunikasi agar dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan kesehariannya.

Bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh tenaga ahli (guru BK/Konselor) untuk membantu siswa memecahkan permasalahannya sendiri serta mengembangkan bakat dan minatnya. Dapat dipahami di sini bahwa jika terjadi permasalahan pada siswa maka guru BK turut ambil andil untuk membantu siswa tersebut dalam menyelesaikan permasalahannya, tidak hanya ruang lingkup pribadi dan sosialnya namun juga dalam lingkup belajar dan karir. Sebagai seorang guru bimbingan konseling permasalahan seperti keterampilan sosial rendah tersebut tentunya dalam permasalahannya sehingga terjadinya sikap maladaptive yang tidak diinginkan.

Dalam penanganan guru bk di sekolah sudah melakukan beberapa cara untuk menangani permasalahan siswa khususnya permasalahan keterampilan sosial siswa seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, dan bimbingan individu, namun cara yang dilakukan tersebut belum begitu efektif, maka peneliti menawarkan teknik *expressive writing* untuk membantu permasalahan siswa, khususnya masalah keterampilan sosial siswa.

*Expressive writing* adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive writing*

---

<sup>13</sup> Rizeki, Z.P. *Hubungan Antara Keterampilan sosial dengan perilaku agresif remaja siswa kelas XI SMK bunda kandung*, Jakarta Selatan. Jurnal penelitian dan pengukuran. 2012 hal. 177-182.

merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkanemosinya dalam membuat cerita. Menulis juga dapat diartikan sebagai ungkapan atau ekspresi perasaan yang dituangkan dalam bentuk tulisan. Dengan kata kata lain, melalui proses menulis kita dapat berkomunikasi secara tidak langsung.<sup>14</sup> Sedangkan menurut Mc Crimmon menulis merupakan kegiatan menggali pikiran dan perasaan mengenai suatu subjek, memilih hal-hal yang akan ditulis, menentukan cara menuliskannya sehingga pembaca dapat memahaminya dengan mudah dan jelas.

Banyak manfaat yang didapatkan dengan menulis. Menulis juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk membuat suasana hati dan pikiran tenang seperti ketika seseorang mencurahkan hatinya dalam buku diary ataupun surat untuk seseorang yang ia percaya untuk curhat. Menulis juga dapat dijadikan sarana konseling dalam hal ini adalah teori *Expressive writing*.

Teknik *expressive writing* yaitu salah satu cara untuk mengetahui keadaan konseli dengan cara menulis. Naming Pranoto mengemukakan bahwa menulis adalah komunikasi dengan diri sendiri, diolah dengan rasa dan dikendalikan oleh pikiran. Ini merupakan terapi jitu untuk membebaskan jiwa dari kungkungan kegelapan dan tekanan trauma.<sup>15</sup> *Expressive writing* menggunakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma).

---

<sup>14</sup> Pranoto, Naning. *Creative Writing: 72 Jurus Seni Mengarang*. (Jakarta: PT. Primadia Pustaka. 2004).

<sup>15</sup> Pranoto, Naning. *Creative Writing*. (Jakarta: PT. Primadia Pustaka. 2004).

Teknik ini dilakukan dengan menulis, harus dengan tulisan tangan dan tidak dengan mengetik, apapun yang kita rasakan. Semua pemikiran dan perasaan yang mengganggu dicurahkan dalam bentuk tulisan. Sedangkan keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam baik secara verbal maupun nonverbal agar dapat beradaptasi dan diterima lingkungannya. Menurut Pennebaker bahwa *Expressive writing* adalah kegiatan dalam bentuk menuliskan pikiran dan perasaan mengenai suatu peristiwa yang traumatis serta pengalaman emosional yang pernah dialami.

Tujuan dari *expressive writing* yaitu: memberikan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain mengenai gambaran diri dalam bentuk tulisan, meningkatkan ekspresi diri, harga diri, dan kreatifitas, meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan segala emosi yang berlebihan serta menurunkan tekanan dalam diri, meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masalah.

Hasil observasi pada siswa kelas XI-IPS1 dan XI-IPS2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh selama pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siswa tidak memiliki keterampilan sosial yang baik yaitu ditandai dengan tidak dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik, siswa tidak lagi memiliki kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku, siswa tidak dapat memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Dampak dari rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki oleh siswa ialah siswa mengalami berbagai kesulitan perilaku. Siswa di sekolah

mengalami kurangnya perhatian, penolakan teman sebaya, kesulitan dalam mengontrol emosi, kesulitan dalam berteman. Kondisi ini sangat meprihatinkan khususnya di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), karena pada jenjang ini adalah awal di mana anak dan pemikirannya sudah berkembang dalam segala aspek. Jika pada usia remaja SMA siswa kurang baik dalam kehidupan sosialnya, maka pada jenjang berikutnya anak akan kesulitan untuk melakukan sosialisasi terhadap lingkungannya.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam satu konteks sosial dengan suatu cara yang spesifik yang secara sosial dapat diterima atau dinilai dan menguntungkan orang lain. Menurut Sjamsuddin bahwa keterampilan sosial adalah suatu kemampuan secara cakup yang tampak dalam tindakan, mampu mencari, memilih dan mengelola informasi, mampu mempelajari hal-hal baru yang dapat memecahkan masalah sehari-hari, mampu memiliki keterampilan berkomunikasi baik lisan maupun tulisan, memahami, menghargai, dan mampu bekerjasama dengan orang lain yang majemuk, mampu mentransformasikan kemampuan akademik dan beradaptasi dengan perkembangan masyarakat global.

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan

kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu dari beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Hamdiyah tahun 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 variable terkait yaitu Self Disclosure dan variable bebas yaitu *Expressive writing*. Desain penelitian ini ialah Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian ini ada dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah siswa kelas VIII SMP YA BAKTI 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 Test.<sup>16</sup>

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Aditianingsih 2015. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *expressive Writing* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen one group pretest-posttest design. Populasi

---

<sup>16</sup> Pranoto, Naning. *Writing For Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2015)

penelitian sebanyak 467 siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015. Subjek penelitian yang memperoleh investasi sebanyak 14 orang siswa yang memiliki penerimaan diri sangat rendah berdasarkan hasil pre-test. Penelitian menggunakan instrument penerimaan diri siswa yang dirumuskan berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan: (1) secara umum pencapaian penerimaan diri siswa berada kategori sedang (37.04%) pada setiap aspek yang menunjukkan siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam pemahaman diri, pandangan terhadap diri, konsep diri yang stabil, harapan yang realistis, dan tidak ada stres emosional; (2) tersusunnya program bimbingan kelompok menggunakan teknik expressive writing untuk meningkatkan penerimaan diri siswa; dan (3) teknik expressing writing untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang diujikan dalam penelitian terbukti efektif dilihat dari peningkatan skor rata-rata penerimaan diri siswa saat pre-test sebesar 106.67 meningkatkan menjadi 126.33 saat post-test.<sup>17</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ilham. 2019 Efektifitas Teknik Expressive Writing dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Gratitude Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektifitas teknik expressive writing dalam setting kelompok untuk meningkatkan gratitude mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument skala gratitude dengan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Teknik analisis data menggunakan Uji T karena data distribusi normal dan homogeny. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik

---

<sup>17</sup> Devi Aditiansih. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. Skripsi pada Program Sarjana Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. UPI Bandung: Tidak Diterbitkan 2015.

expressive writing dalam setting kelompok efektif meningkatkan gratitude mahasiswa. Hasil temuan yaitu rumusan program teknik *expressive writing* dalam setting kelompok yang dapat meningkatkan gratitude mahasiswa.<sup>18</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Terhadap Keterampilan Sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas penulis menfokuskan rumusan masalah sebagai berikut. Apakah teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik ekspressive writing terhadap keterampilan sosial siswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan sekaligus landasan dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai tambahan informasi yang dapat menambah dan

---

<sup>18</sup> Adams, K. dan Thompson, K. (2015). *Expressive Writing: Counseling and Healthcare* London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.

mengembangkan wawasan, terutama terkait teknik diskusi dalam memecahkan masalah keterampilan sosial siswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru

Dapat lebih mengamati dan menilai hubungan sosial siswanya dengan mengembangkan serta mengarahkan siswa agar terus terampil dalam bersosial.

### b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan bagi sekolah untuk dapat membantu siswa dalam pemanfaatan bimbingan kelompok khususnya dalam bidang siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

### c. Bagi Siswa

Sebagai bahan evaluasi diri dan pengembangan diri dalam mengelola teknik diskusi bimbingan kelompok sehingga dapat dimanfaatkan untuk melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat.

### d. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat lebih memperhatikan anaknya ketika dirumah dan mengajak anak untuk memanfaatkan/menggunakan waktu luang untuk berkomunikasi tukar pikiran akan kehidupan kesehariannya dengan membagikan pengalaman orang tua.

### e. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengetahuan dan wawasan mengenai seberapa besar pengaruh teknik ekspresive writing terhadap keterampilan social

siswa, serta dapat menjadi acuan untuk mendidik siswa dalam meningkatkan komunikasi.

### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian sebelum jawaban yang empiric. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub>: Teknik *Expressive Writing* tidak dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa.

H<sub>a</sub>: Teknik *Expressive Writing* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa.

### F. Definisi Operasional

Untuk memperjelas pemaknaan dari permasalahan penelitian dan menghindari kesalahan dalam penelitian ini, maka dirumuskan definisi operasional permasalahan sebagai berikut:

#### 1. Teknik *Expressive Writing*

*Expressive Writing* adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi klien baik itu karena inisiatif sendiri atau sugesti dari seorang terapis atau peneliti.<sup>19</sup> Teknik *expressive writing* merupakan penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dengan mengintegrasikan keyakinan, emosi dan pengalaman, sehingga seseorang dapat lebih baik memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-

---

<sup>19</sup> Pennebaker J. W. & Chung C. K. *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. (Austin: Universitas Of Texas, 2007).

cara untuk mengatasinya. menyebutkan beberapa tujuan dari *expressive writing*, yaitu: memberikan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain mengenai gambaran diri dalam bentuk tulisan, meningkatkan ekspresi diri, harga diri, dan kreatifitas, meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan segala emosi yang berlebihan serta menurunkan tekanan dalam diri, meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masalah.

Menurut peneliti *Expressive writing* membantu individu dalam mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan pengalaman-pengalaman yang menekan atau bersifat traumatik.

## 2. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. peserta didik dengan keterampilan sosial akan mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif dalam hubungan interpersonal, tanpa harus melukai orang lain.<sup>20</sup>

Menurut Cartledge dan Milburn keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang saat memecahkan masalah sehingga dapat

---

<sup>20</sup> Hargie, Saunders, & Dickson dalam Gimpel & Merrell, 1998), h. 9

beradaptasi secara harmonis dengan masyarakat disekitarnya.<sup>21</sup> Definisi lain dikemukakan oleh Combs & Slaby menjelaskan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat bersamaan dapat menguntungkan individu atau bersifat saling menguntungkan.

Sedangkan menurut Hurlock mengutarakan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial. Jadi dari pendapat sosial yang dimiliki masing-masing individu akan membawa individu tersebut menjadi orang yang mampu bermasyarakat (*socialized*).<sup>22</sup> Menurut Hurlock dalam Sarwono ada empat criteria sebagai cirri-ciri keterampilan sosial yaitu:

- a. Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.

Seorang anggota kelompok harus mampu beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik di dalam kelompoknya maupun dimana ia berada dalam suatu kelompok tertentu.

- b. Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku.

Setiap kelompok masyarakat mempunyai norma-norma, dimana norma-norma tersebut telah dibuat oleh kelompok tertentu dan harus dipatuhi oleh setiap orang yang masuk dalam kelompok tersebut.

---

<sup>21</sup> Enok Maryani, "Pengembangan Program Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa", *Jurnal Penelitian*, Universitas Pendidikan Indonesia Vol. 9 Nomor 1, April 2009, hlm. 8.

<sup>22</sup> Yani Suryani, *Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Teknik Collective Painting*. Universitas Pendidikan Indonesia, 2014.

- c. Memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain.

Tingkah laku yang dimunculkan oleh seseorang yang dapat memperlihatkan sikap-sikap yang baik terhadap semua anggota kelompok.

- d. Menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Seseorang yang masuk kedalam suatu kelompok masyarakat harus mampu menyesuaikan diri dengan kelompoknya, sesuai dengan aturan dimana kelompok yang ia masuki.<sup>23</sup>

Menurut peneliti, keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berani berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan penyelesaian yang adaptif, memiliki tanggung jawab yang cukup tinggi dalam segala hal, penuh pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pengaruh-pengaruh dari lingkungan.

---

<sup>23</sup> Sarwono,S,W. *Psikologi Sosial*, Jakarta: PT Grasindo, 2001.

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### *A. Expressive Writing*

##### **1. Pengertian *Expressive Writing***

Dalam kegiatan sehari-hari, kita tidak diharuskan menceritakan permasalahan yang kita hadapi kepada orang lain. Meski demikian, perasaan dan pikiran yang tidak mampu kita ungkapkan harus disalurkan. Salah satu cara penyaluran emosi dengan menggunakan tulisan. Menerjemahkan perasaan dan pikiran kedalam kata-kata yang ditulis pada sebuah kertas ataupun media lain dapat menguntungkan secara fisik maupun psikologis.

*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.<sup>24</sup>

Menulis menurut Depdikbud<sup>25</sup> diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Ekspresif diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosi diartikan sebagai sesuatu yang diartikan dengan ekspresi emosi. Jadi,

---

<sup>24</sup>Qanitatin dkk, Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011.hal. 25

<sup>25</sup> Fikri, H. T, Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja, Jurnal Humanitas Vol. IX No.2 2012, hal. 115

*Expressive Writing* mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan. Menurut Pennebaker, *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi *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.<sup>26</sup>

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. *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.

---

<sup>26</sup> J.W Pennebaker, *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process* Psychological Science, 8. 1997. hal. 162

Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan. Terdapat persamaan teori Pannebaker dengan teori Hurlock yaitu sama-sama membahas dan berfokus pada konteks emosi dan pelepasan emosional dari masing-masing teori sama-sama melalui tulisan Freud juga berpendapat (dalam Murti) *Expressive Writing* adalah membicarakan pengalaman yang mengkusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma.<sup>27</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *Expressive writing* adalah suatu metode dimana individu didorong agar menceritakan masalah-masalah, perasaan dan mood yang dihadapinya dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya dan juga sebagai salah satu cara untuk mengetahui keadaan konseli dengan cara menulis yang menggambarkan pengalaman hidup konseli dalam masa lalu, sekarang, atau kehidupan masa depan yang dibayangkan.

---

<sup>27</sup> Murti, Dahlia Reyza, Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya, Vol. 1, No.02 Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2013, hal. 98

## 2. Manfaat Teknik *Expressive Writing*

Manfaat *Expressive Writing* menurut Pennebaker dan Chung adalah sebagai terapi yang mampu untuk mengembangkan pemahaman dalam menghadapi permasalahan dan reaksi terhadap permasalahan tersebut. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi seseorang untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial. Hal tersebut dapat meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.<sup>28</sup> *Expressive writing* ini dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri, individual maupun kelompok manfaatnya antara lain :

- a. Mengeksternalisasikan masalah sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll), meningkatkan insight, dan meningkatkan pemberdayaan diri.
- b. Meningkatkan motivasi untuk berubah meskipun dalam situasi krisis atau darurat baik secara individual maupun kelompok.
- c. Mengurangi rasa frustrasi kerana keinginan yang tidak terpenuhi atau tidak tercapai. Seseorang yang sedang patah hati, kehilangan pekerjaan, remaja yang sedih karena orang tua bercerai atau suami dan istri yang

---

<sup>28</sup>Rejeki, Yeni Dwi. 2014. "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Expressive Writing* Pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul." Skripsi

baru bercerai atau kematian pasangan hidupnya dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan.<sup>29</sup>

Ada beberapa manfaat yang dapat dari kegiatan *Expressive Writing* menulis yaitu:

- a. Untuk terapi kesehatan Seorang guru besar psikologi University of Texas, James W Pennebaker melakukan sebuah penelitian selama 15 tahun untuk mengetahui efek menulis terhadap kesehatan. Hasil penelitian 37 tersebut ia tuangkan dalam sebuah buku bertajuk: “Opening up: The Healing Power of Expressing Emotions.” Dalam buku tersebut setidaknya ada tiga manfaat menulis bagi kesehatan yaitu untuk katalis (pelepasan emosi ketegangan), dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan dapat mengurangi beban psikis dalam kehidupan.
- b. Menulis sebagai terapi psikologis Seorang Clinical Psychologis dari University of New South Wales bernama Karen Baikie, mengemukakan bahwa ketika kita menuliskan peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan, emosi dan bersifat traumatis, kesehatan fisik dan mental kita dapat menjadi lebih baik dibandingkan dengan tidak menulis.<sup>30</sup>

Menurut Pannebaker 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

---

<sup>29</sup> Pranoto, Naning. 2015. *Writing For Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Jiwa dengan Kata – kata*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia

<sup>30</sup>Pudiasuti, R D. 2015. *Lebih Sehat Jika Menulis*. Jakarta : PT Elex Media

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 dan Parker 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 *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 manfaat *expressive writing* yaitu:

- a. Mengeksternalisasi masalah, sehingga individu dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, meningkatkan insight, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif.
- b. Meningkatkan motivasi untuk berubah, melalui tulisan individu dapat belajar menganalisis kesalahan sehingga individu memiliki motivasi untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.
- c. 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.

- d. 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 doktor 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, mahasiswa diminta menulis selama 15 menit selama 4 hari berturut-turut tentang pengalaman paling traumatis atau menyebalkan 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.<sup>31</sup>

Menulis ekspresif menimbulkan transformasi berpikir. Ada beberapa penjelasan yang memungkinkan:

- a. Menulis mampu meluapkan emosi negatif yang tak diungkapkan sebelumnya.
- b. Dengan menuliskannya kita bisa berkonfrontasi dengan emosi yang sebelumnya dipendam. Hal ini dapat mengurangi stres fisiologis akibat ditekan selama ini.
- c. 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.

---

<sup>31</sup> Pennebaker J.W. & Chung C.K. *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. Austin: University of Texas, 2007.

### 3. Tujuan *Expressive Writing*

Menurut Bolton melalui menulis memiliki manfaat di antaranya seperti:

- a. Mengeksplorasi kognitif, emosi dan spiritual serta elemen lain yang sebelumnya tidak dapat diungkapkan.
- b. Menulis yang digunakan dalam terapi tidak membutuhkan tulisan dalam bentuk seni, namun lebih dilihat sebagai bagian dari bentuk komunikasi dengan diri sendiri ataupun orang lain serta cara untuk meningkatkan kognitif dan kewaspadaan dari suatu pengalaman. Fokus dari menulis dalam terapi adalah proses menulis itu sendiri bukan hasil dari menulis.
- c. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, kreativitas, ekspresi diri dan harga diri.
- d. Memperkuat komunikasi interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan, menurunkan ketegangan individu.<sup>32</sup>

Menurut Gorelick, secara umum *expressive writing* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi dirinya sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, 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.

Pennebaker juga mengatakan bahwa menulis merupakan bentuk pengungkapan atau katarsis yang membuat menjadi lebih mampu

---

<sup>32</sup>Herdiani, W.S. (2012). Pengaruh *Expressive Writing* pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya

mengungkapkan apa yang dirasakan dan merasa lebih nyaman menyalurkan ide, perasaan dan harapan kedalam sebuah tulisan. Kebiasaan menulis membuat individu lebih kritis terhadap dinamika kehidupan sosial disekelilingnya, selain itu juga terlatih untuk berfikir memecahkan masalah dan menulis mampu mengasah kepekaan sosial.<sup>33</sup>

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.

Tujuan akhir yang ingin dicapai adalah partisipasi secara bebas bisa mengekspresikan perasaannya, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan merefleksi diri, meningkatkan keterampilan menulis, membuat partisipasi menjadi lebih terbuka, spontan dan menerima diri apa adanya.

Seseorang yang melakukan *expressive writing* akan belajar menyatukan isi pikirannya, mengingat peristiwa traumatis yang pernah dialami untuk dihadirkan kembali ke dalam pikiran, memilih hal-hal yang ingin disampaikan melalui tulisan, dan melatih emosi agar terbiasa menghadapi kembali peristiwa yang awalnya dianggap traumatis. Semakin sering menulis, diharapkan orang yang bersangkutan akan memperoleh gambaran tentang

---

<sup>33</sup>Murti, Reyza Dahlia., Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 2, Juni 2012. Surabaya.

peristiwa traumatisnya secara menyeluruh sehingga semakin memahami peristiwa tersebut, berpikir luas dan integratif, mampu melakukan refleksi diri, dan akhirnya memandang peristiwa traumatis tersebut dari sudut pandang yang berbeda sehingga mampu menemukan penyelesaiannya.<sup>34</sup>

Kesimpulannya tujuan dari teknik *expressive writing* ini adalah koresponden mampu mengungkapkan apa yang dirasakan serta melatih diri untuk menerima keadaan dirinya, serta mampu menyelesaikan masalah sendiri dengan perlahan.

#### **4. Langkah penggunaan *Expressive Writing***

Adapun Langkah penggunaan *Expressive Writing* menurut Hynes & Thompson, membagi terapi menjadi empat tahap yaitu:

##### **a. *Recognition* atau *Initial Write***

Merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli. Konseli diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

---

<sup>34</sup>Susanti, Reni., Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 2, Desember 2013.

b. *Examination* atau *Writing Exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengexplore reaksi konseli terhadap suatu situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah menulis konseli juga dapat diberi kesempatan untuk membaca kembali tulisannya dan menyempurnakannya. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 menit secara berturut-turut atau satu kali seminggu.

c. *Juxtaposition* atau *Feedback*

Tahap ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat konseli dapat dibaca, direfleksikan atau dapat juga dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang dapat dipercaya oleh konseli. Hal pokok yang digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan atau saat membaca.

d. *Application to the Self*

Pada tahap terakhir ini, konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu konseli mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi

tentang manfaat menulis bagi konseli. Konselor juga perlu menanyakan apakah konseli mengalami *ketidak* nyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.<sup>35</sup>

Adapun Langkah penggunaan *Expressive Writing* menurut Pannebaker sebagai berikut:

- a. *Expressive writing* dilakukan dengan klien menulis pemikiran dan perasaan terdalam tentang pengalaman yang paling traumatis di sepanjang kehidupan, permasalahan, emosi yang telah mengubah diri dan hidup. Waktu pelaksanaan selama tiga sampai empat hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, klien bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau marah.
- b. Klien juga dapat menuliskan berbagai permasalahan umum atau berbagai pengalaman, boleh sama, boleh berbeda, selama empat hari menulis.

Sementara rekomendasi Gillie Bolton di dalam buku "*The Therapeutic Potential of Creative Writing*" yaitu dengan cara memulai dari "sampah pemikiran" (*mind dump*) dalam waktu enam menit. Konseli

---

<sup>35</sup>Susanti, Reni & Supriyantini, Sri. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2, 121-129.

menuliskan apa saja yang ada dipikiran tanpa melakukan editing serta tidak memperhatikan tata bahasa dan diksi.

Klien terus menerus menulis tanpa berhenti. Setelah itu, klien dapat berfokus pada suatu tema atau pokok bahasan tertentu. Klien memilih sesuatu hal yang nyata, bukan yang abstrak. Misalnya, kenangan dimasa anak-anak, peristiwa terpenting atau terindah didalam kehidupanmu dan sebagainya. Klien mendeskripsikan secara detail. Perlu ditekankan bahwa klien dapat menulis secara bebas, mengalir saja di dalam menulis. tanpa ada batasan dan gaya tertentu.<sup>36</sup>

##### 5. Kelebihan *Expressive Writing*

Menurut Aldrich kelebihan dari *expressive writing* antara lain:

- a. Kerahasiaan terjaga, dikarenakan semua yang tertulis hanya orang yang bersangkutan yang mengetahui serta terapis, konselor atau peneliti.
- b. Apabila yang bersangkutan malu untuk mengatakan perasaannya, *expressive writing* ini menjadi salah satu alternative sebagai jalan untuk mengungkapkan perasaannya lebih maksimal dan bebas.

Melatih keterampilan menulis, agar terbiasa menyelesaikan masalah dengan menulis dan sebagai latihan untuk melatih kognitif dan komunikasi dalam menyampaikan maupun menyelesaikan masalah.<sup>37</sup>

<sup>36</sup>A.A, Diah W.R., A., Gede Agung, A.A., Pratiwi Inten., et. al. (2017). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1, 14-25.

<sup>37</sup>Herdiana, Wahyuning. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 1 No. 1.*: Surabaya.

Pennebaker menyatakan bahwa menulis pengalaman emosional mengubah banyak perilaku. Suasana hati konseli menjadi lebih baik dan gejala *stress* terhadap pengalaman traumatik berkurang.<sup>38</sup> Kesimpulannya kelebihan *expressive writing* koresponden dapat terjaga rahasianya, mengungkapkan perasaan secara bebas, meningkatkan kreatifitas menulis.

## **B. Keterampilan Sosial**

### **1. Pengertian Keterampilan Sosial**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya dalam hidup bermasyarakat.<sup>39</sup> Dalam hal ini berarti bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang peserta didik untuk menempatkan diri dan mengambil peran yang sesuai dengan lingkungannya baik di keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Sementara itu Walker dalam Steedly dkk, mendefinisikan keterampilan sosial sebagai "seperangkat kompetensi yang memungkinkan individu untuk memulai dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, berkontribusi penerimaan rekan dan penyesuaian diri yang memuaskan di sekolah, dan memungkinkan seorang individu untuk

---

<sup>38</sup>Pranoto, Naning. (2015). *Writing for Therapy*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

<sup>39</sup>Hasan Alwi dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ( Jakarta : Balai Pustaka, 2007 ),hlm .1180

mengatasi secara efektif dengan lingkungan sosial yang lebih besar.<sup>40</sup>

Mu'tadin dalam Syamsu Bachri Thalib mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai anak yang berada dalam fase perkembangan masa remaja adalah memiliki keterampilan sosial (*social skill*) untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Keterampilan-keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku, serta lain sebagainya. Apabila keterampilan sosial dapat dikuasai oleh anak pada fase tersebut maka ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini berarti pula bahwa sang anak tersebut mampu mengembangkan aspek psikososial dengan maksimal.<sup>41</sup>

Gresham mendefinisikan keterampilan sosial adalah perilaku yang dapat diterima secara sosial memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain dan menghindari atau melarikan diri dari perilaku sosial yang tidak dapat diterima yang ditunjukkan oleh orang lain.<sup>42</sup> Keterampilan sosial adalah sarana yang memungkinkan berkomunikasi, belajar, mengajukan pertanyaan, meminta bantuan,

---

<sup>40</sup> Steedly, Kathlyn M..*Social Skill and Academic Achievement*, (Washington, DC : National Dissemination Center for Children with Disabilities, 2008), hlm. 5.

<sup>41</sup> Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Yogyakarta: Kencana Media Group, 2010), hlm. 159

<sup>42</sup> Domo, Tom, M.A. & Jeff Tierney, M.ED.(2005).*Teaching Social Skills to Youth A Step-by-step guide to 182 basic to complex skills plus helpful teaching techniques (2ed)*, Nebraska, Boys Town Pres

mendapatkan kebutuhan mereka bertemu dengan cara yang sesuai, bergaul dengan orang lain, mencari teman dan menjalin hubungan yang sehat, melindungi diri mereka sendiri, dan umumnya dapat berinteraksi dengan siapapun dan setiap orang yang mereka temui dalam kehidupan mereka.<sup>43</sup>

Menurut Combs dan Slaby bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara khusus yang dapat diterima oleh lingkungan dan pada saat yang sama dapat menguntungkan individu, atau bersifat saling menguntungkan.<sup>44</sup> Cartledge dan Milburn mengatakan bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain pada konteks sosial dengan tujuan yang khusus untuk penerimaan sosial. Keterampilan sosial adalah kemampuan yang kompleks guna mendapatkan positif atau negatif *reinforcement* dan tidak menampilkan perilaku yang menyebabkan hukuman dari orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang untuk berani berbicara, mengungkapkan setiap perasaan atau permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan penyelesaian yang adaptif, memiliki tanggung jawab yang cukup tinggi dalam segala hal, penuh pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, mampu menolak dan menyatakan ketidaksetujuannya terhadap pengaruh-pengaruh dari lingkungan.

---

<sup>43</sup> Domo, Tom, M.A. & Jeff Tierney, M.ED.(2005).Teaching Social Skills to Youth A Step-by step guide to 182 basic to complex skills plus helpful teaching techniques (2ed),Nebraska,Boys Town Pres

<sup>44</sup>Dowd, Tom dan O'kane, Susane. 1991. *Effective Skills For Child-Care Workers*. A Training Manual From Boys Town. New York Press.

## 2. Manfaat Keterampilan Sosial

Menurut Johnson & Johnson mengemukakan lima manfaat keterampilan sosial, yaitu:

### a. Perkembangan kepribadian dan identitas

Dapat mengembangkan kepribadian dan identitas karena kebanyakan dari identitas masyarakat di bentuk dari hubungannya dengan orang lain. Sebagai hasilnya dalam berinteraksi dengan orang lain, individu menjadi memiliki persamaan yang lebih baik tentang diri sendiri. Sebaliknya jika seseorang rendah dalam keterampilan interpersonalnya dapat mempengaruhi hubungannya dengan orang lain dan membentuk pandangan yang tidak tepat tentang dirinya.

### b. Mengembangkan produktivitas pada diri

Keterampilan sosial juga cenderung mengembangkan kemampuan produktivitas yang merupakan keterampilan umum yang sangat di butuhkan oleh individu. Keterampilan ini sangat penting karena dapat membantu individu saat memasuki dunia kerja.

### c. Meningkatkan kualitas hidup

Meningkatkan kualitas hidup adalah hasil positif lainnya dari memiliki keterampilan sosial karena setiap individu membutuhkan hubungan yang baik, dekat, dan intim dengan individu lainnya.

d. Meningkatkan kesehatan fisik

Hubungan yang baik dan saling mendukung akan mempengaruhi kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan hubungan yang berkualitas tinggi, memiliki hubungan dengan hidup yang panjang dan dapat dengan cepat pulih dari sakit.

e. Meningkatkan kesehatan psikologis

Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologi yang kuat, dipengaruhi oleh hubungan positif dan dukungan dari orang lain, ketidakmampuan mempertahankan dan mengembangkan hubungan positif dengan orang lain dapat mempengaruhi pada kecemasan, depresi, frustrasi, dan kesepian. Telah terbukti bahwa mengembangkan hubungan positif dengan orang lain dapat mengurangi stress psikologis, yang menciptakan kebebasan, identitas diri, dan harga diri.<sup>45</sup>

Beberapa manfaat memiliki keterampilan sosial menurut Hakim yaitu<sup>46</sup> :

- 1) Banyak teman
- 2) Memiliki relasi yang baik
- 3) Memiliki wawasan yang luas

---

<sup>45</sup>Azzet, Muhaimin Akhmad, *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Bagi Anak*, Yogyakarta: Katahati, 2014.

<sup>46</sup>Maryani, Enok, “ Pengembangan Program Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa”, *Jurnal Penelitian*, Vol.9, No.1, April 2009.

Manfaat memiliki keterampilan sosial menurut Subagio yaitu:

- a) Meningkatkan status yang sering kali diikuti dengan meningkatnya kepercayaan dan meningkatkan peranan sosial di lingkungan.
- b) Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun dengan lingkungan fisiknya.
- c) Memiliki banyak teman atau relasi usaha yang akan mengakibatkan ketentraman dalam pergaulan dan keberhasilan dalam pembelajaran.<sup>47</sup>

### 3. Tujuan Keterampilan Sosial

Diharapkan setiap individu dapat memenuhi enam tujuan keterampilan sosial yaitu:

- a. Agar setiap orang dapat hidup dengan baik di tengah-tengah masyarakat.
- b. Agar setiap orang dapat menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan masyarakat.
- c. Agar setiap orang dapat menyadari keberadaannya dalam masyarakat.
- d. Agar masyarakat tetap utuh. Keutuhan masyarakat dapat terjadi bila di antara warganya saling berinteraksi dengan baik.
- e. Memberikan keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan seseorang untuk melangsungkan kehidupan di tengah-tengah masyarakat.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Smith dan Bremer, "Teaching Social Skill", *International Center on Secondary Education and Transition Information Brief, Vol.3, Issue5*, 2004.

<sup>48</sup> Maharani, Laila dkk. (2018). Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi. Lampung: *Jurnal BK FKIP Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.

#### 4. Ciri-ciri Keterampilan Sosial

Menurut Schneider agar seseorang berhasil dalam interaksi sosial, maka dibutuhkan beberapa keterampilan sosial yang terdiri dari pikiran, pengaturan emosi, dan perilaku yang nampak, yaitu:

- a. Memahami pikiran, emosi, dan tujuan orang lain
- b. Menangkap dan mengolah informasi tentang partner sosial serta lingkungan pergaulan yang potensial menimbulkan terjadinya interaksi.
- c. Menggunakan berbagai cara yang digunakan untuk memulai pembicaraan atau interaksi dengan orang lain, memeliharanya, dan mengakhirinya dengan cara yang positif.
- d. Memahami konsekuensi dari sebuah tindakan sosial, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.
- e. Bersikap sungguh-sungguh dan menghargai orang lain.
- f. Dapat mengontrol emosi dengan baik.

Sedangkan menurut Hurlock mengutamakan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan nasional. Jadi dari pendapat tersebut keterampilan sosial yang dimiliki masing-masing individu akan membawa individu tersebut menjadi orang yang mampu bermasyarakat (*socialized*).<sup>49</sup> Menurut Hurlock dalam Sarwono ada empat kriteria sebagai ciri-ciri keterampilan sosial yaitu:

---

<sup>49</sup> Yani Suryani, *Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Teknik Collective Painting*, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014.

- a. Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.

Seorang anggota kelompok harus mampu beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik di dalam kelompoknya maupun dimana ia berada dalam suatu kelompok tertentu.

- b. Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku.

Setiap kelompok masyarakat mempunyai norma-norma, dimana norma-norma tersebut telah dibuat oleh kelompok tertentu dan harus dipatuhi oleh setiap orang yang masuk dalam kelompok tersebut.

- c. Memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain.

Tingkah laku yang dimunculkan oleh seseorang harus dapat memperlihatkan sikap-sikap yang baik terhadap semua anggota kelompok.

- d. Menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Seseorang yang masuk ke dalam suatu kelompok masyarakat harus mampu menyesuaikan diri dengan kelompoknya, sesuai dengan aturan dimana kelompok yang ia masuki.<sup>50</sup>

## **5. Keterampilan Sosial Menurut Pespektif Islam**

Menurut Cartledge dan Milburn keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang saat memecahkan masalah sehingga dapat beradaptasi secara harmonis dengan masyarakat di sekitarnya. Definisi tersebut jika dilihat menurut perspektif Islam dapat diartikan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang dalam menjalin

---

<sup>50</sup> Sarwono, S. W. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: PT Grasindo, 2001).

silaturahmi sebagai perwujudan dari hubungan dengan sesama manusia saling hubungan dengan Allah SWT.

Allah SWT memerintahkan manusia untuk dapat menjalin dan memelihara silaturahmi diantara sesama, sebagaimana telah tercantum dalam surah An-Nisa ayat 1 :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya :

Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam), dan (Allah) menciptakan pasangannya (Hawa) dari (diri)-nya; dan dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta, dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.

Ayat diatas menjelaskan bahwa Islam mengajarkan kepada manusia untuk menjalin silaturahmi (tali persaudaraan) karena sebagai makhluk sosial manusia memiliki kebutuhan untuk dapat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, Allah menjadikan manusia dengan kemampuan pandai berbicara sebagai dasar untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-Rahman ayat 3-4 :

خَلَقَ الْإِنْسَانَ (٣) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (٤)

Artinya :

(3) Dia menciptakan manusia

(4) Mengajarnya pandai berbicara

Ayat di atas menjelaskan mengenai pentingnya menjalin silaturahmi karena banyak manfaat yang dapat diperoleh. Selain itu silaturahmi sebagai bentuk dari ibadah *hablu minannas* (hubungan manusia dengan manusia yang lain) dapat membawa individu pada keterampilan sosialnya karena diperlukan interaksi sosial untuk dapat berhubungan atau bersilaturahmi dengan orang lain.



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang sistematis yang mengutamakan data dengan angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan yang bersifat statistic atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan.<sup>51</sup> Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>52</sup> Dan menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yaitu *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.1**  
**Desain One Group Pretest Postest Design**

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 : *Pre-Test* diberikan sebelum pemberian angket keterampilan sosial

O2 : *Post-Test* diberikan setelah pemberian angket keterampilan sosial

X : Penerapan atau penggunaan angket keterampilan sosial

<sup>51</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Afabeta, 2017), h. 14.

<sup>52</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 107

## **B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

SMA Negeri 8 Banda Aceh adalah salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri 8 yang terdapat di Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh, Kode Pos 23125 HT. Daudsyah No. 24, Peunayong, Kec. Kuta Alam, Kota Banda Aceh Prov. Aceh. Berdasarkan hasil pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan, jumlah guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 8 Banda Aceh berjumlah 2 orang.

### **2. Populasi**

Populasi adalah suatu wilayah yang memiliki karakteristik sesuai dengan pertimbangan dan ketetapan penelitian.<sup>53</sup> Populasi merupakan wilayah generalisa yang terdiri atas obyek-subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya untuk dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data dari penelitian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI-IPS 1 dan XI-IPS 2 SMA Negeri 8 Banda Aceh berjumlah 40 orang. Pertimbangan memilih kelas XI-IPS 1 dan XI-IPS 2 berdasarkan hasil

---

<sup>53</sup>Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h.119.

observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Kategori populasi adalah peserta didik yang mengalami keterampilan sosial yang rendah sehingga memerlukan bimbingan kelompok dan pemahaman dalam menghadapi keterampilan sosial siswa. Jumlah populasi tersaji dalam table 3.2:

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Anggota Populasi Penelitian Siswa Kelas XI-IPS 1 dan XI-IPS 2 SMA Negeri 8 Banda Aceh**

Kelas	Siswa Laki-Laki	Siswa Perempuan	Jumlah Peserta Didik
XI-IPS 1	8	12	20
XI-IPS-2	11	9	20
Jumlah			40

### 3. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu. Sugiyono menyatakan sampel adalah bagian dari banyaknya jumlah populasi dengan berbagai jenis karakteristik yang dimiliki.<sup>54</sup> Peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi dengan segala keterbatasan waktu, tenaga serta dana. Karena itu peneliti hanya mengambil beberapa sampel dari populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu

<sup>54</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 118

pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti.<sup>55</sup> Pertimbangan dalam memilih sampel yaitu: Siswa dengan hasil *pre-test* keterampilan sosial terendah

Sampel penelitian adalah 10 siswa yang memiliki hasil skor keterampilan sosial terendah dari kelas XI-IPS 1 dan XI-IPS 2 SMA Negeri 8 Banda Aceh terdiri dari 5 orang siswi dan 5 orang siswa.

### C. Instrument Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan pengumpulan data sistematis dan mudah.<sup>56</sup> Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen.<sup>57</sup>

#### 1. Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai keterampilan sosial. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang kecenderungan keterampilan sosial pada siswa.

Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang

---

<sup>55</sup>Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder) Edisi Revisi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 79

<sup>56</sup>SuharsimiArikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta,

<sup>57</sup>Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: RinekaCipta, 2010), h. 155.

digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.<sup>58</sup> Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.<sup>59</sup> Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket (kuisisioner). Menurut Sugiono kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Dalam mengumpulkan data angket atau kuisisioner, yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan tipe angket pilihan yang meminta responden untuk memilih jawaban, satu jawaban yang sudah ditentukan. Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan modifikasi *skala likert*.

Modifikasi *skala likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi *skala likert* meniadakan kategori jawaban yang di tengah berdasarkan tiga alasan yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersediannya jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori SS-S-KS-TS-STSS adalah terutama untuk melihat

---

<sup>58</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018)

<sup>59</sup> Muksalmina, *Efektivitas Sistem Informasi...*, h. 70

kecenderungan pendapat responden, ke arah selalu atau ke arah tidak pernah. Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>60</sup> Dalam daftar pernyataan, peneliti menggunakan menggunakan 5 jawaban penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ;

**Tabel 3.3 Skor item alternatif jawaban responden**

No item	Nomor Item	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kurang Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Jawaban skor positif diberi skor 5, 4, 3, 2, 1 sedangkan jawaban untuk soal negatif diberikan 1, 2, 3, 4, 5 sesuai dengan arah yang dimaksudkan. Pernyataan- pernyataan yang diberikan kepada siswa adalah yang sesuai dengan tujuan.

## 2. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kecenderungann keterampilan sosial pada siswa dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel 3.4 yaitu:

<sup>60</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*, h.93

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Instrumen**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Butir Pertanyaan	ΣItem	
			+	-	
Keterampilan Sosial	1. Komunikasi antar teman 2. Kerjasama antar siswa 3. Mengikuti semua aturan yang telah dibuat oleh kelompok 4. Mengetahui dan memahami penyesuaian diri	1. Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik 2. Dapat beradaptasi menyesuaikan diri menjalankan peranannya dalam kelompok yang dimasukinya.	2, 4, 7, 9, 11, 13	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12	13
	1. Menghormati orang yang lebih tua 2. Menyayangi orang yang lebih muda 3. Mengikuti aturan-aturan yang berlaku dalam masyarakat.	1. Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku	15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	14, 17, 19	13
	1) Bersikap S4 (salam, sapa, santun) 2) Tidak suka mendengarkan pembicaraan orang lain 3) Tidak suka memotong pembicaraan orang lain.	1. Memperlakukan sikap menyenangkan pada orang lain	28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 50	27, 29, 33, 35, 37, 41, 49	24

Angket ini untuk mengukur keterampilan sosial yang ada pada siswa yang berisi 50 butir pertanyaan yang terdiri dari beberapa item positif (+) dengan 30 pertanyaan dan item negatif (-) dengan 20 pertanyaan dari indikator yang bersangkutan dengan keterampilan sosial siswa.

### 3. Uji validitas instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variable.<sup>61</sup> Menurut Sugiyono, bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.<sup>62</sup> Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Suatu instrument yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Valid berarti instrument yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. Dalam penelitian, validitasi yang digunakan adalah validitasi melalui *expert judgement*. Hasil uji coba dianalisis dengan bantuan komputer seri program statistik (SPSS 20).

Untuk uji validitas yang berupa angket, dianalisis dengan menggunakan rumus *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

---

<sup>61</sup> Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213.

<sup>62</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 56

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi X dan Y

$N$  = Jumlah subyek

$\sum XY$  = Jumlah produk dari X dan Y

$\sum X$  = Jumlah nilai X

$\sum Y$  = Jumlah nilai Y

Data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai rhitung dengan rtabel. Perbandingan nilai rtabel dan rhitung untuk uji validitas adalah sebagai berikut.

Jika nilai rhitung > rtabel = Valid
-------------------------------------

Jika nilai rhitung < rtabel = Tidak Valid
---

Adapun cara mencari nilai rtabel dengan  $N=20$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka diperoleh nilai rtabel sebesar 0,2573. Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid
--

Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid
--

Uji validitas dilakukan terhadap data instrumen skala likert dengan 50 item pernyataan yang di isi oleh 40 responden. Setelah di uji validitas,

maka ditemukan 6 butir pernyataan yang tidak valid dan 44 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3,5 dibawah ini:

**Tabel 3.5. Hasil uji validitas butir pernyataan**

Pertanyaan	Rhitung	Rtabel	Validitas
1	0,198	0,2573	Tidak Valid
2	0,298	0,2573	Valid
3	0,689	0,2573	Valid
4	0,713	0,2573	Valid
5	-0,234	0,2573	Tidak Valid
6	0,456	0,2573	Valid
7	0,469	0,2573	Valid
8	0,198	0,2573	Tidak Valid
9	0,456	0,2573	Valid
10	0,469	0,2573	Valid
11	0,298	0,2573	Valid
12	0,401	0,2573	Valid
13	0,520	0,2573	Valid
14	0,458	0,2573	Valid
15	0,433	0,2573	Valid
16	0,689	0,2573	Valid
17	0,713	0,2573	Valid
18	0,773	0,2573	Valid
19	0,180	0,2573	Tidak Valid
20	0,456	0,2573	Valid
21	0,469	0,2573	Valid
22	-0,052	0,2573	Tidak Valid
23	0,064	0,2573	Tidak Valid
24	0,595	0,2573	Valid
25	0,401	0,2573	Valid
26	0,520	0,2573	Valid
27	0,458	0,2573	Valid
28	0,401	0,2573	Valid
29	0,520	0,2573	Valid
30	0,458	0,2573	Valid
31	-0,332	0,2573	Valid
32	0,401	0,2573	Valid
33	0,520	0,2573	Valid
34	0,458	0,2573	Valid
35	0,689	0,2573	Valid
36	0,713	0,2573	Valid
37	0,773	0,2573	Valid
38	0,689	0,2573	Valid
39	0,713	0,2573	Valid

40	0,773	0,2573	Valid
41	0,556	0,2573	Valid
42	0,057	0,2573	Tidak Valid
43	0,388	0,2573	Valid
44	0,689	0,2573	Valid
45	0,713	0,2573	Valid
46	0,773	0,2573	Valid
47	0,689	0,2573	Valid
48	0,713	0,2573	Valid
49	0,773	0,2573	Valid
50	0,689	0,2573	Valid

**Tabel 3.6. Kesimpulan hasil uji validitas butir pernyataan**

Kesimpulan	Item	Jumlah
VALID	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49.	44
TIDAK VALID	1, 8, 21, 22, 41, 50.	6

Dari tabel 3.6 telah dicantumkan nomor-nomor butir pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang telah ditentukan.

#### 4. Uji reliabilitas

Reabilitas adalah keandalan instrument yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrument dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*).

Untuk menguji reabilitas instrument peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus yang digunakan yaitu:

**Tabel 3.7**

**Rumus *Cronbach's Alpha***

$$r = \frac{k}{\sigma^2 t} \left( \sum \sigma^2 b - \frac{\sigma^2 t}{k} \right)$$

Keterangan:

$r$  = Reliabilitas instrument

$k$  = Banyak butiran pernyataan

$\sigma^2 t$  = Varian total

$\sum \sigma^2 b$  = Jumlah varian butir

Sebagai tolak ukur menginterpretasikan derajat reabilitas untuk alternatif jawaban yang lebih dari dua kali, maka peneliti menggunakan uji reliabilitas menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Penghitungan statistik dilakukan dengan menggunakan computer program SPSS *For Window* seri 20.

**Tabel 3.8 Case Processing Summary**  
**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	40	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Tabel 3.9 Reability Statistics****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	44

Dari pengujian reabilitas menggunakan SPSS 20 diketahui bahwa  $N = 44$ , nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.928. Menurut Wiratna Sujarweni dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's alpha*  $> 0.6$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa pertanyaan tersebut reliabel.

Jika  $\alpha > 0,90$  maka reliabilitas sempurna Jika  $\alpha$  antara 0,70 – 0,90 maka reliabilitas tinggi Jika  $\alpha$  antara 0,50 – 0,70 maka reliabilitas moderat. Jika  $\alpha < 0,50$  maka reliabilitas.<sup>63</sup>

**Tabel 3.10 Hasil Uji Reabilitas Kreativitas Sosial Siswa**

<i>Variable</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	<b>Tafsiran</b>
<i>Keterampilan Sosial</i>	.928	44	Reabilitas Sempurna

**D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

## 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa perubahan kinerja proses pembelajaran.<sup>64</sup> Observasi merupakan suatu

<sup>63</sup> Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004) h. 364

<sup>64</sup> Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 203.

proses yang kompleks yang digunakan dengan penelitian perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar.<sup>61</sup>

Jenis observasi yang digunakan yaitu observasi terstruktur yang dilakukan langsung oleh peneliti untuk mengamati dan mencari berbagai informasi yang berhubungan dengan penelitian. Peneliti menggunakan lembar observasi yang ditujukan untuk memperoleh segala informasi yang terjadi selama proses penerapan belangsung.

## 2. Skala

Skala yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah angket. Angket (*self-administered questionnaire*) merupakan bentuk pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh peserta didik sebagai responden. Responden adalah orang yang memberikan tanggapan atas jawaban dari pernyataan-pernyataan yang diajukan.<sup>65</sup> Skala *likert* merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statemen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.<sup>66</sup> Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala *likert*.

---

<sup>65</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.85

<sup>66</sup> Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian meliputi: buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film documenter data yang relevan penelitian. Dengan teknik dokumentasi ini, peneliti dapat memperoleh informasi bukan dari narasumber, tetapi mereka memperoleh informasi dari macam-macam sumber tertulis lainnya atau dokumen yang ada pada informan dalam bentuk peninggalan budaya dan karya seni dan karya piker.<sup>67</sup>

Dokumentasi menurut Sugiono adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data kemudian ditelaah.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto menyatakan penelitian eksperimen bertujuan mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari suatu perlakuan tersebut.<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Ridwan, Metode & Teknik Penyusunan Tesis. (Bandung: Alfabeta, 2006), hal 105.

<sup>68</sup> Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, ( Jakarta: Rineka Cipta 2006), hal.73.

### 1. Uji normalitas

Penggunaan *statistic parametris* menyaratkan bahwa data setiap variabel akan dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis, maka terlebih dulu akan dilakukan pengujian normalitas data<sup>69</sup>. Uji normalitas dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Pengujian normalitas distribusi data populasi dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov smirnov*, rumusnya sebagai berikut:

$$KS = 1,36$$

Keterangan:

KS = Harga kolmogorov-smirnov

n1 = Jumlah sampel yang  
diobservasi/diperoleh

n2 = Jumlah sampel yang diharapkan

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas tersebut yaitu:

- a. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 5% atau 0,05 maka data dianggap berdistribusi tidak normal.

<sup>69</sup> Sugiyoni, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif...*, h. 61

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan sosial siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji-t.

Rumusnya sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{Md}{\sqrt{\sum X^2d / N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post test*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d. b = Ditentukan dengan N-171

Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis ini yaitu:

a. apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  tidak dapat ditolak

apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  tidak dapat diterima.

## 3. Uji Indeks Gain (*N-Gain*)

Analisis data pada skor *pre-test* dan *post-test* pengetahuan konsep siswa yang dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata. Selanjutnya, analisis skor untuk *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan uji indeks *gain* (*N-gain*).

Sebelum dilakukan uji indeks *gain* dilakukan perhitungan nilai dari skor yang diperoleh siswa pada tes. Perhitungan nilai dari perolehan skor dilakukan dengan persamaan berikut.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Siswa}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

Perubahan nilai antara *pre-test* dan *post-test* diukur melalui indeks *gain*. Indeks *gain* dilakukan untuk mengetahui peningkatan keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing*. Data skor dari soal penguasaan keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing* diperoleh dari instrumen yang telah diuji cobakan sebelumnya kepada siswa. Penilaian keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing* dilakukan dua kali yaitu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Peningkatan penguasaan keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing* dapat dicari dengan menghitung indeks *gain* adalah sebagai berikut.<sup>70</sup>

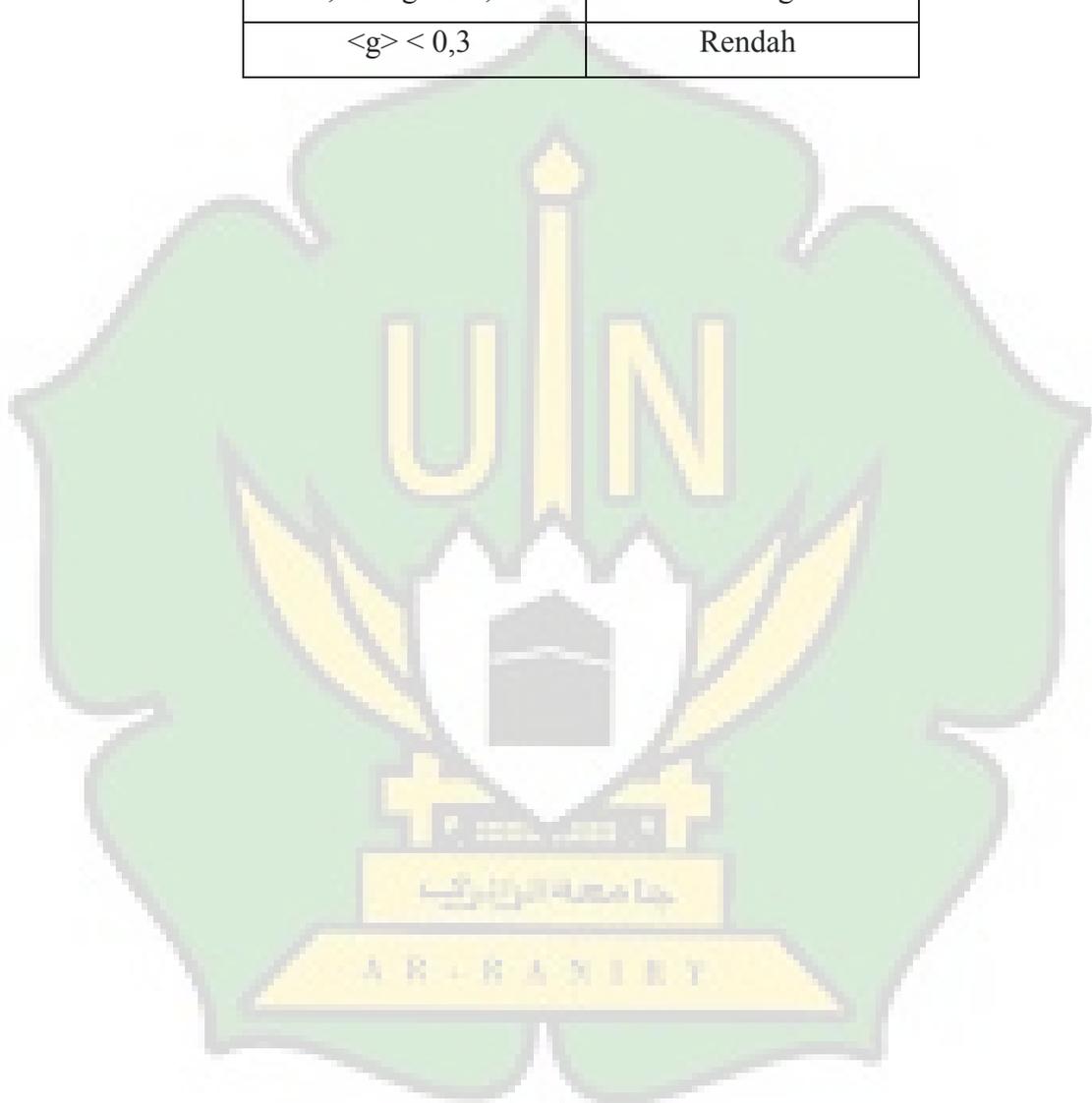
$$\langle g \rangle = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

Hasil perhitungan selanjutnya diinterpretasi dan dikelompokkan berdasarkan kategori kriteria indeks *gain* sesuai dengan Tabel 3.11 berikut.

<sup>70</sup> Hake, R.R. Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66 (1), 1998, hal 64-74.

**Tabel 3.11**  
**Kriteria Nilai Indeks Gain**

<b>Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
$\langle g \rangle > 0,7$	Tinggi
$0,7 \geq \langle g \rangle \geq 0,3$	Sedang
$\langle g \rangle < 0,3$	Rendah



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

SMA Negeri 8 Banda Aceh adalah salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang terdapat di Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh, Kode Pos 23125 HT. Daudsyah No. 24, Peunayong, Kec. Kuta Alam, Kota Banda Aceh Prov. Aceh, Email sma8bandaaceh01@gmail.com, Website www.sma8bna.sch.id. Sekolah ini memiliki Akreditasi A dan merupakan salah satu lembaga pendidikan Sekolah Menengah Atas yang telah melakukan berbagai upaya untuk memajukan sekolah sejak sekolah pertama kali didirikan. SMA Negeri 8 Banda Aceh didirikan pada tahun 2000 yang merupakan Kelas Jauh (KJ) dari SMA Negeri 4 Banda Aceh. SMA Negeri 8 Banda Aceh terletak di Kecamatan Kuta Alam, tepatnya di Kelurahan Kota Baru, Jalan Tgk. Chik Dipineung Raya yang wilayahnya termasuk kedalam kota Banda Aceh. Dikenal sebagai lokasi persawahan pada asalnya dengan luas 70 hektar merupakan milik negara.

##### **2. Visi dan Misi SMA Negeri 8 Banda Aceh**

###### **a. Visi**

Unggul dalam prestasi, berkarakter, berbudaya, peduli lingkungan, berwawasan global yang di landasi iman dan takwa.

b. Misi

- 1) Membina peserta didik unggul dalam prestasi akademis dan non akademis di taraf nasional maupun internasional
- 2) Membina peserta didik unggul dalam perolehan ujian sekolah dan ujian nasional serta berhasil masuk perguruan tinggi di dalam maupun di luar negeri
- 3) Membudayakan disiplin, toleransi, saling menghargai, percaya diri sehingga terbentuk sikap-sikap peserta didik yang santun dan berbudi pekerti luhur
- 4) Mengembangkan semangat kebangsaan yang berakar pada nilai-nilai budaya bangsa dengan tetap mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi
- 5) Menumbuh kembangkan budaya sekolah sehat dan peduli lingkungan
- 6) Melaksanakan pembelajaran dan penggunaan bahasa internasional
- 7) Menerapkan pengelolaan sekolah yang mengacu pada standar manajemen mutu dengan melibatkan seluruh warga sekolah
- 8) Menumbuh kembangkan perilaku religius dalam diri peserta didik sehingga dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dalam segala aspek kehidupan.

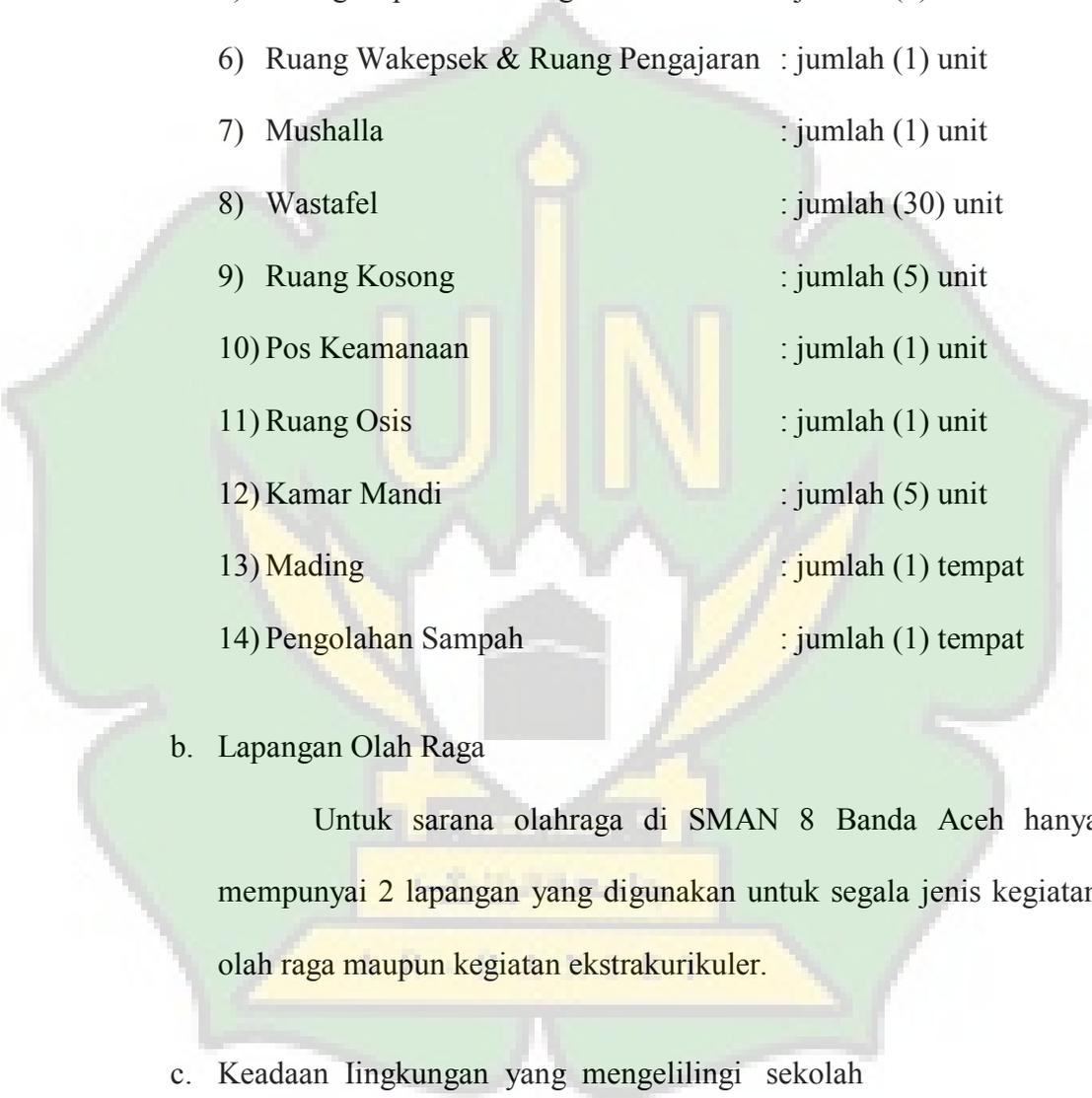
### 3. Profil SMAN 8 Banda Aceh

Nama sekolah	: SMAN 8 Banda Aceh
No statistik sekolah	: 301066103008
NPSN	: 10105340
Alamat	: Jl. Tgk. Chik Dipineung Raya
Desa /kelurahan	: Kota Baru
Kecamatan	: Kuta Alam
Kab/kota	: Banda Aceh
Provinsi	: Aceh
Kode pos	: 23125
Status gedung	: gedung sendiri permanen
Jumlah ruang kelas	: 23 (dua puluh tiga) ruang
Akreditasi	: A
Tanggal. SK Akreditasi	: 25-10-2016
Luas area sekolah	: 6,949 m <sup>2</sup>
Email	: sma8bandaaceh01@gmail.com
Website	: www.sma8bna.sch.id
Jumlah guru	: 59 Orang
Jumlah siswa	: 647 Orang
Jumlah siswa perkelas	: 33 Orang

### 4. Hasil Pengamatan

#### a. Keadaan fisik sekolah

1) Perpustakaan : jumlah (1) unit

- 
- 2) Laboratorium : jumlah (6) unit
  - 3) Ruang BK : jumlah (1) unit
  - 4) Ruang Guru : jumlah (1) unit
  - 5) Ruang Kepsek & Ruang tata usaha : jumlah (1) unit
  - 6) Ruang Wakepek & Ruang Pengajaran : jumlah (1) unit
  - 7) Mushalla : jumlah (1) unit
  - 8) Wastafel : jumlah (30) unit
  - 9) Ruang Kosong : jumlah (5) unit
  - 10) Pos Keamanan : jumlah (1) unit
  - 11) Ruang Osis : jumlah (1) unit
  - 12) Kamar Mandi : jumlah (5) unit
  - 13) Mading : jumlah (1) tempat
  - 14) Pengolahan Sampah : jumlah (1) tempat

b. Lapangan Olah Raga

Untuk sarana olahraga di SMAN 8 Banda Aceh hanya mempunyai 2 lapangan yang digunakan untuk segala jenis kegiatan olah raga maupun kegiatan ekstrakurikuler.

c. Keadaan lingkungan yang mengelilingi sekolah

- Bagian timur : rumah warga kota baru
- Bagian barat : SMAN 4 Banda Aceh
- Bagian utara : SMPN 6 Banda Aceh

Bagian selatan

: SMPN 18 Banda Aceh

Keadaan Lingkungan Sekolah SMAN 8 Banda Aceh merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menampung mahasiswa calon guru yang telah banyak memberikan kesempatan praktikan untuk mengajar didalam kelas. Guru pamong sebagai pembimbing juga telah mengarahkan dan memberikan saran dan pengetahuan yang merupakan salah satu andil untuk mewujudkan terciptanya guru yang profesional di masa yang akan datang.

## B. Hasil Penelitian

Keterampilan sosial siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Profil umum keterampilan sosial merupakan gambaran tingkatan dalam sosial siswa. Adapun batas nilai pengkategorian keterampilan sosial siswa di SMAN 8 Banda Aceh berdasarkan hasil *pre-test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Batas nilai dan kategorikan keterampilan sosial siswa**

No.	Batas Nilai	Kategori Keterampilan Sosial
1.	$x < 88$	Rendah
2.	$88 < x < 112$	Sedang
3.	$x > 112$	Tinggi

Kategori tersebut didapatkan dengan terlebih dahulu mencari nilai rata-rata dari nilai yang telah diperoleh responden, kemudian disusul dengan

mencari nilai standar deviasinya. Kategori tersebut kemudian ditentukan dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{Rendah} = x < x - \sigma$$

$$\text{Sedang} = x - \sigma < x < x + \sigma$$

$$\text{Tinggi} = x > x + \sigma$$

Keterangan:

Rendah = Kategori rendah

Sedang = Kategori sedang

Tinggi = Kategori tinggi

X = nilai rata-rata responden

$\bar{x}$  = total rata-rata semua responden (mean)

$\sigma$  = standar deviasi

persentase kategori keterampilan sosial yang dirasakan siswa, digunakan rumus:

$$P = \frac{F(\text{skor yang dicapai})}{N(\text{jumlah skor maksimal})} \times 100$$

Tabel hasil persentase kategori keterampilan sosial siswa siswa kelas XI IPS-1 dan XI IPS-2 tersaji pada tabel berikut:

**Tabel 4.2 Persentase tingkat keterampilan sosial siswa**

No	Kategori keterampilan sosial	Frekuensi	Persentase keterampilan
1	Rendah	19	47,5%
2	Sedang	11	27,5%

3	Tinggi	10	25%
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Dari hasil presentase ini diketahui bahwa hanya 10 responden yang masuk dalam kategori tinggi, 11 orang berada pada kategori sedang dan ada 19 orang yang mendapatkan nilai kategori rendah dalam kategori :

1. Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik 15%
2. Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku 30%
3. Memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain 35%
4. Menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya 20%

Peneliti melanjutkan dengan memilih 20 orang responden dengan kategori rendah dan kategori sedang 1 orang untuk diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *expressive writing*.

### 1. Penyajian Data

Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Banda Aceh. Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok menggunakan Teknik *Expressive Writing* terdiri dari tiga kali pemberian treatment Pretest

Pretest diberikan kepada 40 orang siswa kelas XI IPS-1 dan XI IPS-2 pada tanggal 7 Oktober 2021. Tujuan diberikan pretest adalah untuk mengukur tingkat keterampilan sosial siswa di SMAN 8 Banda Aceh. Hasil pretest pada pengungkapan keterampilan sosial siswa mendapat hasil 10 orang siswa yang berada pada kategori rendah yaitu siswa tidak dapat beradaptasi dan menjalankan perannya

dengan baik, siswa memiliki kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku, siswa tidak dapat memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Adapun skor pretest siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Skor Pre-test siswa**

No	Responden	Pretest
1	AR	122
2	AM	121
3	AA	120
4	AR	119
5	AD	118
6	ARS	116
7	FSP	115
8	HM	112
9	DSM	113
10	FR	123
Jumlah		1179

Tabel diatas menunjukkan siswa dengan skor terendah dan menjadi sampel penelitian yang akan diberikan treatment berupa bimbingan klasikal dengan teknik *Expressive Writing*.

a) Pemberian Treatment I

Treatment I dilakukan pada tanggal 7 Oktober 2021. pemberian treatment berupa bimbingan kelompok. Pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tema “Cara-Cara Bertingkah Laku

Dalam Kehidupan Sosial” dengan tujuan agar siswa memberikan pernyataan diri tentang pikiran-pikiran negatifnya serta mendapatkan gambaran singkat tentang prosedur pelaksanaan dan pembahasan tentang pembahasan negatif dan positifnya serta menganalisa situasi yang mengandung tekanan dan menimbulkan keterampilan sosial yang rendah. Peneliti mengarahkan siswa untuk memikirkan solusi yang bisa mengatasi keterampilan sosial rendah siswa tersebut.

Pada tahap awal siswa diarahkan oleh peneliti untuk berkumpul di dalam kelas sekolah untuk melaksanakan konseling kelompok. Pada saat konseling akan dimulai peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti konseling kelompok. Setelah itu peneliti mengenalkan diri terlebih dahulu. Dalam konseling kelompok ini peneliti memberikan topik tugas, dimana topik tersebut diberikan oleh peneliti sebagai konselor.

Selanjutnya ditahap pengakhiran peneliti atau konselor menanyakan satu persatu ke siswa bahwasanya apakah mereka memahami atau mengerti, setelah berlangsungnya konseling kelompok dengan tema yang sudah diberikan. Setelah itu peneliti atau konselor menarik kesimpulan tentang tema yang sudah dibahas. Selanjutnya peneliti memberikan tugas rumah mencari solusi-solusi untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa yang rendah.

b) Pemberian *treatment* II

*Treatment* II diberikan pada tanggal 11 Oktober 2021, merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap keterampilan sosial siswa. Pada tahap ini sudah adanya pemindahan fokus dari pikiran negatif yang merusak ke pikiran yang lebih positif. Disini peneliti mengarahkan siswa untuk memahami dan menerapkan norma tata krama dalam bergaul baik di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat.

Hasil dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan terlihat perubahan pola pikir dari hal yang awalnya dianggap negatif sehingga menyebabkan keterampilan sosial rendah menjadi hal yang lebih positif. Pada *treatment* ini peneliti memberikan tema “kepekaan diri dan sosial” dimana peneliti memberikan layanan konseling kelompok untuk mengubah pola pikir siswa yang negatif ke arah yang lebih positif.

c) Pemberian *treatment* III

*Treatment* III diberikan pada tanggal 15 Oktober 2021 dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi tahap awal konseling kelompok dimana siswa diminta untuk mengeluarkan pikiran-pikiran negatifnya yang membuat siswa memiliki keterampilan sosial rendah. Berbeda dengan *treatment* satu pola pikir siswa tentang pikiran negatif telah berkurang, peneliti menguatkan kembali keyakinan-keyakinan dan asumsi barunya. Setelah itu peneliti melakukan evaluasi untuk melihat apakah siswa

sudah bisa menggunakan teknik *expressive writig* dan dapat disimpulkan bahwa setiap siswa harus memiliki keterampilan sosial serta mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada, diantaranya dalam mengelola keterampilan sosialnya. Dan peneliti mengharapkan bahwasannya tidak sekedar menanamkan rasa keterampilan sosial pada saat pemberian *treatment*, melainkan siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

d) Postest

Postest dilaksanakan pada tanggal 27 September 2021 terhadap siswa yang mendapatkan perlakuan sebanyak 10 siswa. Adapun tujuan dari pemberian atau pelaksanaan postest ialah untuk membantu siswa mengukur tingkat keterampilan sosial setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan postest pada siswa. Adapun data hasil pottes keterampilan sosial dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.4**  
**Data Hasil Postes Keterampilan Sosial**

No	Responden	Pretest	Postest
1	AR	122	150
2	AM	121	164
3	AA	120	161
4	AR	119	171
5	AD	118	173
6	ARS	116	163
7	FSP	115	159
8	HM	112	160
9	DSM	113	160
10	FR	123	172
	Jumlah		1.633

Hasil Postest menunjukkan terdapat perubahan skor keterampilan sosial siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa treatment bimbingan klasikal dengan teknik *expresive writing*. Artinya siswa mengalami peningkatan keterampilan sosial secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data.

Berdasarkan tabel 4.4 menggambarkan hasil pretest dan postest keterampilan sosial mengalami peningkatan secara signifikan. Selain dilihat berdasarkan skor pretest dan postest, pengaruh teknik *expresive writing* dan dilihat berdasarkan hasil pengamatan siswa yang mengalami perubahan pada setiap aspek lebih rinci hasil perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Perbandingan Skor Pada Pengukuran Awal dan Pengukuran Akhir**

No	Kategori	Pretest		Postest	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0	0	10	100%
2	Sedang	0	0	0	0
3	Rendah	10	100%	0	0
	Jumlah	10	100	10	100%

Tabel 4.5 menunjukkan hasil perbandingan skor pretest dan postest keterampilan sosial yang mengalami peningkatan secara signifikan. Hasil postest menunjukkan dari 10 siswa yang berkategori rendah meningkat 10 orang mengalami perubahan berkategori tinggi.

Berdasarkan hasil skor rata-rata teknik *espressive writing* dalam bimbingan klasikal yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata keterampilan sosial pada pretest dan posttest, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.6**  
**Hasil Perhitungan rata-rata *Pretes* dan *Postes***

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes	117,90	10	3,784	1,197
	Postes	163,30	10	7,088	2,241

Tabel 4.6 menunjukkan rata-rata *pretes* sebesar 117,90, sedangkan rata-rata *postes* sebesar 163,30. Artinya rata-rata postes lebih tinggi dari pada skor *pretes*, dapat dikatakan terjadi perubahan pada keterampilan sosial siswa setelah memperoleh atau mendapatkan perlakuan berupa bimbingan klasikal dengan teknik *expressive writing*.

## 2. Pengolahan Data

Kegiatan dalam mengelola data adalah pengelompokan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis statistik parametris.

## a) Uji Normalitas

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokan data, mentabulasikan, melakukan perhitungan dari data seluruh sampel (responden) yang di teliti untuk itu perlu data yang baik dan layak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas. Normal dan tidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

**Tabel 4.7**  
**Uji Normalitas**

Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Pretest	.114	10	.200*	.954	10	.715
Posttest	Posttest	.172	10	.200*	.921	10	.362

Berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *pre-test* keterampilan sosial siswa adalah 0,200 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa data *pretest* keterampilan sosial siswa dengan teknik *expressive writing* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *post test* keterampilan sosial siswa adalah 0,200 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) jadi dapat

disimpulkan bahwa data *post test* keterampilan sosial dengan teknik *expressive writing* berdistribusi normal.

b) Uji t

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu megelompokan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, untuk menganalisis data maka digunakan uji T, untuk melihat perbedaan rata-rata dengan adanya restrukturisasi kognitif. Hasil skor rata-rata restrukturisasi kognitif yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata keterampilan sosial siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.7

**Tabel 4.8**  
**Hasil perhitungan Rata-rata pretest dan posttest**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretes	117.9	10	3.784	1.197
Postes	163.3	10	7.088	2.241

Berdasarkan hasil tabel 4.8 menunjukkan rata-rata pretest sebesar 117.9, sedangkan rata-rata posttest sebesar 163.3. artinya rata-rata posttest lebih tinggi daripada rata-rata pretest. Melihat skor posttest lebih

tinggi dari skor pretest dapat dikatakan terjadi peningkatan pada keterampilan sosial siswa dengan teknik *expressive writing*

**Tabel 4.9**  
Uji t berpasangan *pretest* dan *posttest* keterampilan sosial

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-45.400	7.382	2.334	-50.681	-40.119	-19.449	9	.000

Berdasarkan hasil tabel 4.9 menunjukkan perolehan nilai t-hitung sebesar 19.499 lebih besar dibandingkan dengan t-tabel sebesar 1.8331 dengan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi, yaitu  $0,000 < 0,05$ . t-hitung lebih besar dari t-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima, dengan kata lain  $H_a$  tidak dapat ditolak. Dapat disimpulkan keterampilan sosial siswa efektif dengan teknik *expressive writing*.

c) Uji Indeks Gain (*N-Gain*)

Uji N-Gain adalah selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa setelah pemberian teknik sosiodrama. Digunakan rumus rata-rata gain ternormalisasi. N-gain (normalized gain)

digunakan untuk mengetahui peningkatan keterampilan sosial siswa antara sebelum dan setelah pemberian teknik *expressive writing*.<sup>71</sup>

Sebelum dilakukan uji indeks *gain* dilakukan perhitungan nilai dari skor yang diperoleh siswa pada tes. Perhitungan nilai dari perolehan skor dilakukan dengan persamaan berikut.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor siswa}}{\text{skor maksimum}} \times 100$$

Perubahan nilai antara *pre-test* dan *post-test* diukur melalui indeks *gain*. Indeks *gain* dilakukan untuk mengetahui peningkatan keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing*. Data skor dari soal penguasaan keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing* diperoleh dari instrument yang telah diuji cobakan sebelumnya kepada siswa. Penilaian keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing* dilakukan dua kali yaitu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Peningkatan penguasaan keterampilan sosial menggunakan teknik *expressive writing* dapat dicari dengan menghitung rata-rata *gain*. Rumus yang digunakan untuk menghitung indeks *gain* adalah sebagai berikut.<sup>72</sup>

$$\langle g \rangle = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}} \times 100$$

<sup>71</sup> Rostina Sundayana, *Statika Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 151.

<sup>72</sup> Hake, R. R. Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66 (1), 1998, hal 64-74.

Hasil perhitungan selanjutnya diinterpretasikan dan dikelompokkan berdasarkan kategori kriteria indeks *gain* sesuai dengan Tabel 4.10 berikut.

**Tabel 4.10**  
**Kriteria Nilai Indeks Gain**

Nilai <math>\langle g \rangle</math>	Klasifikasi
<math>\langle g \rangle > 0,7</math>	Tinggi
<math>0,7 \geq \langle g \rangle \geq 0,3</math>	Sedang
<math>\langle g \rangle < 0,3</math>	Rendah

**Tabel 4.11**  
**Uji Indeks N-Gain Pretes dan Postes**

No	Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Skor Posttest - Pretest</i>	<i>Skor maksimum - skor pretest</i>	Indeks <i>Gain</i>	klasifikasi
1	AR	122	150	28	98	0,29	Rendah
2	AM	121	164	43	99	0,43	Sedang
3	AA	120	161	41	100	0,41	Sedang
4	AR	119	171	52	101	0,51	Sedang
5	AD	118	173	55	102	0,54	Sedang
6	ARS	116	163	47	104	0,45	Sedang
7	FSP	115	159	44	105	0,42	Sedang
8	HM	112	160	48	108	0,44	Sedang
9	DSM	113	160	47	107	0,44	Sedang
10	FR	123	172	49	97	0,51	Sedang

Rata-rata	117,9	163,3		0,44	
-----------	-------	-------	--	------	--

Tabel 4.10 menunjukkan adanya peningkatan. Skor Posttest-skor *Prtest* meningkatkan dengan skor N-Gain rata-rata sebesar 0,44 termasuk dalam kategori sedang.

### 3. Interpretasi Data

Interpretasi data melibatkan penafsiran hasil analisis data. Menurut K Abror interpretasi data adalah tahapan yang dilakukan dengan tujuan mengkaitkan hubungan antar berbagai variabel penelitian dengan hipotesis penelitian antara diterima atau ditolak, sehingga dalam hal ini menjelaskan terkait dengan fenomena penelitian secara mendalam berdasarkan data dan informasi yang berbeda.<sup>73</sup>

**Tabel 4.12**  
**Korelasi Sampel Berpasangan**

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	.188	.604

Pada Paired Sample Correlations bahwa nilai korelasi dari 10 siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berjumlah .188 dengan signifikan .604. Hal ini

<sup>73</sup>Abror, Khozim, Persepsi Pemustaka Tentang Kinerja Pustakawan Pada Layanan Sirkulasi di Perpustakaan Daerah Kabupaten Sragen, (Undergraduate Thesis: Ilmu Perpustakaan, 2013), h.67

menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diterapkan teknik *expressive writing* dalam layanan konseling kelompok.

Uji Paired Sample Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, yaitu pretest dan posttest. Data uji paired sample test dapat dilihat pada tabel dibawah ini dengan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Ada perbedaan rata-rata pretest dan posttest

Ho: Tidak ada perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest

Dengan pengambilan keputusan uji paired sample test dengan taraf signifikan (Sig) 0,05 sebagai berikut:

Jika nilai Sig (2-tailed) < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Jika nilai Sig (2-tailed) > 0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak.

**Tabel 4.13**  
**Uji Sampel Berpasangan**

**Paired Samples Test**

Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower	Upper		

Pai r 1	Pretest								
	- Posttest	-45.400	7.382	2.334	-50.681	-40.119	-19.449	9	.000

Pada paired samples test diperoleh t hitung sebesar 19.449 dengan derajat kebebasan (df)  $N-1=10-1=9$ , maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1.8331. Hasil paired sample test maka dapat dibandingkan t hitung > t tabel ( $19.449 > 1.8331$ ).

Dari perbandingan tersebut dapat diputuskan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis keterampilan sosial siswa sebelum dan sesudah mempunyai nilai skor yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mengatasi keterampilan sosial siswa  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* artinya treatment yang diberikan memberikan efek positif.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

#### 1. Pembahasan Tingkat Keterampilan Sosial Siswa Sebelum Dilakukan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* di SMA 8 Banda Aceh

Sebelum memberikan perlakuan *treatment* menggunakan konseling kelompok teknik *expressive writing* kepada siswa yang tingkat keterampilan sosial nya berada pada kategori rendah, peneliti telah

menentukan populasi penelitian terlebih dahulu, yaitu pada kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 yang berjumlah 40 siswa. Kepada 40 siswa tersebut telah diberikan *pre-test* (berupa pengisian angket keterampilan sosial) yang kemudian mendapatkan hasil bahwa 10 dari 40 siswa memiliki keterampilan sosial yang rendah. Ke 10 siswa tersebut berada pada persentase 25 %. Siswa pada kategori ini memiliki cirri-ciri siswa tidak dapat berpartisipasi dan menjalankan perannya dengan baik, siswa tidak memiliki kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku, siswa tidak dapat memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain, siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Selanjutnya siswa diantara berada pada persentase 62,5% berada pada kategori sedang dengan ciri-ciri yang dimiliki sudah dapat mengelola keterampilan sosial serta sudah mampu menjalin hubungan dengan orang lain khususnya komunikasi, bagaimana menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, member atau menerima umpan balik (*feedback*), member atau menerima kritik, dan bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Untuk siswa yang tersisa 5 dengan persentase 12,5%, yang mana siswa pada kategori ini memiliki cirri-ciri keterampilan sosial tinggi dengan baik, dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan mudah, mampu dalam memahami orang lain, mampu dalam mengambil keputusan untuk dirinya, bisa bekerja sama dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun organisasi, memiliki sikap toleransi, dapat mengembangkan bakat

dan minatnya dengan baik, serta memiliki sifat empati, beretika yang baik serta hidup jujur. Jika dilihat pada keterangan persentase diatas, maka tingkat keterampilan sosial siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 Banda Aceh rata-rata berada pada kategori sedang, sebanyak 25 siswa dari 40 dengan persentase 62,5%.

Pada penelitian ini, cirri-ciri yang dimaksudkan diatas adalah berdasarkan pada variable dan indikator yang ada pada instrument penelitian. Variable tersebut adalah keterampilan sosial dengan memiliki empat indicator, yaitu: dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik, kemampuan bearadaptasi dengan norma yang berlaku, memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain, menyesuaikan diri dengan setiap kelompok yang dimasukinya.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan *pretest* pada tanggal 7 Oktober 2021 dan terdapat 10 siswa yang memiliki keterampilan sosial rendah. Sehingga jika dibiarkan akan berdampak juga pada orang-orang yang ada disekitarnya, serta mengganggu proses belajar siswa baik itu di sekolah ataupun dirumah.

## **2. Pembahasan Tingkat Keterampilan Sosial Siswa Sesudah Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing***

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok menggunakan Teknik *Expressive Writing* terdiri dari tiga kali pemberian treatment. Berdasarkan hasil pretest dan posttest keterampilan sosial menalami peningkatan secara signifikan.

Treatment I dilakukan pada hari Kamis tanggal 7 Oktober 2021. Pemberian treatment berupa bimbingan kelompok. Pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tema “Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik” dengan tujuan agar siswa memberikan pernyataan diri tentang pikiran-pikiran negatifnya serta mendapatkan gambaran singkat tentang prosedur pelaksanaan dan pembahasan tentang negatif dan positifnya serta menganalisa situasi yang mengandung tekanan dan menimbulkan keterampilan sosial yang rendah. Peneliti mengarahkan siswa untuk memikirkan solusi yang bisa mengatasi keterampilan sosial rendah siswa tersebut.

Pada tahap awal siswa diarahkan oleh peneliti untuk berkumpul didalam kelas sekolah untuk melaksanakan konseling kelompok. Pada saat konseling akan dimulai peneliti menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti konseling kelompok. Setelah itu peneliti mengenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan apa itu teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok ini peneliti memberikan topik tugas, dimana topik tersebut diberikan oleh peneliti sebagai konselor.

Selanjutnya ditahap pengakhiran peneliti atau konselor menanyakan satu persatu ke siswa bahwasanya apakah mereka memahami atau mengerti, setelah berlangsungnya konseling kelompok dengan tema yang sudah diberikan. Setelah itu peneliti atau konselor menarik kesimpulan tentang tema yang dibahas. Selanjutnya peneliti memberikan

tugas rumah menuliskan solusi-solusi untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa yang rendah.

*Treatment II* diberikan pada hari senin tanggal 11 Oktober 2021, merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap keterampilan sosial siswa. Pada tahap ini sudah adanya pemindahan focus dari pikiran negatif yang merusak ke pikiran yang lebih positif. Disini peneliti mengarahkan siswa untuk memahami dan menerapkan norma tata krama dalam bergaul baik dilingkungan rumah, sekolah dan masyarakat.

Hasil dari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan terlihat perubahan pola pikir dari hal yang awalnya dianggap negatif sehingga menyebabkan keterampilan sosial rendah menjadi hal yang lebih positif. Pada *treatment* ini peneliti memberikan tema “kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku” dimana peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dimana siswa menuliskan pola pikirnya yang negatif ke arah yang lebih positif.

*Treatment III* diberikan pada hari rabu tanggal 15 Oktober 2021 dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan mengulangi tahap awal konseling kelompok dengan siswa diminta untuk mengeluarkan pikiran-pikiran negatifnya yang membuat siswa memiliki keterampilan sosial rendah dengan teknik *expressive writing*. Berbeda dengan *treatment* satu pola pikir siswa tentang pikiran negatif telah berkurang, peneliti menguatkan kembali keyakinan-keyakinan dan asumsi barunya. Setelah itu peneliti melakukan evaluasi dan dapat disimpulkan bahwa setiap siswa

harus memiliki keterampilan sosial serta mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada, diantaranya dalam mengelola keterampilan sosialnya. Dan peneliti mengharapkan bahwasanya tidak sekedar menanamkan rasa keterampilan sosial pada saat pemberian *treatment*, melainkan siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa hasil *posttest* adalah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.

### **3. Pembahasan Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing***

Berdasarkan criteria penelitian tentang keterampilan sosial siswa, maka terdapat 10 siswa yang memiliki keterampilan sosial rendah sebagai sampel penelitian yaitu siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2 Banda Aceh tahun ajaran 2020/2021. Siswa yang memiliki keterampilan sosial rendah tersebut telah diberikan bimbingan berupa penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa sehingga setelah dilakukan penerapan tersebut memperoleh hasil bahwa terjadinya peningkatan keterampilan sosial siswa dari kategori rendah dan berada pada kategori tinggi.

Perubahan dapat dilihat dari hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perubahan yang signifikan. Selain dari hasil skor yang didapatkan, perbedaan tersebut juga dapat dilihat dari hasil

observasi yang menunjukkan perubahan siswa terhadap ciri-cinya, kurangnya kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain khususnya komunikasi, bagaimana menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, member atau menerima umpan balik (*feedback*), member atau menerima kritik, dan bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku. Setelah peneliti melakukan konseling kelompok dengan teknik expressive writing untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, konseling kelompok dengan teknik expressive writing efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. Sejalan dengan pernyataan yang didapatkan dalam penelitian ini, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan teknik *expressive writing* untuk melakukan penelitian.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Hamdiyah tahun 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 variable terkait yaitu Self Disclosure dan variable bebas yaitu Expressive writing. Desain penelitian ini ialah Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian ini ada dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah siswa kelas VIII SMP YA BAKTI 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 Test.<sup>74</sup>

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Aditiansih 2015. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *expressive Writing* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen one group pretest-posttest design. Populasi penelitian sebanyak 467 siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015. Subjek penelitian yang memperoleh investasi sebanyak 14 orang siswa yang memiliki penerimaan diri sangat rendah berdasarkan hasil pre-test. Penelitian menggunakan instrument penerimaan diri siswa yang dirumuskan berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri. Hasil penelitian menunjukkan: (1) secara umum pencapaian penerimaan diri siswa berada kategori sedang (37.04%) pada setiap aspek yang menunjukkan siswa memilikikemampuan yang cukup dalam pemahaman diri, pandangan terhadap diri, konsep diri yang stabil, harapan yang realistis, dan tidak ada stres emosional; (2) tersusunnya program bimbingan kelompok menggunakan teknik expressive writing untuk meningkatkan penerimaan diri siswa; dan (3) teknik expressing

---

<sup>74</sup> Pranoto, Naning. *Writing For Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2015)

writing untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang diujikan dalam penelitian terbukti efektif dilihat dari peningkatan skor rata-rata penerimaan diri siswa saat pre-test sebesar 106.67 meningkatkan menjadi 126.33 saat post-test.<sup>75</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ilham. 2019 Efektifitas Teknik Expressive Writing dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Gratitude Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektifitas teknik expressive writing dalam setting kelompok untuk meningkatkan gratitude mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument skala gratitude dengan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Teknik analisis data menggunakan Uji T karena data distribusi normal dan homogeny. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik expressive writing dalam setting kelompok efektif meningkatkan gratitude mahasiswa. Hasil temuan yaitu rumusan program teknik *expressive writing* dalam setting kelompok yang dapat meningkatkan gratitude mahasiswa.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> Devi Aditianingsih. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. Skripsi pada Program Sarjana Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. UPI Bandung: Tidak Diterbitkan 2015.

<sup>76</sup> Adams, K. dan Thompson, K. (2015). *Expressive Writing: Counseling and Healthcare* London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh dapat disimpulkan bahwa:

1. Keterampilan sosial yang dialami siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh rata-rata berada dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai *pre-test* 40 orang siswa, ada sebanyak 30 orang siswa dengan kategori keterampilan sosial tinggi, dan 10 orang siswa saja yang dapat dikategorikan rendah.
2. Setelah dilakukan *treatment* menggunakan teknik *expressive writing* pada sampel 40 orang siswa didapatkan rata-rata nilai *post test* siswa berada di kategori tinggi.
3. Hasil kolerasi menunjukkan bahwa nilai  $t$  tabel untuk derajat kebebasan ( $df$ ) = 9 adalah 1,8331. Setelah dilakukan uji- $t$  didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 19.499 yang berarti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_0$  tidak dapat diterima. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan kepada siswa agar dapat mengembangkan keterampilan sosial dengan baik, lebih memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, saling menghargai, toleransi dan bertanggung jawab.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan bimbingan kepada siswa dapat mengarahkan siswa dalam bersikap dan menyikapi permasalahan yang dialami. Memberi bimbingan dengan layanan konseling dapat mempererat hubungan guru dan siswa serta dapat mengetahui persoalan permasalahan siswa baik itu persoalan pribadi, sosial, belajar dan karir. Pemberian layanan bimbingan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai metode dan teknik.
3. Untuk peneliti, sebaiknya antara peneliti dan koordinator sekolah dapat saling berkoordinasi terkait pemilihan waktu yang tepat untuk pemberian konseling agar dapat berjalan lancar sesuai dengan perencanaan awal. Untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas landasan teori yang berkaitan dengan penyesuaian diri, dalam penelitian ini pemaparan teori tentang penyesuaian diri sangat terbatas.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A, Diah W.R., A., Gede Agung, A.A., Pratiwi Inten., et. al. (2017). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1, 14-25.
- Abror, Khozim, Persepsi Pemustaka Tentang Kinerja Pustakawan Pada Layanan Sirkulasi di Perpustakaan Daerah Kabupaten Sragen, (Undergraduate Thesis: Ilmu Perpustakaan, 2013), h.67.
- Adams, K. dan Thompson, K. (2015). *Expressive Writing: Counseling and Healthcare* London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.
- Adistyasari, R. Meningkatkan Keterampilan sosial dan kerja sama anak dalam bermain agin puyuh (skripsi). (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semarang 2013).
- Azzet, Muhaimin Akhmad, *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Bagi Anak*, Yogyakarta: Katahati, 2014.
- Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h.119.
- Devi Aditianingsih. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. Skripsi pada Program Sarjana Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. UPI Bandung: Tidak Diterbitkan 2015.
- Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 138
- Domo, Tom, dkk. *Teaching Social Skills to Youth A Step-by-step guide to 182 basic to complex skills plus helpful teaching techniques* (2ed), Nebraska, Boys Town Pres, 2005.
- Dowd, Tom dan O'kane, Susane. *Effective Skills For Child-Care Workers. A Training Manual From Boys Town*. (New York Press 1991).
- Enok Maryani, Pengembangan Program Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa, *Jurnal Penelitian, Universitas Pendidikan Indonesia* Vol. 9 Nomer 1, Arip 2009, Hlm.8.
- Fikri, H. T, Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja, *Jurnal Humanitas* Vol. IX No.2 2012, hal. 115

- Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19
- Hake, R.R. Interactive-engagement versus traditional methods: Asix-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66 (1), 1998, hal 64-74.
- Hargie, Saunders, & Dickson dalam Gimpel & Merrell, 1998), h. 9
- Hasan Alwi dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm .1180
- Herdiana, Wahyuning. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* (Surabaya: Universitas Surabaya Vol. 1 No. 1.)
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h.85
- J.W Pennebeker, Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process *Psychological Science*, 8. 1997. hal. 162
- Kaelan, Pendidikan Pancasila. Yogyakarta: Penerbit Paradigma 2002.
- Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72
- Mahabbati, A. Program Dukungan Perilaku Positive Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Dengan Conduct Disorder Pada Seting Sekolah. Tesis. 2012
- Maharani, Laila dkk. Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi. (Lampung: *Jurnal BK FKIP Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. 2018)
- Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.
- Maryani, Enok, “Pengembangan Program Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa”, *Jurnal Penelitian*, Vol.9, No.1, April 2009.
- Muksalmina, ‘Efektivitas Sistem Informasi...’, h. 70
- Murti, Dahlia Reyza, Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya, Vol. 1, No.02 *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2013, hal. 98

- Murti, Reyza Dahlia., Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. (Surabaya. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 1 No. 2, Juni 2012).
- Nana Sudjana, Cara Belajar Siswa Aktif, (Bandung: Sinar Baru Algesindo Offset, 2010).h.17
- Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder) Edisi Revisi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 79
- Pennebaker J. W. & Chung C. K. *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*. (Austin: Universitas of Texas, 2007).
- Perry Roy Hilton and Charlotte Brownlow, *SPSS Explained*, (East Sussex: Routledge, 2004) h. 364
- Pranoto, Naning. *Creative Writing: 72 Jurus Seni Mengarang*. (Jakarta: PT. Primadia Pustaka. 2004).
- Pranoto, Naning. *Writing for Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2015)
- Pranoto, Naning. *Writing For Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Jiwa dengan Kata – kata*. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia 2015).
- Pudiastuti, R D. 2015. *Lebih Sehat Jika Menulis*. Jakarta : PT Elex Media
- Putri Admi Perdani, Peningkatan Keterampilan Sosial Melalui Metode Bermain Permainan Tradisional Pada Anak TK B (Jakarta: PAUD PPS Universitas Negeri Jakarta), Vol. 7/ November 2013, h. 338.
- Qanitatinn dkk, Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011.hal. 25
- Rahmawati, Dhila. Pengembangan Buku Panduan Pelatihan Keterampilan Sosial Tingkat Lanjut Bagi Siswa SMP. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Program Strata Satu Universitas Negeri Malang, 2015
- Rejeki, Yeni Dwi. 2014. "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul." Skripsi
- Ridwan, Metode & Teknik Penyusunan Tesis. (Bandung: Alfabeta, 2006), hal 105.

- Rizeki, Z.P. *Hubungan Antara Keterampilan sosial dengan perilaku agresif remaja siswa kelas XI SMK bunda kandung*, Jakarta Selatan. Jurnal penelitian dan pengukuran. 2012 hal. 177-182.
- Rostina Sundayana, *Stastika Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 151.
- Sarwono, Meinarno, *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2009), h.7
- Sarwono, S,W. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Grasindo, 2001.
- Smith dan Bremer, "Teaching Social Skill", *International Center on Secondary Education and Transition Information Brief, Vol.3, Issue5*, 2004.
- Steadly, Kathlyn M. *Social Skill and Academic Achievement*, (Washington, DC: National Dissemination Center for Children with Disabilities, 2008), hlm. 5.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2018).
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, h. 56
- Sugiyoni, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif...*, h. 61
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 14.
- Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213.
- Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Rineka Cipta 2006), hal.73.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.27.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.117
- Susanti, Reni., Sri Supriyantini. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. (Jurnal Psikologi), Vol. 9 No. 2, Desember 2013 hal.121-129
- Syamsu Yusuf, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), h.65.

Syamsul Bachri Thalib, Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif, (Yogyakarta: Kencana Media Group, 2010), hlm. 159

Yani Suryani, Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini Melalui Teknik Collective Painting, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014.



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR : B-8293/Un.08/FTK/KP.07.6/5/2021**

**TENTANG**

**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
 UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;  
 b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;  
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;  
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
 8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;  
 10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;  
 11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan** : Keputusan/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk saudara :
- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. Dr. Mufakkir Muhammad, MA | Sebagai Pembimbing Pertama |
| 2. Wanty Khaira, M. Ed       | Sebagai Pembimbing Kedua   |
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama : Nurul Ulfa  
 NIM : 170213004  
 Program Studi : Bimbingan Konseling  
 Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Keterampilan Sosial Siswa di Sekolah SMAN 8 Banda Aceh
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
 Pada Tanggal : 10 Mei 2021  
 an. Rektor  
 Dekan,





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syaikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-14652/Un.08/FTK-I/TL.00/09/2021  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar
2. Kepala Sekolah SMAN 8 Banda Aceh.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NURUL ULFA / 170213004**  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Jl. Meunasah Tuha Gampoeng Lamreng, Kec. Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Penerapan Teknik Espressive Writing untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 06 Oktober 2021

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 20 Desember  
2021*

Dr. M. Chalis, M.Ag.



**PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
CABANG DINAS WILAYAH KOTA BANDA ACEH  
DAN KABUPATEN ACEH BESAR**

Alamat: Jalan Geuchik H. Abd. Jalil No. 1 Gampong Lamlagang, Kec. Banda Raya, Kota Banda Aceh KodePos: 23239  
Telepon: (0651) 7559512, Faksimile: (0651) 7569513 7569513, E-mail : [cabang.disdik1@gmail.com](mailto:cabang.disdik1@gmail.com)

## REKOMENDASI

Nomor: 421.3/G.1/ 4074 /2021

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar dengan ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama	: Nurul Ulfa
NIM	: 170213004
Semester/Jurusan	: IX/Bimbingan Konseling
Judul	: Penerapan teknik espressive writing untuk meningkatkan keterampilan social siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

Untuk melakukan penelitian Ilmiah dalam rangka penyusunan skripsi di SMA Negeri 8 Banda Aceh, sesuai dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Nomor : B-14652/Un.08/FTK-I/TL.00/09/2021, Tanggal 06 2021.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 06 Oktober 2021  
KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN  
WILAYAH KOTA BANDA ACEH DAN  
KABUPATEN ACEH BESAR,

  
**MOHD. JOBAL AR. S.T., M.Si**  
PENYATA TK-I

NIP. 19801202 201003 1 001



**PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 8**

JL. TGK. CHIK DIPINEUNG RAYA KEL. KOTA BARU BANDA ACEH KODE POS: 23125  
Faks (0651) 6303574, Telp (0651) 6303574  
e-mail : [sikula@sma8bna.sch.id](mailto:sikula@sma8bna.sch.id) website : [www.sma8bna.sch.id](http://www.sma8bna.sch.id)

Banda Aceh, 23 November 2021

Nomor : 074/619/2021  
Sifat : Biasa  
Lamp. : --  
Hal : Telah Melaksanakan Penelitian Ilmiah

Kepada  
Yth.  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan Fak. Tarbiyah dan  
Keguruan UIN Ar-Raniry B. Aceh  
di

Banda Aceh

Sehubungan dengan Surat Cabang Dinas Wilayah Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar Nomor: 421.3/G.1/4074/2021 tanggal 06 Oktober 2021, perihal Penelitian Ilmiah, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **NURUL ULFA**  
NIM : 170213004  
Program Studi : Bimbingan Konseling

Yang tersebut namanya diatas telah melaksanakan Penelitian Ilmiah di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Banda Aceh pada tanggal 7 Oktober 2021 s/d 27 Oktober 2021, dengan Judul Skripsi : **"PENERAPAN TEKNIK ESPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOCIAL SISWA DI SMA NEGERI 8 BANDA ACEH"**

Demikian surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Plt. KEPALA SMA NEGERI 8  
BANDA ACEH,

**Nurrisayani, S. Pd**  
Pembina

NIP. 198101292007012001

NO.SK. 800/D/10847/2021 Tgl.19-10-2021

### HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

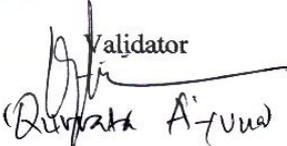
**Instrumen** : Keterampilan Sosial

**Nama** : Nurul Ulfa

**Nim** : 170213004

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	OK, tetapi berulang <sup>2</sup> . mgkn krn indikator yg sgt mendetail
Konstruk	Perlu ditinjau pengembangan teori dalam sub-indikator
Isi	Ok.

Banda Aceh,.....

Validator  
  
 Burhan Ayuw

### HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

**Instrumen** : Keterampilan Sosial

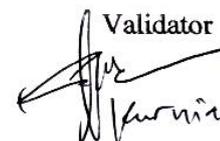
**Nama** : Nurul Ulfa

**Nim** : 170213004

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Baik
Konstruk	Perlu dipertimbangkan u/ digabung indikator 1 dan 4
Isi	Menyempatkan indikator -

Banda Aceh,.....

Validator

 Nurul Ulfa, M.P.S.Kon.

## Lampiran 7: Instrumen Angket

**PETUNJUK PENGISIAN INSTRUMEN****A. Pendahuluan**

Instrumen ini terdiri dari beberapa item/butir pernyataan untuk mengetahui bagaimana gambaran keterampilan sosial pada siswa SMAN 8 Banda Aceh. Siswa diminta untuk memilih jawaban dalam instrumen ini dengan cara memberikan tanda centang (V) pada kolom alternatif jawaban yang telah disediakan.

Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang Ananda anggap paling sesuai dengan yang Ananda alami, pikirkan, atau rasakan.

**B. Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas Siswa dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti, pahami maksudnya baru dijawab.
3. Pilihan jawaban yang disediakan yaitu diartikan sebagai berikut:
  - a. Selalu (SL), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda alami diperkirakan dengan intensitas 76%-100%.
  - b. Sering (SR), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda alami diperkirakan dengan intensitas 51%-75%.

- c. Kadang-kadang (KD), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas 26%50%.
- d. Jarang (JR), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Anandalalui diperkirakan dengan intensitas 1%-25%.
- e. Tidak Pernah (TP), jika pernyataan tersedia sesuai dengan keadaan yang Ananda lalui diperkirakan dengan intensitas (0%).

#### 4. Contoh cara menjawab

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Saya memukul orang yang membuat saya marah	V				

Dari pernyataan tersebut, Ananda memberikan tanda Centang (V) pada kolom Selalu, maka hal tersebut bermakna pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan yang dialami, dirasakan atau dipikirkan.

#### C. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Sekolah :

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KD	JR	TP
1	Suara saya terbata-bata ketika ingin berbicara dengan teman					
2	Saya dapat berbicara lantang dan jelas dalam berkomunikasi					
3	Saya merasa cemas ketika teman-teman mulai banyak yang menanggapi pembicaraan saya					
4	Saya bisa merespon dengan baik tanggapan dari teman saya dalam berkomunikasi					
5	Saya malas mendengarkan curhat permasalahan teman					
6	Saya menggunakan bahasa sindiran untuk mengingatkan orang lain.					
7	Saya mengikuti kegiatan sosial sekolah					
8	Saya merasa senang saat orang yang menyakiti saya mendapatkan balasan setimpal.					
9	Saya berbagi pengalaman pribadi dengan teman					
10	Saya hanya berteman dengan orang yang menurut saya selevel dengan saya					
11	Saya memahami keinginan teman yang berbeda dengan keinginan saya					
12	Saya tidak nyaman dengan kehadiran teman-teman didekat saya.					
13	Saya mengerti apa yang dirasakan teman disekitar saya					

14	Telapak tangan saya terasa dingin ketika ingin bersosial dengan lingkungan baru				
15	Saya merasa tenang ketika harus beradaptasi dengan lingkungan baru				
16	Saya merasa percaya diri ketika berbicara dengan teman				
17	Saya termasuk orang yang mengalami kesulitan dalam merangkai kata menjadi suatu kalimat yang mudah dipahami lawan bicara.				
18	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk menambah teman				
19	Lawan bicara saya sering mempertanyakan kembali maksud dari setiap ucapan yang saya sampaikan				
20	Saya mengikuti kegiatan sosial sekolah				
21	Saya terlibat aktif dalam kegiatan kepanitian di desa				
22	Saya melakukan aktivitas bersama teman-teman				
23	Saya ikut terlibat aktif dalam kegiatan gotong royong di lingkungan				
24	Saya membantu memperjelas pembicaraan teman apabila diminta				
25	Saya menghargai pendapat teman ketika diskusi				
26	Saya bergaul secara wajar dengan siapapun				
27	Saya tidak akan menerima apapun pendapat orang lain terhadap saya				
28	Saya akan langsung mengutarakan apa yang saya sukai dengan tetap menghargai pendapat orang lain.				
29	Saya enggan untuk menyapa terlebih dahulu ketika bertemu dengan orang yang saya kenal				
30	Ketika saya merasa bahagia saya suka tersenyum				

31	Lawan bicara sering menertawakan saya, karena cara berbicara saya dianggap aneh.					
32	Saya mengungkapkan isi hati secara jujur kepada teman					
33	Saya sering diminta untuk memperkeras suara oleh lawan bicara.					
34	Saya mengucapkan selamat kepada teman yang meraih prestasi					
35	Saya berbicara agak keras jika saya ingin mempertegas bahwa yang saya sampaikan itu penting.					
36	Saya mengucapkan selamat kepada teman yang meraih prestasi					
37	Ketika saya berbicara saya sering diacuhkan oleh lawan bicara saya					
38	Saya memperlakukan teman dengan baik					
39	Saya sukar memaafkan orang lain apalagi perilakunya pernah melukai perasaan saya.					
40	Saya menjadi pendengar yang baik ketika ada teman yang curhat					
41	Saya sering menertawakan teman yang mengemukakan pendapat yang tidak masuk akal.					
44	Saya memberikan semangat kepada teman					
43	Saya memilih pergi dari ruangan ketika pendapat saya tidak tidak dihargai peserta diskusi.					
44	Saya menyemangati teman yang mendapatkan nilai buruk dalam ulangan					
45	Saya mengucapkan terimakasih kepada teman yang telah membantu					
46	Saya memberikan ucapan selamat kepada teman yang mendapat nilai bagus					

47	Saya memuji teman yang mendapatkan kesuksesan					
48	Saya menghormati teman tanpa melihat latar belakang sosial ekonomi, suku ataupun agama					
49	Saya suka meluapkan emosi saya pada orang disekitar saya					
50	Saya mampu mengubah pikiran, perasaan dan perilaku agar sesuai dengan situasi yang ada					



Lampiran 8 : RPL Konseling Kelompok

**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**

**Jl. Tgk Chik Dipineung Raya, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
C	Topik/Tema Layanan	Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tugas Umum	Siswa dapat beradaptasi dengan norma yang berlaku
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat menghormati orang yang lebih tua</li> <li>2. Siswa dapat menyayangi orang yang lebih muda</li> <li>3. Siswa dapat mengikuti aturan yang berlaku dalam masyarakat.</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Kelas XI
H	Materi Layanan	Kemampuan beradaptasi dengan norma yang berlaku
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 20 menit
J	Sumber Materi	Murti, Reyza Dahlia., Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. (Surabaya. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 1 No. 2, Juni 2012).

K	Metode/Teknik	Ceramah, teknik Expressive Writing
L	Media / Alat	Kertas HVS 1 lembar
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</li> <li>2. Guru BK mberikan selembar kertas HVS untuk siswa gunakan dalam menulis.</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan.</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya.</li> <li>3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>3. Cara peserta didik dalam menyampaikan</li> </ol>

	pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penejelasan dari pertanyaan guru BK.
2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan kelompok antara lain : 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/ kurang, menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang, penting/tidak penting. 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak, mudah/sulit dipahami. 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang, menari/tidak menarik untuk diikuti.

Banda Aceh, 7 Oktober 2021

Mengetahui

Guru BK

Mahasiswa

Mahfuzah, S.Pd  
Nip. 198506012011032001

Nurul Ulfa  
Nim. 170213004

**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**  
**Jl. Tgk Chik Dipineung Raya, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
C	Topik/Tema Layanan	Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tugas Umum	Siswa dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.
F	Tujuan Khusus	1. Siswa dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik. 2. Siswa dapat mengikuti semua aturan yang telah dibuat oleh kelompok.
G	Sasaran Layanan	Kelas XI
H	Materi Layanan	Dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 20 menit
J	Sumber Materi	Sarwono, Meinarno, Psikologi Sosial. (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2009).
K	Metode/Teknik	Ceramah, teknik Expressive Writing
L	Media / Alat	Kertas HVS 1 lembar

Pelaksanaan		
	Tahap	Uraian Kegiatan
M	1) Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	2) Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</li> <li>2. Guru BK mberikan selebar kertas HVS untuk siswa gunakan dalam menulis.</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan.</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya.</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>
N	Evaluasi	
	3. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>4. Cara peserta didik memberikan penejlasan dari pertanyaan guru BK.</li> </ol>

4. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang, menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang, penting/tidak penting.</li> <li>3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak, mudah/sulit dipahami.</li> <li>4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang, menari/tidak menarik untuk diikuti.</li> </ol>
-------------------	--

Banda Aceh, 11 Oktober 2021

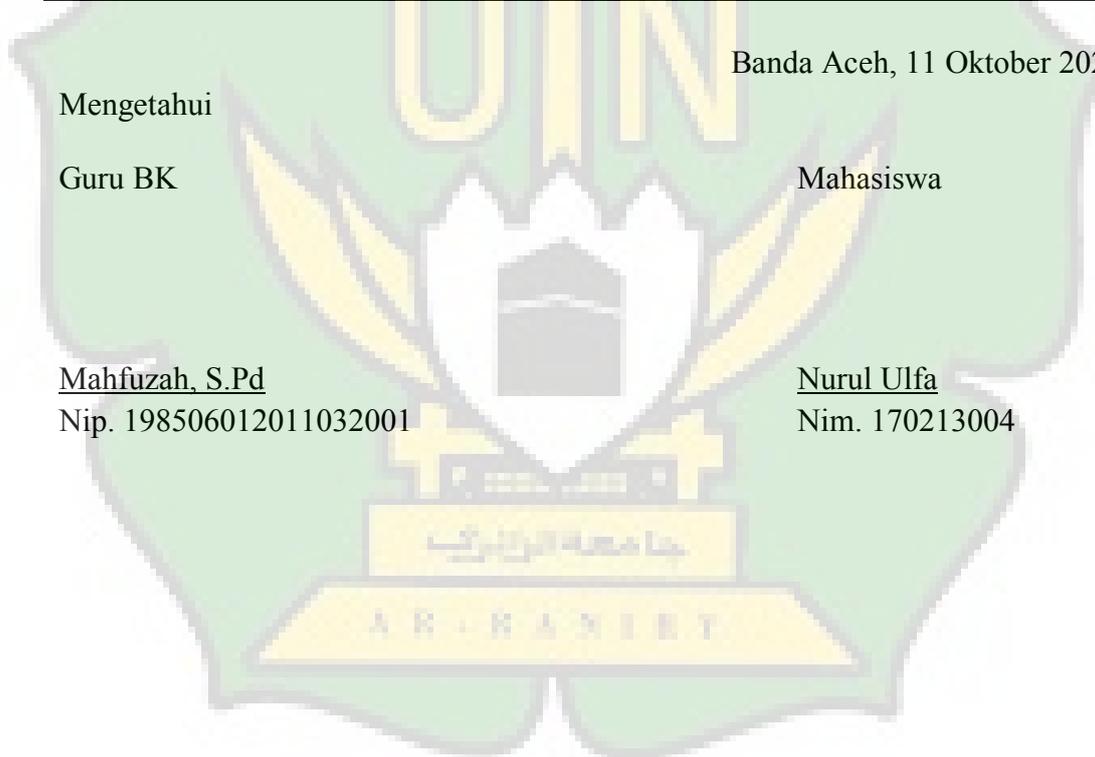
Mengetahui

Guru BK

Mahasiswa

Mahfuzah, S.Pd  
Nip. 198506012011032001

Nurul Ulfa  
Nim. 170213004



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMA NEGERI 8 BANDA ACEH**  
**Jl. Tgk Chik Dipineung Raya, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Bimbingan	Pribadi dan sosial
C	Topik/Tema Layanan	Memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain.
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tugas Umum	Siswa dapat beradaptasi dan menjalankan perannya dengan baik.
F	Tujuan Khusus	1. Siswa dapat bersikap S4 (Salam, senyum, sapa, santun). 2. Siswa tidak suka mendengarkan pembicaraan orang lain. 3. Siswa tidak suka memotong pembicaraan orang lain.
G	Sasaran Layanan	Kelas XI
H	Materi Layanan	Memperlihatkan sikap menyenangkan pada orang lain.
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 20 menit
J	Sumber Materi	Maharani, Laila dkk. Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi. (Lampung: <i>Jurnal BK FKIP Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung</i> . 2018).
K	Metode/Teknik	Ceramah, teknik Expressive Writing
L	Media / Alat	Kertas HVS 1 lembar

	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
M	1. Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa.</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking).</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan.</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik.</li> </ol>
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</li> <li>2. Guru BK memberikan selembar kertas HVS untuk siswa gunakan dalam menulis.</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan.</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya.</li> <li>3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.</li> <li>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/ kurang, menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang, penting/tidak penting.</li> <li>3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak, mudah/sulit dipahami.</li> </ol>

	4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang, menari/tidak menarik untuk diikuti.
--	--

Banda Aceh, 11 Oktober 2021

Mengetahui

Guru BK

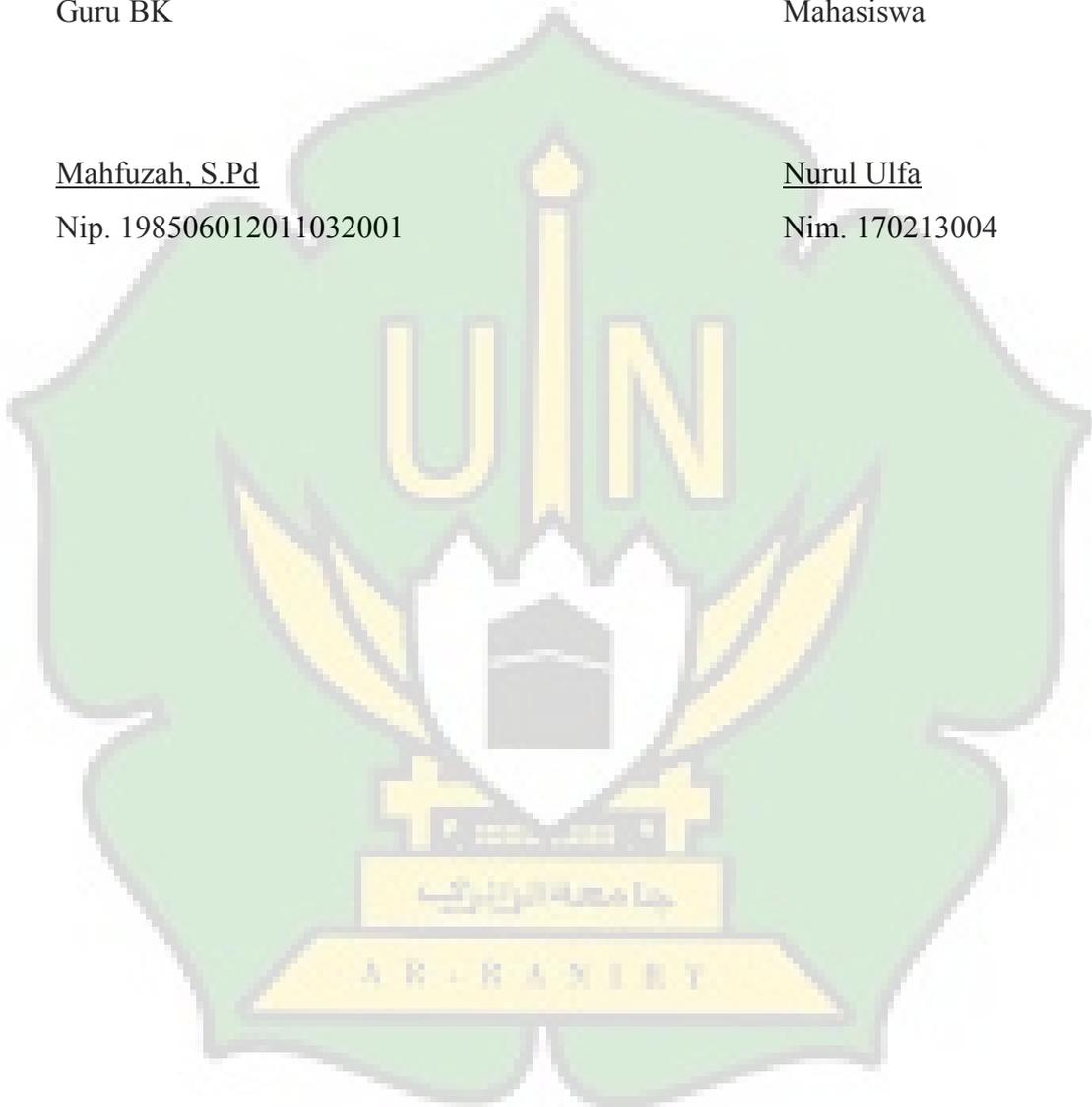
Mahasiswa

Mahfuzah, S.Pd

Nip. 198506012011032001

Nurul Ulfa

Nim. 170213004





## Lampiran 10: Data Postest

Responden	SKOR HASIL ANGKET																														Total													
AR	5	4	3	3	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	1	4	4	2	4	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	4	3	1	1	4	2	122			
AM	5	4	5	5	3	5	3	4	4	1	1	4	1	1	1	2	3	5	2	4	1	4	4	2	1	5	3	4	4	3	4	3	1	4	1	5	5	1	1	5	121			
AA	4	5	3	3	4	4	5	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	2	1	2	5	1	3	1	3	3	3	4	3	5	120				
AR	5	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	5	3	4	3	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	119		
AD	4	4	3	5	4	5	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	2	5	5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	5	118		
ARS	5	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	5	4	5	3	2	3	116	
FSP	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	117	
HM	5	5	2	3	4	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112	
DSM	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	113
FR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123	



## Lampiran 11 : Data Pretest

Responden	SKOR HASIL ANGKET																														Total													
AR	5	4	3	3	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	1	4	4	2	4	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	4	3	1	1	4	2	122			
AM	5	4	5	5	3	5	3	4	4	1	1	4	1	1	1	2	3	5	2	4	1	4	4	2	1	5	3	4	4	3	4	3	1	4	1	5	5	1	1	5	121			
AA	4	5	3	3	4	4	5	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	2	1	2	5	1	3	1	3	3	3	4	3	5	120			
AR	5	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	5	3	4	3	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	119	
AD	4	4	3	5	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	5	118
ARS	5	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	5	3	2	3	116
FSP	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	117	
HM	5	5	2	3	4	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	5	2	4	4	5	5	4	2	112		
DSM	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	113
FR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123



## Lampiran 12: Data SPSS

**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	40	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	44

<i>Variable</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	<i>Tafsiran</i>
<i>Keterampilan Sosial</i>	.928	44	Reabilitas Sempurna

No	Kategori	Pretest		Postest	
		F	%	F	%
1	Tinggi	0	0	10	100%
2	Sedang	0	0	0	0
3	Rendah	10	100%	0	0
	Jumlah	10	100	10	100%

<b>Paired Samples Statistics</b>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes	117,90	10	3,784	1,197

	Postes	163,30	10	7,088	2,241
--	--------	--------	----	-------	-------

Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Pretest	.114	10	.200*	.954	10	.715
Posttest	Posttest	.172	10	.200*	.921	10	.362

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes	117.9	10	3.784	1.197
	Postes	163.3	10	7.088	2.241

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretes - Postes	-45.400	7.382	2.334	-50.681	-40.119	-19.449	9	.000

No	Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Skor Posttest - Pretest</i>	<i>Skor maksimum - skor pretest</i>	Indeks Gain	klasifikasi
1	AR	122	150	28	98	0,29	Rendah

2	AM	121	164	43	99	0,43	Sedang
3	AA	120	161	41	100	0,41	Sedang
4	AR	119	171	52	101	0,51	Sedang
5	AD	118	173	55	102	0,54	Sedang
6	ARS	116	163	47	104	0,45	Sedang
7	FSP	115	159	44	105	0,42	Sedang
8	HM	112	160	48	108	0,44	Sedang
9	DSM	113	160	47	107	0,44	Sedang
10	FR	123	172	49	97	0,51	Sedang
Rata-rata		117,9	163,3			0,44	

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	.188	.604

#### Paired Samples Test

Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower	Upper		

<b>Pretest</b>									
<b>Pai</b>									
<b>r 1</b>	-	-45.400	7.382	2.334	-50.681	-40.119	-19.449	9	.000
<b>Posttest</b>									



### Lampiran 13: Foto Kegiatan

#### Penyebaran Instrumen Angket



#### Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing*



Bersama Guru BK SMAN 8 Banda Aceh



Bersama Kepala Sekolah SMAN 8 Banda Aceh

