

**PENGUNAAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA  
DI SMP NEGERI 6 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**Siti Fadhilah Rafil  
NIM. 190213057**

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



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN  
DARUSSALAM, BANDA ACEH  
2023 M/ 1445 H**

**PENGGUNAAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA  
DI SMP NEGERI 6 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 Bimbingan dan Konseling

Oleh

**SITI FADHILAH RAFIL**  
**NIM. 190213057**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan Konseling

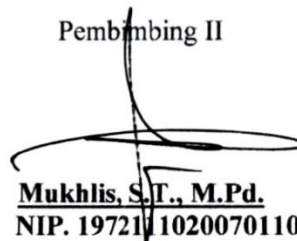
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Elviana, S.Ag., M.Si.**  
**NIP. 197806242014112001**

Pembimbing II



**Mukhlis, S.T., M.Pd.**  
**NIP. 197211102007011050**

**PENGGUNAAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA  
DI SMP NEGERI 6 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

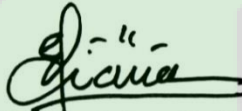
Pada Hari/Tanggal

Rabu, 02 Agustus 2023 M  
15 Muharram 1445 H

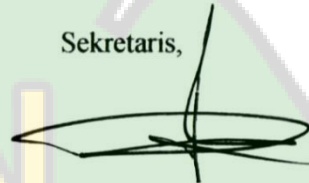
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,



Elviana, S.Ag., M.Si.  
NIP. 197806242014112001



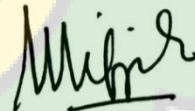
Mukhlis, S.T., M.Pd.  
NIP. 197211102007011050

Penguji I,

Penguji II,



Nuzliah, M.Pd.  
NIDN. 2013049001



Miftahul Jannah, M.Si.  
NIP. 197601102006042002

Mengetahui,

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



Prof. Safrul Muliuk, S.Ag, M.A, M.Ed, Ph.D  
NIP. 197301021997031003

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Fadhilah Rafil

Nim : 190213057

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah 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 bertanggung jawab atas karya ini.

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain 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, 31 Juli 2023

Yang Menyatakan,



## ABSTRAK

Nama : Siti Fadhilah Rafil  
NIM : 19023057  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling  
Judul : Penggunaan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh  
Tebal Skripsi : 165  
Pembimbing I : Elviana, M.Si  
Pembimbing II : Mukhlis M.Pd  
Kata Kunci : Teknik *Expressive Writing*, Layanan Konseling Kelompok, Keterbukaan Diri Siswa

Rendahnya keterbukaan diri merupakan tidak mampu mengungkapkan diri, tidak percaya diri, pemalu, dan sulit berkomunikasi dengan orang lain. Namun yang terjadi di SMPN 6 Banda Aceh masih banyak ditemukan siswa yang mengalami rendahnya keterbukaan diri seperti tidak mengungkapkan diri, waktu yang tepat dalam mengungkapkan diri, keterbukaan diri terhadap orang yang baru dikenal, pemalu, tidak percaya diri, dan cenderung menyendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keterbukaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen yang berbentuk *One Grup Pre-Test Dan Pos-Test Design*. Populasi berjumlah 30 siswa dan sampel penelitian 12 orang siswa yang dipilih melalui Teknik *Purposive Sampling* dengan mengkategorikan siswa yang tingkat keterbukaan dirinya rendah. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner (angket) untuk mengukur keterbukaan diri siswa, setelah memperoleh data, data dianalisis dengan menggunakan Uji-t dengan bantuan SPSS versi 22. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan Teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh.

**Kata Kunci:** Teknik *Expressive Writing*, Layanan Konseling Kelompok, Keterbukaan Diri Siswa.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah banyak memberikan karunia-Nya berupa kekuatan, kesatuan, serta kesempatan sehingga penulis dapat memenuhi syarat untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam juga penulis sanjungkan kehadiran Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan kepada alam yang penuh ilmu pengetahuan. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh**

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M. Ag. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M.A., M.Ed. Ph.D. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Bapak Mukhlis, M,Pd, selaku penasehat akademik dan pembimbing II yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Elviana, M.Pd selaku pembimbing I yang selalu mencurahkan perhatian, bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi.
6. Seluruh dosen beserta staf prodi bimbingan dan konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membekali penulisan dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.

7. Muhammad Rafil dan Nilawati, selaku orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, mendoakan dan memotivasi serta kasih sayang yang tulus kepada penulis yang tidak pernah bisa tergantikan atas jasa-jasa yang telah diberikan selama ini.
8. Relfiani Rafil, Siti Hidayah Rafil, Muhammad Halim Rafil, selaku saudara yang selalu memberikan motivasi dan mendampingi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Syarifah Nargis S.Ag, selaku kepala sekolah SMPN 6 Banda Aceh yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan yang telah memberikan dorongan, semangat, motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seangkatan 2019 BK FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan semangat, motivasi kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

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

**Banda Aceh, 31 Juli 2023**

Penulis,

Siti Fadhilah Rafil  
NIM. 190213057

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DATAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Hipotesis Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian Penelitian.....	13
F. Definisi Operasional .....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
A. Pengertian dan Tujuan Teknik Expressive Writing.....	17
B. Manfaat dan Langkah-Langkah Teknik Expressive Writing .....	21
C. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Expressive Writing .....	26
D. Faktor Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Expressive Writing.....	28
E. Pengertian dan Ciri-Ciri Keterbukaan Diri.....	29
F. Fungsi dan Manfaat Keterbukaan Diri (Self Disclosure) .....	34
G. Dimensi dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (Self Disclosure).....	38
H. Pengertian dan Tujuan Konseling Kelompok.....	43
I. Manfaat dan Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Rancangan Penelitian Lokasi.....	50
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
C. Prosedur Penelitian .....	53
D. Instrumen Pengumpulan Data .....	57
E. Teknik Pengumpulan Data .....	68
F. Teknik Analisis Data .....	69
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>73</b>
A. Gambaran Umum Penelitian.....	73
B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data .....	74
C. Analisis Data.....	92
D. Keterbukaan Diri Siswa Dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> Dalam Layanan Konseling Kelompok.....	96
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>101</b>
A. Simpulan .....	101
B. Saran.....	101



**DAFTAR PUSTAKA ..... 103**  
**LAMPIRAN**  
**RIWAYAT PENULIS**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Desain <i>One Grup Pretest Postest Design</i> .....	51
Tabel 3.2	: Skor Item Alternatif Jawaban Responden.....	58
Tabel 3.3	: Kisi-Kisi Instrumen Berdasarkan Teori Culbert dkk.....	59
Tabel 3.4	: Uji Validasi Instrumen.....	61
Tabel 3.5	: Rumus Rtabel.....	62
Tabel 3.6	: Hasil Uji Validasi Item .....	62
Tabel 3.7	: Hasil Uji Validitas Kuesioner Keterbukaan Diri Siswa.....	63
Tabel 3.8	: Hasil Uji Validasi Kisi-Kisi Instrumen Berdasarkan Teori Culbert dkk Untuk Penelitian.....	64
Tabel 3.9	: Kriteria Koefisien Korelasi Realibilitas .....	67
Tabel 3.10	: Hasil Uji Realibilitas Instrumen .....	68
Tabel 3.11	: Kriteria Indeks N-Gain .....	72
Tabel 4.1	: Rumus Kategori Keterbukaan Diri Siswa.....	75
Tabel 4.2	: Skor <i>Pretest</i> Keterbukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh .....	76
Tabel 4.3	: Skor <i>Postest</i> Keterbukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh .....	83
Tabel 4.4	: Kategori Persentase Keterbukaan Diri Siswa .....	84
Tabel 4.5	: Data Hasil Keterbukaan Diri Siswa Pretes dan Postest Pada Siswa SMPN 6 Banda Aceh .....	84
Tabel 4.6	: Kategori Pengelompokkan Siswa Hasil Pretest dan Postest.....	85
Tabel 4.7	: Nilai Rata-Rata Pretes dan Postest.....	86
Tabel 4.8	: Hasil Uji Normalitas .....	87
Tabel 4.9	: Korelasi Sampel Berpasangan .....	87
Tabel 4.10	: Uji Berpasangan Pretest dan Postest Keterbukaan Diri Siswa .....	88
Tabel 4.11	: Nilai Rata-Rata Khusus Uji Kuesioner Pretes dan Postets .....	90
	Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa .....	91
Tabel 4.13	: Persentase N-Gain Rata-Rata 12 Siswa Pada Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik <i>Expressive Writing</i> .....	91
Tabel 4.14	: Nilai Rata-Rata Uji Angket Pretest dan Postest Keterbukaan Diri Siswa .....	92
Tabel 4.15	: Persentase N Gain Rata-Rata Keterbukaan Diri Siswa.....	92

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Penelitian
- Lampiran 2 Surat Pembimbing
- Lampiran 3 Surat Hasil Judgement
- Lampiran 4 Uji Angket Kuesioner
- Lampiran 5 Treatment
- Lampiran 6 Rencana Pemberian Layanan
- Lampiran 7 Hasil Observasi
- Lampiran 8 Kisi-Kisi Instrumen
- Lampiran 9 Pretes
- Lampiran 10 Postest
- Lampiran 11 N Gain Indikator
- Lampiran 12 N Gain
- Lampiran 13 Foto Penelitian



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Keterbukaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab. Keterbukaan diri ini terkait mengenai kemampuan seseorang dalam mengungkapkan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain yang dapat dilakukan dengan menyadari diri sendiri. Keterbukaan diri juga merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial siswa di sekolah, siswa yang mana pada masa siswa lebih dituntut belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang luas.

Menurut Devito keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan kemampuan dalam memberikan informasi. Informasi yang disampaikan terdiri dari 5 aspek yakni perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Informasi yang disampaikan tergantung pada kemampuan seseorang dalam melakukan keterbukaan diri (*self disclosure*).<sup>1</sup> Di sisi lain, keterbukaan diri dapat dijadikan sebagai sarana untuk mempermudah kita dalam membangun suatu hubungan. Keterbukaan diri tersebut mencakup semakin dalam seseorang mengalami masalah yang mana lebih terbuka pada perasaan diri sendiri terhadap suatu masalah, dan cakupannya sangat luas yang bisa *sharing*

---

<sup>1</sup> Maryam B. Gainun, “*Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*”, (Yogyakarta: Kanisus, 2015), h. 49

tentang banyak hal yang bersifat pribadi, misalnya lingkungan keluarga, teman, sekolah, aktivitas di waktu luang, keyakinan agama dan yang lain-lainnya.

Keterampilan keterbukaan diri yang dimiliki siswa, akan membantunya dalam mencapai kesuksesan akademik dan penyesuaian diri, dan apabila siswa memiliki keterbukaan diri yang rendah maka bisa menyebabkan siswa tersebut mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Terdapat di lingkungan sekolah yang banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara siswa dengan guru, dan teman siswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan bahwa keterbukaan diri siswa jika dibiarkan terus menerus berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya sehingga siswa tidak bisa mengembangkan potensinya secara optimal, seperti dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar cenderung pasif, ketika berbicara di depan kelas mengalami rasa cemas, sering melamun, dan tidak bisa berkonsentrasi sepenuhnya saat sedang belajar. Dan terjadi di masyarakat pada saat ini, siswa kurang memiliki keterbukaan diri pada orang tuanya, bahkan kenyataannya siswa lebih nyaman bercerita tentang dirinya dunia maya atau media sosial, dengan media sosial mereka bebas dalam mengungkapkan dirinya, mencurahkan isi hati, membagikan tentang perasaan yang dialami, membagikan informasi tentang kehidupannya, agama, bahkan percintaannya melalui media sosial, sehingga banyak pengguna media sosial lain mengetahui apa yang mereka ungkapkan atau rasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Muhammad Rachdian Al Azis, Irwansyah, pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah proses membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Perkembangan teknologi khususnya platform

media sosial saat ini banyak membuat individu khususnya remaja yang beralih menggunakan media sosial sebagai media pengungkapan diri.<sup>2</sup>

Pada masa perkembangan siswa saat ini banyak siswa yang memiliki dampak tidak baik dari perkembangan media sosial yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh siswa terus meningkat. Bagi siswa internet dapat menarik perhatiannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radja Erland Hamzah. Citra Eka Putri, melalui media sosial, seseorang bahkan dapat lebih jujur dibandingkan didunia nyata, banyak sisi dalam diri seseorang yang justru terungkap di dunia maya daripada dunia nyata.<sup>3</sup>

Melalui media sosial banyak siswa yang cenderung menggunakan sebagai tempat bercerita melalui *facebook, twitter, Instagram, whatsapp*, dan lain-lainnya. Hadirnya media sosial memberikan dampak tersendiri terhadap kegiatan yang dilakukan manusia saat ini. Media sosial memungkinkan setiap penggunaannya untuk mengunggah segala hal baik berupa, foto atau video yang pada akhirnya memunculkan budaya berbagi yang berlebihan sehingga terjadi pengungkapan diri di dunia maya. Namun pada situasi pembelajaran di sekolah siswa cenderung tidak terbuka, sehingga banyak siswa yang tidak memahami dan tertinggal materi setiap pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Keterbukaan diri perlu bagi siswa karena merupakan masa dimana periode ini individu belajar menggunakan

---

<sup>2</sup> Muhammad Rachdian Al Azis, Irwansyah, "Fenomena Self Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media Sosial" *Jurnal Teknologi Dan Informasi Bisnis*, Vol. 3, No. 2, 2021, h. 121

<sup>3</sup> Teguh Wiyono, Abdul Muhid, "Self Disclosure Melalui Media Instagram: Dakwah Bi A;-Nafsi Melalui Keterbukaan Diri Remaja" *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 40, No 2, 2020, h. 143

kemampuannya untuk memberi dan menerima segala kelebihan dan kekurangan dirinya maupu orang lain.

Faktor keterbukaan diri yang rendah terjadi dilapangan yang mana dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, banyak siswa merasa malu mengutarakan pendapatnya seperti pada saat ada diskusi mengenai mata pelajaran dan siswa harus maju di depan kelas. Mereka tidak mampu untuk mengungkapkan pendapatnya di dalam kelas karena siswa beranggapan bahwa dirinya kurang pintar sehingga suswa akan merasa kurang percaya diri dan sulit untuk mengungkapkan diri saat maju di depan kelas. Selain itu, siswa yang memiliki sifat introvert (tertutup), cenderung terlihat diam dan enggan bercerita dengan teman sekelasnya. Siswa tersebut akan merasa nyaman bila sesuatu hal mengenai dirinya yang bersifat pribadi tidak banyak diketahui oleh teman sekelasnya. Rasa kurang percaya yang ada pada diri siswa kurang memiliki raa terbuka dengan temannya.

Fakta yang ada dilapangan diperkuat dengan hasil wawancara dengan salah satu siswa. Siswa beranggapan bahwa masih ada teman sekelasnya termasuk dalam kategori pendiam. Siswa tersebut lebih sering diam dan sulit berinteraksi dengan temana sekelasnya. Hal tersebut dialami siswa kelas VIII yang cenderung nampak pada sebagian siswa kelas VIII. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa kurang mampu untuk mengungkapkan perasaanya sehingga menyebabkan keterbukaan diri siswa terhambat.

Keterbukaan diri juga bisa membantu mengurangi stress dan ketegangan, karena dengan mengungkapkan sesuatu kepada orang lain, maka seseorang merasa telah berkurang beban yang telah dialami selama ini. Dengan berbagi masalah atau

keprihatinannya dengan orang lain yang mana dapat membantu dalam menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Keterbukaan diri dalam pembentukan suatu hubungan, untuk mengungkapkan dirinya sesuai dengan situasi

Siswa yang tidak mampu dalam mengungkapkan diri terbukti sulit dalam menyesuaikan diri, tidak percaya diri, tidak bertanggung jawab, pemalu, tertutup dan sulit diandalkan. Dengan adanya sikap kurang berbagi informasi dengan sesama, maka siswa tersebut banyak mengalami masalah yang tidak bisa diatasi, sehingga akan mempengaruhi kesehatan jiwa, timbul masalah-masalah psikologis pada diri siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Zulamri, M. Ahmad Juki, yang mana banyaknya siswa menutup diri dengan lingkungannya, merasa stress, malu untuk berinteraksi dengan orang sekitarnya, ketakutan-ketakutan tersebut membuat siswa tidak mau menceritakan permasalahan hidupnya, sehingga beresiko pada dirinya dan takut disebarluaskan serta tidak menjaga rahasia.<sup>4</sup>

Dari sudut pandang diatas komunikasi merupakan hal yang penting dalam membangun hubungan dengan siswa, dengan adanya komunikasi yang baik dan pemberian bantuan kepada orang lain, merupakan salah satu cara yang dianggap paling tepat untuk membantu siswa dalam keterbukaan diri adalah mengungkapkan diri sendiri kepada orang lain terlebih dahulu. Tanpa adanya keberanian untuk mengungkapkan diri, maka komunikasi antar siswa akan terhambat, karena

---

<sup>4</sup> Zulamri, M. Ahmad Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekan Baru" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2, No. 2, 2019, h. 03



keterbukaan diri merupakan dasar hubungan yang memungkinkan komunikasi baik dengan diri sendiri maupun orang lain.

Terdapat beberapa faktor penyebab keterbukaan diri yang rendah yaitu, faktor resiko yang akan diterima dikemudian hari, belum adanya rasa aman dan percaya pada diri sendiri, dan pola asuh keluarga atau lingkungan untuk memiliki semangat keterbukaan dan kebiasaan untuk berbagi informasi sehingga mampu terbuka secara tepat. Karena orang tua dianggap sebagai pendidik pertama bagi individu. Adapula lingkungan masyarakat yang mana lingkungan masyarakat yang bersifat individual berakibat pada tingkat keterbukaan diri yang rendah, karena mereka tidak mampu bersosialisasi dengan baik.

Disisi lain lingkungan sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan karakter, dimana hubungan antar siswa dan guru dapat terjadi apabila seseorang siswa dapat bersosialisasi dengan baik. Jika hubungan seorang individu dengan teman sebaya cenderung kurang baik, dapat mengakibatkan individu merasa terkucilkan sehingga mengalami kesulitan serta hambatan dalam proses bergaul dan kegiatan pembelajaran hingga karir siswa dikemudian hari.<sup>5</sup>

Pernyataan ini sejalan dengan yang dijelaskan Siti Rahmah, dkk, oleh remaja yang tidak memiliki kemampuan membuka diri, maka akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, misalnya dalam lingkungan sekolah banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara guru dengan siswa maupun antar siswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya kurang

---

<sup>5</sup> C. Rahayu Kusuma Rani, *Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Sebaya*. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016) h. 19

keterbukaan diri. Hal ini dapat dilihat dari fenomena seperti tidak mampu mengemukakan ide, tidak mengeluarkan pendapat, atau gagasan yang ada dalam pikirannya, tidak mampu mengungkapkan permasalahannya, merasa ragu, bimbang atau bahkan takut jika ingin mengemukakan masalah.<sup>6</sup>

Faktor penyebabnya lainnya adalah kurangnya keterbukaan diri siswa. Hal ini bisa dilihat siswa tidak mampu mengeluarkan pendapat, mengemukakan ide atau gagasan yang pada dirinya, merasa takut atau was-was jika hendak mengemukakan sesuatu. Keterbukaan diri memiliki manfaat bagi masing-masing siswa, yaitu keterbukaan diri dapat mengurangi beban persoalan yang dihadapi, mengurangi tegangan stress, memahami dunia secara lebih realistis, lebih percaya diri, yang mana dapat mempererat hubungan dengan orang lain.<sup>7</sup> Sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan sosial, keterbukaan diri perlu bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuannya untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sesuai dengan perkembangannya, remaja dituntut lebih belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang luas.

Oleh karena itu, perlu adanya salah satu cara untuk mengungkapkan keterbukaan diri siswa yaitu melalui dengan teknik *expressive writing*, Teknik ini digunakan berdasarkan hasil observasi dimana ada beberapa siswa yang mengalami keterbukaan diri yang rendah lebih banyak menceritakan hal-hal yang dialami

---

<sup>6</sup> Siti Rahmah, Martunis, Nurbaity, "Keterbukaan Diri Siswa Sma Terhadap Orang Tua, Guru Dan Teman Di Kota Banda Aceh" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 6, No. 1, Maret 2021, h. 31

<sup>7</sup> Ruth Permatasari Novianna, Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai, *Artikel Jurnal*, (Depok: Universitas Gunadarma, 2015) h. 2

selama berada di sekolah melalui media sosial yang mereka sulit mengungkapkan kepada orang lain karena merasa malu untuk diceritakan, tidak berterus terang, dan tidak terbuka menimbulkan sikat yang tidak asertif pada siswa. Menulis ekspresif siswa akan lebih mudah mengeskpresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang sedang dialaminya dengan jujur, terbuka, dan leluasa. Dengan menulis siswa dapat terbuka diri dalam menghadapi sesuatu masalah dan tidak menyimpannya atau mewujudkan dalam sebuah tindakan.

*Expressive writing* merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik. Teknik ini merupakan metode katarsis dimana konseli melepaskan emosi melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada diri konseli. *Expressive writing* lebih menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah.<sup>8</sup>

*Expressive writing* dapat digunakan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan diri secara verbal, aktivitas menulis akan membantu mereka melepaskan perasaan yang cenderung mereka bawa. Dan bagi siswa yang memiliki kemampuan verbal sangat tinggi, menulis juga dapat menjaga remaja agar tidak

---

<sup>8</sup> Herdiyanti Ibrahim, "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Di Smp Negeri 40 Makassar" *Jurnal Psikologi*, 2020, h. 06

terlalu banyak bicara pada waktu yang tidak tepat. Menulis dapat membantu seseorang dalam mengungkapkan keterbukaan diri.

Dampak teknik *expressive writing* terhadap keterbukaan diri siswa dapat 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. Melalui teknik *expressive writing* siswa akan lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang dialaminya. Ketika siswa ada permasalahan pada dirinya maupun lingkungannya dan merasa tertekan tidak bisa mengungkapkan siswa tersebut akan menimbulkan perilaku yang menyimpang. Salah satu contohnya siswa akan melampiaskannya di sekolah. Seperti, membolos tidak memperhatikan guru, dan jarang berangkat ke sekolah.<sup>9</sup>

Oleh karena itu, perlu adanya layanan konseling kelompok yang diberikan guru bimbingan dan konseling terutama dalam mengatasi permasalahan keterbukaan diri siswa dengan teknik *expressive writing*. Konseling kelompok adalah merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara berkelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Konseling kelompok bertujuan

---

<sup>9</sup> Afifah Rochmah Habsari, "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Sragen" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 5, No. 1, Januari 2019, h. 4

untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang juga menjelaskan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka.<sup>10</sup>

Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Hamdiyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* remaja. Bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* dalam meningkatkan *self disclosure* remaja peningkatan *Self Disclosure* remaja setelah dilakukan penelitian pengaruh konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*.<sup>11</sup> Penelitian selanjutnya, berdasarkan penelitian Arili Wulandari, Rury Muslifar, Yasintha Sari Pratiwi, bahwa hasil penelitian menunjukkan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama magang bersama dengan salah satu seorang guru BK SMPN 6 Banda Aceh, pada tanggal 24 November 2022 diperoleh keterangan bahwa sebagian besar siswa SMPN 6 Banda Aceh belum terbuka dalam menyampaikan permasalahannya. Kemudian hasil wawancara dengan beberapa orang siswa SMPN 6 Banda Aceh

---

<sup>10</sup> Namora Lumongga Lubis, Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 16

<sup>11</sup> Hamdiyah, *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*, *Skripsi*, (Cilacap: Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali, 2019), h. 16

<sup>12</sup> Arili Wulandari, Rury Muslifar, Yasintha Sari Pratiwi, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Siswa Kelas XI IPA I SMA Negeri 2 Sebulu" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.

pada tanggal 24 November 2022 diperoleh keterangan siswa kurang jujur dalam membuka diri. Salah satu gejala yang timbul yaitu, siswa yang kurang aktif dalam belajar dan merespon saat mengikuti pembelajaran di kelas, gugup dan tidak percaya diri untuk berbicara dengan teman kelompok saat mengikuti bimbingan, kurangnya semangat, dan tidak peduli dengan situasi yang terjadi di lingkungan sekolahnya.

Dan ada beberapa siswa yang dipanggil keruangan BK karena siswa yang tidak serius dan aktif dalam proses pembelajaran. Siswa datang keruangan BK dalam keadaan takut. Siswa kurang percaya menyampaikan permasalahan kepada guru BK. Siswa kurang terbuka secara keseluruhan kepada guru BK dalam menceritakan permasalahannya. Beberapa hasil penelitian tersebut dapat dimaknai sebagian besar siswa memiliki tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah artinya Sebagian besar siswa belum terbuka dalam menyampaikan masalahnya kepada orang lain khususnya kepada guru BK.

Berdasarkan masalah tersebut, jika dibiarkan terus menerus bisa menyebabkan siswa tidak dapat mencapai apa yang digambarkan dari dirinya sendiri, yang nantinya bisa mempengaruhi kehidupan sosialnya, sehingga siswa tidak dapat mengembangkan potensinya dengan optimal. Misalnya saja siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar cenderung pasif, ketika berbicara didepan kelas mengalami rasa cemas, sering melamun, dan tidak bisa konsentrasi sepenuhnya ketika mereka sedang belajar.

Dari latar belakang fenomena yang terjadi, peneliti tertarik ingin meneliti tentang penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri

siswa, agar siswa lebih terbuka mengenai dirinya dan orang lain melalui teknik menulis ekspresi.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang menjadi rumusan masalahnya adalah: Apakah teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui apakah teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh.

### **D. Hipotesis Penelitian**

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

Ha : Teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa

Ho : Teknik *expressive writing* tidak dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi akademis, sebagai acuan pemikiran dan bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan bimbingan dan konseling.
- b. Bagi peneliti, menjadi masukan dan acuan untuk untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana teknik *expressive writing* meningkatkan keterbukaan diri siswa.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Pembimbing (konselor), diharapkan menjadi salah satu bahan masukan dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa (konseli).
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya terkhusus dalam keterbukaan diri siswa
- c. Bagi mahasiswa, diharapkan dalam menjalankan studinya dapat lebih mempersiapkan diri dengan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan konseling sebelum bekerja langsung ke lapangan sebagai seorang pembimbing (Konselor).

## 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*

Pennebaker dan Seagal mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan siswa 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* dapat membantu siswa untuk memiliki keterbukaan diri dengan mengungkapkan perasaan serta pemikiran yang jujur, dituangkan dalam bentuk tulisan tanpa adanya aturan baku pada proses penulisan. Menulis terapeutik memiliki banyak manfaat mulai membantu individu memahami dirinya dengan lebih baik, membantu menangani rasa cemas, perasaan, tertekan depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan hidup.<sup>13</sup> Konsep dasar dalam *expressive writing* adalah ketika orang mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman menjengkelkan yang dituangkan melalui tulisan.

## 2. Keterbukaan Diri

Person dan Morton mengartikan keterbukaan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. Keterbukaan diri adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan diri sendiri secara sadar terhadap orang lain yang menyangkut pikiran, perasaan, dan

---

<sup>13</sup> Sri Hartini, dkk, "Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan *Public Speaking Anxiety* Pada Korban Bullying" *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 2, Jul 2021, h. 443

perilaku di masa lalu maupun masa sekarang. Keterbukaan diri dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab. Keterbukaan diri merupakan sebagai sebuah pesan tentang diri bahwa seseorang melakukan komunikasi dengan orang lain. Dan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab.<sup>14</sup>

### 3. Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengetaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Konseling kelompok yaitu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Yang mana tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbang pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>15</sup>

Tahapan-tahapan dalam pelaksanaa konseling kelompok adalah sebagai berikut:

---

<sup>14</sup> Ari Setiawan, "Keterbukaan Diri Dan Kemampuan Pemecahan Masalah", *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 1, Maret 2019, h. 71

<sup>15</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (Universitas Negeri Padang, 2004), h. 308

- a. Tahapan pra konseling, yaitu tahap awal pembentukan kelompok. Pada tahap awal ini, para anggota kelompok yang telah lolos seleksi dimasukkan ke dalam keanggotaan yang sesuai dengan pertimbangan.
- b. Tahap permulaan, pada tahap ini struktur kelompok mulai dibentuk. Tahap ini ditandai dengan pengenalan antar setiap anggota dan juga menjelaskan tujuan dan harapannya.
- c. Tahap transisi, tahap peralihan dalam hal ini pemimpin kelompok bertugas mempersiapkan anggota kelompok agar merasa memiliki kelompok. Dan anggota kelompok akan diarahkan memasuki tahap inti atau tahap kegiatan.
- d. Tahap kerja, anggota kelompok menyusun rencana-rencana tindakan. Anggota kelompok merasa berada di dalam kelompok, mendengar pendapat yang lain dan merasa puas dengan kegiatan kelompok.
- e. Tahap akhir, pada tahap ini, anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok melakukan umpan balik, yang berguna untuk perbaikan dan tindak lanjut yang diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok.
- f. Pasca konseling, konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok tersebut. Evaluasi diperlukan apabila terdapat hambatan dalam proses pelaksanaan kegiatan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengertian dan Tujuan Teknik *Expressive Writing*

*Expressive writing* merupakan salah satu bentuk terapi eskpresif yang menggunakan metode menulis dan menggunakan tulisan tersebut sebagai terapi. *Expressive writing* membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, kecemasan, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Bolton). Menurut Greyti Eunila Sugianto, Elfie Mingkid, menulis dapat membantu indivdiu untuk melihat lebih jelas kontribusi yang telah dilakukan oleh diri sendiri terhadap permasalahan yang mereka lakukan. Menulis menyebabkan mereka memiliki keterbukaan diri dalam dirinya, kemudian dapat menyebabkan perubahan hati dan perbaikan terhadap permasalahan individu dengan orang yang berkaitan dengan permasalahannya.<sup>16</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *expressive writing* merupakan salah satu metode menulis yang mana membantu dalam mengatasi masalah tentang dirinya, dengan metode menulis ekspresi dapat menyebabkan keterbukaan diri dalam diri individu sendiri.

*Expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis eskpresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki

---

<sup>16</sup> Pratiwi, Khairina Ulfa Syaimi, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Empati Pada Siswa Di Kelas X SML Swasta Satria Dharma Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022" *Jurnal Of Education And Social Analysis*, Vol. 3, No. 3, July 2022, h.118.

kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya.<sup>17</sup>

Menurut Pennebaker, *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari *therapy 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>18</sup> Terdapat persamaan teori Pannebeker 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 mengusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma.<sup>19</sup>

Berdasarkan paparan teori di atas, *expressive writing* adalah kegiatan dalam menuliskan perasaan dan pikiran serta mengungkapkan emosi yang tersembunyi dan pengalaman yang traumatis mengenai emosi dan cara menyelesaikan permasalahan trauma tersebut.

---

<sup>17</sup> Qanitatin dkk, *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011, h. 25

<sup>18</sup> J.W Pennebaker, *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process* *Psychological Science*, 8, 1997, h. 162

<sup>19</sup> Murti, Dahlia Reyza, "Pengaruh Expressive writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya" *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1, No. 02, 2013, h. 98

Dengan begitu, *expressive writing* merupakan metode menulis ekspresif guna mengungkapkan pengalaman-pengalaman emosional yang mampu memperbaiki pikiran, fisik, serta perilaku kearah yang lebih baik. Teknik ini efektif untuk mengurangi dan mengatasi permasalahan emosi-emosi negatif dalam diri serta satu metode katarsis dimana konseli mampu dengan bebas melepaskan emosi melalui tulisan dan juga mampu meningkatkan pengalaman baru pada diri konseli. *Expressive writing* lebih menekankan pada pengungkapan pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi permasalahannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* merupakan kegiatan dalam mengeskpresikan atau mengungkapkan segala perasaannya, pikiran maupun pengalaman yang berkaitan dengan emosi dalam dirinya melalui tulisan tanpa memikirkan aturan dalam menulis. Sehingga seseorang dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya. Dalam penelitian ini yang dimaksud yaitu teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa..

Tujuan *expressive wrting* menurut Hamdiyah mengemukakan bahwa *expressive writing* bertujuan meningkatkan pemahaman diri dan harga diri seseorang, meningkatkan kreatifitas, menurunkan ketegangan serta meningkatkan kemampuan diri untuk mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu.<sup>20</sup> Sedangkan menurut Davis menyebutkan beberapa tujuan dari *expressive writing*, yaitu:

---

<sup>20</sup> Hamdiyah, "Konseling Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja, *Skripsi*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatu Ulama Al-Ghazali.

- 1) Memberikan pemahaman yang lebih baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain mengenai gambaran diri dalam bentuk tulisan.
- 2) Meningkatkan ekspresi diri, harga diri, dan kreativitas.
- 3) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- 4) Mengekspresikan segala emosi yang berlebihan serta menurunkan tekanan dalam diri.
- 5) Meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan pengertian tujuan diatas dapat disimpulkan bahwa memberikan pemahaman diri mengenai diri sendiri dalam bentuk tulisan dan meningkatkan kemampuan komunikasi serta mengatasi masalah dan mampu menghadapi permasalahannya yang sedang dihadapi

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

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 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>21</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan *expressive writing* dalam penelitian ini adalah *expressive writing* yaitu untuk meningkatkan pengungkapan dirinya, pikiran dan perasaan yang mengganggu dicurahkan dalam keterampilan menulis dengan meningkatkan kepercayaan diri, memahami diri sendiri dan belajar menyatukan pikiran dan mengatasi traumatis serta mampu menyelesaikan permasalahannya dengan sudut pandang yang berbeda sehingga menemukan titik permasalahannya. Oleh karena itu, *expressive writing* bertujuan untuk pengungkapan diri pada siswa.

#### **B. Manfaat dan Langkah-Langkah 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

---

<sup>21</sup> Susanti,Reni., Sri Supriyantini, “Pengaruh Expressive writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa ” *Jurnal Psikologi*. Vol. 9 No. 2, 2013. h. 85



hubungan.<sup>22</sup> *Expressive writing* ini dapat diterapkan pada anak–anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri, individual maupun kelompok manfaatnya antara lain adalah:

- 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 karena 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 baru bercerai atau kematian pasangan hidupnya dapat mcurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan.<sup>23</sup>

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 tarumatis. Menulis tentang hal-hal yang membuat stress atau marah dapat memberikan ketenangan psikologis. Para ahli juga mengatakan kalau hal ini dapat

---

<sup>22</sup> Rejeki, Yeni Dwi, “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Expressive writing* Pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul” *Skripsi* 2014, h. 96

<sup>23</sup> Pranoto, Naning, *Writing For Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Jiwa dengan Kata-kata*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015) h. 12

meningkatkan kesehatan fisik. Karena menulis bisa sama bermanfaatnya dengan berbicara. Menurut Karen A. Baikie, seorang psikolog dan doctor psikiatri dari University of New South Wales, Australia, menulis tentang kejadian traumatis atau emosional dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Dengan menulis ekspresif selama 15 sampai 20 menit tentang 3 sampai 5 kata kejadian dalam hidup dapat meningkatkan kesehatan dibanding orang yang menulis topik umum.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa, manfaat dari *expressive writing* sebagai teknik dalam bimbingan dan konseling adalah siswa secara bebas bisa mengeskpresikan perasaanya, meningkatkan kepercayaan diri, mampu merefleksikan diri, meningkatkan keterampilan menulis, siswa menjadi lebih terbuka, siswa menerima diri apa adanya. Oleh karean itu, *expressive writing* bermanfaat bagi pengungkapan diri pada siswa. Jadi penjelasannya diatas manfaat dari *expressive writing* adalah mampu mengembangkan pemahaman tentang permasalahan yang dihadapi dan dapat mengurangi frustasi, dan meningkatkan pemberdayaan diri dengan menggunakan teknik *expressive writing*.

Adapun langkah-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 siswa melakukan relaksasi sederhana, agar konsentrasi meningkat, dan lebih tenang. Berikutnya siswa diminta untuk menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dalam bentuk kata, frasa, kalimat, pusi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar supaya membuat siswa lebih membuka imajinasi,

berkonsentrasi mengevaluasi mood, mengurangi perasaan cemas, rasa takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan katarsis secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya, rasa nyaman, kepercayaan, dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun ditahap awal ini.

*b. Examination atau Writing Exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi 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. 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 ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.<sup>24</sup>

Sedangkan langkah-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

---

<sup>24</sup> Susanti,Reni., Sri Supriyantini, "Pengaruh *Expressive writing Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa Tahun Pertama" *Jurnal Psikologi Mandala*, 2013, h. 14

pemikiran” (mind dump) dalam waktu enam menit. Konseli 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>25</sup>

### C. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Expressive Writing*

Menurut Aldrich kelebihan dari *expressive writing* antara lain adalah sebagai berikut:

- 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>26</sup>

---

<sup>25</sup> A.A, Diah W.R., A., Gede Agung, A. A., Pratiwi Inten., et. al, “Pengaruh Expressive writing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama” *Jurnal Psikologi Mandala*, 2017 , h. 14

<sup>26</sup> Herdiana, Wahyuning, “Pengaruh Expressive writing pada kecemasan Menyelesaikan Skripsi” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 1 No 1, 2012, h. 84

Pennebaker menyatakan bahwa menulis pengalaman emosional mengubah banyak perilaku. Suasana hati konseli menjadi lebih baik dan gejala stress terhadap pengalaman traumatik berkurang.<sup>27</sup> Kesimpulannya kelebihan *expressive writing* koresponden dapat terjaga rahasianya, mengungkapkan perasaan secara bebas, meningkatkan kreatifitas menulis.

Dan juga terdapat kekurangan dari teknik *expressive writing*, yaitu efek psikologis yang penting untuk dipehatikan. Perubahan mood yang terjadi setelah menulis merupakan hal yang umum terjadi. Seperti halnya setelah menonton film, membaca atau mendengar cerita sedih, perasaan kita ikut terhanyut, bahkan menangis. Begitupun setelah menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan atau pengalaman traumatis. Kita mungkin akan merasa sedih setelah itu, namun hanya sementara. Efek ini biasanya akan hilang sekitar 1-2 jam kemudian. Namun, apabila merasakan emosi yang cukup kuat ketika menulis atau setelah menulis, berhentilah atau ganti topik tulisan.

Tujuan akhir yang ingin dicapai adalah partisipan secara bebas bisa mengekspresikan perasaanya, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan merefleksi diri, meningkatkan keterampilan menulis, membuat partisipan 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

---

<sup>27</sup> Pranoto, Naning, *Witing For Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015) h. 24

emosi agar terbiasa menghadapi Kembali peristiwa awalnya yang traumatis. Semakin sering menulis, diharapkan orang yang bersangkutan akan memperoleh gambaran tentang peristiwa traumatisnya secara menyeluruh sehingga semakin memahami peristiwa tersebut, berpikir luas, dan integrative, mampu melakukan refleksi diri, dan akhirnya memamndang peristiwa traumatis tersebut dari sudut pandang yang berbeda sehingga mampu menemukan penyelesaiannya.

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 perlahan

#### **D. Faktor Mempengaruhi Keberhasilan Teknik *Expressive Writing***

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diketahui bahwa menulis eskpresi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan. Meskipun demikian, menurut Pennebaker (1997) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan efektifitas *expressive writing*, yaitu:

- a. Perubahan individu, individu yang kurang terbuka terhadap perasaan yang dirasakannya atau kurang mampu menjelaskan tentang apa yang dirasakannya lebih merasakan manfaat dari menulis ekspresif.
- b. Jarak dan lamanya waktu menulis, adanya pengaruh yang lebih kuat terkait dengan jarak pemberian treatment terhadap efektifitas menulis ekspresi, namun untuk lamanya waktu menulis yang di lakukan individu tidak berhubungan dengan efektifitas menulis ekspresif. Proses terapuetik dapat meningkatkan selama beberapa periode waktu, yang dapat meningkatkan manfaat dari menulis.

- c. Topik yang di ungkapkan, tidak perlu menuliskan masalah yang paling traumatis dalam hidup. Yang paling penting adalah menitikberatkan pada masalah-masalah yang sekarang di jalani. Lepaskan semuanya dan tuliskan emosi terdalam apa yang dirasakan dan mengapa bisa merasakan hal tersebut.
- d. Menulis atau berbicara tentang peristiwa traumatis, meskipun penelitian menemukan efek jangka panjang secara biologis, mood dan kognitif yang sama antara menulis dan berbicara mengenai peristiwa traumatis namun terdapat beberapa fakta bahwa menulis dapat langsung memunculkan efek (jangka Panjang) distress bagi individu.
- e. Karakteristik individu menulis *expressive* dapat menjadi tidak efektif bagi beberapa kelompok individu, yaitu pada individu dengan gangguan proses kognitif depresi berat, atau baru berduka, lansia, menulis juga menjadi tidak efektif bagi individu yang mengalami PTSD, tanpa disertai dengan intervensi lain.

#### **E. Pengertian dan Ciri-Ciri Keterbukaan Diri**

Secara etimologi keterbukaan diri di angkat dari dua kata yaitu keterbukaan, dengan awal kata buka dan diri. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia keterbukaan mengalami multitafsir dengan pertimbangan bahwa dikondisikan dengan latar yang terjadi hal tersebut diungkapkan, adapun arti keterbukaan secara harfiah tersebut adalah “sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain”. Informasi yang diberikan dapat mencakup berbagai hal seperti “pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan



sebagainya”.<sup>28</sup> Sedangkan dari beberapa teori lain mengenai konsep keterbukaan diri dapat makna bimbingan dan konseling lebih dikenal dengan istilah *Self Disclosure* yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Sedangkan Pederson mengatakan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.<sup>29</sup>

Sesuai dengan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah kemampuan seseorang dalam menyampaikan informasi tentang diri yang mana informasi tersebut bisa berupa pengalaman hidup, cita-cita, lingkungan sekitar, dan lain-lainnya.

Menurut Morton informasi diri bisa bersifat deskriptif dan evaluatif. Informasi disebut deskriptif apabila individu melukiskan berbagai fakta mengenai dirinya sendiri yang belum diketahui orang lain.<sup>30</sup> Sedangkan Sue “mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Sedangkan, Alberty mengatakan bahwa “*self disclosure* meliputi pikiran, pendapat, dan perasaan.<sup>31</sup> Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab. Sama seperti di atas, Devito (dalam

---

<sup>28</sup> Depdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 28.

<sup>29</sup> Papu, J, *Pengungkapan Diri*. <http://www.e-psikologi.com/sosial/120702.htm>, akses 14 Maret 2016, 2002. h. 54

<sup>30</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005), h. 52

<sup>31</sup> Alberti, R & Emons, M. *Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budithjahya, G. U. (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002), h. 34

Rosjidan) mengatakan bahwa “*self disclosure* merupakan kemampuan dalam memberikan informasi”.

Informasi yang akan disampaikan terdiri atas 5 aspek, yaitu perilaku, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Informasi yang akan disampaikan tergantung pada kemampuan seseorang dalam melakukan keterbukaan diri (*self disclosure*). Selain itu dikemukakan bahwa *self disclosure* mempunyai beberapa karakteristik umum antara lain:

- a. Keterbukaan diri adalah suatu tipe komunikasi tentang informasi diri yang ada pada umumnya tersimpan, yang dikomunikasikan kepada orang lain.
- b. Keterbukaan diri adalah informasi diri yang seseorang berikan merupakan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain dengan demikian harus dikomunikasikan.
- c. Keterbukaan diri adalah informasi tentang diri sendiri yakni tentang pikiran, perasaan, dan sikap.
- d. Keterbukaan diri dapat bersifat informasi secara khusus. Informasi secara khusus adalah rahasia yang diungkapkan kepada orang lain nvata pribadi yang tidak semua orang semua ketahui, dan keterbukaan diri melibatkan sekurang-kurangnya seorang individu lain, oleh karena itu keterbukaan diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain, atau dengan kata lain karakteristik *self disclosure* mengarah kepada hal yang lebih khusus yaitu informasi pribadi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri adalah sebuah keterampilan dalam menyampaikan informasi dan dikomunikasin dengan

mengungkapkan diri kepada orang lain yang bisa berupa perasaan, pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian dari orang lain. Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab.

Ciri-ciri keterbukaan diri berbicara mengenai *self disclosure* maka hal yang mendasar untuk dijadikan rujukan adalah mengenai kesediaan secara pribadi pada seseorang untuk menyalurkan informasi yang dimilikinya dengan tujuan informasi tersebut dapat diketahui oleh orang lain, oleh karena itu maka orang yang tidak memiliki keterbukaan diri memiliki ciri-ciri:

- a. Menilai pesan berdasarkan motif pribadi
- b. Berpikir simplitis (tanpa nuansa)
- c. Bersandar lebih banyak pada sumber pesan daripada isi pesan
- d. Mencari informasi tentang kepercayaan orang lain dari sumbernya sendiri bukan dari sumber kepercayaan orang lain
- e. Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaannya
- f. Menolak mengabaikan mendistorsi dan menolak pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaannya.<sup>32</sup>

Karakteristik dari individu berbeda, maka dari itu terdapat individu yang memiliki keterbukaan dan ada pula individu yang tidak memiliki keterbukaan. Ciri-ciri orang yang memiliki keterbukaan, seperti:

---

<sup>32</sup> Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), h. 86.

- a. Menilai pesan secara objektif dengan menggunakan logika
- b. Membedakan nuansa dengan mudah
- c. Berorientasi pada isi
- d. Mencari informasi dari berbagai sumber
- e. Lebih bersifat profesional dan bersedia mengubah kepercayaannya
- f. Mencari pengertian pesan yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan.

Jika komunikasi antara dua orang berlangsung dengan baik, maka akan terjadi *self disclosure* yang mendorong informasi mengenai diri masing-masing ke dalam kuadran “terbuka”. Meskipun *self disclosure* mendorong adanya keterbukaan, namun keterbukaan itu sendiri ada batasannya.<sup>33</sup> Artinya perlu kita pertimbangkan kembali apakah menceritakan segala sesuatu tentang diri kita kepada orang lain akan menghasilkan efek positif bagi hubungan kita dengan orang tersebut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri seseorang memiliki keterbukaan diri yaitu, memiliki rasa tertarik kepada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka diri, percaya diri, dan percaya kepada orang lain, dan mudah berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang lain, serta memiliki sosial yang tinggi terhadap lingkungannya sendiri.

---

<sup>33</sup> Yeanita Lestari, “*Self Disclosure* Individu Pada Aktivitas Kencan Online” *Jurnal Komunikasi*, Vol. 8, No.2, 2012, h. 38

## F. Fungsi dan Manfaat Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Fungsi keterbukaan diri menurut Maram terdapat beberapa fungsi *self disclosure* pada setiap individu antara lain:

- a. Memberi pengetahuan tentang diri
- b. Memberi kemampuan untuk menanggulangi masalah
- c. Sebagai pelepasan energi
- d. Meningkatkan efektivitas komunikasi
- e. Untuk membuat hubungan menjadi penuh arti
- f. Untuk kesehatan psikologis.<sup>34</sup>

Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Sears) ada lima fungsi pengungkapan diri, yaitu:

- a. Ekspresi (*expression*)

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

- b. Penjernihan diri (*self-clarifation*)

---

<sup>34</sup> Maryam B. Gainau, *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*. (Jakarta: Jurnal Online. 2010).  
[http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2010/Artikel\\_10505199.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2010/Artikel_10505199.pdf)

Dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, manusia berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman orang lain akan masalah yang dihadapi sehingga pikiran akan menjadi lebih dan dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik.

c. Keabsahan sosial (*social validation*)

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

d. Kendali sosial (*social control*)

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

e. Perkembangan hubungan (*relationship development*)

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

Jadi dapat disimpulkan bahwa fungsi keterbukaan diri yaitu kemampuan dalam memahami pengetahuan sendiri, dapat menanggulangi atau mengatasi permasalahan diri, dan keterampilan sosial dapat menimbulkan kesan baik tentang dirinya, serta dapat membangun hubungan baik dengan orang lain.

Manfaat keterbukaan diri pada dasarnya bukan hanya semata-mata memberikan keterangan kepada orang lain mengenai apa yang dialami oleh setiap individu akan tetapi dapat memberikan manfaat kepada kedua belah pihak baik kepada sumber informasi ataupun kepada orang lain dimana seseorang membagikan pengalaman atau kejadian yang dirasakan. Untuk lebih jelasnya keuntungan dari pembahasan diri (*self disclosure*), meliputi:

- a. pengetahuan tentang diri, melalui *self disclosure* kita menemukan perspektif baru pada diri kita. Pemahaman yang lebih mendalam dari perilaku sendiri.
- b. Kemampuan untuk mengatasi (keadaan), melalui *self disclosure* akan ada peningkatan kemampuan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang kita hadapi.
- c. Komunikasi yang efektif melalui *self disclosure*, kita dapat meningkatkan komunikasi yang efektif.
- d. Hubungan yang lebih berarti melalui *self disclosure* membantu kita menerima hubungan yang lebih dekat dengan orang dimana kita melakukan *self disclosure* dengannya.
- e. Kejiwaan yang sehat, melalui *self disclosure* kita secara tidak langsung melindungi tubuh kita dari stress.

Senada dengan penjelasan di atas mengenai manfaat keterbukaan diri pada seseorang maka dapat diuraikan bahwa secara spesifik dalam *self disclosure* disamping memberikan pengetahuan kepada orang lain maka setidaknya akan terjadi umpan balik dalam jika hal tersebut dinilai merupakan suatu masalah yang krusial sehingga dapat memberikan metode dalam mengatasi masalah tersebut, sedangkan disisi lain dalam aspek sosial maka *self disclosure* dapat membantu membuat suasana menjadi akrab serta secara psikologis maka kondisi kejiwaan seseorang menjadi sehat.

Menurut Johnson (dalam supratiknya) beberapa dampak dan manfaat pembukaan diri terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- b. Semakin kita bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain tersebut akan menyukai diri kita. Akibatnya, ia akan semakin membuka diri kita.
- c. Orang yang rela membuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat: terbuka, kompeten, ekstrover, fleksibel, adaptif dan intelegen.
- d. Pembukaan diri merupaka dasar relasi komunikasi intim dengan diri sendiri dan orang lain.



- e. Membuka diri berarti bersikap realistis. Maka pembukaan diri harus jujur, tulus, dan autentik.<sup>35</sup>

Jadi uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat keterbukaan diri adalah hubungan sehat antara dua orang dan sebuah komunikasi dalam menciptakan hubungan baik, dan dapat bersikap jujur, tulus terhadap diri, serta mampu dapat menyembuhkan psikologis yang bermasalah.

### **G. Dimensi dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)**

Ada beberapa dimensi keterbukaan diri (*self disclosure*) yang dikemukakan oleh Altman Taylor, meliputi 5 aspek yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan. Dari beberapa dimensi dalam keterbukaan diri yang telah disebutkan di atas maka dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). *Self disclosure* sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Sebuah *self disclosure* mungkin akan menyimpang dari norma dalam hubungan yang spesifik jika individu tidak sadar akan norma-norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap resikonya, meskipun bertentangan dengan norma. *Self disclosure* yang tepat dan sesuai

---

<sup>35</sup> Supratiknya, *Komunikasi Antar Pribadi (Tinjauan Psikologis)*, (Yogyakarta: Kanisius, 2004), ha. 74

meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian.

b) Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan seseorang melakukan *self disclosure*. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan.

c) Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya *self disclosure*. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Bila waktunya kurang tepat yaitu kondisinya capek serta dalam keadaan sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain. Sedangkan waktunya tepat yaitu bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang lain.

d) Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal.

e) Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman *self disclosure* terbagi atas dua dimensi yakni *self disclosure*

yang dangkal dan yang dalam *self disclosure* yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat. *self disclosure* yang dalam, diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul – betul dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Pendek kata, dangkal dalamnya “seorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak berbagi cerita atau target person.” Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka ia kepada orang tersebut.<sup>36</sup>

Berdasarkan paparan-paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan diri melalui informasi yang diberikan kepada orang lain. Selain itu, *self disclosure* pun dapat meningkatkan keakraban, kepercayaan, dan kekeluargaan. Makin sering informasi diri diungkapkan, makin tercipta pengertian di antara seseorang dengan orang lain. Dengan begitu, komunikasi akan berjalan dengan baik.

Wheeles merancang instrumen untuk mengukur pengungkapan diri atau *self disclosure*, yaitu dinamakan Wheeles Revised Self Disclosure Scale (RSDS), beberapa aspek yang dikemukakan oleh Wheeles yaitu:

- a. Tujuan (*intent to disclosure*)

---

<sup>36</sup> Prawitasari, J.E. Handout, *Pskoterapi II*. (Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, 1994), h. 64

Individu melakukan keterbukaan diri secara sadar dan memiliki tujuan. Tujuan dari *self disclosure* yaitu seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.

b. Jumlah (*Amount of disclosure*)

Kuantitas dari keterbukaan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan *self disclosing* atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan stemen *self disclosure* individu tersebut terhadap orang lain.

c. Valensi (*Possitive and negative nature of self disclosure*)

Valensi merupakan hal yang positif atau negative dari pengungkapan diri. Individu dapat menyingkap diri mengenai hal-hal yang menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri. Respon dari pengungkapan diri ini akan berpengaruh bagi individu dan juga pendengarnya.

d. Kejujuran dan kecemasan (*Honesty-Accuracy of disclosure*) Kejujuran dan ketepatan diri pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Seorang individu dapat mengungkapkan kejujuran secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau

berbohong. Aspek ini mengacu pada content yang diungkapkan oleh individu yang direpresentasikan pada orang lain.

- e. Kedalaman (*control of depth of disclosure*) Individu dapat mengontrol pengungkapan diri dengan mengungkapkan informasi-informasi yang intim. Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal atau hal yang hanya bohong. Oleh karena itu kedalaman.<sup>37</sup>

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self disclosure* adalah sebagai berikut:

- a. Penerimaan Sosial, Kita mengungkap informasi tentang diri kita guna meningkatkan penerimaan sosial dan agar kita disukai orang lain.
- b. Pengembangan hubungan berbagai informasi pribadi, dan keyakinan pribadi adalah salah satu cara untuk mengawali hubungan dan bergerak ke arah intimasi.
- c. Ekspresi Diri, Terkadang kita berbicara tentang perasaan kita untuk “melepaskan himpitan di dada.” Setelah bekerja keras seharian kita mungkin ingin memberi tahu kawan kita tentang betapa jengkelnya kita pada bos kita dan bagaimana kesalnya perasaan kita karena tak dihargai. Mengekspresikan perasaan dapat mengurangi stress.
- d. Klarifikasi Diri. Dalam proses berbagi perasaan atau pengalaman pribadi kepada orang lain, kita mungkin mendapatkan pemahaman dan kesadaran

---

<sup>37</sup> Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education), h. 257

yang lebih luas. Berbicara kepada kawan tentang problem kita mungkin dapat membantu kita menjelaskan pemikiran kita tentang situasi.

- e. Kontrol Sosial. Kita mungkin mengungkapkan atau menyembunyikan informasi tentang diri kita sebagai alat kontrol sosial.<sup>38</sup>

Jadi melalui paparan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri siswa yaitu, seseorang mampu dalam keterampilan sosial mengenai diri sendiri, bagaimana cara mengeskpresikan diri dengan baik dan benar, dan bercerita mengenai diri sendiri yang mana biasa membuat suasana merasa lebih nyaman, dan aman, terhadap orang lain.

#### **H. Pengertian dan Tujuan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Menurut Latipun konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar.<sup>39</sup>

Menurut Andi Mappiare, konseling kelompok merupakan suatu jenis aktivitas kelompok, berciri proses antarpribadi yang dinamis, berfokus pada kesadaran pikiran dan tingkah laku yang melibatkan fungsi-fungsi terapi;

---

<sup>38</sup> Sabarudin, “*self disclosure* pada mahasiswa penggunaan Instagram (studi kasus mahasiswa politeknik pertanian negeri pangkep)” *jurnal of communication (JcoS)*, Vol. 1 No. 2, h. 117.

<sup>39</sup> Latipun, *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2008), h. 181

menyediakan bantuan konseling secara serentak 4-12 orang konseli normal mengelola masalah-masalah penyesuaian dan keprihatian perkembangan, pemecahan bersama berbagai bidang masalah sosiopsikologis individu dalam kelompok.<sup>40</sup>

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, konseling kelompok adalah bentuk layanan konseling kelompok yang dilakukan secara kelompok yaitu antara konselor sebagai pemimpin kelompok dan beberapa individu. Antar anggota kelompok saling berinteraksi dalam memecahkan masalah atau konflik-konflik antarpribadi. Dalam proses konseling kelompok menggunakan prinsip dinamika kelompok dan umpan balik (*feedback*).

Tujuan konseling kelompok, yang dikemukakan oleh Gibson dan Mitchell konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan ketrampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karir. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.

---

<sup>40</sup> Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), h. 164

d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok<sup>41</sup>

Tujuan-tujuan tersebut diupayakan melalui proses dalam konseling kelompok. Pemberian dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui redukatif (*insight reeducative*) sebagai pendekatan yang digunakan dalam konseling, diharapkan klien dapat mencapai tujuan-tujuan itu, sedangkan tujuan operasionalnya disesuaikan dengan masalah klien, dan dirumuskan secara bersama-sama antara klien dengan konselor.

Dari beberapa pendapat di atas tujuan konseling kelompok terbagi dalam tujuan pokok dan tujuan teoritis serta operasional. Tujuan teoritis yang berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasionalnya disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien.

### **I. Manfaat dan Tahapan Konseling Kelompok**

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

Dalam konseling kelompok, seorang konselor dapat membantu lebih dari satu siswa, siswa dapat melatih kecerdasan interpersonalnya, mencoba kebiasaan

---

<sup>41</sup> Dewa Kentut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), h. 49



baru, mendapat masukan dari anggota lain, mendapat motivasi dari anggota lain, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan antar anggota kelompok dapat saling membantu.

Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat konseling kelompok adalah berbagi pendapat dengan anggota kelompok, melatih kemampuan komunikasi interpersonal, dan melatih memecahkan masalah di dalam suasana kelompok. Berbagi pendapat dengan anggota kelompok bertujuan agar individu mempertimbangkan solusi yang tepat dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, komunikasi interpersonal juga akan dilatih sehingga kemampuan individu dalam memahami tiap-tiap anggota kelompok lebih mendalam.

Tahapan dalam penyelenggaraan konseling kelompok yang diungkapkan oleh Prayitno, sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Kegiatan dalam tahap pembentukan adalah:

1. Mengungkapkan pengertian tujuan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok. Hal ini dilakukan agar masing-masing anggota mengerti apa yang dimaksud dengan konseling kelompok dan kenapa konseling ini dilaksanakan. Yang akhirnya membuat masing-masing anggota melaksanakan proses ini dengan serius, tidak hanya main-main saja.

2. Menjelaskan cara dan norma kegiatan kelompok. Dengan memberi penjelasan tentang hal ini, masing-masing anggota akan tahu aturan main yang akan diterapkan dalam konseling kelompok ini. Jika ada masalah diperjalankan nanti, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Saling memperkenalkan diri, mengungkapkan diri, saling mempercayai dan saling menerima, agar suasana kelompok terjalin lebih akrab. Sehingga tidak ada rasa canggung terhadap anggota kelompok yang lain. Ditekankan juga tentang asas kerahasiaan, semua informasi yang dibicarakan dalam kelompok hanya menjadi konsumsi mereka saja, tidak untuk orang lain diluar kelompok.

3. Menentukan agenda kegiatan. Jika agenda kegiatan ditentukan atau disepakati bersama, semangat kebersamaannya akan lebih terasa.

#### b. Tahap Peralihan

Yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Kegiatan dalam tahap peralihan, antara lain:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Mengamati dan menawarkan apakah anggota sudah siap memasuki tahap selanjutnya.
2. Membahas suasana yang terjadi.
3. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
4. Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

#### c. Tahap Kegiatan

Yaitu tahapan “kegiatan ini” untuk membahas topik-topik tertentu atau mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan dalam tahap kegiatan, ialah:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.
2. Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik masalah.
3. Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas.
4. Kegiatan selingan.

d. Tahap Pengakhiran

Yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan yang selanjutnya. Kegiatan dalam tahap pengakhiran, antara lain:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan akan berakhir.
2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasilhasil kegiatan.
3. Merencanakan kegiatan selanjutnya.
4. Mengemukakan pesan dan harapan.
5. Menghentikan kegiatan.

Tahap pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok itu bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Pada tahap ini, kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota

kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.<sup>42</sup>

Berdasarkan pendapat Prayitno, bahwa dalam penyelenggaraan konseling kelompok terdapat empat tahap yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Tiap tahap memiliki fungsi dan tujuan tersendiri. Tahap pembentukan merupakan tahap persiapan awal konseling kelompok. Tahap peralihan merupakan pengkondisian menuju tahap kegiatan. Tahap kegiatan merupakan pelaksanaan konseling kelompok yang efektif dan tahap pengakhiran merupakan refleksi pelaksanaan konseling kelompok



---

<sup>42</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (Universitas Negeri Padang, 2004), h. 18.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode 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 statistik atau data yang berupa angka yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah digunakan.<sup>43</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. Dimana sampel penelitian diberikan perlakuan mengenai keterbukaan diri yang mana pelaksanaan layanan dilakukan secara konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Sebelum pemberian perlakuan terlebih dahulu dilakukan pengujian (tes) yaitu tes awal (*pretest*) dan setelah perlakuan atau pemberian bimbingan dilakukan kembali pengujian yaitu dengan tes akhir (*posttest*). Melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* diharapkan siswa dapat meningkatkan keterbukaan diri.

---

<sup>43</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Afabeta, 2017), h. 14.

Desain yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah 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 oleh peneliti dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut.

**Tabel 3.1**  
***Desain One Group Pretest-Posstest Design***

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Tes awal pada kelas eksperimen sebelum diberikan perlakuan (pretest).  
 X : Pemberian treatment atau perlakuan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*.  
 O<sub>2</sub> : Tes akhir pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan (posttest).

Pada penelitian ini menggunakan tahap-tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri siswa setelah mendapatkan bimbingan atau perlakuan dengan teknik *expressive writing*. Ada beberapa hal yang akan dilakukan dalam pelaksanaan eksperimen ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan *Pretest* (O<sub>1</sub>)

Pretest ini menggunakan skala atau instrumen dimana guna mengetahui tingkat keterbukaan diri siswa serta hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *posttest*.

- b. Perlakuan pada penelitian ini diberikan melalui pemberian layanan konseling kelompok yang dilaksanakan secara kelompok dengan menggunakan

teknik *expresive writing* yang akan diberikan kepada siswa SMPN 6 Banda Aceh. Pada akhir pertemuan peneliti akan memberikan penilaian segera guna mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap layanan bimbingan yang diberikan.

c. Memberikan *Posttest* (O<sub>2</sub>)

*Posstest* ini adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expresive writing* dan untuk mengetahui adanya peningkatan keterbukaan diri siswa. *Posstest* ini diberikan setelah akhir pemberian perlakuan atau layanan.

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

### 1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang memiliki karakteristik sesuai dengan pertimbangan dan ketetapan penelitian.<sup>44</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 VIII SMP Negeri 6 Banda Aceh.

### 2. Sampel Penelitian

---

<sup>44</sup> Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), h. 119.

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. 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 pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti.<sup>45</sup>

Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang peserta didik yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah.

### C. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan pada penelitian, penulis melakukan tiga tahapan perlakuan yaitu tahap persiapan, Tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

- 1) Tahap Persiapan
  - a. Penyusunan perangkat pembelajaran, yaitu persiapan layanan konseling kelompok yang dilakukan secara kelompok, dengan menggunakan teknik *expressive writing*.

---

<sup>45</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder) Edisi Revisi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 79



- b. Persiapan instrumen penelitian, uji validitas dan reabilitas instrumen berupa koesioner keterbukaan diri. Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka harus di validitas dan reliabilitas yang tinggi. Untuk menghasilkan instrumen yang standar.
- c. Menentukan subjek penelitian, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

## 2) Tahap Pelaksanaan

- a. Melakukan *pretest*, adalah pengukuran dengan menggunakan koesioner kepada sampel penelitian sebelum diadakan perlakuan yaitu teknik *expressive writing*. Tujuan dari *pretest* adalah untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Hasil *pretest* ini akan menjadi data perbandingan pada data *post-test*.
- b. Pemberian *treatment*, dimana peneliti akan melakukan pelaksanaan konseling kelompok dengan layanan yang dilakukan menggunakan teknik *expressive writing* yang sesuai dengan prosedur dan jadwal yang telah ditentukan dengan hasil kesepakatan dengan siswa yang menjadi sampel penelitian dan pertimbangan dengan pihak sekolah. Menurut Pennbekare *expressive writing* adalah kegiatan dalam bentuk menuliskan pikiran dan perasaan mengenai suatu peristiwa yang traumatis serta pengalaman emosional yang pernah dialami. Maka dari itu dalam pelaksanaa teknik *expressive writing* perlu siswa yang mengalami ketidakterbukaan diri. *Treatment* yang akan diberikan

selama 3 kali pertemuan dengan durasi 45 menit pertemuan, yaitu dalam bentuk konseling kelompok.

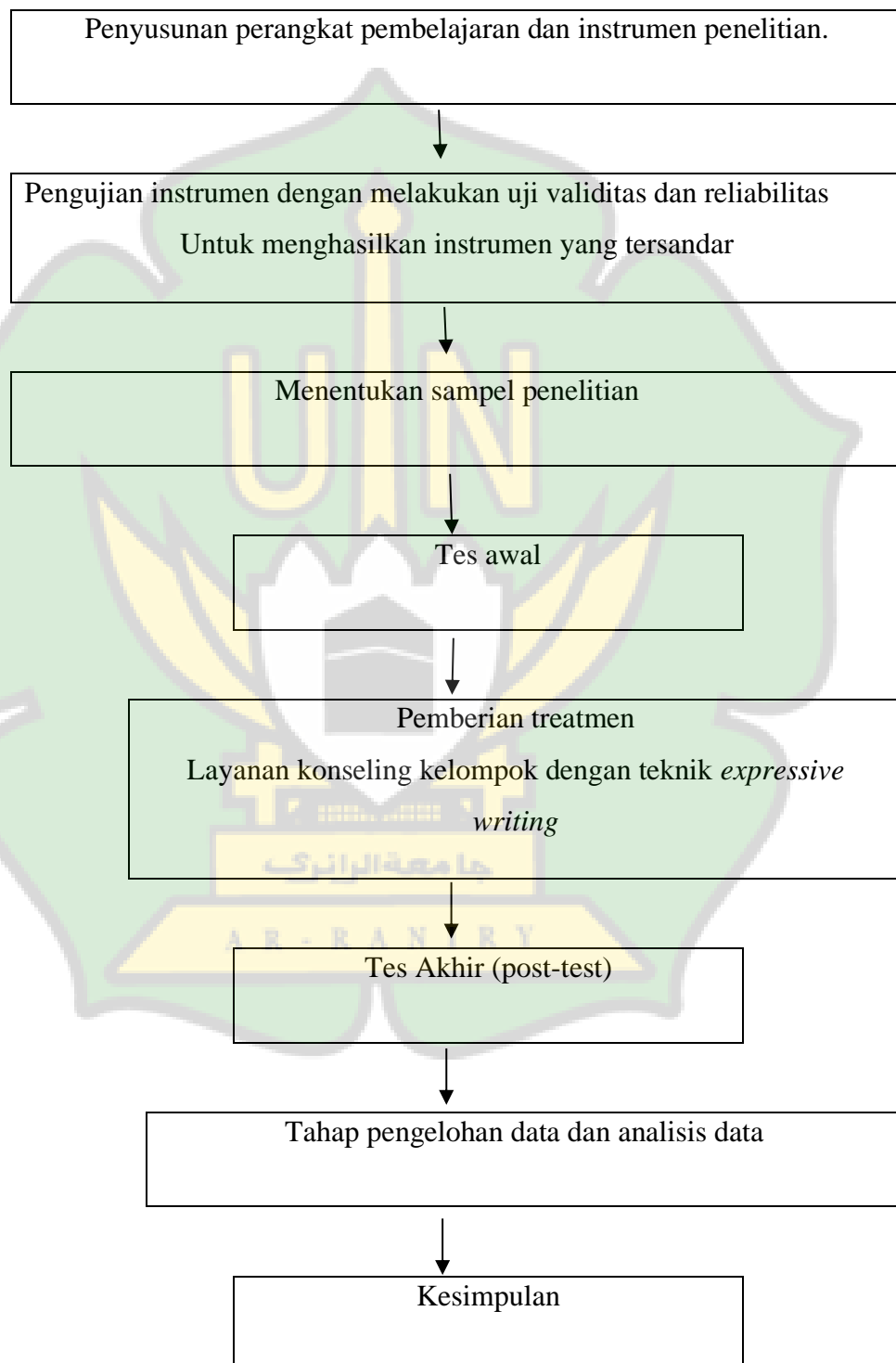
- c. Pelaksanaan tes akhir (*posstest*) dengan cara membagikan koesioner yang sama setelah diberikan *treatment* pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, dengan tujuan untuk mengetahui hasil apakah penggunaan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa .

3) Tahap akhir

- a. Mengelola skort tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) koesioner keterbukaan diri siswa menggunakan teknik *expressive writing*.
- b. Menganalisis data dengan berbagai teknik analisis data. Analisis data merupakan salah satu tahapan dalam penelitian setelah peneliti memperoleh informasi dan data penelitian.
- c. Laporan hasil pengumpulan data, dilakukan hasil pelaporan untuk menyempurnakan hasil penelitian yang sudah dibuat sehingga hasil tersebut siap ketika proses skripsi.
- d. Menarik kesimpulan dari serangkaian proses penelitian. Dalam menarik kesimpulan tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Sebab itu bukan merupakan karangan biasa, melainkan berupa hasil proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan data-data yang diperoleh dan dianalisis sedemikian rupa. Yang perlu diperhatikan oleh seorang peneliti dalam menarik kesimpulan adalah kesimpulan harus

memiliki hubungan dengan rumusan masalah. Dan juga kesimpulan itu merupakan jawaban peneliti dari masalah penelitian.

### BAGAN ALUR PENELITIAN



#### D. Instrumen 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>46</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>47</sup>

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai keterbukaan diri siswa. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang kecenderungan keterbukaan diri pada siswa. Menurut Sugiono instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur penelitian berupa fakta alam ataupun sosial yang diamati.<sup>48</sup> Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur variabel pada suatu penelitian sehingga peneliti mudah melakukan pengumpulan data.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket (koesioner). Menurut Sugiono koesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam mengumpulkan data angket atau koesioner, yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan tipe angket pilihan yang meminta responden untuk memilih

---

<sup>46</sup> SuharsimiArikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), h. 42

<sup>47</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: RinekaCipta, 2010), h. 155

<sup>48</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 22

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.

Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena pendidikan.<sup>49</sup> Skala berarti sekedar untuk memudahkan dalam mengukur ukuran jenjang. Dengan skala likert variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai jawaban positif atau negatif. Adapun bentuk skala yang akan digunakan adalah skala likert yaitu sebuah pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan misalnya sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam daftar pernyataan, peneliti menggunakan 4 (empat) jawaban penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Skor Item Alternatif Jawaban Responden**

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

<sup>49</sup> Nursalam, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, (Jakarta: Salemba Medika, 2011), h. 89

Pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup pembagian koesioner, dalam definisi operasional menjelaskan bahwa keterbukaan diri siswa memiliki dampak penerimaan sosial yang kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan pribadinya. Indikator keterbukaan diri menurut Culbert dkk (Gainau, 2009) dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini diamati pada tabel 3.3

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen Berdasarkan Teori Culbert dkk**

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			(+)	(-)	
Keterbukaan Diri	Ketepatan	Individu memberikan informasi pribadi secara terbuka pada aspek yang relevan dengan keterlibatan individu pada peristiwa saat ini.	1, 2, 3, 4, 5, 61, 62	6, 7, 8, 9, 10, 63, 64	14
	Motivasi	Individu memiliki dorongan kuat dalam mengungkapkan diri	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 65, 66	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 67, 68	19
	Waktu	Individu mampu memilih waktu yang tepat untuk dapat mengungkapkan dirinya.	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 69, 70	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 71, 72	19

	Keintensifan	Individu secara terus menerus membuka diri kepada orang yang tepat dalam mengungkapkan diri.	41, 42, 43, 44, 45, 73, 74	46, 47, 48, 49, 50, 75, 76	14
	Kedalaman dan keluasaan	Individu mampu membedakan tingkat kedalaman dan keluasaan dalam membuka diri kepada orang yang baru dikenal dan memiliki kedekatan.	51, 52, 53, 54, 55, 77, 78	56, 57, 58, 59, 60, 79, 80	14
<b>Jumlah</b>					<b>80</b>

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas dan reliabilitas instrumen. Validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli guna melihat dan mengoreksi instrumen dari penelitian. Terdapat 80 item yang dapat digunakan. Dan kemudian peneliti melanjutkan tahap uji validitas dan reliabilitas instrumen.

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesalihan. Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.<sup>50</sup>

<sup>50</sup> Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 213

Menurut Sugiyono, bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Valid berarti instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur.

Untuk menguji tingkat validitas angket keterbukaan diri siswa rumus yang digunakan untuk menghitung validitas yaitu rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

Keterangan:

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

$r_{xy}$  = 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 koefesien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ . Perbandingan nilai  $r_{tabel}$  dan  $r_{hitung}$  untuk uji validitas adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.4**  
**Uji Validasi Instrumen**

Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = \text{Valid}$
Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel} = \text{Tidak Valid}$



Uji validasi instrument jika  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$  maka data yang diperoleh valid, dan jika nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil daripada  $r_{tabel}$  maka data yang diperoleh tidak valid.

Adapun cara mencari nilai  $r_{tabel}$  dengan  $N=35$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  statistik. Maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,334. Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Rumus Nilai  $r_{tabel}$**

Jika nilai signifikansi $< 0,05$ = Valid
Jika nilai signifikansi $> 0,05$ = Tidak Valid

Pengujian validitas instrumen diberikan kepada responden dengan jumlah 35 siswa dengan item pernyataan berjumlah 80 item. Dari 80 pernyataan tersebut akan diperoleh 45 item valid, dan 35 item tidak valid.

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Item**

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 51, 54, 55, 56, 58, 60, 64, 67, 68, 71, 72, 73, 74, 77, 79	45
Tidak valid	1, 3, 10, 11, 13, 18, 21, 22, 24, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 43, 48, 49, 50, 52, 53, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 69, 70, 75, 76, 78, 80	35

Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* tersaji di tabel berikut:

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Validitas Berdasarkan Kisi-Kisi Instrumen**

<b>No Item</b>	<b><math>r_{hitung}</math></b>	<b><math>r_{tabel}</math></b>	<b>Kriteria</b>
1.	0,393	0,334	Valid
2.	0,483	0,334	Valid
3.	0,394	0,334	Valid
4.	0,345	0,334	Valid
5.	0,398	0,334	Valid
6.	0,434	0,334	Valid
7.	0,391	0,334	Valid
8.	0,384	0,334	Valid
9.	0,418	0,334	Valid
10.	0,371	0,334	Valid
11.	0,381	0,334	Valid
12.	0,453	0,334	Valid
13.	0,364	0,334	Valid
14.	0,368	0,334	Valid
15.	0,374	0,334	Valid
16.	0,353	0,334	Valid
17.	0,406	0,334	Valid
18.	0,346	0,334	Valid
19.	0,346	0,334	Valid
20.	0,565	0,334	Valid
21.	0,440	0,334	Valid
22.	0,394	0,334	Valid
23.	0,356	0,334	Valid
24.	0,448	0,334	Valid
25.	0,432	0,334	Valid
26.	0,422	0,334	Valid
27.	0,510	0,334	Valid
28.	0,452	0,334	Valid
29.	0,367	0,334	Valid
30.	0,525	0,334	Valid
31.	0,411	0,334	Valid
32.	0,384	0,334	Valid
33.	0,675	0,334	Valid
34.	0,344	0,334	Valid
35.	0,441	0,334	Valid
36.	0,400	0,334	Valid
37.	0,440	0,334	Valid
38.	0,342	0,334	Valid
39.	0,349	0,334	Valid
40.	0,354	0,334	Valid
41.	0,395	0,334	Valid

42.	0,423	0,334	Valid
43.	0,374	0,334	Valid
44.	0,356	0,334	Valid
45.	0,390	0,334	Valid

Dari tabel 3.7 di atas setelah melakukan uji validasi instrumen. Untuk menemukan beberapa item yang valid dan yang akan dijadikan butir item untuk penelitian. Uji validitas di uji cobakan pada kelas VIII MTsN 2 Aceh Besar yang berjumlah 35 siswa. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seluruh item yang terdapat dalam skala keterbukaan diri siswa. Dari 80 butir item yang dinyatakan valid 45 dan tidak valid 35 butir item jadi pernyataan item yang digunakan untuk sebagai penelitian adalah 45 butir item.

Setelah melakukan uji validitas kisi-kisi instrumen berubah dari sebelumnya. Dan hasil dari perubahan kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut ini:

**Tabel 3.8**  
**Hasil Validasi Kisi-Kisi Instrumen Berdasarkan Teori Culbert dkk**

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			(+)	(-)	

Keterbukaan Diri	Ketepatan	Individu memberikan informasi pribadi secara terbuka pada aspek yang relevan dengan keterlibatan individu pada peristiwa saat ini.	1, 2, 3,	4, 5, 6, 7, 8	8
	Motivasi	Individu memiliki dorongan kuat dalam mengungkapkan diri	9, 10, 11, 12, 13	14, 15, 16, 17, 18, 19	11
	Waktu	Individu mampu memilih waktu yang tepat untuk dapat mengungkapkan dirinya.	20, 21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29	10
	Keintensifan	Individu secara terus menerus membuka diri kepada orang yang tepat dalam mengungkapkan diri.	30, 31, 32, 33, 34, 35	36, 37	8
	Kedalaman dan keluasaan	Individu mampu membedakan tingkat kedalaman dan keluasaan dalam	38, 39, 40, 41	42, 43, 44, 45	8

		membuka diri kepada orang yang baru dikenal dan memiliki kedekatan.			
Jumlah					45

Berdasarkan tabel 3.8 menunjukkan bahwa setelah melakukan rangkaian pengujian diperoleh hasil akhir kisikisi instrumen yang akan digunakan sebagai pedoman penelitian, yaitu *favorable* (positif) 24 butir item dan *unfavorable* (negatif) 21 butir item pernyataan. Total keseluruhan kisi-kisi instrumen penelitian adalah 45 item pernyataan yang diaplikasikan di *koesioneer*.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya (reliabel) atau dapat diandalkan (dependabel). Uji reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya (reliabel) atau dapat diandalkan (dependabel).

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk menguji tingkat keandalan dan konsistensi suatu instrumen, artinya suatu instrumen akan tetap memberikan kecenderungan hasil yang sama apabila digunakan secara berulang-ulang.

**Tabel 3.9**  
**Kriteria Koefisien Korelasi Realibilitas**

No	Besarnya	Interprestasi
1.	0,00 – 0,20	Sangat lemah/sangat rendah
2.	0,20 - 0,40	Lemah/rendah
3.	0,40 - 0,70	Sedang/cukup
4.	0,00 - 0,90	Kuat/tinggi
5.	0,90 - 1,00	Sangat kuat/sangat tinggi

Untuk pengujian reliabilitas berbentuk koesioner, seperti pengujian koesioner teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, maka menggunakan rumus Alpha.

Persamaanya adalah:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum a^2 b}{a_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyak butiran pernyataan

$\sum a^2$  = Jumlah varian butir

$a^2 t$  = Varian total

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

Jika nilai  $\alpha > 0,60$  maka berkesimpulan reliabel dan jika nilai  $\alpha < 0,60$  maka kesimpulan tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel 3.10 berikut ini:

**Tabel 3.10**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Nilai acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
0,60	0,754	Reliabel

Untuk pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Microsoft excel 2013. Data dikatakan reliabel apabila mempunyai nilai *crobach's alpha* lebih besar dari pada nilai acuan 0,60. Berdasarkan pengolahan data, hasil perhitungan memperlihatkan dari 80 item pernyataan menunjukkan nilai alpha instrumen keterbukaan diri siswa sebesar 0,754. Artinya, tingkat instrumen tersebut berada dikategori reliabel.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang berupa perubahan kinerja proses pembelajaran.<sup>51</sup> Observasi merupakan suatu proses yang kompleks yang digunakan dengan penelitian perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan responden yang diamati tidak terlalu besar. 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.

Peneliti menggunakan observasi untuk melihat layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* selama proses layanan diberikan apakah dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa atau tidak melalui layanan yang diberikan.

### **2. Skala**

---

<sup>51</sup> Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), h. 72

Skala adalah perbandingan antar kategori dimana masing-masing kategori diberi bobot nilai yang sedikit berbeda. Skala mengukur data dalam penelitian yaitu koesinoer. Skala yang dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang gejala atau fenomena pendidikan. Skala 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>52</sup> Skala likert merupakan skala yang berisi empat tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap statesmen atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan.<sup>53</sup> Untuk alternatif jawaban dalam angket ini ditetapkan skor yang diberikan untuk masing-masing pilihan dengan menggunakan skala likert.

#### **F. 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>54</sup>

##### **1. Uji normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui kondisi data apakah berdistribusi normal atau tidak. Kondisi data berdistribusi normal menjadi syarat

---

<sup>52</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2011), h. 85

<sup>53</sup> Hadi, Sutrisno. *Metodologi research*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1991), h. 19

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, ( Jakarta: Rineka Cipta 2006), h. 73



menemukan uji-t yang digunakan. Pengelolaan data dari uji normalitas dengan menggunakan program *SPSS Versi 22 for window* dengan uji *Shapiro-Wilk*.

Dengan pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro-wilk*:

- a. Jika nilai sig, < 0,05 maka  $H_0$  bahwa data berdistribusi normal ditolak.

Hal ini berarti data hasil berasal dari *pre test* dan tidak berdistribusi normal

- b. Jika nilai sig, > 0,05 maka  $H_0$  diterima. Hal ini berarti data sampel berasal

## 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:

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

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan pre-test dengan post test

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

$\sum 2$  = 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
- b. Apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  tidak dapat ditolak

### 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 ini antara *pre-test* diukur melalui indeks *gain*. Indeks *gain* dilakukan untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri menggunakan Teknik *expressive writing*. Data skor dari soal penguasaan keterbukaan diri menggunakan Teknik *expressive writing* diperoleh dari instrumen yang telah diuji cobakan sebelumnya kepada siswa. Penilaian keterbukaan diri menggunakan teknik *expressive writing* dilakukan dua kali yaitu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Peningkatan penguasaan keterbukaan diri menggunakan teknik *expressive writing* dapat dicari dengan menghitung indeks *gain* adalah sebagai berikut:

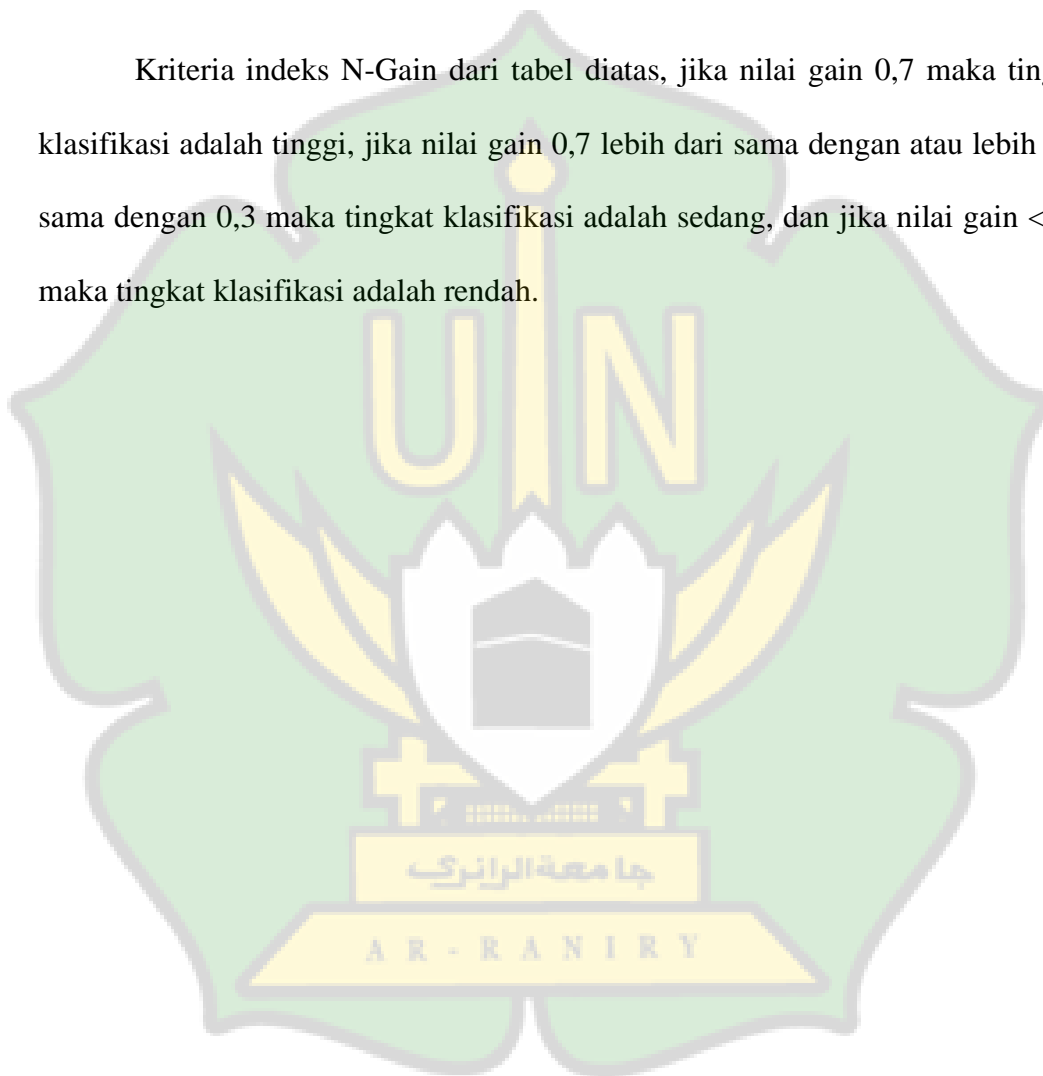
$$\langle g \rangle = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretes}}{\text{Skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

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

**Tabel 3.11**  
**Kriteria Indeks N-gain**

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

Kriteria indeks N-Gain dari tabel diatas, jika nilai gain  $0,7$  maka tingkat klasifikasi adalah tinggi, jika nilai gain  $0,7$  lebih dari sama dengan atau lebih dari sama dengan  $0,3$  maka tingkat klasifikasi adalah sedang, dan jika nilai gain  $< 0,3$  maka tingkat klasifikasi adalah rendah.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 6 Banda Aceh. Berlokasi JL. Tgk. Lam U No. 1, Kota Baru, Kec. Kuta Alam, Kota Banda Aceh. SMPN 6 Banda Aceh dipimpin oleh ibu Syarifah Nargis, S.Ag. Penelitian dilaksanakan di kelas VIII-8 pada tanggal 17-20 juli 2023. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan tipe *one group pre tesr post-test design*.

Di SMPN 6 Banda Aceh mengenai keterbukaan diri siswa, khususnya dikelas VIII-8 sesuai dengan hasil observasi sebelumnya dan juga hasil diskusi dengan guru BK yang memegang kelas tersebut ditemukan dikelas tersebut keterbukaan diri siswa yang rendah seperti siswa yang masih tidak bisa mengungkapkan diri, tidak percaya diri, pemalu, dan sulit berkomunikasi dengan orang lain.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan apa saja yang diperlukan untuk penelitian. Prosedur penelitian merupakan penjelasan langkah-langkah yang harus ditempuh dalam suatu penelitian. Prosedur langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap pendahuluan. Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk melakukan penelitian lapangan seperti: mengurus surat izin penelitian dari fakultas untuk melakukan penelitian, selanjutnya pengurusan surat izin melakukan penelitian di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Aceh. Kemudian setelah itu surat penelitian selesai peneliti datang ke lokasi

penelitian untuk bertemu dengan kepala sekolah SMPN 6 Banda Aceh.

Pada hari yang sama peneliti juga bertemu dengan guru BK untuk meminta izin melakukan penelitian terhadap kelas yang akan dilakukan penelitian.

2. Tahap pelaksanaan. Pada tahap ini guru BK langsung mengarahkan ke kelas VIII-8 yang akan diteliti untuk membagikan *koesioner pre-test*. Dari hasil penyebaran angket terdapat 12 siswa yang mengalami keterbukaan diri yang rendah yang dimana hasilnya dijadikan skor *pre-test*. Dari 12 siswa tersebut diberikan treatment sebanyak 3 kali dalam konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dengan materi yang berbeda pada setiap *treatment*. Setelah diberikan *treatment* siswa diberikan angket untuk skor *post-test* untuk melihat ada tidaknya perubahan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.
3. Tahap akhir. Setelah menyelesaikan penelitian dari pihak sekolah juga memberikan surat keterangan yang menerangkan bahwa peneliti sudah menyelesaikan tugas penelitiannya dari 17-20 Juli 2023.

#### **B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 6 Banda Aceh dengan metode eksperimen. Peneliti melakukan tahap pertama dengan cara membagikan angket yang kemudian diisi oleh siswa yang disebut *pre-test*. Kemudian peneliti memberikan treatment yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor rendah.

Tujuan pemberian *treatment* kepada siswa yang termasuk kedalam sampel penelitian adalah untuk melihat lebih rinci tentang bagaimana keterbukaan diri siswa, sehingga siswa bisa menceritakan permasalahan yang terjadi dalam bentuk tulisan, mendapatkan saran pendapat dari anggota kelompok dengan diselingi teknik *expressive writing* lebih memberikan rasa nyaman dalam mengungkapkan diri.

#### a. Pre-test

*Pre-test* diberikan kepada 30 orang siswa kelas VIII-8 yang dilaksanakan 17 Juli 2023. Adapun tujuan diberikan *pre-test* ialah untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh. Tingkat keterbukaan diri siswa dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu: Rendah, sedang, dan tinggi. Berikut tingkat keterbukaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* di SMPN 6 Banda Aceh, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1**  
**Rumus Kategori Keterbukaan Diri Siswa**

Batas	Kategori
85-100	Tinggi
61-85	Sedang
50-61	Rendah

Sumber: Microsoft Word 2013

Dari hasil tabel 4.1 diatas, dapat diketahui hasil *pre test* kategori memiliki batas nilainya masing-masing, batas nilai 50-61 berada pada kategori rendah, bahwa jika berada dalam batas nilai tersebut maka siswa mempunyai tingkat keterbukaan diri yang rendah. Batas nilai 61-85 berada pada kategori sedang, bahwa jika berada dalam batas nilai tersebut maka siswa mempunyai tingkat keterbukaan diri yang sedang. Batas nilai 85-100 berada pada ketegori tinggi, bahwa jika berada

dalam batas nilai tersebut maka siswa mempunyai tingkat keterbukaan diri yang tinggi.

**Tabel 4.2**  
**Skor *Pretest* Keterbukaan Diri Siswa SMPN 6 Banda Aceh**

No	Nama	<i>Pretes</i>
1.	R1	64
2.	R2	60
3.	R3	60
4.	R4	59
5.	R5	64
6.	R6	57
7.	R7	58
8.	R8	64
9.	R9	64
10.	R10	63
11.	R11	59
12.	R12	60

Hasil data *pretest* ini akan menjadi data perbandingan pada data *posttest*.

### 1. *Treatment I*

*Treatment I* dilakukan pada tanggal 18 Juli 2023. Pada pertemuan sesi pertama ini teknik *expressive writing* terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana, konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk senyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mengeksplorasi pikiran konseli. Konselor memberikan pengenalan dan orientasi konseling kelompok dan keterbukaan diri. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subjek mampu memahami apa itu konseling kelompok serta mengerti keterbukaan diri. Subjek diminta untuk menuliskan serta menjelaskan apa itu konseling kelompok dan keterbukaan diri. Dan sesi kedua, peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai *expressive writing*, tujuan dan manfaat *expressive writing*, langkah-langkah *expressive writing*.

Adapun hasil yang didapat dari pertemuan ini yaitu terbangunnya hubungan baik antara konselor dan konseli, konseli memahami kegiatan yang akan dilaksanakan mengenai teknik *expressive writing*, komitmen konseli untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

Perlakuan selanjutnya, pengalaman-pengalaman hidupnya, mampu merefleksi diri dari pengalaman yang dialaminya, serta lebih terbuka akan dirinya dan mau berbagi pengalaman kepada orang lain. Subjek diminta untuk menuliskan pengalaman hidupnya pada kertas HVS A4 yang bertema “Hidup Itu Indah Bila Berkesan”. Setelah subjek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi



penulisan, kemudia subjek dipersilahkan untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada kertas HVS A4 yang telah disediakan. Waktu menulis pada sesi ketiga ini berlangsung kurang lebih 20 menit. Pada pelaksanaan sesi ketiga peneliti memberi instruksi penulisan sebagai berikut:

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

Setelah melakukan teknik *expressive writing* tersebut semua subjek mampu menuliskan hal tentang dirinya secara bebas. Semua subjek menuliskan hal tentang dirinya lebih jauh. Dari 12 subjek, 9 orang subjek sudah mampu menuliskan hal-hal mengenai dirinya secara mendalam. Dilihat berdasarkan hasil tulisannya. subjek R9, R4, R10 belum menceritakan pengungkapan dirinya secara mendalam walaupun sudah menuliskan dengan bebas. Namun selain dilihat dari segi tulisannya subjek juga dilihat dari hasil *pre-test*nya yang menunjukkan bahwa subjek memperoleh dengan kategori rendah dan sedang. Jadi bahwa ada pengaruh antara hasil *pretest* dan pengungkapan diri siswa. Yang mana subjek R9, R4, R10 juga kurang dalam mengungkapkan dirinya walaupun sebelum *treatment* hasil *pretest* ada rendah, dan sedang.

Sedangkan subjek R3 dilihat dari segi tulisannya sudah mampu menuliskan pengungkapan dirinya secara mendalam namun dilihat dari segi *pretestnya* subjek memperoleh hasil dengan kategori rendah. Jadi bahwa tidak semua hasil *pre-test* yang diisi oleh masing-masing subjek itu berpengaruh pada pengungkapan dirinya. Di samping itu, subjek R1, R2, R6, R4, R11, R12, dan R2 sudah mampu menceritakan dirinya dengan terbuka dan secara mendalam. Berdasarkan indikator keterbukaan diri, dapat disimpulkan bahwa subjek yang memenuhi kriteria penulisan yaitu ketepatan, waktu dan banyaknya informasi.

## **2. Treatment II**

Perlakuan *treatment II* dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2023. Pada pertemuan *treatment II* dilakukan pemberian teknik *expressive writing*. Pada tahap ini konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor memberikan yaitu tema “Perasaanku Yang Terdalam”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subjek mampu mengungkapkan perasaan-perasaan yang sedang dialaminya. Saat ini, mampu merefleksikan diri dari perasaan yang sedang dialaminya, serta lebih terbuka tentang perasaan yang ada di dalam dirinya dan mau membagi perasaannya kepada teman lain. Subjek diminta untuk menuliskan pengalaman hidupnya pada kertas HVS A4 yang bertema “Perasaanku Yang Terdalam”. Waktu menulis pada sesi ketiga ini berlangsung kurang lebih 20 menit. Setelah subjek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan sebagai berikut:

“Saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang perasaanku yang terdalam. Baik perasaan sedih dan senang. Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, teman,

atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata Bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata Bahasa, ejaan yang ada dalam tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya akan meminta beberapa siswa untuk membacakan isi tulisannya di depan teman-teman. Apabila diantara kalian ada yang tidak berkenan untuk membacakan isi tulisannya, maka kertas dilihat dan dikumpulkan kepada saya. Semua isi tulisan teman yang didengar dan ketahui oleh orang lain, saya harap semua menjadi rahasi untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Pada saat penulisan berlangsung ada beberapa subjek yang kebingungan tentang yang ingin iya sampaikan, ada juga subjek yang terharu dalam menuliskan perasaannya. Setelah selesai menulis subjek ada yang membacakan hasil tulisannya dengan malu-malu, akan tetapi pada akhirnya mereka berani untuk membacaknya, subjek yang lain antusias dalam mendengarkan dan memberikan tanggapannya. Dan ada juga yang tidak membacakan hasil tulisannya melipat dan memberikan kertas HVS A4 kepada peneliti.

Pada tahap ini siswa merasakan bahwa dirinya dapat merasa lebih terbuka, lebih lega setelah mengungkapkan perasaan yang ada dalam diri, yang selama ini mereka simpan rapat-rapat. Mereka juga berpendapat bahwa dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain juga dapat meringankan beban pikiran diri sendiri. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* sesi ke empat ini kurang lebih 45 menit, dan kegiatan berjalan dengan lancar. Berdasarkan indikator keterbukaan diri, dapat disimpulkan bahwa subjek yang memenuhi kriteria penulisan yaitu, keintensifan, kedalaman dan keluasaan, dalam mengungkapkan dirinya. Semua subjek sudah menulis dengan bebas tentang dirinya, kedalaman informasi yang dituliskan oleh subjek semakin mendalam dan semakin luas. Dengan demikian subjek sudah mampu membuka dirinya.

### 3. *Treatment III*

Perlakuan *treatment III* dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023. Pada tahap ketiga ini teknik *expressive writing*, yang mana pada tahap ini siswa membacakan hasil tulisannya, setelah konseli membaca tulisan di dibuat kemudian merefleksikan kedirinya, dengan capaian konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mempermudah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri dan keadaan. Konselor juga memberikan topik yaitu bertema “Aku Di Masa Depan”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar subjek mampu mengungkapkan apa yang diinginkan, sosok pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subjek, karena selama ini subjek merasa tertekan dengan keadaan keluarga, lingkungan, dan lain-lainnya. Subjek diminta untuk menuliskan pribadi seperti apa yang diinginkan oleh subjek pada kertas HVS A4 yang bertema “Aku Di Masa Depan”. Setelah subjek mengisi identitas, peneliti membacakan instruksi penulisan, kemudian subjek dipersilahkan untuk menuliskan sosok pribadi seperti apa yang mereka impikan di dalam dirinya pada kertas HVS A4 yang telah disediakan peneliti. Waktu menulis pada sesi ketiga ini berlangsung kurang lebih 20 menit. Kemudian peneliti membacakan instruksi penulisan sebagai berikut:

“Saya ingin kalian menuliskan dengan jujur tentang seperti apa gambaran diri kalian sendiri, yang kalian inginkan. Ingin seperti apa kalian nanti. Gambaran diri sendiri bukan berarti cita-cita ingin menjadi dokter. Tetapi seperti apakah gambaran pribadi kalian di masa yang akan datang, seperti saya ingin berani mengemukakan pendapat, saya ingin menjadi anak sholeh sholehah (berbakti kepada orang tua). Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua. Jangan khawatir tentang tata Bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian, karena saya tidak akan menilai tata Bahasa, ejaan yang ada dalam tulisan yang rapi dan sesuai EYD. Di akhir nanti saya akan meminta beberapa siswa untuk membacakan isi tulisannya di depan teman-teman. Apabila diantara kalian ada yang tidak berkenan untuk membacakan isi tulisannya,

maka kertas diliat dan dikumpulkan kepada saya. Semua isi tulisan teman yang didengar dan ketahui oleh orang lain, saya harap semua menjadi rahasi untuk tidak dibocorkan pada orang lain. Jadi, jangan khawatir tulisan anda akan diketahui oleh orang lain. Semua tulisan ini benar-benar rahasia”.

Pada pelaksanaan ini subjek terlihat riang saat menuliskan pribadi yang mereka impikan, sesi ketiga ini berjalan dengan lancar. Pada kegiatan *treatment III* ini peneliti meminta semua subjek untuk membacakan tulisannya di depan subjek lainnya. Setelah selesai pada *treatment* ini, siswa merasakan bahwa dirinya apat lebih terbuka tentang pribadi yang diinginkanya di masa depan, sehingga mereka tahu bahwa mereka juga memiliki potensi yang lebih baik apabila mereka berani untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik. Secara keseluruhan waktu yang digunakan dalam *treatment* ini kurang lebih 45 menit. .

Berdasarkan indikator keterbukaan diri, dapat disimpulkan bahwa subjek yang memenuhi kriteria penulisan yaitu, motivasi dorongan dalam mengungkapkan dirinya. Semua subjek sudah menulis dengan bebas tentang dirinya dan apa yang diinginkan di masa depan dengan menjadi pribadi yang lebih baik, dan subjek sangat antusias dalam menyampaikan informasi tentang dirinya.

Dan pada tahap ini *expressive writing* yang mana konselor mengajak konseli mengaplikasikan pengetahuan barunya kedalam dirinya pada kehidupan sehari-hari. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti pemberian layanan, dengan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah dalam perilaku. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah

disusun. Komitmen ini menjadi pegangan konseli dalam mengubah keterbukaan diri.

#### 4. *Post-Test*

Postest dilaksnakan setelah pemberian treatment ke III. Dengan cara memberikan koesioner yang sama pada saat pretest, adapun tujuan postest adalah untuk mengetahui hasil apakah dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Adapun skor postetst dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Skor *Posttest* Siswa Keterbukaan Diri Siswa SMPN 6 Banda Aceh**

No	Nama	<i>Pretes</i>
1.	R1	92
2.	R2	91
3.	R3	94
4.	R4	91
5.	R5	89
6.	R6	91
7.	R7	92
8.	R8	96
9.	R9	97
10.	R10	98
11.	R11	81
12.	R12	94

Dari hasil tabel 4.3 diatas, menunjukkan hasil *post-test* dengan jumlah standarisasi yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan bahwa 12 siswa yang diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* sebanyak 3 kali, kemudian diberikan angket *post-test* keterbukaan diri memperoleh hasil skor kategori sedang dan tinggi menjadi meningkat. Berikut perbandingan pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Kategori Persentase Keterbukaan Diri Siswa**  
**Di SMPN 6 Banda Aceh**

No	Batas Nilai	Kategori Keterbukaan Diri
1.	95% - 100%	Tinggi
2.	60% - 95%	Sedang
3.	< 60%	Rendah

Dari tabel di atas, batas nilai 95% - 100% berada pada kategori keterbukaan diri tinggi, batas nilai 60% - 95% berada pada kategori sedang, dan batas nilai dari < 60% berada pada kategori rendah. Adapun skor pretest dan posttest hasil koisioner keterbukaan diri siswa dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 4.5**  
**Data Hasil Keterbukaan Diri Siswa *Pretest* Dan *Post-Test* Pada Siswa**  
**Di SMPN 6 Banda Aceh**

No	Nama Siswa	Pret-Test		Kriteria	Post-Test		Kriteria
		Total	%		Total	%	
1.	R1	115	64	Sedang	165	92	Sedang
2.	R2	108	60	Sedang	164	91	Sedang
3.	R3	108	60	Sedang	169	94	Sedang
4.	R4	106	59	Rendah	164	91	Sedang
5.	R5	115	64	Sedang	161	89	Sedang
6.	R6	103	57	Rendah	164	91	Sedang
7.	R7	104	58	Rendah	165	92	Sedang
8.	R8	116	64	Sedang	173	96	Tinggi
9.	R9	115	64	Sedang	174	97	Tinggi
10.	R10	114	63	Sedang	176	98	Tinggi
11.	R11	106	59	Rendah	146	81	Sedang
12.	R12	108	60	Sedang	170	94	Sedang
	Jumlah	1318	732		1991	1106	
	Rata-Rata	110	61	Sedang	166	92	Sedang

Berdasarkan 4.5 di atas dengan penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa diperoleh nilai teknik *expressive writing* meningkatkan keterbukaan diri siswa pada nilai *pretest* yaitu terdapat tidak ada dengan kategori tinggi, 8 siswa dengan kategori sedang dan 4 siswa dengan

ketegori rendah. Dan pada nilai *posttest* diperoleh 3 siswa dengan kategori tinggi, 10 siswa dengan kategori sedang, dan tidak ada siswa dengan kategori rendah.

Secara keseluruhan telah diperoleh hasil rata-rata penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa yaitu nilai rata-rata pretest siswa 61,02 dengan kriteria sedang, dan rata-rata posttest 92,18 juga termasuk dalam kategori kriteria sedang. Dan peningkatan penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh.

**Tabel 4.6**  
**Kategori Pengelompokan Siswa Hasil Dari *Pretest* Dan *Posttest***

Kriteria	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Tinggi	0	0	3	25
Sedang	5	42	10	75
Rendah	7	58	0	0
Total	12	100	12	100

Berdasarkan hasil tabel 4.6 menunjukkan bahwa penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh, dengan 12 siswa pada pretest diperoleh frekuensi dengan nilai tinggi tidak ada dengan persentase 0.5 siswa pada kategori sedang dengan persentase 42%. 7 siswa pada kategori rendah dengan persentase 58%. Setelah diterapkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* semakin meningkat yaitu dengan kriteria tinggi 3 siswa dengan persentase 25%. Kriteria sedang 10 siswa dengan persentase 75%. Dan tidak ada siswa pada kategori rendah. Dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing*, maka siswa mengalami tingkat keterbukaan diri. Berdasarkan



hasil skor rata-rata keterbukaan diri siswa yang diujikan dalam penelitian memiliki daya efektivitas yang baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata keterbukaan diri siswa pada *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini.

**Tabel 4.7**  
**Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest***

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 <i>Pretest</i>	61.00	12	2.629	.759
<i>Posttest</i>	92.17	12	4.448	1.284

Tabel 4.7 menunjukkan rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 61,00, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 92,17. Artinya rata-rata *posttest* lebih besar daripada rata-rata *pretest*, dapat dikatakan terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil uji normalitas bisa dilihat pada tabel *test of normality* setelah diolah data dengan SPSS 22. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas dengan metode *Shapiro Wilk*. Hasil olahan data uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas**

*Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretets	.232	12	.075	.857	12	.045
Postest	.230	12	.080	.887	12	.107

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh nilai uji normalitas *Shapiro-Wilk* data keterbukaan diri siswa adalah data *pretest* keterbukaan diri siswa adalah 0,045 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ), jadi dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* keterbukaan diri siswa dengan teknik *expressive writing* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil nilai uji normalitas data *postets* keterbukaan diri siswa adalah 0,107 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ), jadi dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* keterbukaan diri siswa dengan teknik *expressive writing* berdistribusi normal

b. Uji-t

Kegiatan dalam pengolahan yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisis data maka digunakan uji-t dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini.

**Tabel 4.9**  
**Korelasi Sampel Berpasangan**

*Paired Samples Correlations*

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretets & Postest	12	.428	.166

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, menunjukkan *paire samples correlations* nilai korelasi dari 11 siswa, sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* bahwa nilai korelasi pada pretest dan posttest yaitu, 0,428 dengan nilai sig 0,166. Oleh karena itu  $0,428 > 0,166$  dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *pretest* dan *postets*.

Uji *paired samples test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan, yaitu *pretest* dan *postets*. Data uji *paired sampels test* dapat dilihat pada hipotesisi berikut:

Ha: Terdapat perbedaan peningkatan keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* di SMPN 6 Banda Aceh.

Ho: Tidak terdapat peningkatan keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* di SMPN 6 Banda Aceh.

**Tabel 4.10**  
**Uji Berpasangan *Pretest* dan *Postest* Keterbukaan Diri Siswa**  
***Paired Samples Test***

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 Pretest - Posttest	-31.167	4.086	1.180	-33.763	-28.570	26.422	11	.000

Hasil tabel 4.10 pada *paired samplest test* diperoleh  $\text{sig } 0.000 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dan  $t_{\text{hitung}} 26.422$  dan  $t_{\text{tabel}} 1.7958$ .  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  ( $26.422 > 1.7958$ ). Hal ini membuktikan hasil uji hipotesis keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah mempunyai nilai skor yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (layanan konselig kelompok melalui teknik *expressive writing*) dan artinya *treatment* yang diberikan memberikan efek positif. Kesimpulannya bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh.

c. Uji N-Gain

Uji N-Gain adalah selisih antara *pretest* dan *posttest*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan keterbukaan diri siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing*. Digunakan rumus rata-rata gain ternormalitas. N-Gain (normalized gain) digunakan untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri siswa antara sebelum dan setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *expreesive writing*.<sup>55</sup>

Perubahan nilai *pretest* dan *posttest* diukur melalui indeks *gain*. Indeks *gain* dilakukan untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri siswa menggunakan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok. Data skro dari soal

---

<sup>55</sup> Rostina Sundaya, *statistika penelitian pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 151

penguasaan dari siswa menggunakan permainan catur diperoleh dari instrumen yang telah di uji cobakan sebelumnya kepada siswa. Penilaian keterbukaan diri siswa menggunakan teknik *expressive writing* dilakukan sebanyak tiga kali yaitu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan keterbukaan diri siswa melalui konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* dapat dicari dengan menghitung indeks *gain* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.11**  
**Nilai Rata-Rata Khusus Uji Koefisien *Pre-Test* Dan *Post-Test* Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa**

No	Nama	Nilai Rata-Rata		Gain	Skor Ideal	N-Gain	N-Gain Skore (%)	Kategori
		Pre	Post		100-Pre			
1	R1	64	92	28	36	0,8	77	Tinggi
2	R2	60	91	31	40	0,8	78	Tinggi
3	R3	60	94	34	40	0,8	85	Tinggi
4	R4	59	91	32	41	0,8	78	Tinggi
5	R5	64	89	26	36	0,7	71	Tinggi
6	R6	57	91	34	43	0,8	79	Tinggi
7	R7	58	92	34	42	0,8	80	Tinggi
8	R8	64	96	32	36	0,9	89	Tinggi
9	R9	64	97	33	36	0,9	91	Tinggi
10	R10	63	98	34	37	0,9	94	Tinggi
11	R11	59	81	22	41	0,5	54	Sedang
12	R12	60	94	34	40	0,9	86	Tinggi
	Rata-Rata					0,8	80	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.11 menunjukkan, nilai rata-rata meningkat pada setiap siswa (responden). Persentase N-Gain rata-rata keseluruhan pada pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dengan jumlah sampel 12 orang siswa dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut ini.

**Tabel 4.12**  
**Persentase N-Gain Rata-Rata 12 Siswa Pada Pelaksanaan Konseling**  
**Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Expressive Writing***

Variabel	Gain	N-Gain (%)	Kategori
Keterbukaan Diri Siswa	0,8	80	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.12 menunjukkan skor gain sebesar 0,8 dan N-gain rata-rata yaitu sebesar 80. Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* terhadap keterbukaan diri siswa, khusus 12 siswa, menurut kategori tafsiran efektivitas N-Gain termasuk kategori efektif setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing*.

**Tabel 4.13**  
**Perbandingan Skor Nilai Rata-Rata *Pretest* Dan *Postest***  
**Keterbukaan Diri Siswa**

No	Data Nilai	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Postest</i>
1.	Skor Tertinggi	64	92
2.	Skor Terendah	57	81
3.	Rata-Rata	61	92
4.	Standar Deviasi	3,5	6,4

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.13 menunjukkan rata-rata keterbukaan diri mengalami peningkatan. Skor *pretest* tertinggi 64 dan terendah 57. Skor *postest* tertinggi 92 dan terendah 81. Nilai rata-rata keterbukaan diri siswa meningkat dari 61 menjadi 92 dengan standar deviasi 3,5 menjadi 6,4. Deskripsi nilai rata-rata tes awal dan akhir berdasarkan indikator keterbukaan diri siswa dapat dilihat pada tabel 4.14 berikut ini:

**Tabel 4.14**  
**Nilai Rata-Rata Uji Angket *Pretets* dan *Postets* Berdasarkan**  
**Indikator Keterbukaan Diri Siswa.**

No	Nama	Nilai Rata-Rata		Gain	Skor Ideal	N-Gain	N-Gain Skore (%)	Kategori
		Pre	Post		100-Pre			
1	Ketepatan	56	107	51	44	1	115	Tinggi
2	Motivasi	52	86	34	48	1	71	Tinggi
3	Waktu	70	84	15	30	0	49	Sedang
4	Keintensifan	62	87	26	38	1	67	Sedang
5	Kedalaman dan keluasaan	67	89	22	39	1	66	Sedang
	Rata-Rata					1	73	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.14 menunjukkan nilai rata-rata uji koesioner meningkat pada setiap indikator keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh.

**Tabel 4.15**  
**Persentase N-Gain Rata-Rata Keterbukaan Diri Siswa**

Variabel	N-Gain	N-Gain Skor%	Kategori
Keterbukaan Diri Siswa	1	73	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.15 menunjukkan, skor N gain sebesar 0,73 dan skor N gain rata-rata keterbukaan diri siswa yaitu sebesar 73%, termasuk kategori tinggi. Sehingga dapat disimplkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa denga kriteria keefektifan berada pada kategori tinggi.

### C. ANALISIS DATA

Penelitian ini menggunakan instrumen koesioner untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa. Pengukuran hasil dilakukan di awal (*pretest*) sebelum

diberikan treatment atau perlakuan. Dan di akhir pertemuan yaitu (*posttest*). Setelah diperoleh hasil penelitian di SMPN 6 Banda Aceh maka perlu dianalisis kembali apakah hipotesis yang telah diterapkan sebelumnya dapat diterima kebenarannya atau tidak.

Hal ini digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t. Uji t yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan rata-rata dua sampel bebas berpasangan untuk menguji ada tidaknya perbedaan mean untuk dua sampel bebas berpasangan hasil dari pengolahan data uji t menunjukkan bahwa  $\text{sig } 0.000 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dan  $t_{\text{hitung}} 26.422$  dan  $t_{\text{tabel}} 1.7958$ .  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  ( $26.422 > 1.7958$ ). Penelitian juga melakukan uji normalitas, uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dengan nilai pretest yaitu,  $\text{sig } 0,045 > 0,05$  dan  $\text{posttest } 0,107 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian pretest dan posttest berdistribusi normal.

Penelitian juga melakukan uji N-gain guna mengetahui peningkatan yang terjadi pada tes awal dan tes akhir dari proses layanan yang diberikan sebagai data tambahan guna mendukung data yang diperoleh dari hipotesis penelitian. Untuk menentukan data adapun hasil analisis uji statistic peningkatan keterbukaan diri siswa sebagai berikut:

Berdasarkan deskripsi pada tabel 4.7 menunjukkan skor nilai rata-rata keterbukaan diri siswa mengalami peningkatan, yaitu dari 61,02 menjadi 92,18. Peningkatan nilai tersebut dikarenakan pemberian treatment yaitu pemberian



layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.14 menunjukkan, skor nilai rata-rata meningkat pada setiap indikator keterbukaan diri siswa.

1) Indikator ketepatan

Skor nilai rata-rata indikator ketepatan meningkat dari 56 menjadi 107 dengan N gain rata-rata sebesar 115, termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi karena pemberian perilaku berupa teknik *expressive writing* dalam layanan konseling kelompok yaitu treatment pertama yang mampu memberikan peningkatan terhadap indikator ketepatan yaitu dengan materi hidup itu indah bila berkesan. Peneliti merangsang siswa agar individu memberikan informasi pribadi dan mampu menceritakan dirinya secara terbuka dengan menggunakan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok. Sehingga adanya perubahan pada diri siswa, yaitu mampu terbuka terhadap dirinya dan orang lain.

2) Indikator Motivasi

Skor nilai rata-rata indikator ketepatan meningkat dari 52 menjadi 86 dengan N gain rata-rata sebesar 71 termasuk kategori tinggi. Peningkatan ini terjadi pada treatment ketiga. Dengan materi layanan aku dimasa depan dengan menggunakan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok. Pada treatment ini subjek sudah terdapat motivasi dan dorongan dalam mengungkapkan dirinya, dimana subjek sudah menulis dengan bebas tentang dirinya an apa yang diinginkan dimasa depan dengan menjadi pribadi yang lebih baik, dan subjek antusias dalam menyampaikan informasi tentang dirinya.

### 3) Indikator Waktu

Skor nilai rata-rata indikator ketepatan meningkat dari 70 menjadi 84 dengan N gain rata-rata sebesar 49 termasuk kategori sedang. Peningkatan ini terjadi karena pemberian perilaku berupa teknik *expressive writing* dalam layanan konseling kelompok yaitu treatment pertama yang mampu memberikan peningkatan terhadap indikator waktu yaitu dengan materi hidup itu indah bila berkesan. Peneliti merangsang siswa agar individu mampu memilih waktu yang tepat untuk dapat mengungkapkan dirinya. Sehingga adanya perubahan pada diri siswa, yaitu mampu mengungkapkan dirinya pada situasi-situasi tertentu.

### 4) Indikator Keintensifan

Skor nilai rata-rata indikator ketepatan meningkat dari 62 menjadi 87 dengan N gain rata-rata sebesar 67 termasuk kategori sedang. Peningkatan ini terjadi pada treatment kedua. Dengan materi layanan perasaanku yang terdalem dengan menggunakan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok. Pada treatment ini subjek sudah mengalami peningkatan dalam menceritakan atau mengungkapkan dirinya dimana subjek subjek mampu membuka dirinya kepada orang yang tepat (orang tua, sahabat, dan teman).

### 5) Indikator Kedalaman dan Keluasaan

Skor nilai rata-rata indikator ketepatan meningkat dari 67 menjadi 89 dengan N gain rata-rata sebesar 66 termasuk kategori sedang. Peningkatan ini terjadi pada treatment kedua. Dengan materi layanan perasaanku yang terdalem dengan menggunakan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok. Pada treatment ini subjek sudah mengalami peningkatan dimana subjek

mampu membedakan tingkat kedalaman dan keluasaan dalam membuka diri kepada orang yang baru dikenal dalam memilih kedekatan.

#### **D. Keterbukaan Diri Siswa Dengan Teknik *Expressive Writing* Dalam Layanan Konseling Kelompok**

Keterbukaan diri dengan teknik *expressive writing* dalam layanan konseling kelompok berdasarkan hasil data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket. Menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa berada pada kategori sedang yang diasumsikan telah mencapai tingkat keterbukaan diri yang efektif setiap indikatornya yaitu ketepatan, waktu, motivasi, keintensifan, kedalaman dan keluasaan.

Hasil penelitian didukung oleh Arili Wulandari, dkk menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* pada siswa.<sup>56</sup> Dan diperkuat lagi oleh Herdiyanti Ibrahim, dari hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh konseling kelompok siswa merasa terbantu dalam memecahkan masalah dan memiliki pandangan positif terhadap suatu masalah terkait dengan keterbukaan diri.<sup>57</sup>

Banyaknya siswa yang mengalami keterbukaan diri yang rendah, sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan eksperimen dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* karena sudah banyak penelitin terdahulu mengatakan bahwa teknik *expressive writing* efektif

---

<sup>56</sup> Arili Wulandari, Dkk, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Meningkatkan *Self Disclosure* Pada Siswa Kelas XI IPA I SMA Negeri 2 Sebulu", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.

<sup>57</sup> Andari, Peningkatan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Person Centered* Pada Siswa Kelas VIII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unuversitas Negeri Yogyakarta.

meningkatkan keterbukaan diri siswa dan hasil yang peneliti dapatkan juga sama bahwa siswa yang keterbukaan diri rendah mengalami peningkatan yang artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak.

Hasil penelitian terhadap penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa melalui penyebaran angket/instrumen keterbukaan diri. Secara umum menunjukkan bahwa pada kategori keterbukaan diri di SMPN 6 Banda Aceh termasuk pada kategori rendah dan hal ini dapat diatasi dengan memberikan penggunaan teknik *expressive writing* melalui 4 kali pertemuan 3 kali melakukan *treatment*, setelah pemberian *pre-test* dan *post-test*. Maka siswa yang berada di kategori sedang dan tinggi diasumsikan telah mencapai gambaran keterbukaan diri yang efektif.

Hal ini sesuai dengan makna bahwa teknik *expressive writing* dianggap peneliti sebagai salah satu teknik yang efektif digunakan sebagai teknik pengungkapan diri, karena dengan mengatasi kesulitan dalam mengungkapkan diri secara verbal, dengan menulis akan membantu mereka melepaskan yang cenderung yang mereka bawa. Seperti dikatakan peneliti terdahulu Hamdiyah menyatakan bahwa teknik *expressive writing* ini sangat membantu untuk meningkatkan pengungkapan dirinya meskipun masih ada yang kurang pengungkapan dirinya dalam menuliskan pikiran dan perasaannya, namun sisea secara perlahan sudah mampu membuka diri.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Hamdiyah, *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*, Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdatul Ulama Al-Ghazali.

Pemberian teknik *expressive writing* diberikan kepada 12 siswa yang memiliki skor rendah dan sedang. Pemberian *treatmen* dilakukan selama 3 kali pertemuan. Pada tahap pertama diberikan angket/instrumen keterbukaan diri peneliti melakukan *treatmen* kepada 12 siswa yang memiliki skor keterbukaan diri rendah dan sedang yang akan diberikan teknik *expressive writing*. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa skor *posttest* lebih tinggi dari pada skor *pretest* sehingga terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa dari rendah menjadi skor sedang dan tinggi.

Analisis data menunjukkan terdapat peningkatan keterbukaan diri siswa yang diberikan *treatmen* dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Selain itu kondisi ini terlihat dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa layanan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri. Indikator keberhasilan *treatmen* ini juga terlihat jelas berdasarkan deskripsi pada tabel 4.6 menunjukkan skor nilai rata-rata indikator keterbukaan diri mengalami peningkatan, yaitu dari 61,02 menjadi 92,18. Peningkatan nilai tersebut dikarenakan oleh pemberian layanan konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan teknik *expressive writing*, dan diperoleh normalitas *pretest* dan *posttest* dengan signifikansi *pretest* 0,045 dan *posttest* 0,107 dan nilainya di atas dari 0,05, bahwa berdistribusi normal.

Korelasi  $\text{sig } 0.000 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dan  $t_{\text{hitung}} 26.422$  dan  $t_{\text{tabel}} 1.7958$ .  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  ( $26.422 > 1.7958$ ). Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa mean dari siswa sebelum dan sesudah dilakukan *treatmen*

sebesar 31.167 dan standard deviasi sebesar 4.086. Nilai uji t adalah 26.422 menandakan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* lebih baik daripada sebelumnya.

Dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing*, pada akhir pertemuan pada setiap instrumen peneliti juga memberikan lembar proses penelitian untuk mengobservasi terhadap proses dan juga hasil pemahaman siswa pada setiap topik materi layanan yang diberikan pada akhir pemberian treatment, hasil pengamatan pada instrumen RPL menunjukkan bahwa pada proses pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* berjalan secara baik dan maksimal, dan memberikan dampak positif yang terjadi pada siswa SMPN 6 Banda Aceh, dapat dilihat dari kondisi awal sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment pada pemberian layanan konseling kelompok yang dilakukan dengan menggunakan teknik *expressive writing* pada setiap pertemuan. Perilaku siswa yang diamati pada setiap treatment menunjukkan bahwa siswa terlihat aktif dalam proses pemberian treatment untuk keterbukaan diri siswa. Proses penggunaan teknik *expressive writing* dilakukan sesuai dengan RPL yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti sebelum melakukan penelitian ke lapangan. Keberhasilan treatment juga ditentukan oleh kegiatan layanan dengan menggunakan teknik *expressive writing*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti melihat secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterbukaan diri siswa. Maka dari itu dengan pemberian layanan konseling

kelompok menggunakan teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penggunaan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa hasil perhitungan rata-rata skor keterbukaan diri siswa sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* adalah 61.02 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* adalah 92,18. Dari hasil uji t menggunakan program SPSS versi 22, bahwa  $t_{hitung}$  adalah 26,422, *mean* 31.167, *95% confidence interval of the difference, lower* = 33.763 dan *upper* =28.570, kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $df = 11$ , dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $26,422 > 1.7958$ ), dimana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan signifikan 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *expressive writing* dalam layanan konseling kelompok efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh.

### **B. Saran**

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

#### 1. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa yang keterbukaan diri rendah untuk tetap meningkatkan kemampuan mengungkapkan dirinya karena penting dalam membangun komunikasi dengan orang lain, sehingga siswa tidak lagi memiliki keterbukaan diri rendah yang berdampak pada permasalahan dalam kehidupan



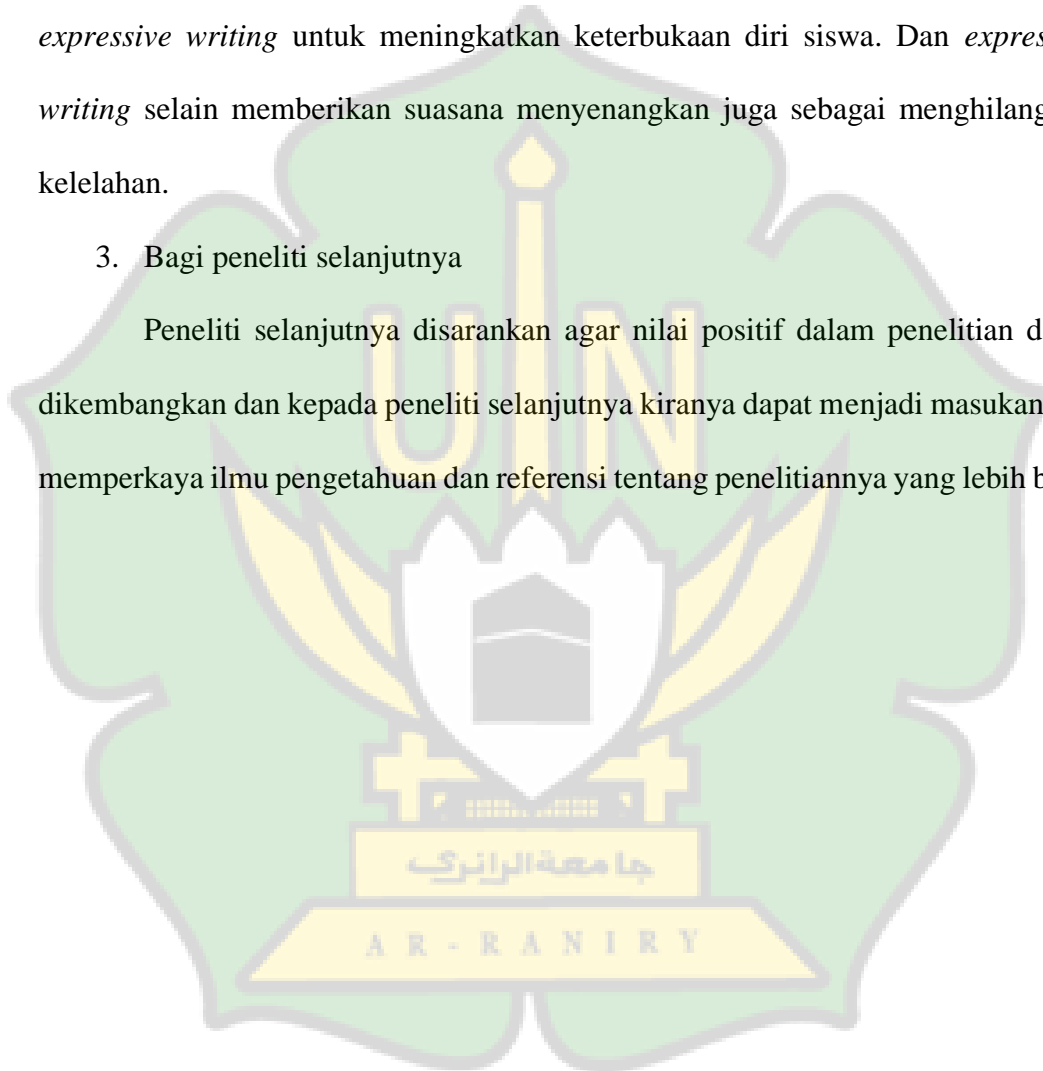
sehari-hari serta diharapkan dapat mengaplikasikan dan menggunakan teknik *expressive writing* sebagai media untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan menindak lanjuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Dan *expressive writing* selain memberikan suasana menyenangkan juga sebagai menghilangkan kelelahan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan agar nilai positif dalam penelitian dapat dikembangkan dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi tentang penelitiannya yang lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Devito, Joseph. *The Interpersonal Communication Book*. USA: Pearson Education.
- 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*.
- Andari. Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person Centered Pada Siswa Kelas VIII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ari Setiawan. (2019). *Keterbukaan Diri Dan Kemampuan Pemecahan Masalah*.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- B. Gainau, Maryam. (2010). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*. Jakarta: Jurnal Online. [http://www.gunadarna.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2010/Artikel\\_10505199.pdf](http://www.gunadarna.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2010/Artikel_10505199.pdf)
- \_\_\_\_\_. (2015). *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. Yogyakarta: Kanisus.
- Dahlia Reyza, Murti. (2013). *Pengaruh Expressive writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol. 1, No. 02, 2013,
- Depdiknas. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Pusat Bahasa.
- Emons, Alberti.. (2002). *M. Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budithjahya, G. U. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Hamdiyah. (2019). *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*. Cilacap: Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali.
- Ibrahim, Herdiyanti. (2020). *Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Di Smp Negeri 40 Makassar*.
- Irwansyah, Muhammad Rachdian Al Azis. (2015). *Fenomena Self Disclosure Dalam Penggunaan Platform Media Sosial*.

- J.E. Handout, Prawitasari. (1994). *Psikoterapi II*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- J.W Pennebaker. (1997). *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*.
- Kentut Sukardi, Dewa. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Khairina Ulfa Syaimi, Pratiwi. (2022). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Empati Pada Siswa Di Kelas X SML Swasta Satria Dharma Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022*.
- Kunandar. (2008). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusuma Rani, C. Rahayu. (2016). *Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Sebaya*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Lumongga, Namora Lubis, Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- M. Ahmad Juki, Zulamri. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II B Pekan Baru*.
- Mappiare, Andi. (2010). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Margono S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder) Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Martunis, Siti Rahmah, Nurbaity. (2021). *Keterbukaan Diri Siswa Sma Terhadap Orang Tua, Guru Dan Teman Di Kota Banda Aceh*.
- Naning, Pranoto. (2015). *Writing For Therapy: Menyembuhkan Luka Emosi, Galau, Patah Hati, Luka Jiwa dengan Kata-Kata*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papu, J. (2002). *Pengungkapan Diri*. <http://www.e-psikologi.com/sosial/120702.htm>, akses 14 Maret 2016.

- Permatasari, Ruth Novianna. (2015). *Pengungkapan Diri pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai*. Depok: Universitas Gunadarma.
- Prasetyo, Bambang. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Qanitatin dkk. (2011). *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*.
- Rakhmat, Jalaludin. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reni, Susanti, Sri Supriyantini. (2013). *Pengaruh Expressive writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa*.
- Ridwan. (2006). *Metode & Teknik Penyusunan Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Rochmah, Afifah Habsari, (2019). *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Sragen*.
- Rury Muslifar, Arili Wulandari, Yasintha Sari Pratiwi. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Self Disclosure Pada Siswa Kelas XI IPA I SMA Negeri 2 Sebulu*.
- Sabarudin. *Self Disclosure Pada Mahasiswa Penggunaan Instagram (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Pangkep*
- Soehartono, Irawan. (2011). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Rosdakarya.
- Sri Hartini, dkk. (2021). *Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying*.
- Sundaya, Rostina. (2014). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Suharmi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supratiknya. (2004). *Komunikasi Antar Pribadi (Tinjauan Psikologis)*. Yogyakarta: Kanisius.

Sutrisno, Hadi. (1991). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Offset.


Wahyuning, Herdiana. (2012). *Pengaruh Expressive writing pada kecemasan Menyelesaikan Skripsi*.

Yanita Lestari. (2012). *Self Disclosure Individu Pada Aktivitas Kencan Online*.

Yeni Dwi, Rejeki. (2014). *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive writing Pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul*.



Lampiran 1

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

---

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
NOMOR : B-1041/Un.08/FTK/KP.07.6/01/2023

**TENTANG**

**PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**DEKAN FAKULTAS TARBİYAH 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 awal 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 mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023.

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 di lingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 203/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 rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 04 Januari 2023

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :

**PERTAMA** : Menunjuk saudara :

Elviana, M.Si	Sebagai Pembimbing Pertama
Mukhlis, M.Pd	Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :


Nama : Siti Fadhilah  
NIM : 190213057  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Dengan Judul Skripsi :  
Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa di SMP Negeri 6 Banda Aceh

**KEDUA** : Pembayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022 No. 025.04.2.423925/2023 Tanggal 30 November 2022

**KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2022/2023

**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 : 24 Januari 2023  
an. Rektor



**Tembusan :**

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2

**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
Jl. Panglima Nyak Makam No. 23 Kel. Kota Baru Telp. (0651) 7555136  
E-mail: dikbud@bandacehkota.go.id Website: www.dikbud.bandacehkota.go.id  
Kodepos: 23125

---

**SURAT IZIN**  
**NOMOR : 074/A4/3468**

**TENTANG**  
**IZIN PENELITIAN**

**Dasar** : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : 7154/Un.08/FTK.ITL.00/07/2023 tanggal 7 Juli 2023, perihal penelitian ilmiah mahasiswa.

**MEMBERI IZIN**

**Kepada** :  
**Nama** : Siti Fadhilah Rafil  
**NIM** : 190213057  
**Jurusan/ Prodi** : Bimbingan Konseling  
**Untuk** : Melakukan pengumpulan data pada SMP Negeri 6 Kota Banda Aceh dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul :

**“PENGUNAAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 6 KOTA BANDA ACEH.”**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan fotokopi hasil pengumpulan data sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada pihak sekolah.
3. Surat ini berlaku sejak tanggal 17 Juli s.d 17 Agustus 2023.
4. Diharapkan kepada yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan pengumpulan data tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
5. Kepala Sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Demikian untuk dimaklumi dan terimakasih

Banda Aceh, 10 Juli 2023 M  
21 Dzulhijjah 1444 H  
a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH  
KABID PEMBINAAN SMP,

  
S. Pd, M. Si  
NIP. 19760113 200604 2 003

**Tembusan :**

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
2. Koordinator Pengawas Sekolah Kota Banda Aceh
3. Kepala SMP Negeri 6 Percontohan Kota Banda Aceh

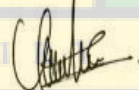
*Lampiran 3*

**HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN**

Instrumen : Keterbukaan Diri  
Nama : Siti Fadhilah Rafil  
Nim : 190213057

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Sesuai
Konstruk	Sesuai
Isi	Sesuai

Banda Aceh, 09 Juni 2023  
Penimbangan Instrumen

  
Desi Arliani, M. Pd



## Lampiran 4

### ANGKET KETERBUKAAN DIRI

#### A. Identitas Siswa

Nama Lengkap :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
Alamat Tempat Tinggal :  
Asal Daerah :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas anda pada tempat yang disediakan
2. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan dan pilihlah jawaban yang tersedia
3. Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.
4. Setiap pernyataan dalam skala keterbukaan diri dilengkapi empat pilihan jawaban dengan bobot nilai (4) Sangat Setuju, (3) Setuju, (2) Tidak Setuju, dan (1) Sangat Tidak Setuju.

#### C. Uraian Pernyataan

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya bersemangat dalam menceritakan pengalaman yang baru saja terjadi dalam hidup.				
2.	Saya bercerita masalah pribadi kepada teman.				
3.	Saya senang membantu teman dalam menyelesaikan masalah.				

4.	Saya tidak menceritakan masalah dengan teman sebangku.				
5.	Saya sakit hati saat pendapat yang diutarakan lebih dulu diungkapkan oleh orang lain.				
6.	Saya menyesal menceritakan masalah pribadi kepada orang lain.				
7.	Saya sulit mendapatkan informasi sebab kurang bergaul dengan orang lain.				
8.	Saya sakit hati pendapat yang diutarakan lebih dulu diungkapkan oleh orang lain.				
9.	Saya memiliki keinginan menceritakan masalah pribadi kepada orang lain.				
10.	Dukungan dari orang lain dapat memberikan rasa nyaman ketika bercerita.				
11.	Saya meminta pendapat orang lain, meskipun memiliki perbedaan sudut pandang terhadap masalah.				
12.	Saya menceritakan permasalahan dengan sukarela.				
13.	Saya siap menceritakan rahasia pribadi kepada orang yang saya percaya.				
14.	Saya tidak berani mengungkapkan diri kepada orang terdekat.				

15.	Saya enggan bercerita kepada orang tua, ketika tidak percaya terhadap cerita yang sedang saya alami.				
16.	Saya tidak menyadari mengungkapkan diri menjadikan saya takut dalam menghadapi permasalahan.				
17.	Saya tidak berani mengawali percakapan dengan orang lain yang baru dikenal.				
18.	Saya enggan menceritakan masalah pribadi kepada orang lain.				
19.	Saya tidak menyadari bahwa orang terdekat mendukung dalam mengambil keputusan.				
20.	Saya berpikir untuk mencari solusi terbaik dalam menyelesaikan masalah saat ini.				
21.	Saya mengungkapkan masalah kepada teman setiap ada waktu yang tepat.				
22.	Saya sering menceritakan pengalaman tentang masalah pribadi di waktu tertentu.				
23.	Saya senang bercerita kepada teman-teman saat sedang berkumpul.				
24.	Di masa kecil saya suka bercerita berbagai hal kepada teman dekat.				

25.	Saya memikirkan resiko yang akan terjadi sebelum bertindak.				
26.	Saya tidak senang menceritakan pengalaman yang saya alami.				
27.	Saya tidak akan membahas masalah yang pernah dialami.				
28.	Saya senang menyendiri ketika terjadi masalah.				
29.	Saya senang melupakan masalah yang tidak menyenangkan				
30.	Saya sering terbuka kepada orang tepat/orang yang saya percaya.				
31.	Saya berani mengungkapkan masalah pribadi kepada teman terdekat.				
32.	Saya tertarik menceritakan masalah kepada orang yang usianya lebih tua dari saya.				
33.	Saya bercerita kepada orang lain tentang berbagai topik yang pantas untuk dibicarakan				
34.	Saya senang menceritakan masalah pribadi kepada orang tua.				
35.	Saya berani mengungkapkan masalah pribadi kepada teman terdekat				
36.	Saya tidak senang bercerita kepada teman dan orang tua.				

37.	Saya tidak pernah menceritakan masalah pribadi kepada orang terdekat.				
38.	Saya menceritakan masalah kepada orang yang saya percaya.				
39.	Saya nyaman ketika bercerita kepada orang terdekat.				
40.	Saya senang bercerita masalah pribadi kepada orang yang saya percaya.				
41.	Saya menceritakan masalah kepada orang yang lama dikenal				
42.	Saya tidak bercerita tentang masalah pribadi kepada orang tua saya sendiri.				
43.	Saya terpaksa bercerita tentang masalah saya kepada orang lain.				
44.	Saya tidak senang bila orang tua mendengarkan cerita pribadi				
45.	Saya terpaksa bercerita dengan orang lain.				

## Lampiran 5

### A. Treatment I

Tahapan keterbukaan diri dengan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut:

HARI	JENIS KEGIATAN	WAKTU
<b>Tahap Awal/Pendahuluan</b>	Pembukaan	2 Menit
	Berdoa	2 Menit
	Menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kesedian peserta didik yang telah hadir, untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>expressive writing</i> .	2 Menit
	Penjelasan tentang tata cara pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>expressive writing</i> .	2 Menit
<b>Tahap Inti (Teknik <i>Expressive Writing</i>)</b>	Recognitional/initial write, terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana, konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk senyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mengeksplorasi pikiran konseli.	2 Menit
	Examination/writing exercise, pada tahap ini konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor memberikan tema	10 Menit

	<p>“Hidup Indah Bila Berkesan”. Dengan instruksi penulisan , dan kemudian subjek dipersilahkan untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada kertas HVS A4 yang telah disediakan.</p>	
	<p>Feedback, yang mana pada tahap ini siswa membacakan hasil tulisannya, setelah konseli membaca tulisan dibuat kemudian merefleksikan kedirinya, dengan capaian konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mempermudah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri dan keadaan.</p>	10 Menit
	<p>Application to the self, yang mana konselor mengajak konseli mengaplikasikan pengetahuan barunya kedalam dirinya pada kehidupan sehari-hari. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti pemberian layanan, dengan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah dalam perilaku.</p>	9 Menit
<b>Tahap Penutup</b>	<p>Mengajak peserta didik membuat perencanaan perubahan perilaku serta mamp membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah di susun.</p>	2 Menit

	Merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan.	2 Menit
	Memberikan penguatan dan menyampaikan materi layanan yang akan datang.	1 Menit
	Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam	1 Menit
Total Jam		45 menit

## B. *TREATMENT II*

Tahapan keterbukaan diri dengan menggunakan Teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok sebagai berikut ini:

HARI	JENIS KEGIATAN	WAKTU
<b>Tahap Awal/Pendahuluan</b>	Pembukaan	2 Menit
	Berdoa	2 Menit
	Menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kesedian peserta didik yang telah hadir, untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>expressive writing</i> .	2 Menit
	Penjelasan tentang tata cara pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>expressive writing</i> .	2 Menit



<b>Tahap Inti</b>  <b>(Teknik <i>Expressive Writing</i>)</b>	Recognitional/initial write, terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana, konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk nyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mengeksplorasi pikiran konseli.	2 Menit
	Examination/writing exercise, pada tahap ini konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor memberikan tema “Perasaanku Yang Terdalam”. Dengan instruksi penulisan , dan kemudian subjek dipersilahkan untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada kertas HVS A4 yang telah disediakan.	10 Menit
	Feedback, yang mana pada tahap ini siswa membacakan hasil tulisannya, setelah konseli membaca tulisan dibuat kemudian merefleksikan kehidurnya, dengan capaian konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mempermudah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri dan keadaan.	10 Menit
	Application to the self, yang mana konselor mengajak konseli mengaplikasikan pengetahuan barunya kedalam dirinya pada kehidupan sehari-hari. Konselor membantu	9 Menit

	untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti pemberian layanan, dengan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah dalam perilaku.	
<b>Tahap Penutup</b>	Mengajak peserta didik membuat perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah di susun.	2 Menit
	Merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan.	2 Menit
	Memberikan penguatan dan menyampaikan materi layanan yang akan datang.	1 Menit
	Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam	1 Menit
	Total Jam	45 Menit

### C. *Treatment III*

Tahapan keterbukaan diri dengan teknik *expressive writing* melalui layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut:

HARI	JENIS KEGIATAN	WAKTU
<b>Tahap Awal/Pendahuluan</b>	Pembukaan	2 Menit
	Berdoa	2 Menit

	Menanyakan kabar dan ucapan terimakasih atas kesedian peserta didik yang telah hadir, untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>expressive writing</i> .	2 Menit
	Penjelasan tentang tata cara pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik <i>expressive writing</i> .	2 Menit
<b>Tahap Inti</b>  (Teknik <i>Expressive Writing</i> )	Recognitional/initial write, terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana, konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk nyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mengeksplorasi pikiran konseli.	2 Menit
	Examination/writing exercise, pada tahap ini konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor memberikan tema “Aku Di Masa Depan”. Dengan instruksi penulisan, dan kemudian subjek dipersilahkan untuk menuliskan pengalaman hidup itu indah bila berkesan pada kertas HVS A4 yang telah disediakan.	10 Menit
	Feedback, yang mana pada tahap ini siswa membacakan hasil tulisannya, setelah konseli membaca tulisan dibuat kemudian merefleksikan kedirinya, dengan capaian	10 Menit

	<p>konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mempermudah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri dan keadaan.</p>	
	<p>Application to the self, yang mana konselor mengajak konseli mengaplikasikan pengetahuan barunya kedalam dirinya pada kehidupan sehari-hari. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti pemberian layanan, dengan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah dalam perilaku.</p>	9 Menit
<b>Tahap Penutup</b>	<p>Mengajak peserta didik membuat perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah di susun.</p>	2 Menit
	<p>Merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan.</p>	2 Menit
	<p>Memberikan penguatan dan menyampaikan materi layanan yang akan datang.</p>	1 Menit
	<p>Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>	1 Menit
	<p>Total Jam</p>	45 Menit

*Lampiran 6*

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

A.	Komponen	Layanan dasar
B.	Bidang bimbingan	Pribadi dan sosial
C.	Topik/tema layanan	Hidup indah bila berkesan
D.	Fungsi layanan	Pemahaman
E.	Tujuan umum	Peserta didik/konseli memahami diri sendiri serta serta permasalahan dalam dirinya
G.	Sasaran layanan	VIII
H.	Materi layanan	Hidup Indah
I.	Waktu	20 menit
J.	Metode/Teknik	Ceramah, Teknik expressive writing
K.	Media/alat	Kertas HVS 1 lembar
	<b>Pelaksanaan</b>	
	Tahap	Uraian Kegiatan
L.	Tahap Awal/Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membuka dengan salam dan doa</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>

	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</li> <li>6. Guru BK memberikan selembar kertas HVS untuk siswa gunakan dalam menulis.</li> <li>7. Guru BK memberikan instruksi penulisan kepada peserta didik untuk menuliskan dengan jujur tentang hidup indah bila berkesan dalam hidup kalian. Baik pengalaman menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mengecewakan, atau pengalaman emosional yang mengganggu hidup kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata Bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan</li> </ol>
	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 agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</li> <li>3. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>

M.	Evaluasi	
	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>
	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, menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</li> <li>3. Cara guru BK atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak, mudah/sulit dipahami.</li> </ol>

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

Banda Aceh, 18 Juli 2023

Peneliti  
Siti Fadhilah Rafil  
NIM. 190213057





**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

A.	Komponen	Layanan dasar
B.	Bidang bimbingan	Pribadi dan sosial
C.	Topik/tema layanan	Perasaanku Yang Terdalam
D.	Fungsi layanan	Pemahaman
E.	Tujuan umum	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar siswa mampu mengungkapkan perasaan yang sedang dialaminya.</li> <li>2. Agar siswa mampu merefleksikan diri dari perasaan yang sedang dialaminya, serta lebih terbuka tentang perasaan yang ada di dalam dirinya dan mau membagi perasaannya kepada teman lain.</li> </ol>
G.	Sasaran layanan	VIII
H.	Materi layanan	Perasaan terdalam
I.	Waktu	20 menit
J.	Metode/Teknik	Ceramah, Teknik expressive writing
K.	Media/alat	Kertas HVS 1 lembar
	<b>Pelaksanaan</b>	
	Tahap	Uraian Kegiatan
L.	Tahap Awal/Pendahuluan	1. Membuka dengan salam dan doa

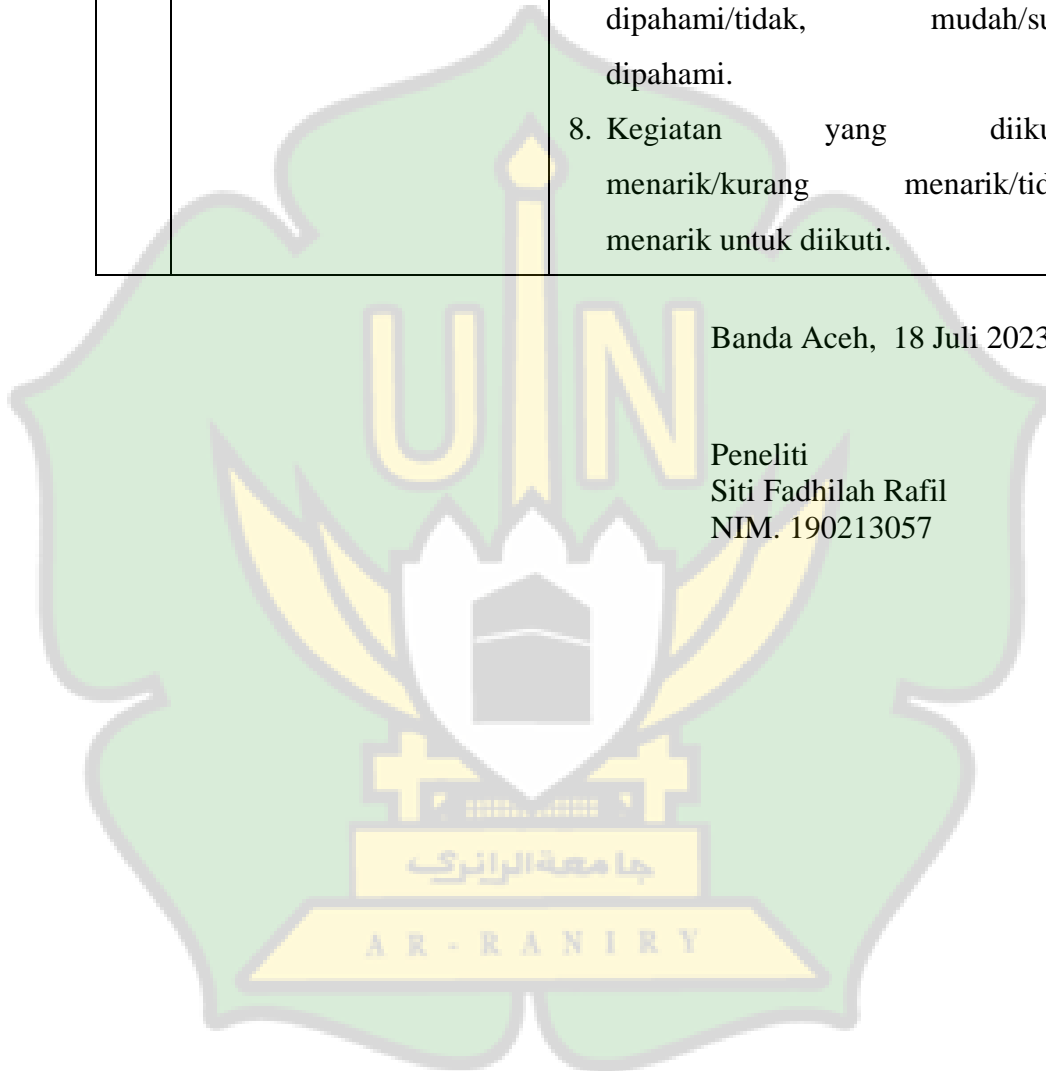
		<p>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</p> <p>3. Menyampaikan tujuan layanan.</p> <p>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik.</p>
	Tahap Inti	<p>5. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</p> <p>6. Guru BK memberikan selembar kertas HVS untuk siswa gunakan dalam menulis.</p> <p>7. Guru BK memberikan instruksi penulisan kepada peserta didik untuk menuliskan dengan jujur tentang “perasaanku yang terdalam”. Baik perasaan sedih dan senang. Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua, teman, atau kerabat lainnya. Jangan khawatir tentang tata Bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian.</p>
	Tahap Penutup	<p>8. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan.</p>

		<p>9. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya.</p> <p>10. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</p>
M.	Evaluasi	
	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>
	Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan kelompok antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan, menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> </ol>

		<p>6. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</p> <p>7. Cara guru BK atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak, mudah/sulit dipahami.</p> <p>8. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</p>
--	--	--

Banda Aceh, 18 Juli 2023

Peneliti  
Siti Fadhilah Rafil  
NIM. 190213057



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

A.	Komponen	Layanan dasar
B.	Bidang bimbingan	Pribadi dan sosial
C.	Topik/tema layanan	Aku di Masa Depan
D.	Fungsi layanan	Pemahaman
E.	Tujuan umum	Agar peserta didik mampu mengungkapkan apa yang diinginkan, sosok pribadi seperti apa yang diinginkan oleh peserta didik, karena selama ini subjek merasa tertekan dengan keadaan keluarga, lingkungan, dan lain-lainnya
G.	Sasaran layanan	VIII
H.	Materi layanan	Masa Depan
I.	Waktu	20 menit
J.	Metode/Teknik	Ceramah, Teknik expressive writing
K.	Media/alat	Kertas HVS 1 lembar
	<b>Pelaksanaan</b>	
	Tahap	Uraian Kegiatan
L.	Tahap Awal/Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan doa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> </ol>

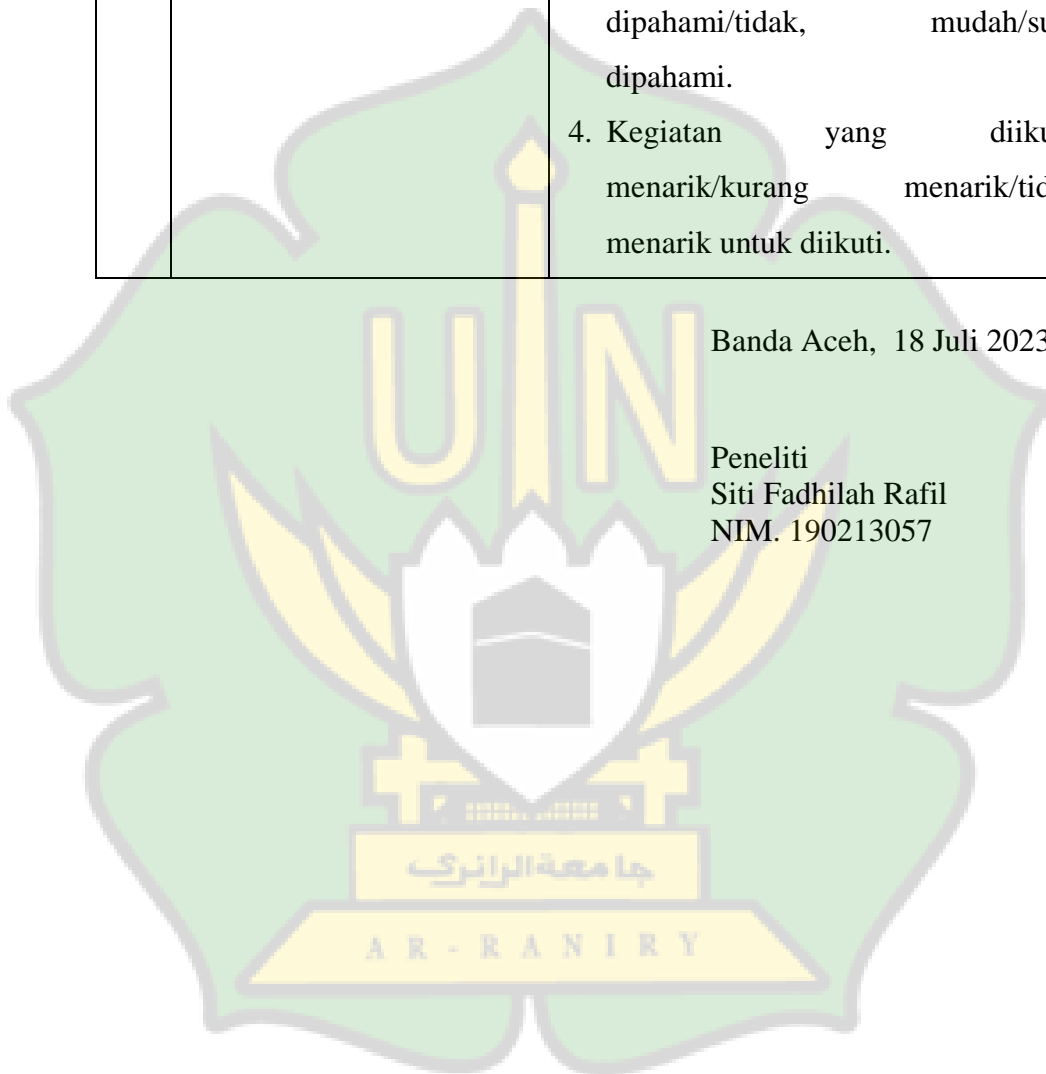
		<p>3. Menyampaikan tujuan layanan.</p> <p>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik.</p>
	<p>Tahap Inti</p>	<p>5. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</p> <p>6. Guru BK memberikan selembar kertas HVS untuk siswa gunakan dalam menulis.</p> <p>7. Guru BK memberikan instruksi penulisan kepada peserta didik untuk menuliskan dengan jujur tentang seperti apa gambaran diri kalian sendiri, yang kalian inginkan. Ingin seperti apa kalian nanti. Gambaran diri sendiri bukan berarti cita-cita ingin menjadi dokter. Tetapi seperti apakah gambaran pribadi kalian di masa yang akan datang, seperti saya ingin berani mengemukakan pendapat, saya ingin menjadi anak sholeh sholehah (berbakti kepada orang tua). Saya ingin kalian benar-benar mengeksplorasi emosi perasaan dan pikiran terdalam kalian. Kalian juga dapat menghubungkan topik tulisan kalian dengan orang lain termasuk orang tua. Jangan khawatir tentang tata Bahasa atau ejaan yang ada dalam tulisan kalian,</p>

	Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan.</li> <li>9. Guru BK mengajak peserta didik agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya.</li> <li>10. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.</li> </ol>
M.	Evaluasi	
	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>
	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, menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> </ol>

		<p>2. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting.</p> <p>3. Cara guru BK atau konselor menyampaikan: mudah dipahami/tidak, mudah/sulit dipahami.</p> <p>4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti.</p>
--	--	--

Banda Aceh, 18 Juli 2023

Peneliti  
Siti Fadhilah Rafil  
NIM. 190213057





**RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK  
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 6  
BANDA ACEH**

Tahap	Program	Tujuan	Kegiatan
I	Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan	Untuk memperlancar pelaksanaan kegiatan	Menata ruangan dan kursi peserta serta kesiapan peserta mengikuti kegiatan
II	Pelaksanaan Teknik <i>expressive writing</i> dalam konseling kelompok	Untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa	<p>a. Tahap Pembentukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Menerima anggota kelompok dengan terbuka, memberi salam dan mengucapkan terimakasih</li> <li>b) Berdoa</li> <li>c) Menjelaskan pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>d) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok</li> <li>e) Perkenalan antar anggota kelompok</li> <li>f) Mengucapkan ikrar janji menjaga rahasia bersama, sambal berpegang tangan.</li> </ul> <p>b. Tahap Peralihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan</li> <li>b) Ice breaking</li> </ul> <p>c. Tahap Kegiatan:</p>

			<p>1. Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pemahaman tujuan diadakannya kegiatan ini</li> <li>b) Penjelasan singkat gambaran umum tentang keterbukaan diri dan penejelasan prosedur dan langkah-langkah <i>expressive writing</i></li> <li>c) Peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk menanyakan hal yang tidak dipahami</li> <li>d) Melakukan diskusi kelompok.</li> </ul> <p>2. <i>Recognational/Initial write:</i>  Pengenalan cara melakukan <i>expressive writing</i> dengan melibatkan anggota kelompok menuliskan secara bebas satu kejadian/pengalaman apapun dalam hidupnya yang membuatnya tertekan, untuk mulai melakukan katarsis.</p> <p>3. <i>Examination/Writing exercise:</i>  Menuliskan suatu kejadian penyebab tidak memiliki keterbukaan diri yang sedang dialaminya dengan 3 topik yang telah ditentukan.</p> <p>4. <i>Juxstaposition /Feedback</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Membaca Kembali hasil tulisan ditahap sebelumnya</li> <li>b) Menuliskan dengan mengintisarikan apa yang menjadi kendala diri sehingga terjadinya kurangnya keterbukaan diri,</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>c) Mendiskusikan kendala diri serta dilakukannya debating, sehingga akan memperoleh sudut pandang baru yang menimbulkan harapan di masa yang akan datang.</p> <p>5. <i>Application to the self</i></p> <p>a) Membuat suatu komitmen diri dalam bentuk surat pernyataan/perencanaan diri dalam mewujudkan harapan dimasa depan.</p> <p>b) Menguatkan perencanaan tersebut dan memberi latihan agar benar-benar dapat diaplikasikan kedalam dirinya.</p>
--	--	--	---

Banda Aceh, 18 Juli 2023

Peneliti  
Siti Fadhilah Rafil  
NIM. 190213057



*Lampiran 7*

**HASIL OBSERVASI LEMBAR PROSES PENELITIAN**

No	Materi Layanan	Kondisi Awal	Hasil
1.	Hidup Itu Indah Bila Berkesan	<p>a. Siswa tidak mampu mengungkapkan pengamalan yang pernah terjadi dikehidupannya.</p> <p>b. Siswa ragu dalam mengungkapkan dirinya karena masih sangat tertutup.</p> <p>c. Siswa tidak ingin menceritakan tentang dirinya.</p>	<p>a. Siswa merasa senang melaksanakan konseling kelompok melalui Teknik <i>expressive writing</i>, dimana siswa bebas dalam menceritakan tentang pengalaman hidupnya dalam bentuk tulisan.</p> <p>b. Siswa semangat dalam mencurahkan isi hatinya dalam tulisan.</p> <p>c. Pada treatment pertama menyadarkan siswa tentang pentingnya keterbukaan diri karena dengan mampu mengungkapkan diri, dan mampu menceritakan dirinya dengan terbuka dan secara mendalam. Berdasarkan indikator keterbukaan diri yaitu ketepatan dan waktu.</p>
2.	Perasaanku Yang Terdalam	<p>a. Siswa masih bingung terhadap perasaannya sendiri.</p>	<p>a. Setelah pemberian treatment kedua siswa mulai bisa mengeskpresikan dirinya melalui tulisan.</p>

		<p>b. Siswa masih ragu terhadap kemampuan mengungkapkan perasaan dalam hidupnya</p>	<p>b. Setelah menerima layanan bk pada treatment kedua siswa mampu menceritakan perasaan yang terjadi dalam hidupnya.</p> <p>c. Layanan konseling kelompok pada treatment kedua membantu siswa merasakan bahwa dirinya dapat merasa lebih terbuka, dan lega setelah mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya, yang selama ini mereka simpan rapat-rapat. Berdasarkan indikator keterbukaan diri, yaitu keintensifan kedalaman dan keluasaan.</p>
3.	Aku Dimasa Depan	<p>a. Siswa masih bertanya-tanya alasan pentingnya masa depan dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>b. Siswa masih ragu tentang dirinya dimasa yang akan datang.</p> <p>c. Siswa masih belum merencanakan dirinya untuk dimasa yang akan datang.</p>	<p>a. Siswa semakin semangat menceritakan apa-apa saja yang akan iya lakukan dimasa yang akan datang.</p> <p>b. Siswa antusias dalam menyampaikan keinginanya untuk kehidupan selanjutnya.</p> <p>c. Siswa memiliki dorongan dalam mengungkapkan dirinya. Dan apa yang diinginkan dimasa depan dengan menjadi pribadi yang lebih baik. Berdasarkan indikator keterbukaan diri yaitu motivasi.</p>

*Lampiran 8*

**Kisi-Kisi Instrumen Berdasarkan Teori Culbert dkk**

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			(+)	(-)	
Keterbukaan Diri	Ketepatan	Individu memberikan informasi pribadi secara terbuka pada aspek yang relevan dengan keterlibatan individu pada peristiwa saat ini.	1, 2, 3, 4, 5, 61, 62	6, 7, 8, 9, 10, 63, 64	14
	Motivasi	Individu memiliki dorongan kuat dalam mengungkapkan diri	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 65, 66	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 67, 68	19
	Waktu	Individu mampu memilih waktu yang tepat untuk dapat mengungkapkan dirinya.	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 69, 70	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 71, 72	19
	Keintensifan	Individu secara terus menerus membuka diri kepada orang yang tepat dalam mengungkapkan diri.	41, 42, 43, 44, 45, 73, 74	46, 47, 48, 49, 50, 75, 76	14

	Kedalaman dan keluasaan	Individu mampu membedakan tingkat kedalaman dan keluasaan dalam membuka diri kepada orang yang baru dikenal dan memiliki kedekatan.	51, 52, 53, 54, 55, 77, 78	56, 57, 58, 59, 60, 79, 80	14
<b>Jumlah</b>					<b>80</b>

#### Hasil Uji Validitas Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 51, 54, 55, 56, 58, 60, 64, 67, 68, 71, 72, 73, 74, 77, 79	45
Tidak valid	1, 3, 10, 11, 13, 18, 21, 22, 24, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 43, 48, 49, 50, 52, 53, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 69, 70, 75, 76, 78, 80	35

#### Hasil Uji Validitas Berdasarkan Kisi-Kisi Instrumen

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kriteria
1.	0,393	0,334	Valid
2.	0,483	0,334	Valid
3.	0,394	0,334	Valid
4.	0,345	0,334	Valid
5.	0,398	0,334	Valid
6.	0,434	0,334	Valid
7.	0,391	0,334	Valid
8.	0,384	0,334	Valid
9.	0,418	0,334	Valid
10.	0,371	0,334	Valid
11.	0,381	0,334	Valid
12.	0,453	0,334	Valid
13.	0,364	0,334	Valid
14.	0,368	0,334	Valid

15.	0,374	0,334	Valid
16.	0,353	0,334	Valid
17.	0,406	0,334	Valid
18.	0,346	0,334	Valid
19.	0,346	0,334	Valid
20.	0,565	0,334	Valid
21.	0,440	0,334	Valid
22.	0,394	0,334	Valid
23.	0,356	0,334	Valid
24.	0,448	0,334	Valid
25.	0,432	0,334	Valid
26.	0,422	0,334	Valid
27.	0,510	0,334	Valid
28.	0,452	0,334	Valid
29.	0,367	0,334	Valid
30.	0,525	0,334	Valid
31.	0,411	0,334	Valid
32.	0,384	0,334	Valid
33.	0,675	0,334	Valid
34.	0,344	0,334	Valid
35.	0,441	0,334	Valid
36.	0,400	0,334	Valid
37.	0,440	0,334	Valid
38.	0,342	0,334	Valid
39.	0,349	0,334	Valid
40.	0,354	0,334	Valid
41.	0,395	0,334	Valid
42.	0,423	0,334	Valid
43.	0,374	0,334	Valid
44.	0,356	0,334	Valid
45.	0,390	0,334	Valid

**Hasil Validasi Kisi-Kisi Instrumen Berdasarkan Teori Culbert dkk**

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			(+)	(-)	



Keterbukaan Diri	Ketepatan	Individu memberikan informasi pribadi secara terbuka pada aspek yang relevan dengan keterlibatan individu pada peristiwa saat ini.	1, 2, 3,	4, 5, 6, 7, 8	8
	Motivasi	Individu memiliki dorongan kuat dalam mengungkapkan diri	9, 10, 11, 12, 13	14, 15, 16, 17, 18, 19	11
	Waktu	Individu mampu memilih waktu yang tepat untuk dapat mengungkapkan dirinya.	20, 21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29	10
	Keintensifan	Individu secara terus menerus membuka diri kepada orang yang tepat dalam mengungkapkan diri.	30, 31, 32, 33, 34, 35	36, 37	8
	Kedalaman dan keluasaan	Individu mampu membedakan tingkat kedalaman dan keluasaan dalam	38, 39, 40, 41	42, 43, 44, 45	8

		membuka diri kepada orang yang baru dikenal dan memiliki kedekatan.			
Jumlah					45

### Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Nilai acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
0,60	0,754	Reliabel

### Hasil Uji Normalitas

#### *Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretets	.232	12	.075	.857	12	.045
Postest	.230	12	.080	.887	12	.107

### Uji Berpasangan *Pretest* dan *Postest* Keterbukaan Diri Siswa

#### *Paired Samples Test*

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Pretets – r 1 Postest	-31.167	4.086	1.180	-33.763	-28.570	26.422	11	.000



Lampiran 9

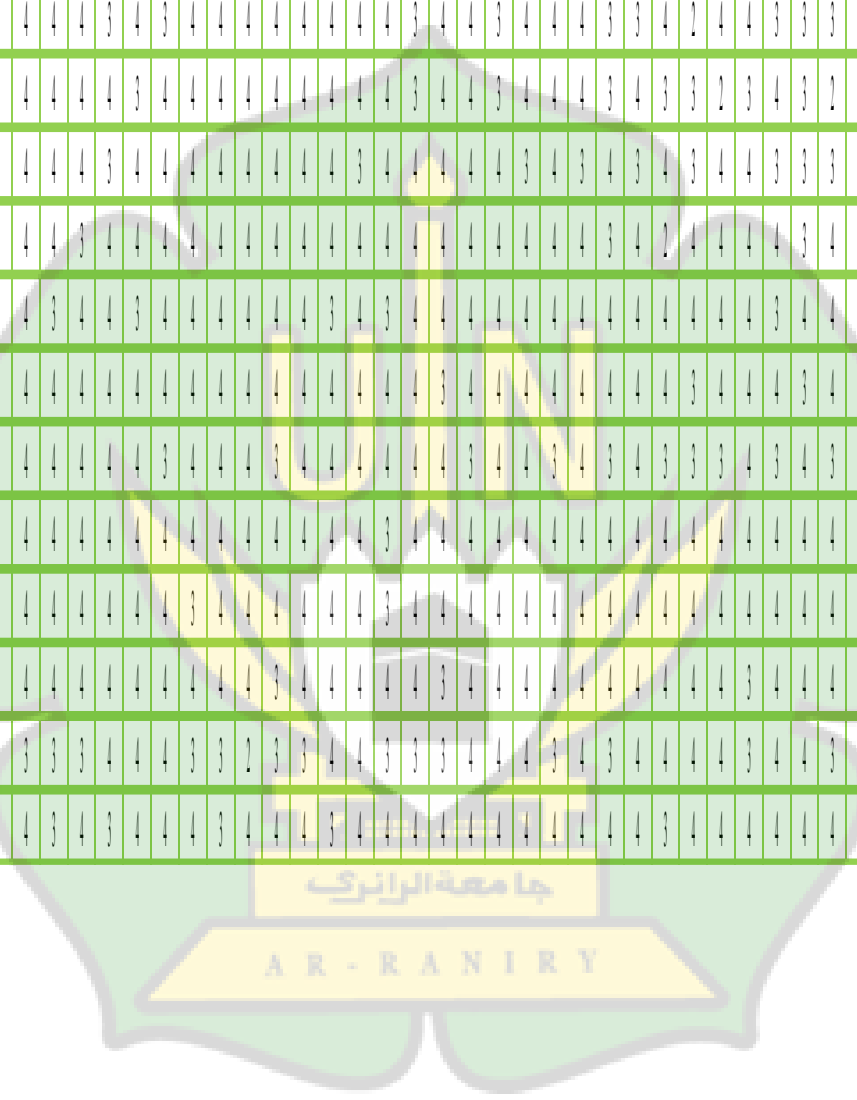
PRETES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Total	Skor Ideal	%			
1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	129	180	71,67	Seiang		
2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	4	4	2	4	1	4	2	3	4	2	4	3	2	4	2	3	145	180	79,44	Seiang		
3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	4	1	3	1	2	3	4	1	4	1	4	4	4	3	1	2	4	3	3	1	2	4	4	2	2	3	115	180	63,89	Seiang		
4	1	3	3	1	3	3	1	3	2	4	3	4	3	2	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	141	180	78,33	Seiang	
5	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	4	3	1	2	2	2	2	1	2	4	4	4	3	4	4	2	4	1	4	4	4	1	2	1	2	1	3	2	4	1	2	3	2	3	2	108	180	60,00	Rebah		
6	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	165	180	91,67	Tinggi	
7	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	140	180	77,78	Seiang
8	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	167	180	92,78	Tinggi
9	2	1	3	1	4	1	4	4	1	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	1	2	3	2	1	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	108	180	60,00	Rebah		
10	1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	1	4	3	4	2	4	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	106	180	58,89	Rebah
11	3	1	3	2	2	1	4	3	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	115	180	63,89	Seiang		
12	2	1	3	1	4	1	4	4	1	3	4	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3	1	4	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	4	3	1	4	3	4	3	4	4	4	105	180	57,22	Rebah		
13	3	1	3	1	3	2	2	2	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	4	4	1	1	1	1	2	2	2	4	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	4	4	104	180	57,78	Rebah	
14	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	164	180	91,11	Tinggi		
15	3	3	1	3	1	1	2	4	3	4	1	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	116	180	64,44	Seiang		
16	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	147	180	81,67	Seiang	
17	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	167	180	92,78	Tinggi		
18	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	145	180	80,56	Seiang		
19	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	3	1	2	1	4	3	3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	137	180	76,11	Seiang		
20	2	1	3	1	2	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	115	180	63,89	Seiang
21	2	2	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	149	180	82,78	Seiang	
22	2	2	4	1	3	1	3	3	3	1	4	2	2	3	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	4	4	2	4	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	2	4	2	3	1	3	114	180	63,33	Seiang		
23	3	3	4	3	1	3	2	1	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	148	180	82,22	Seiang		
24	3	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	2	4	2	1	4	3	2	1	4	1	3	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	140	180	77,78	Seiang	
25	3	2	3	3	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	139	180	77,22	Seiang			
26	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	140	180	77,78	Seiang		
27	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3	1	2	2	1	2	4	1	3	3	3	1	3	2	4	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	121	180	67,22	Seiang		
28	2	1	3	1	1	3	1	4	1	1	2	1	2	1	4	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	3	1	3	4	4	1	2	2	4	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	106	180	58,89	Rebah			
29	1	2	1	3	1	2	4	3	2	3	2	1	2	1	3	1	4	2	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	4	3	108	180	60,00	Rebah		
30	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	166	180	92,22	Tinggi		

Lampiran 10

POSTEST

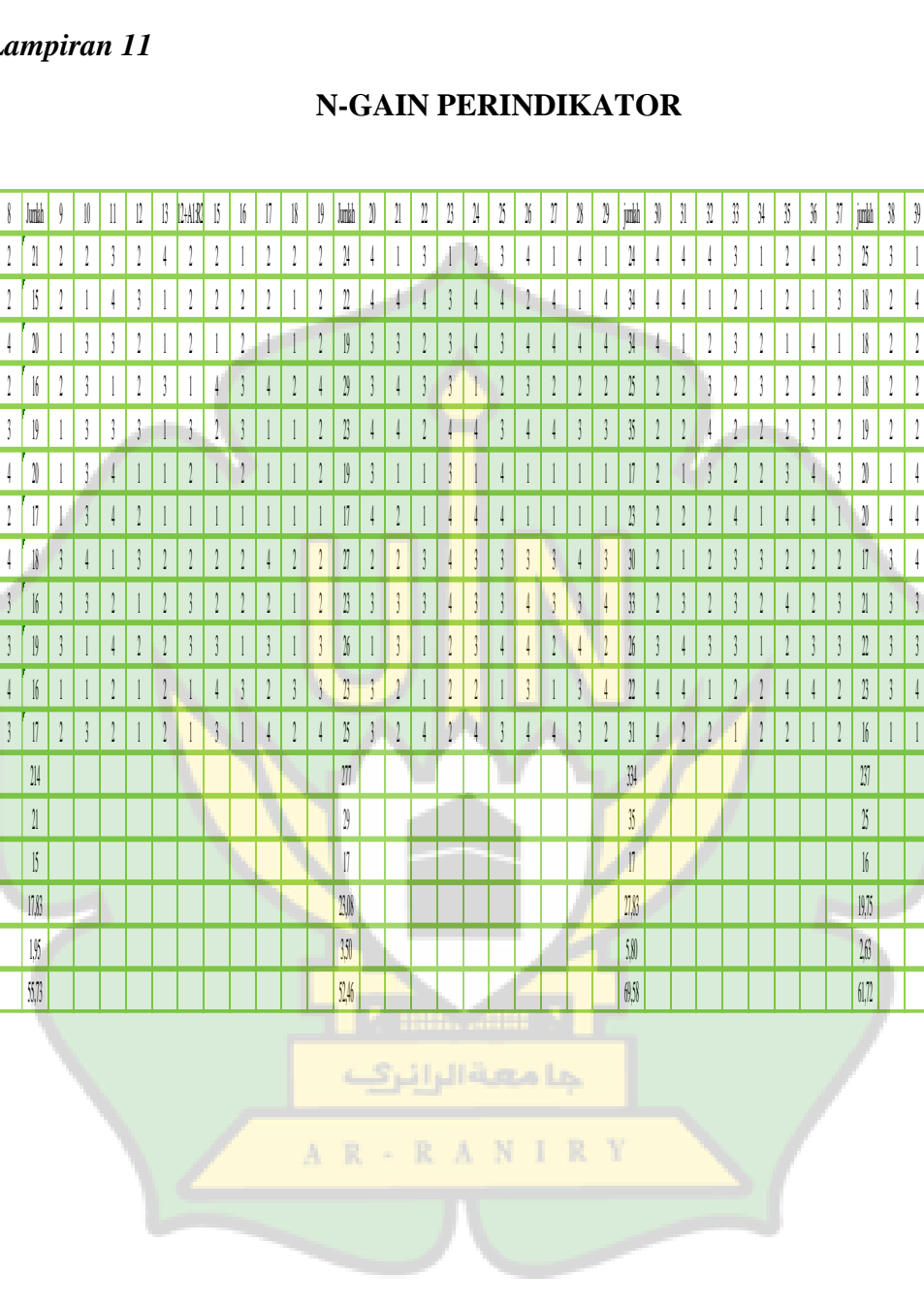
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Total	Ibdk	%	Kategori	
1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	165	100	91,67	Tinggi
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	164	100	91,11	Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	160	100	93,09	Tinggi	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	174	100	96,67	Tinggi	
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	175	100	92,22	Tinggi		
6	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	176	100	92,78	Tinggi		
7	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	165	100	91,67	Tinggi	
8	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	175	100	92,22	Tinggi		
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	175	100	92,22	Tinggi	
10	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	176	100	92,78	Tinggi		
11	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	160	100	88,89	Tinggi		
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	175	100	92,22	Tinggi		



Lampiran 11

N-GAIN PERINDIKATOR

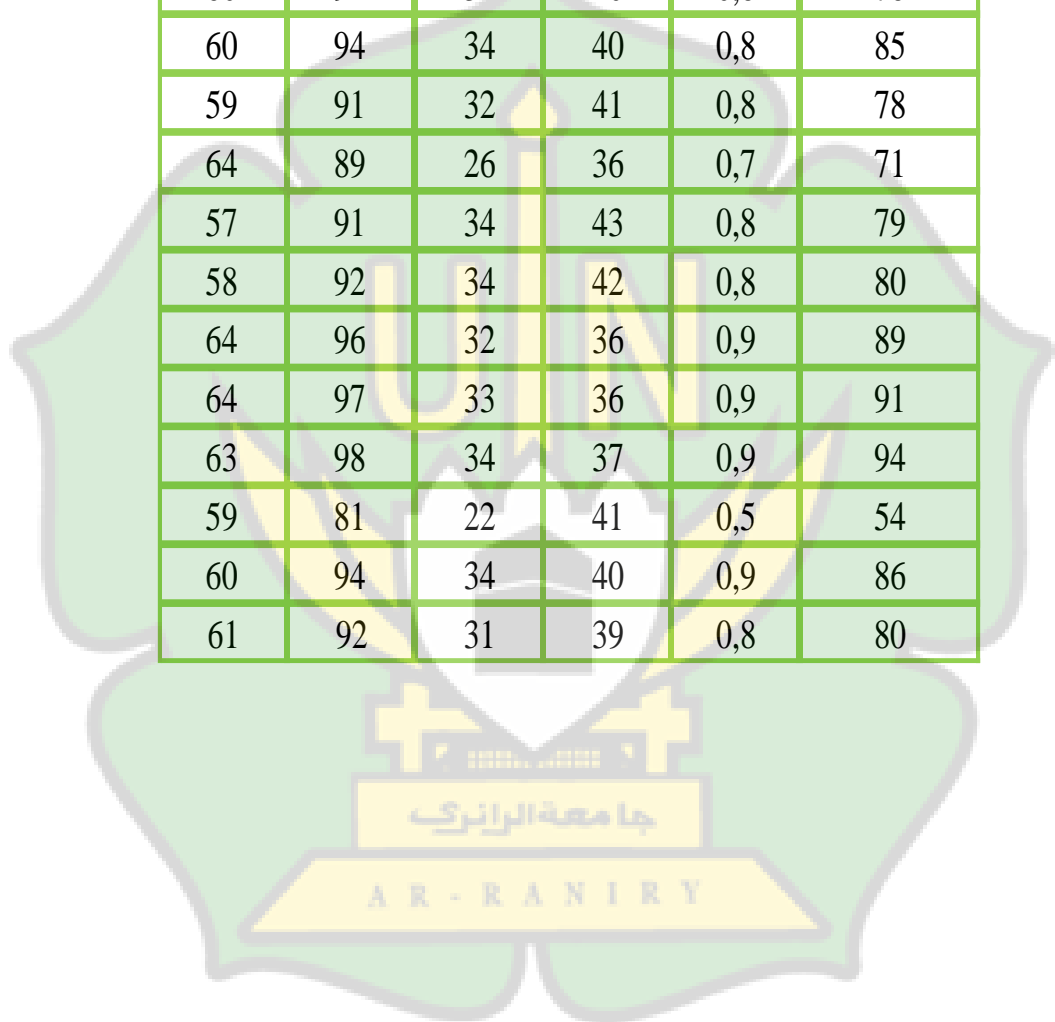
	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Jumlah	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	Jumlah	30	31	32	33	34	35	36	37	Jumlah	38	39	40	41	42	43	44	45	Jumlah	Total
1	3	2	3	2	3	3	3	2	21	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	24	4	1	3	1	2	3	4	1	4	1	24	4	4	4	3	1	2	4	3	25	3	1	2	4	4	2	3	21	209	
2	2	2	3	1	1	2	2	2	15	2	1	4	3	1	2	2	2	2	1	2	22	4	4	4	3	4	4	2	4	1	4	34	4	4	1	2	1	2	1	3	18	2	4	1	2	3	2	3	2	19	197
3	2	1	3	1	4	1	4	4	20	1	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	19	3	3	2	3	4	3	4	4	4	34	4	1	2	3	2	1	4	1	18	2	2	2	2	3	2	2	17	199		
4	1	2	3	2	3	2	1	2	16	2	3	1	2	3	1	4	3	4	2	4	29	3	4	3	3	1	2	3	2	2	25	2	2	3	2	3	2	2	2	18	2	2	2	3	2	3	18	194			
5	3	1	3	2	2	1	4	3	19	1	3	3	3	1	3	2	3	1	1	2	23	4	4	2	4	4	3	4	4	3	35	2	2	4	2	2	2	3	2	19	2	2	3	3	2	2	3	19	211		
6	2	1	3	1	4	1	4	4	20	1	3	4	1	1	2	1	2	1	1	2	19	3	1	1	3	1	4	1	1	1	17	2	1	3	2	2	3	4	3	20	1	4	3	4	3	4	4	27	179		
7	3	1	3	1	3	2	2	2	17	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	17	4	2	1	4	4	4	1	1	1	23	2	2	2	4	1	4	4	1	20	4	4	4	2	4	1	4	4	27	181	
8	3	3	1	3	1	1	2	4	18	3	4	1	3	2	2	2	4	2	2	27	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	30	2	1	2	3	3	2	2	2	17	3	4	2	4	2	4	2	3	24	208	
9	2	1	3	1	2	3	1	3	16	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	23	3	3	4	3	3	4	3	3	4	33	2	3	2	3	2	4	2	3	21	3	3	2	2	3	2	3	4	22	208	
10	2	2	4	1	3	1	3	3	19	3	1	4	2	2	3	3	1	3	1	3	26	1	3	1	2	3	4	4	2	4	2	26	3	4	3	3	1	2	3	3	22	3	3	2	4	2	3	1	3	21	207
11	2	1	3	1	1	3	1	4	16	1	1	2	1	2	1	4	3	2	3	3	23	3	2	1	2	2	1	3	1	3	4	4	4	1	2	2	4	4	2	23	3	4	2	2	2	3	3	3	22	190	
12	1	2	1	3	1	2	4	3	17	2	3	2	1	2	1	3	1	4	2	4	25	3	2	4	2	4	3	4	4	3	31	4	2	2	1	2	2	1	2	16	1	1	2	2	3	3	4	3	19	197	
Jumlah									214											277									334									237								266					
Maksimum									21											29									35								25								27						
Minimum									15											17									17								16								17						
Mean									17,85											23,08									27,83								19,75								21,33						
SD									1,95											3,50									5,80								2,68								3,28						
%									53,73											57,46									69,58								61,72									66,67					



*Lampiran 12*

**N-GAIN**

Pretes	Postets	Gain	Skor Idea	N Gain	N Gain Score
64	92	28	36	0,8	77
60	91	31	40	0,8	78
60	94	34	40	0,8	85
59	91	32	41	0,8	78
64	89	26	36	0,7	71
57	91	34	43	0,8	79
58	92	34	42	0,8	80
64	96	32	36	0,9	89
64	97	33	36	0,9	91
63	98	34	37	0,9	94
59	81	22	41	0,5	54
60	94	34	40	0,9	86
61	92	31	39	0,8	80



*Lampiran 13*

**Uji Koesioner Angket Di MTsN 02 Aceh Besar**





**Pretest Di SMPN 6 Banda Aceh**



## Treatment I



## Treatment II



### Treatment III



### Posttest

