

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* SISWA KELAS VIII A MTS BUSTANUL ULUM PANTI

¹Latifatul Jamaliyah, ²Fakhrudin Mutakin, ³Yurike Kinanthi Karamoy

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Jember

latifatuljamaliyah@gmail.com

Abstract: *Self acceptance is one of the aspects that is needed by every student, especially in the process of self-actualization. Researchers conducted initial research using the questionnaire method in class VIII A MTs Bustanul Ulum Panti and obtained data that around 15 students had a high level of self acceptance, 9 students had a moderate level of self acceptance, and 2 students had a low level of self acceptance which then these 2 students became samples in this study. The purpose of this study is to determine the effectiveness of Individual Counseling Expressive writing therapy Techniques in Increasing Self acceptance of Students VIII A MTs Bustanul Ulum Panti. The type of research used is experimental research with a one group pretest-posttest design. The procedure used is a measurement carried out twice on the pretest and posttest using a questionnaire. Based on the results of the study, the average pretest score of the research sample was 45.80. While in the posttest, the average value obtained was 80.00. This proves that students' self-acceptance can increase by providing individual counseling with expressive writing therapy techniques*

Keywords: *Individual Counseling, Expressive writing therapy, Self acceptance*

Abstrak *Self acceptance* merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan oleh setiap siswa terutama dalam proses aktualisasi dirinya. Peneliti melakukan penelitian awal menggunakan metode angket di kelas VIII A MTs Bustanul Ulum Panti dan diperoleh data bahwa sekitar 15 siswa memiliki tingkat *self acceptance* tinggi, 9 siswa memiliki tingkat *self acceptance* sedang, dan 2 siswa memiliki tingkat *self acceptance* rendah yang selanjutnya 2 siswa ini menjadi sampel pada penelitian ini. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektivitas Konseling Individu Teknik *Expressive writing therapy* Dalam Meningkatkan *Self acceptance* Siswa VIII A MTs Bustanul Ulum Panti. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Prosedur yang digunakan yaitu pengukuran yang dilakukan dua kali pada *pretest* dan *posttest* menggunakan angket. Berdasarkan hasil penelitian, nilai rata-rata *pretest* dari sampel penelitian yaitu 45.80. Sedangkan pada *posttest* nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 80.00. Hal tersebut membuktikan bahwa *self acceptance* siswa dapat meningkat dengan memberikan konseling individu teknik *expressive writing therapy*.

Kata kunci: *Konseling individu, Expressive writing therapy, Self acceptance*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang disusun secara sistematis dan terstruktur dalam proses persiapan pembelajaran. Untuk menunjang pelaksanaan pendidikan, dewasa ini keberadaan bimbingan dan konseling merupakan suatu pelayanan dalam pelaksanaan pendidikan yang sangat dibutuhkan peran dan

kegunaannya di sekolah. Dasar pemikiran diselenggarakannya BK di sekolah, yakni usaha memudahkan siswa atau disebut konseli, supaya mampu mengembangkan segala potensi pada dirinya dan mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan maksimal (Lase, 2018).

Siswa madrasah tsanawiyah (MTs) merupakan pelajar dengan rentang usia sekitar 12-15 tahun yang memasuki fase perkembangan manusia yaitu berada di masa remaja awal. Pada masa ini, perkembangan dan pertumbuhan pada remaja sangatlah cepat baik itu dari fisik maupun mental. Dari berbagai perubahan yang terjadi, dalam prosesnya remaja akan mengalami permasalahan, seperti masalah dalam menerima diri atau self acceptance contohnya penerimaan bentuk fisik individu, penghargaan individu terhadap dirinya, kepuasan individu tentang dirinya, sikap positif terhadap diri sendiri, dan lain-lain.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan di MTs Bustanul Ulum Panti melalui wawancara dan angket. Dari hasil wawancara dengan guru BK didapatkan informasi bahwa kelas VIII A masih belum memiliki self acceptance yang baik. Secara garis besar gejala kurangnya self acceptance siswa kelas VIII A, seperti malu atau kurang puas dengan keadaan fisik, insecure, merasa tidak memiliki bakat, kurang memahami tentang kelebihan dan kekurangan diri, kurang percaya diri dengan kemampuannya dan membandingkan diri dengan orang lain. Namun, hal itu bisa diperbaiki dengan cara individu memiliki kemauan untuk mengembangkan self acceptance pada dirinya.

Self acceptance atau penerimaan diri adalah suatu perasaan menerima secara sukarela tentang apa yang melekat pada dirinya tanpa beban, selain itu diikuti dengan proses untuk terus berusaha mengembangkan diri secara optimal (Agustina & Naqiyah, 2019). Oleh karena itu, untuk memiliki self acceptance yang baik, maka individu perlu memahami tentang dirinya sendiri dengan mengetahui kekuatan dan kemampuan diri membantu individu mengembangkan sikap positif tentang dirinya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling individu, karena salah satu fungsi adanya konseling individu adalah memberikan

bantuan kepada siswa untuk memecahkan dan menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan masalah belajar, pribadi, sosial maupun karir.

Terdapat berbagai macam teknik dalam bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk menangani permasalahan yang dialami siswa. Salah satunya yaitu expressive writing therapy, teknik ini dapat digunakan untuk menangani self acceptance pada siswa. Expressive writing therapy itu sendiri merupakan terapi yang menggunakan kegiatan menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (Amali & Rahmawati, 2020). Teknik ini dipilih karena menulis merupakan sarana dan cara yang relatif mudah untuk dilakukan siswa untuk mengekspresikan dirinya serta dapat meluapkan dirinya dengan bebas.

METODE

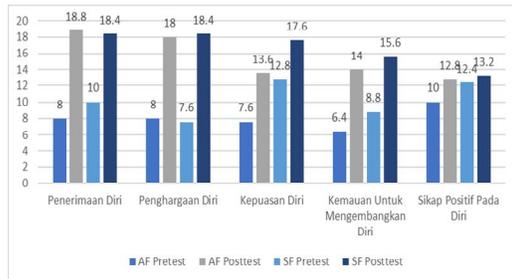
Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian pre-eksperimen. Adapun model yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, dimana dalam model ini memberikan dua tes yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII A MTs Bustanul Ulum Panti. Dengan pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 2 orang siswa kelas VIII A yang memiliki *self acceptance* rendah. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang bersumber pada hasil tes yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest*, maka diperoleh data berupa angka-

angka yang menunjukkan *self acceptance* siswa mengalami peningkatan.

Grafik.1 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Per Indikator



Dari grafik diatas dapat diketahui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dimana hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pada setiap indikatornya.

Tabel.1 Perhitungan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest	45.80	2	8.202	5.800
	Posttest	80.00	2	4.525	3.200

Pada pretest diketahui nilai rata-rata sebesar 45.80 dan nilai rata-rata posttest sebesar 80.00. Lalu pada paired sample t-test diperoleh t_{hitung} sebesar 13,154 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 2-1 = 1$, maka nilai t_{tabel} dari 1 adalah 12,706. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan perolehan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,154 > 12,706$) dan sig (2-tailed) $< 0,05$ ($0,048 < 0,05$) atau nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05. Artinya terdapat perubahan yang signifikan pada self acceptance siswa setelah memperoleh treatment berupa konseling individu dengan teknik expressive writing therapy.

Adapun tahapan pelaksanaan penelitian dan hasil treatment yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Recognition/Initial Writer

Tahap pertama ini peneliti meminta konseli menulis bebas tentang apapun yang ingin konseli tulis. Tujuan dari menulis bebas ini yaitu untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan rasa takut yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi konseli. Hasil pada recognition atau initial writer yaitu AF dan SF memperkenalkan diri dan menuliskan kesukaan serta kesan selama bersekolah di MTs Bustanul Ulum Panti.

2. Tahap Examination atau Writing Exercise

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu menulis dengan praktik terapi. Adapun yang akan ditulis oleh konseli yaitu beberapa topik yang sudah peneliti siapkan seperti menulis tentang kelebihan dan kekurangan, sesuatu pada diri yang ia banggakan, menulis sesuatu yang ia syukuri dalam kehidupannya, kemauan untuk mengembangkan diri dan sikap positif terhadap diri sendiri. Hasil yang diperoleh yaitu AF dan SF menuliskan semua topik self acceptance yaitu adanya penerimaan diri pribadi, adanya penghargaan terhadap diri, adanya kepuasan terhadap diri pribadi, adanya kemauan untuk mengembangkan diri, dan adanya sikap positif terhadap diri sendiri.

3. Tahap Juxtaposition/Feedback

Pada tahap ini konseli dipersilahkan untuk membaca kembali tulisan yang telah ia tulis. Konseli bisa menulis kembali, mengubah, memperbaiki dan menyempurnakan tulisannya. Selanjutnya akan dibahas bersama-sama terkait tulisan konseli seperti apa yang perlu diubah, diperbaiki, dan dikembangkan. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana perasaan konseli sehingga konseli bisa sharing bersama peneliti terkait perasaan setelah kegiatan feedback. Hasil dari feedback yaitu sebagai berikut:

- a) Hasil yang diperoleh dari topik pertama pada penerimaan diri yaitu konseli mulai menyadari dan mengakui kelebihan dan kekurangannya, ingin mengembangkan kelebihannya dan memperbaiki kekurangannya, berusaha untuk menerima keadaan dirinya dengan lebih positif.
- b) Hasil pada topik kedua pada penghargaan diri yaitu konseli menyadari bahwa ada sesuatu yang bisa ia banggakan dari dirinya dan kedepannya konseli ingin lebih bangga pada dirinya dan menerapkan afirmasi positif di kehidupannya.
- c) Hasil pada topik ketiga pada kepuasan diri yaitu konseli mensyukuri kehidupan yang dijalani, berusaha untuk tidak menyalahkan diri sendiri dengan menerima keadaan secara realistis, tidak membandingkan diri dengan orang lain serta belajar mencintai dan menerima dirinya.
- d) Hasil pada topik keempat pada kemauan untuk mengembangkan diri yaitu konseli ingin melakukan lebih banyak kegiatan positif seperti membaca, mengerjakan tugas, belajar dan lain-lain serta ingin mencari bakat dan minatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
- e) Hasil pada topik kelima pada sikap positif dalam diri yaitu konseli akan mempertahankan sikap pantang menyerah dan sabar dalam mencapai sesuatu.

4. Tahap Application To The Self

Pada tahap ini, peneliti meminta konseli untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang ia dapat kedalam dirinya pada kehidupan sehari-hari. Peneliti disini membantu konseli mengintegrasikan apa yang sudah didapat selama mengikuti expressive writing therapy dengan merefleksikan apa yang harus diubah, diperbaiki dan mana yang harus dikembangkan.

Konseli didorong untuk menerapkan pengetahuan baru yang diperolehnya dalam kehidupan nyata seperti apa yang sudah dibahas ketika juxtaposition atau feedback.

Konseli didorong untuk menerapkan self acceptance dalam kehidupan sehari-hari yang dimulai dengan mengenal kelebihan dan kekurangan, lalu menciptakan penghargaan terhadap diri dengan tidak menyalahkan diri, tidak membandingkan diri, menilai diri secara realistis dll, kemudian dapat menerima kritikan sebagai tanda untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik, mengurangi rasa insecure pada diri dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki dan berusaha agar berhasil, melakukan lebih banyak kegiatan positif, pantang menyerah dalam mencapai sesuatu yang diinginkan dan diiringi kesabaran dalam memperolehnya serta memiliki minat pada orang lain seperti memberikan perhatian dan memberikan rasa empati maupun simpati.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan terjadinya peningkatan pada self acceptance siswa setelah memperoleh treatment berupa konseling individu teknik expressive writing therapy. Dan berdasarkan analisis data di atas, dapat diketahui bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak artinya konseling individu teknik expressive writing therapy efektif dalam meningkatkan self acceptance siswa kelas VIII A MTs Bustanul Ulum Panti.

Pennebaker & J.M dalam (Danarti et al., 2018) menyebutkan bahwa expressive writing therapy merupakan teknik menulis singkat yang membantu individu memahami dan menghadapi gejala emosi dalam hidupnya. Melalui expressive writing therapy individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam tentang peristiwa tertentu. Refleksi ini membantu individu untuk mengubah persepsi, mengatur emosi menjadi lebih baik, menjadi media katarsis, memusatkan perhatian, dan memberikan kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilaku. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dialami oleh siswa sehingga pemberian expressive writing therapy

ini memberikan dampak yang positif terhadap self acceptance siswa.

Individu yang menerima dirinya dengan baik akan memiliki dampak dalam penyesuaian diri dan penyesuaian sosialnya. Ketika individu memiliki penyesuaian diri yang baik, individu tersebut akan mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, menumbuhkan rasa menghargai, serta memiliki minat pada orang lain seperti memberikan perhatian dan memberikan rasa empati maupun simpati. Dengan adanya poin-poin tersebut pada diri, maka individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, kekurangan apa yang dimilikinya, serta potensi apa yang bisa digunakan untuk menjalankan perannya dalam kehidupan.

Self acceptance merupakan aspek yang sangat dibutuhkan oleh setiap siswa terutama dalam proses aktualisasi dirinya. Seperti dalam hierarki kebutuhan Maslow (Syariah & Muazaroh, 2019) yang terbagi menjadi 5 tingkat dasar kebutuhan yaitu kebutuhan fisik, rasa aman, kebutuhan kepemilikan dan cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Kebutuhan aktualisasi diri menjadi puncak tertinggi pencapaian atas pemenuhan kebutuhan manusia, karena berpengaruh pada keadaan psikologis seperti persepsi yang berubah dan motivasi untuk terus berkembang.

Pada dasarnya self acceptance adalah suatu kemampuan individu dalam menerima secara sukarela tentang apa yang melekat pada dirinya, selain itu diikuti dengan proses untuk terus berusaha mengembangkan diri secara optimal. Kemudian hasil analisis dan evaluasi terhadap diri sendiri selanjutnya dijadikan sebagai dasar pengambilan keputusan oleh individu dalam upaya penerimaan tentang keberadaan diri.

Bentuk peningkatan self acceptance yang dirasakan siswa berdasarkan angket yaitu menyadari dan menerima kelebihan dan kekurangan, lebih percaya diri dengan keadaan fisiknya, lebih menghargai diri maupun orang lain, lebih bersyukur dengan hidupnya, merasa

yakin pada kemampuannya, bersemangat untuk mengembangkan diri, dan lain-lain.

Adapun hasil yang diperoleh dari konseling individu berdasarkan topik self acceptance sebagai berikut:

1. Adanya penerimaan diri yaitu siswa mulai menyadari dan mengakui kelebihan dan kekurangannya, ingin mengembangkan kelebihanannya dan memperbaiki kekurangannya, berusaha untuk menerima keadaan dirinya dengan lebih positif.
2. Adanya penghargaan diri yaitu siswa menyadari bahwa ada sesuatu yang bisa dibanggakan dari dirinya, dengan berjalannya waktu ingin lebih bangga pada dirinya dan menerapkan afirmasi positif di kehidupannya.
3. Adanya kepuasan pada diri yaitu siswa bersyukur kehidupan yang dijalani, berusaha untuk tidak menyalahkan diri sendiri dengan menerima keadaan secara realistis, tidak membandingkan diri dengan orang lain serta belajar mencintai dan menerima dirinya.
4. Adanya kemauan untuk mengembangkan diri yaitu siswa ingin melakukan lebih banyak kegiatan positif seperti membaca, mengerjakan tugas, belajar dan lain-lain serta ingin mencari bakat dan minatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
5. Adanya sikap positif dalam diri yaitu siswa akan mempertahankan sikap pantang menyerah dan sabar dalam mencapai sesuatu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa memiliki self acceptance yang baik dimana siswa bisa menerima keadaan dirinya, tidak menolak kekurangan namun mengakui kekurangan tersebut serta ingin memperbaikinya, menyadari diri bahwa tiada siapapun yang sempurna di dunia termasuk dirinya sendiri dan mengizinkan hal tersebut, serta meyakini bahwa siswa berharga dan mampu menghasilkan sesuatu yang berguna.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individu teknik expressive writing therapy dapat meningkatkan rendahnya self acceptance, sehingga dapat diketahui bahwa harapan dari penelitian ini telah tercapai.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data diperoleh nilai thitung sebesar 13,154 pada taraf signifikansi 5% diperoleh ttabel 12,706. Berdasarkan hasil olah data tersebut, disimpulkan bahwa thitung > ttabel (13,154 > 12,706) dengan nilai sig (2-tailed) = (0,048 < 0,05).

Sehingga dapat dinyatakan bahwa Ha yang menyatakan “Efektivitas konseling individu teknik expressive writing therapy efektif dalam meningkatkan self acceptance siswa kelas VIII A MTs Bustanul Ulum Panti” diterima berdasarkan asumsi hipotesis sebelumnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis penelitian terdapat pengaruh efektif dan signifikan pada pemberian treatment berupa expressive writing therapy terhadap peningkatan self acceptance pada siswa kelas VIII A MTs Bustanul Ulum Panti. Artinya expressive writing therapy dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan self acceptance, khususnya pada siswa kelas VIII A tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, W., & Naqiyah, N. (2019). *Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sukodono*
- Amali, B., & Rahmawati, L. E. (2020). *Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy*. 08(02), 109–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Danarti, Sugiarto, et al. (2018). *Pengaruh Expressive writing therapy Terhadap Penurunan Abstrak The Effect Of Expressive writing therapy To Decrease*

Depression , Anxiety , And Stress In Adolescents.

1(1).<https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>

- Lase, Berkat Persada. (2018). *Posisi dan Urgensi Bimbingan Konseling Dalam Praktik Pendidikan Universitas Dharmawangsa Jurnal Warta Edisi : 58 Oktober 2018 | ISSN : 1829-7463 Universitas Dharmawangsa*.<https://doi.org/10.46576/wdw.v0i58.392>
- Syariah, T. M., & Muazaroh, S. (2019). *Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow*. 7, 17–33. <https://doi.org/10.14421/al-mazhib.v7i1.1877>