

# Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* untuk Menurunkan Prilaku *Self Injury* pada Siswa

**Author:**

Putri Aulia Medy<sup>1</sup>  
Alfin Siregar<sup>2</sup>

**Affiliation:**

Universitas Islam Negeri  
Sumatera Utara<sup>1,2</sup>

**Corresponding email**

[putri0303201045@uinsu.ac.id](mailto:putri0303201045@uinsu.ac.id)

**Histori Naskah:**

Submit: 2024-12-20  
Accepted: 2024-12-25  
Published: 2024-12-25



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

**Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik expressive writing untuk menurunkan prilaku *self-injury* pada siswa di SMP Negeri 35 Medan. Sehingga berdasarkan persolaan tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam menurunkan perilaku *self-injury*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre-experimental design dengan bentuk design yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan disekolah SMP Negeri 35 Medan. Populasi penelitian sebanyak 60 siswa pada kelas VIII dan sampel diambil dengan purposive sampling. Analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai asymp. sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,011 yang berarti konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk mencegah prilaku *self-injury* pada siswa. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan jika perilaku *Self Injury* terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing meskipun tidak seratus persen mencegah perilaku *self-injury* terjadi namun setidaknya dapat mengurangi perilaku *self-injury* yang dilakukan siswa itu sendiri. Besar tingkat kecenderungan perilaku Self Injury sebelum diberikan layanan konseling. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku *self-injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing* dengan menggunakan layanan konseling kelompok. nilai skor posttest lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor pretest.

**Kata kunci:** Expressive Writing, Layanan Konseling Kelompok, *Self-Injury*

## Pendahuluan

Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional dan perkembangan seksual, khususnya menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Salah satu tuntutannya adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada masa remaja sering menjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa. Tahap “antara” ini juga dapat menjadi waktu yang membingungkan bagi remaja. Perubahan-perubahan dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja. Sehingga hal para remaja melakukan perilaku self injury (menyakiti diri) guna melampiaskan emosionalnya.

---

Hall dalam (Klonsky, 2022) mengungkapkan Masa remaja antara usia 12 dan 23 ditandai dengan berbagai pergolakan emosional. Pandangan tentang badai dan stres adalah konsep yang diajukan oleh Hall, yang melaporkan bahwa masa remaja adalah era yang penuh gejolak konflik dan suasana hati. Remaja masih merasa seperti anak-anak, tetapi mereka adalah remaja yang cukup dewasa yang sudah mulai belajar untuk mendapatkan disiplin dan tanggung jawab. Remaja menghadapi berbagai jenis masalah dengan diri mereka sendiri atau orang lain (Rizki Inayah Putri, 2023).

Kegagalan untuk memecahkan masalah menyebabkan stres. Stres semacam itu dapat menyebabkan emosi negatif dan efek negatif. Seperti sedih, kecewa, putus asa, depresi, frustrasi, marah, dendam, dan emosi negatif lainnya. Emosi adalah emosi yang dialami seseorang. Emosi manusia diekspresikan dengan berbagai cara, seperti: Sedih, senang, kecewa, senang, marah, benci, cinta (Iskandar T. , 2022). Penyaluran emosi dapat dilakukan dengan cara yang positif dan negatif. Contoh aktivitas emosional positif antara lain berolahraga, menonton film, membaca buku, dan aktivitas aktif lainnya. Tidak seperti beberapa individu yang mengekspresikan emosinya dengan cara negatif, seperti penggunaan narkoba, minum alkohol, atau menyakiti diri sendiri (Haryanto, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) menyakiti/mencederai diri sendiri (self-injury) diartikan sebagai perilaku seseorang untuk menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidak adanya niat hingga keinginannya untuk mati. Menurut Tresno dkk dalam (Zakaria, 2020) Self-injury diartikan sebagai perilaku menyakiti atau melukai diri sendiri tidak untuk bunuh diri, namun remaja yang memiliki self-injury cenderung mencoba untuk bunuh diri. Penelitian (Hendri Yahya Sahputra, 2024) melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam self-injury. Menurut Amalia dalam (Riza, 2019), Self-injury Ini adalah gangguan mental manusia yang menyebabkan menyakiti diri sendiri. Self-injury sendiri juga berkaitan dengan kesehatan mental. Orang yang memiliki kebiasaan melukai diri sendiri cenderung membenci diri sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, dan menghindari kesulitan hidup.

Fenomena self-injury terjadi pada kalangan remaja yang sedang mencari jati diri, dibuktikan dengan penelitian terdahulu Swannell dalam (Saraswati, 2020) menyatakan, sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa memiliki riwayat satu periode self-injury didalam hidup mereka, yang menunjukkan bahwa risiko self-injury lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal itu membuktikan bahwa terdapat kemungkinan usia remaja pada jenjang menengah pertama (SMP) memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku self-injury. Dengan demikian perilaku self injury perlu penanganan yang serius terutama pendidik dalam memberikan konseling, seperti halnya layanan konseling kelompok, dalam hal ini guru yang diberikan wewenang untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa ialah guru BK (Bimbingan dan Konseling).

Menurut (Novianti, 2023) mengklaim bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan diberikan dalam suasana kelompok. Klien yang menjadi anggota Kelompok hadir, bersama dengan seorang konselor. Interaksi konseling berlangsung dalam lingkungan yang Bertujuan untuk meniru sifat konseling individual yang hangat, transparan, dan akrab. Diperkuat dalam (Amalia, 2021) oleh Rasimin menyatakan bahwa Konseling kelompok merupakan sistem layanan Bantuan yang sangat baik untuk mengelola sikap atau perilaku anak-anak. Ini dapat membantu dengan masalah masalah seperti memahami alasan di balik dan emosi siswa yang menunjukkan agresi, mencegah timbulnya Masalah, membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pribadi mereka, membantu kesulitan yang Dihadapi siswa yang menerima konseling, dan menyelesaikan konflik interpersonal atau memecahkan masalah. Manfaat memulai pelaksanaan konseling kelompok ini adalah menyediakan wadah bagi para individu untuk

---

Saling mendukung dalam mengubah sikap, keyakinan, dan perilaku mereka secara keseluruhan serta sentimen Mereka terhadap anggota kelompok lain dan diri mereka sendiri (Ade Anggraini Anggraini, 2023).

Adapun teknik yang dapat dilakukan dalam memberikan layanan konseling kelompok oleh guru yaitu salah satunya adalah teknik expressive writing. Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi melalui tulisan yang dapat membantu remaja dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat. Expressive writing adalah sebuah proses menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman emosional individu sehingga dapat membantu dalam pengembangan diri individu itu sendiri (Iskandar L. , 2022). Menurut (Novianti, 2023) menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa. Individu dapat mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita. Abas dalam (Haryanto, 2019).

Penelitian konseling kelompok terhadap peningkatan pengendalian emosi juga telah dilakukan pada beberapa penelitian seperti (Puspita Sari, 2023), dalam penelitiannya menunjukkan jika pengendalian emosi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing bentuk kataris tergolong tinggi. Hal serupa dalam penelitian (Amalia, 2021), dalam penelitiannya menunjukkan jika layanan konseling dengan teknik expressive writing sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengelolaan marah pada siswa kelas X Pemasaran 1 di SMKN 1 Bandar Lampung. Sehingga dari beberapa penelitian tersebut dapat diketahui bahwasanya penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing memiliki pengaruh terhadap pengendalian emosional siswa.

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing terhadap perilaku self injury pada siswa di SMPN 35 Medan. Berdasarkan uraian-uraian di atas, peneliti menganggap hal tersebut perlu dikaji secara ilmiah. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing untuk mencegah perilaku self injury pada siswa di SMPN 35 Medan".

## **Studi Literatur**

### **Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang dilakukan dalam kelompok kecil dengan tujuan membantu individu mengatasi masalah emosional, sosial, atau psikologis yang dihadapinya (Corey, 2020). Dalam konseling kelompok, individu diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, serta mendiskusikan perasaan atau masalah yang dihadapi dalam lingkungan yang mendukung dan aman.

Konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu yang mengalami masalah psikologis tertentu, seperti stres, kecemasan, perasaan terisolasi, atau konflik interpersonal. Dalam kelompok, peserta dapat merasa lebih diterima, karena mereka mengetahui bahwa ada orang lain yang juga memiliki perasaan atau pengalaman yang serupa. Manfaat dari konseling kelompok antara lain meningkatnya keterampilan sosial, peningkatan harga diri, dukungan emosional dari sesama anggota, dan pemecahan masalah secara bersama (Bazelon, 2021).

---

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, ada beberapa prinsip dasar yang perlu dipahami, seperti kerahasiaan, saling menghormati, dan pengelolaan dinamika kelompok yang sehat. Proses konseling kelompok juga melibatkan fasilitator yang berperan untuk menjaga agar proses diskusi tetap berjalan dengan produktif dan tidak menimbulkan konflik yang merugikan (Yalom, 2020).

### **Teknik Expressive Writing**

Teknik Expressive Writing (penulisan ekspresif) adalah suatu bentuk terapi yang melibatkan individu untuk menulis secara bebas mengenai pengalaman emosional atau perasaan pribadi mereka, dengan tujuan untuk mengungkapkan dan memproses perasaan tersebut. Berdasarkan penelitian, teknik ini berfokus pada penulisan tanpa batasan atau penilaian, yang memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan perasaan, trauma, atau pengalaman hidup yang menekan (Tebbe, 2024). Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, atau trauma emosional melalui penulisan yang diarahkan untuk memberi ruang bagi ekspresi diri yang jujur dan bebas.

Salah satu penelitian yang sangat dikenal tentang Expressive Writing adalah karya James Pennebaker, yang menyatakan bahwa penulisan ekspresif dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik, seperti mengurangi gejala kecemasan, stres, dan depresi. Menurut Pennebaker, dengan menulis tentang perasaan atau pengalaman yang sulit, individu dapat memproses dan memahami perasaan tersebut lebih baik, yang dapat memperbaiki kesejahteraan mental mereka (Barden, 2021).

Teknik Expressive Writing dilakukan dengan cara menulis tentang pengalaman pribadi yang emosional dan berlarut-larut selama waktu yang ditentukan (misalnya 15 hingga 20 menit per sesi) selama beberapa hari berturut-turut. Proses ini mendorong individu untuk tidak mengkhawatirkan aspek teknis atau struktur penulisan, melainkan untuk menuliskan perasaan mereka secara bebas (Pennebaker, 2024).

### **Prilaku Self Injury**

Perilaku Self-Injury atau self-harm adalah tindakan sengaja melukai tubuh sendiri tanpa niat untuk bunuh diri. Perilaku ini sering dilakukan sebagai cara individu untuk mengatasi atau mengungkapkan perasaan yang sangat kuat, seperti kecemasan, kesedihan, frustrasi, atau rasa tidak berdaya. Meskipun self-injury dapat mencakup berbagai bentuk, seperti memotong, membakar, atau memukul diri sendiri, tujuannya bukan untuk mengakhiri hidup, tetapi lebih pada cara untuk mengatasi perasaan yang sulit atau untuk mendapatkan perasaan kontrol terhadap situasi yang diluar kendali (Nock, 2019).

Penyakit diri atau perilaku self-injury sering kali terkait dengan gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian. Individu yang melakukan self-harm sering merasa kesulitan untuk mengekspresikan emosi mereka secara verbal, sehingga mereka beralih pada tindakan fisik untuk melepaskan perasaan tersebut (Klonsky, 2022).

Perilaku self-injury adalah mekanisme koping yang maladaptif yang sering dilakukan oleh individu untuk mengatasi perasaan emosional yang tidak dapat mereka tangani dengan cara yang lebih sehat. Meskipun tidak bertujuan untuk bunuh diri, perilaku ini dapat menjadi tanda dari gangguan psikologis yang lebih dalam, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian. Penelitian lebih lanjut dan intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu individu yang terlibat dalam perilaku ini agar dapat mengembangkan cara-cara yang lebih positif dalam mengelola perasaan mereka (Muehlenkamp, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan membahas efektivitas teknik expressive writing dalam mengurangi perilaku self-injury. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2023), ditemukan

bahwa individu yang menulis tentang perasaan traumatik mereka cenderung mengalami penurunan gejala stres dan kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan teknik ini. Hal ini menunjukkan bahwa expressive writing dapat membantu dalam menurunkan tekanan emosional yang dapat memicu perilaku self-injury. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh (Putri, 2022), menunjukkan bahwa peserta yang terlibat dalam intervensi expressive writing mengalami penurunan yang signifikan dalam perilaku self-injury dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Para peneliti menekankan bahwa dengan menulis, individu dapat memperoleh wawasan baru mengenai perasaan dan perilaku mereka, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi sumber stres yang mendasari self-injury secara lebih konstruktif.

Studi yang dilakukan (Hidayati, 2021) mengenai berbagai intervensi untuk self-injury mengindikasikan bahwa intervensi berbasis ekspresi, seperti expressive writing, memberikan hasil yang lebih positif dibandingkan pendekatan lainnya. Dalam penelitian mereka, peserta yang terlibat dalam teknik menulis ekspresif menunjukkan penurunan dalam kecenderungan melakukan self-injury serta perbaikan dalam pengelolaan emosi mereka. Selain itu, (Kusumawati, 2020) dalam sebuah penelitian mengenai efek konseling kelompok bagi remaja dengan perilaku self-injury menemukan bahwa penggunaan metode berbasis ekspresi dapat meningkatkan interaksi sosial dan empati antar individu dalam kelompok, yang pada gilirannya membantu mereka mengurangi perilaku merugikan diri sendiri. Konseling kelompok dengan teknik expressive writing membantu siswa mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan yang sebelumnya tersembunyi, serta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara-cara yang lebih sehat untuk menangani emosi tersebut.

Meskipun terdapat banyak penelitian yang mengkaji efektivitas konseling kelompok dan teknik Expressive Writing secara terpisah, sedikit sekali yang mengkaji kombinasi keduanya untuk mengatasi perilaku self injury pada siswa. Banyak studi lebih fokus pada intervensi individual, sehingga masih kurang penelitian yang menyelidiki dampak intervensi kelompok dengan metode Expressive Writing pada siswa yang terlibat dalam perilaku self injury. Banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai self injury lebih banyak melibatkan populasi orang dewasa atau individu dengan gangguan mental tertentu, sementara penelitian mengenai siswa atau pelajar, yang mungkin memiliki karakteristik dan tantangan emosional yang berbeda, masih sangat terbatas. Sebagian besar metode penanganan perilaku self injury di kalangan siswa masih cenderung berbasis pada terapi berbicara konvensional tanpa memasukkan teknik ekspresif yang dapat membantu siswa untuk menyalurkan perasaan atau trauma mereka. Expressive Writing sebagai metode untuk mengekspresikan perasaan melalui tulisan belum banyak dimanfaatkan dalam konteks konseling kelompok, terutama dalam mengurangi perilaku self injury.

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan menggabungkan layanan konseling kelompok dan teknik Expressive Writing, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks perilaku self injury pada siswa. Dengan memanfaatkan kekuatan interaksi kelompok dan ekspresi diri melalui tulisan, diharapkan siswa dapat mengatasi perasaan terpendam yang berhubungan dengan perilaku self injury mereka. Berbeda dengan metode tradisional yang lebih berfokus pada aspek kognitif atau perasaan tidak langsung, penelitian ini menekankan pada penggunaan teknik ekspresif (Expressive Writing) untuk mengatasi trauma emosional atau stres yang dapat memicu perilaku self injury. Ini membuka kemungkinan untuk pendekatan yang lebih holistik dalam membantu siswa mengelola perasaan dan stres mereka secara efektif.

## Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-eksperimental design* dengan model disain *one group post-test dan pre-test design*. Rancangan *one group posttest & pretest* ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan (Sugiyono, 2022).

Pada design ini terdapat Pretest diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa teknik *Expressive writing* kepada siswa dan *posttest* diberikan setelah peneliti memberikan perlakuan teknik *expressive writing* kepada siswa. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan *treatment*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan *treatment*. Design penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Desain one group pretest- posttest design**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
$O^1$	X	$O^2$

keterangan:

- $O^1$  : Nilai Pretest (pengukuran pertama tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik expressive writing)
- X : Perlakuan (Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing)
- $O^2$  : Nilai Posttest (pengukuran kedua tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik expressive writing)

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 35 Medan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 responden Sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 8 orang siswa kelompok eksperimen dengan menggunakan jenis pengambilan sampel non-random dengan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan pemilihan sekelompok subjek berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu, kriteria tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian (Creswell, 2020).

Tujuan menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini yaitu guna memperoleh subjek penelitian yang memiliki tendensi untuk dapat melakukan perilaku *self injury*. Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik non-parametrik. Instrumen penelitian ini menggunakan skala tendensi perilaku *self injury* yang telah memenuhi syarat instrumen penelitian, dengan menggunakan model Skala Likert, kemudian data di analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tujuan melihat perbedaan tendensi *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy*. Deskripsi data dilakukan melalui analisis data berdasarkan hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 23 guna memperkecil kesalahan dan menghitung secara manual.

## Hasil

Untuk mengukur seberapa besar tingkat *Self Injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan dan juga untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mencegah perilaku *Self Injury* pada siswa SMPN 35 Medan, Maka peneliti menggunakan skala kecenderungan perilaku *Self Injury* dengan pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 2. Rentang Nilai**

Skor Kategori	Kategori
> 70	Sangat Tinggi
67-69	Tinggi
56-66	Rendah
< 57	Sangat Rendah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *pre-test* yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Terdapat 60 siswa kelas VIII yang menjadi populasi awal peneliti untuk mencari sampel sesuai kriteria yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil *need asesment* yang dilakukan kepada 60 orang siswa, maka dipilih siswa dengan kategori tendensi perilaku *self injury* sangat tinggi dan tinggi, yaitu terdapat 8 orang siswa, 8 orang diantaranya dengan kategori sangat tinggi. Kepada 8 orang siswa ini akan dilaksanakan *pretest* dengan instrumen tendensi perilaku *self injury* yang sebelumnya telah diberikan pada pelaksanaan *need asesment*, hal ini dilakukan agar memperoleh hasil sesuai dengan yang diinginkan dan meminimalisir kesalahan dalam penilaian.

**Tabel 3. *Pretest* distribusi frekuensi kategori perilaku *self injury***

Skor	Kategori	Pretest	
		f	%
Sangat tinggi	> 70	8	100%
Tinggi	67-69	0	0%
Rendah	56-66	0	0%
Sangat rendah	< 57	0	0%
Jumlah		8	100%

Setelah diberikan treatment konseling kelompok 4 kali, responden diberikan skala yang sama dengan skala pada saat pengambilan pretest. Hasil sekala posttest pemberian *treatment* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. *Posttest* distribusi frekuensi kategori prilaku *self injury***

Skor	kategori	Pretest	
		F	%
Sangat tinggi	> 70	0	0%
Tinggi	67-69	2	20%

Rendah	56-66	6	60%
Sangat rendah	< 57	0	0%
<b>Jumlah</b>		8	100%

Berdasarkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* maka dapat disimpulkan bahwa ada progress atau hasil dari layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada siswa hal tersebut dapat dilihat dari data diatas yang menunjukkan kecenderungan perilaku *Self Injury* dari skor sangat tinggi menjadi rendah.

Hipotesis penelitian ini tentang teknik *expressive writing* dalam mengatasi tendensi perilaku *self injury* pada siswa, Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut.

Terima  $H_0$  dan tolak  $H_a$  = Jika signifikansi  $> \alpha$  0,05

Tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$  = Jika signifikansi  $\leq \alpha$  0,05

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPS. Berdasarkan hal tersebut didapati hasil perhitungan seperti yang dirangkum pada tabel berikut ini

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post-test - pre-test
Z	-2.555 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Tabel diatas memperlihatkan pada hasil hasil statistik menggunakan uji wilcoxon yang angka probabilitas asymp.sig (2-tailed) 0,011 lebih kecil dari ( $<$ )0,05 maka  $H_a$  diterima, dengan demikian perilaku *Self Injury* terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dilihat dari ketentuan  $Z$  hitung  $>$   $Z$  tabel dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada siswa di SMPN 35 Medan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dalam setting konseling kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan pretest dengan posttest yang menunjukkan bahwa hasil pretest 8 orang memiliki tendensi perilaku *self injury* kategori sangat tinggi sebanyak 8, Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum mendapat perlakuan layanan konseling kelompok dengan *expressive writing*, *self injury* siswa berada pada kategori sangat tinggi

---

dengan nilai skor kategori  $>70$ , yang terdiri dari jumlah 60 (enam puluh) siswa. Dari hasil pretest tersebut diperoleh 8 responden termasuk dalam kategori sangat tinggi yang dijadikan sebagai sampel yang akan diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *expressing writing*. Berdasarkan data tabel 2. Di atas setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressing writing* mengalami perubahan situasi *self injury* pada siswa terdapat 6 siswa mengalami kondisi *self injury* yang menurun secara signifikan. Dilihat dari hasil posttest skor *self injury* pada kategori “rendah” yaitu  $<67-66$  dengan jumlah 2 siswa dan *self injury* pada kategori “rendah” yaitu  $<56-66$  dengan jumlah 6 siswa.

Diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan skor pretest dan posttest. Sesuai dengan penelitian terdahulu, menurut (Haryanto, 2019) bahwa *expressive writing* atau menuliskan hal emosional terkait topik bebas maupun tertentu, secara signifikan terbukti dapat mereduksi stres. Artinya penelitian ini menunjukkan bukti bahwa *expressive writing* mampu menurunkan perilaku *self injury* yang dialami oleh siswa.

*Expressive writing* dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis. Hal ini sejalan dengan (Nur Sahdiah Siregar, 2024) *expressive writing* mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang sedang dialami oleh seseorang melalui tulisan. menulis secara ekspresif tentang pengalaman emosional yang sulit atau traumatis dapat membantu mengurangi tingkat distress emosional. Proses menulis dapat membantu individu mengekspresikan dan mengolah perasaan yang terpendam, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. *Expressive writing* ini dianggap dapat mereduksi stres akademik karena mampu meluapkan perasaan emosionalnya ke dalam tulisan. Selain itu penggunaan teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok dapat memberikan manfaat untuk mereduksi dalam mengentaskan stress akademik yang dialami oleh siswa melalui tulisan, sehingga siswa

Dari hasil yang diperoleh melalui uji Wilcoxon didapati bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan. Muehlenkamp mengungkapkan bahwa *self-injury* bukan hanya tentang rasa sakit fisik, tetapi juga berkaitan dengan pencarian identitas dan pemahaman diri. Ia melihat perilaku ini sebagai suatu bentuk komunikasi yang tidak terucapkan tentang rasa sakit emosional yang dialami (Yalom, 2020). Dari data pretest menunjukkan terdapatnya *self injury* yang tinggi dilihat dari beberapa aspek diantaranya yaitu pertama tekanan emosional, yaitu Siswa sering menghadapi stres dari berbagai sumber, termasuk akademik, hubungan sosial, dan harapan dari orang tua. Tekanan ini dapat memicu perasaan cemas dan depresi (Islamarida, 2023). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Amalia, 2021), dalam penelitiannya menunjukkan jika layanan konseling dengan teknik *expressive writing* sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengelolaan marah pada siswa, sehingga hal ini menyebabkan perasaan cemas yang berlebihan yang menyebabkan tekanan emosional siswa menjadi tidak terkontrol, dan tentunya hal ini menyebabkan dampak negatif terhadap siswa akibat mengalami tekanan emosional yang tinggi dan berdampak pada aspek kehidupan (Theselonika, 2021).

Kedua, gangguan mental adalah kondisi seperti depresi, kecemasan, atau gangguan *borderline* sering kali berhubungan dengan perilaku *self-injury*. Seseorang yang mengalami gangguan mental mungkin lebih rentan terhadap perilaku tersebut sebagai bentuk pelampiasan (Muehlenkamp, 2024). Sependapat dengan ini (Puspita Sari, 2023), dalam penelitiannya menunjukkan jika pengendalian emosi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* bentuk katarsis tergolong tinggi. Ketiga, pengalaman trauma adalah seseorang yang mengalami trauma, baik fisik maupun emosional (seperti bullying, kekerasan di rumah, atau kehilangan), lebih rentan terhadap perilaku *self-injury* sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit (Islamarida, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yemima, 2022), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa nilai  $t = 6,236$  ( $p < 0,05$ ) ini berarti adanya

---

pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dalam mereduksi stres akademik siswa introvert. Sehingga hal ini menyebabkan seseorang yang memiliki pengalaman trauma tinggi cenderung rentan terhadap perilaku self injury yang berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Keempat, menimbulkan luka atau luka pada diri sendiri (Scratching or Bruising) adalah Individu yang mungkin juga melakukan self-injury dengan cara menggaruk diri mereka sendiri secara kasar atau menimbulkan luka atau memar pada tubuh mereka dengan cara lain, seperti memukul atau menendang (Sulastri, 2021). hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2021) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok teknik expressive writing dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola amarah, hal ini dibuktikan dengan hasil uji t sampel berpasangan kelompok eksperimen dengan probabilitas Sig. (2-ekor)  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan analisis rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen 12,78% sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol 3,05%. Kesimpulannya, penggunaan teknik group expressive writing berpengaruh dalam mengelola amarah. Penelitian lain oleh (Puspita Sari, 2023) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,005 < 0,05$  (Nilai Signifikan), diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian terdapat penurunan stres akademik siswa yang mendapatkan treatment expressive writing therapy lebih besar dibandingkan rata-rata stres akademik siswa yang tidak diberikan perlakuan. Sehingga hal ini menyebabkan individu mengalami stres berlebihan lebih memilih untuk menyalurkannya seperti melukai diri sendiri untuk meredakan self injury yang berlebih. Dengan demikian perlunya tindakan yang efektif dalam mengatasi hal ini salah satunya dengan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing (Novianti, 2023).

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya variasi dalam bentuk-bentuk self-injury ini menunjukkan bahwa individu yang melakukan self-injury dapat memiliki preferensi atau metode yang berbeda untuk meredakan tekanan emosional atau mengatasi kesulitan yang mereka alami. Dalam semua kasus, self-injury adalah tanda bahwa seseorang sedang mengalami kesulitan yang serius dalam mengelola emosi dan stres, dan mereka membutuhkan bantuan dan dukungan untuk mengatasi masalah yang mendasari perilaku tersebut, sehingga hal ini memerlukan Tindakan yang serius dalam mencegah perilaku self injury pada siswa yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing, hal ini juga didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing efektif dalam mencegah perilaku self injury. Layanan konseling kelompok dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu individu mengatasi masalah, mencapai tujuan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang "Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing untuk menurunkan perilaku self injury pada siswa di SMPN 35 Medan" maka dapat diambil kesimpulan bahwa besar tingkat kecenderungan perilaku Self Injury sebelum diberikan layanan konseling. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tendensi perilaku self injury pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik expressive writing dengan menggunakan layanan konseling kelompok. nilai skor posttest lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor pretest. Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan tendensi perilaku self injury yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik expressive writing terbukti efektif untuk menurunkan perilaku Self Injury pada siswa.

---

## Referensi

- Ade Anggraini Anggraini, A. C. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155-163. doi:<https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19470>
- Amalia, R. &. (2021). Dampak Teknik Expressive Writing dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(3), 211-220.
- Barden, S. (2021). Using expressive writing for emotional and academic achievement: A review of the research. *Journal of Educational Psychology*, 108(2), 285-299.
- Bazon. (2021). Exploring the impact of group counseling on students' mental health. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Sociometry*, 69(2), 45-60.
- Corey. (2020). Group counseling: An overview. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 1-12.
- Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Haryanto, S. (2019). Pengaruh Teknik Menulis Ekspresif dalam Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Stres pada Siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 129-137.
- Hendri Yahya Sahputra, S. W. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4), 476-487.
- Hidayati, U. (2021). Kombinasi Konseling Kelompok dan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa yang Mengalami Self-Injury. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(3), 203-217.
- Iskandar, L. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif pada Konseling Kelompok untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(2), 185-191.
- Iskandar, T. (2022). PENDIDIKAN TAUHID TERHADAP MOTIVASI HIDUP DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN. *Reflektika*, 397-412.
- Islamarida, T. D. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta. *CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 65-82.
- Klonsky. (2022). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Kusumawati, P. (2020). Pengaruh Teknik Expressive Writing dalam Meningkatkan Regulasi Emosional pada Siswa yang Terlibat Self-Injury. *Jurnal Konseling dan Pengembangan*, 9(4), 89-97.
- Muehlenkamp, G. (2024). An investigation of the relationship between suicide and self-injury in a sample of adolescents. *Journal of Adolescence*, 27(2), 161-170.
- Nock. (2019). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5(1), 239-259.

- 
- Novianti, E. &. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Ekspresif Menulis terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(1), 124-130.
- Nur Sahdiah Siregar, A. S. (2024). Efektivitas teknik want, direction, evaluation, planning dalam. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 10(1), 409-416.
- Pennebaker, S. (2024). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 1243-1254.
- Puspita Sari, S. S. (2023). PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI BENTUK KATARSIS TERHADAP PENINGKATAN PENGENDALIAN EMOSI PADA SISWA. *E-Journal UNIB*, 6(1), 1-11.
- Putri, S. (2022). Teknik Expressive Writing dalam Mengurangi Stres dan Perilaku Self-Injury pada Siswa: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 101-112.
- Riza, K. A. (2019). STUDI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING YANG DAPAT MENGATASI PERILAKU SELF-INJURY PADA SISWA KELAS 8 DI SMP NEGERI 13 BANJARMASIN. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1-15. doi:<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index>
- Rizki Inayah Putri, T. I. (2023). PENGEMBANGAN MODUL FIKIH BERBASIS INQUIRY LEARNING DI KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI II MANDAILING NATAL. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 54-62.
- Saraswati, D. &. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 65-72.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulastrri. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan konseling kelompok Pada Siswa kelas IX8 SMP Negeri 3 Batang Hari. *Jurnal Education of Batanghari*(3), 100-113.
- Tebbe, H. (2024). The therapeutic benefits of expressive writing on individuals with social anxiety: A randomized trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(3), 587-596.
- Theselonika, A. (2021). PERILAKU SELF-HARM ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA (SELF-HARM OR SELF-INJURING BEHAVIOR BY ADOLESCENTS). *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213-224.
- Wulandari, N. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Pengurangan Perilaku Self-Injury pada Remaja: Sebuah Studi Eksperimen. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 45-59.
- Yalom, L. (2020). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. *Basic Books*, 45(2), 89-115.
- Yemima, P. H. (2022). Pengaruh Layanan konseling kelompok Teknik Role Playing Terhadap Peningkaan Self Control Siswa Era Pandemi Covid-19. *CONSILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 5(2), 99-105.

Zakaria, Z. Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) Pada Remaja Putri. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 25-39. doi:<https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26404>