

Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing Therapy* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa *Broken Home*

Oktrie Kristiani¹, Oktamia Karuniaty Sangalang², Nopi Feronika³

¹⁻³Prodi BK FKIP Universitas Palangka Raya
E-mail: oktrie28kristiani@gmail.com

Received: 19 August 2024

Accepted: 31 December 2024

Published: 16 January 2025

ABSTRAK

Penerimaan diri adalah tingkat kesadaran seseorang tentang sifat-sifat pribadinya dan keinginan untuk menerima keadaannya. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, mengakui kualitas dan bakat yang dimiliki, serta menyadari kekurangan dalam diri. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* di SMK Negeri 1 Palangka Raya. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif eksperimen, *pre-experimental designs* bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR dan XI TAV, sampel sebanyak 4 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan, angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 25 for windows. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada 3 siswa dengan penerimaan diri kategori rendah dan 1 siswa kategori sedang, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 91 kategori rendah. Setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menunjukkan bahwa hasil *post-test* meningkat dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 101 kategori sedang. Kemudian dilakukan uji-t dan diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = 10,088 > 3,182$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya dapat disimpulkan ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.

Kata kunci: Konseling Kelompok, *Expressive Writing Therapy*, Penerimaan Diri

Group Counseling With *Expressive Writing Therapy* Techniques To Increase Self-Acceptance Of Broken Home Students

ABSTRACT

Self-acceptance is a person's level of awareness about his or her personal traits and the desire to accept his or her circumstances. Self-acceptance is an attitude that basically feels satisfied with oneself, recognizes the qualities and talents possessed, and realizes the shortcomings in oneself. The purpose of this study was to determine the application of group counseling with expressive writing therapy techniques to increase self-acceptance in students who are victims of broken homes at SMK Negeri 1 Palangka Raya. This type of research is experimental quantitative research, pre-experimental designs in the form of one group pretest-posttest design. The population in this study were students in class XI TKR and XI TAV, a sample of 4 students with purposive sampling technique. Data collection techniques using, questionnaires, observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using t-test with the help of SPSS 25 for windows. Based on the results of the study, it is known that there are 3 students with low category self-acceptance and 1 student in the medium category, with an average pre-test score of 91 in the low category. After getting group counseling services, it shows that the post-test results increase with an average post-test score of 101 in the moderate category. Then the t-test was carried out and the t-count > t-table value was obtained = 10.088 > 3.182 so that H0 was rejected and Ha was accepted, meaning that it could be concluded that there was an increase in self-acceptance in students who were victims of broken homes after being given group counseling services with expressive writing therapy techniques.

Keywords: Group Counseling, *Expressive Writing Therapy*, Self-Acceptance

PENDAHULUAN

Keluarga memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Sebab, di dalam lingkungan keluarga, seseorang akan mengalami pertumbuhan dan pembentukan diri. Keluarga adalah tempat pertama dan paling utama di mana pendidikan dimulai bagi setiap individu. Oleh karena itu, cara orang tua mendidik anak memiliki dampak besar pada proses belajar mereka (Slameto dalam Azmi, 2020).

Setiap anak dalam keluarga menginginkan suasana keluarga yang baik dan harmonis, tetapi sayangnya tidak semua anak memiliki keberuntungan seperti itu. Menurut Gunarsa (dalam Nurafifah, 2023) keluarga yang harmonis adalah keluarga di mana semua anggotanya merasakan kebahagiaan, dengan ditandai oleh sedikit atau bahkan tidak adanya ketegangan, kekecewaan. Mereka juga mampu menerima dan puas dengan segala kondisi dan keberadaan diri mereka. Kondisi keluarga yang tidak baik seringkali terjadi pada keluarga yang menghadapi berbagai masalah yang sulit diatasi, hingga menyebabkan terjadinya "broken home" atau keretakan dalam keluarga.

Menurut Prasetyo dalam (Muttaqin & Sulistyono, 2019), istilah "Broken Home" memiliki arti "Kehancuran Rumah Tangga", di mana terjadi kerusakan dalam hubungan suami-istri akibat perbedaan pendapat di antara keduanya. Artinya, konflik di dalam rumah tangga dapat menyebabkan kehancuran hubungan suami-istri. Berdasarkan pernyataan dari Welss dalam (Sigiro et al., 2022) mengenai konsep *broken home*, dapat dijelaskan bahwa *broken home* adalah keluarga yang mengalami perpecahan akibat kematian, perceraian, ketidakmenikahan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya tindakan kekerasan. Sedangkan menurut penjelasan dari Quensel (dalam Sigiro et al., 2022), *broken home* adalah gambaran dari sebuah keluarga yang tidak harmonis, yang jauh dari

suasana damai dan akhirnya berujung pada perpisahan atau perceraian.

Akibatnya, anak-anak bisa merasa terlantar, terutama dalam pendidikan, karena seringkali mereka terpaksa hidup dengan ayah atau ibu tiri, yang membuat mereka kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tua mereka. Selain itu, anak mungkin merasa malu dan kurang percaya diri di hadapan orang lain, menjadi bahan pembicaraan negatif di kalangan teman-temannya, dan proses belajar mereka juga bisa terganggu karena pikiran mereka tidak fokus pada pelajaran. Mereka mungkin memiliki pikiran dan bayangan negatif, seperti menyalahkan takdir atau merasa bahwa keadaan keluarganya tidak adil. Tidak dapat menerima takdir atau kenyataan yang harus dihadapi bisa menjadi hal yang sulit bagi mereka (Ramadhani, 2020). Namun, hal tersebut bisa diatasi jika siswa merasa menerima diri mereka sendiri dengan baik, memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Untuk hidup dengan baik, seseorang perlu mengenali dan menerima diri mereka sendiri, lalu bertindak sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Nurridwan, 2020).

Hurlock menyatakan bahwa penerimaan adalah dasar bagi setiap individu untuk menghadapi realitas kehidupannya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Penerimaan ini tercermin dalam sikap positif, pengakuan terhadap nilai-nilai pribadi, dan pengakuan terhadap perilaku seseorang. Kepribadian yang sehat seringkali ditandai dengan kemampuan untuk menerima, dan penerimaan ini memiliki beberapa jenis, seperti penerimaan terhadap kenyataan, tanggung jawab, interaksi sosial, dan kendali emosi (Putri, 2022).

Menurut Jersild pada Hurlock, seseorang dengan penerimaan diri cenderung memiliki pandangan yang objektif terhadap dirinya sendiri. Mereka memiliki penghargaan positif terhadap diri sendiri, percaya pada kemampuan mereka tanpa terlalu dipengaruhi oleh pandangan orang lain, mampu

menilai keterbatasan mereka secara realistis, dan menerima kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri atas hal tersebut (Putri, 2022). Seseorang yang menerima dirinya juga akan menghargai dan merasa nyaman dengan keadaannya. Mereka dapat mengidentifikasi keinginan, harapan, ketakutan, dan permusuhan dalam diri mereka, serta cenderung menerima kondisi emosionalnya dengan arti bahwa mereka memiliki kebebasan untuk menyadari perasaan mereka. Selain itu, mereka juga merasa bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

Pannes menyatakan bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang memperhatikan karakteristik kepribadiannya, merasa memiliki kemampuan dan keinginan untuk menjalani hidup sesuai dengan dirinya. Selanjutnya, Helmi berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui ciri-ciri pribadinya, serta menggunakan hal tersebut dalam menjalani kehidupannya (Putri, 2022). Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang positif biasanya dapat menerima situasi hidupnya, meskipun sebenarnya mereka tidak senang dengan keadaan tersebut. Namun, mereka memiliki kemampuan untuk mengubah situasi tersebut sesuai dengan keinginan mereka.

Seperti halnya yang terjadi pada beberapa siswa di SMK Negeri 1 Palangka Raya yang mengalami *broken home* menunjukkan perilaku seperti berkelahi, tidak memperhatikan saat pelajaran, merasa putus asa dalam belajar sehingga prestasi belajarnya menurun. Selain itu, mereka sering datang terlambat karena tidak ada yang membangunkan mereka tidur bahkan sampai tidak masuk sekolah, karena mereka tidak tinggal di rumah yang sama dengan orang tua mereka. Perilaku itu muncul diakibatkan siswa mengekspresikan perasaannya yang dirasakan dalam lingkungan keluarga kurang harmonis, karena kurang mendapat perhatian dari orang tua, maka siswa mencari perhatian dari orang lain. Adanya

permasalahan tentang rendahnya penerimaan diri terhadap anak korban *broken home*, maka peneliti akan menerapkan suatu teknik, yaitu teknik *expressive writing therapy* yang nantinya akan dilakukan dalam layanan konseling kelompok.

Expressive writing therapy adalah suatu bentuk terapi di mana seseorang mengekspresikan diri melalui menulis untuk mengatasi emosi dan mengurangi stres. Tujuan terapi ini adalah membuat individu menjadi lebih sehat secara fisik, menjernihkan pikiran, dan memperbaiki perilaku yang dapat memengaruhi stabilitas emosional. Ekspresi emosional ini mencakup ungkapan alami dari perasaan yang sebenarnya (Arini, 2021). Teknik *expressive writing* merupakan salah satu cara untuk mengetahui kondisi seseorang dengan cara menulis. Teknik ini menggunakan aktivitas menulis sebagai cara untuk merenungkan pikiran dan perasaan terdalam terkait dengan pengalaman yang kurang menyenangkan. Proses ini melibatkan menuliskan pemikiran dan perasaan yang mengganggu secara manual, bukan dengan mengetik, terkait dengan apa pun yang dirasakan oleh seseorang (Ulfa, 2021). Menurut Pennebaker dalam Ulfa, (2021), *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan tentang suatu peristiwa traumatis dan pengalaman emosional yang pernah dialami. Landasan dari penggunaan teknik ini karena peneliti ingin mengetahui apakah penerapan teknik ini untuk siswa yang berasal dari keluarga *broken home* dengan memberikan kesempatan untuk menulis perasaan dan pikiran mereka, mengekspresikan diri secara tertulis, dapat mengatasi emosi sulit, memahami diri mereka lebih baik, dan membangun narasi positif tentang diri sendiri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan penerimaan diri mereka.

Expressive writing adalah gabungan dua kata, yaitu *expressive* yang mengungkapkan perasaan, dan *writing* yang merujuk pada tulisan atau karangan untuk menyampaikan pemikiran (John M. Echols & Hasan

Shadily dalam Yulianti, 2022). Terapi menulis ekspresif, atau *expressive writing therapy*, merupakan kegiatan menulis yang mencerminkan pemikiran dan perasaan klien, baik itu dilakukan atas inisiatif sendiri atau atas saran dari seorang terapis atau peneliti (Wright, J.K dalam Yulianti, 2022). Ide *expressive writing* pertama kali muncul dari Pennebaker pada tahun 1989. Sebagai seorang ahli di bidang Psikologi Sosial, Pennebaker telah melakukan banyak penelitian tentang manfaat menulis (Ibid dalam Yulianti, 2022). Pennebaker menjelaskan bahwa menulis ekspresif melibatkan mengungkapkan perasaan dalam diri seseorang melalui penulisan dalam bentuk naratif atau cerita dalam sebuah buku. Wright menyebutkan bahwa *expressive writing* termasuk dalam teknik naratif yang digunakan dalam terapi (Frattaroli dalam Yulianti, 2022).

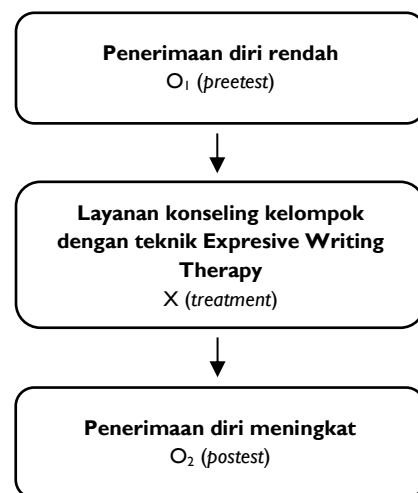
Pennebaker dan Seagal dalam (Ulfa, 2021) mendefinisikan *expressive writing* sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup otentik, dengan tambahan wawasan pribadi. *Expressive writing* merupakan salah satu bentuk layanan responsif yang memberikan bantuan kepada siswa dengan kebutuhan dan masalah mendesak. Dalam konteks ini, *expressive writing* adalah menulis tentang pengalaman yang sangat emosional tanpa terlalu memikirkan tata bahasa atau diksi. Ini adalah suatu proses menulis di mana individu diminta untuk menuangkan perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam pembuatan cerita (Ulfa, 2021).

METODOLOGI

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif ini berbentuk angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik, yang mana kuantitatif ini telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang

digunakan adalah *pre-experimental designs* bentuk *one group pretest-posttest design* untuk melihat penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dalam meningkatkan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* di SMK Negeri I Palangka Raya.

Pada *design* ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberinya perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2022). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Pre-Experimental Designs

Untuk memperoleh data yang memadai dan relevan dengan topik penelitian, digunakan beberapa metode pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, kuesioner (angket), dan dokumentasi. Populasi didefinisikan sebagai kategori luas dari hal-hal atau orang-orang dengan jumlah tertentu atau atribut yang peneliti telah memilih untuk mempelajari dan membuat kesimpulan dari (Sugiyono dalam Susanti, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR dan XI TAV di SMK Negeri I Palangka Raya yaitu, XI TKR berjumlah 28 siswa, XI TAV 27 berjumlah

siswa dengan total 55 siswa. Sampel merupakan suatu bagian yang telah dipilih dengan spesifik untuk mewakili semua populasi kelompok dengan lengkap (Suenarto dalam Susanti, 2019). Pada penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel maka peneliti menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan adalah siswa yang menjadi korban *broken home* dan memiliki ciri-ciri penerimaan dirinya yang rendah berjumlah 4 orang.

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan munculnya variabel dependen. Variabel independen ini dilambangkan dengan huruf X yang mempengaruhi, untuk penelitian ini variabel independennya adalah teknik *expressive writing therapy*. Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau berubah sebagai akibat dari adanya variabel independen. Variabel dependen ini dilambangkan dengan huruf Y yang akan dipengaruhi. Untuk penelitian ini variabel dependennya adalah penerimaan diri. Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai pengumpulan data utama dengan skala likert. Sedangkan untuk pengumpulan data pendukung menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian pada siswa kelas XI TKR dan XI TAV di SMK Negeri 1 Palangka Raya. Pertama, peneliti memberikan angket *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat penerimaan diri siswa korban *broken home* sebelum diberikan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa ada 3 siswa dengan kategori rendah dan 1 siswa dengan kategori sedang, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 91 yang termasuk kategori rendah.

Tabel 1 Hasil Pre-Test Penerimaan Diri

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	D	89	Rendah
2	ADW	90	Rendah
3	A	85	Rendah
4	JS	99	Sedang
	Rata-rata	91	Rendah

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* kepada 4 siswa tersebut untuk meningkatkan penerimaan diri mereka. Setelah itu, siswa mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* sebanyak empat kali pertemuan.

Setelah peneliti melakukan *pre-test* pada 4 siswa, layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* akan dilaksanakan. Berikut ini adalah penjelasan tentang pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*:

1) Pertemuan I

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2024. Peneliti memanfaatkan kesempatan ini untuk berkenalan dengan anggota kelompok yang akan mengikuti kegiatan konseling. Tujuannya agar siswa dapat saling mengenal sehingga, saat konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan, siswa sudah merasa nyaman dan tidak canggung dengan peneliti. Peneliti juga menjelaskan tujuan pertemuan dan menjelaskan asas-asas yang harus dipatuhi dalam konseling kelompok sebagai penguat untuk membangun kepercayaan anggota kelompok. Lalu peneliti merencanakan serta menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok bersama anggota kelompok.

Selanjutnya, peneliti menjelaskan bahwa tahap berikutnya adalah melaksanakan treatment dengan teknik *expressive writing therapy*. Setelah itu, peneliti melakukan kegiatan rasionalisasi treatment, yang bertujuan agar siswa dapat mengenali dan menganalisis tingkat penerimaan diri mereka. Kegiatan dimulai dengan diskusi tentang penerimaan diri. Setelah diskusi, peneliti menjelaskan cara meningkatkan penerimaan diri dengan menggunakan teknik *expressive writing therapy*. Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang langkah-langkah dan prosedur teknik *expressive writing therapy*.

2) Pertemuan II

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2024. Pertemuan kedua ini adalah tahap pertama konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*, yaitu tahap pengenalan (*recognition/initial writer*). Pada tahap ini, peneliti meminta anggota kelompok untuk melakukan relaksasi sederhana, seperti peregangan badan dan mengatur posisi duduk nyaman mungkin, agar mereka dapat lebih berkonsentrasi dan merasa tenang.

Selanjutnya, peneliti mengajak anggota kelompok untuk menggali pikiran mereka mengenai pengalaman hidup atau kejadian yang pernah dialami, baik yang menyedihkan maupun menyenangkan. Peneliti kemudian membagikan lembar kerja (LKS) dan meminta mereka menuliskan serta menjabarkan pengalaman tersebut secara bebas, tanpa memikirkan aturan tata bahasa, dengan tujuan agar mereka lebih terbuka dan mengurangi rasa takut atau cemas.

Setelah itu, anggota kelompok diberi kesempatan untuk membacakan hasil tulisan mereka. Hasil dari LKS ini menunjukkan bahwa

siswa menceritakan pengalaman tentang keluarga mereka dalam situasi tertentu. Setelah pemaparan hasil LKS, konseli menjelaskan apa yang telah ditulisnya dan mengungkapkan perasaannya setelah menulis. Sementara itu, anggota kelompok lainnya mendengarkan dengan baik, ada yang bertanya, dan ada juga yang memberikan tanggapan.

Lalu pada tahap kedua *examination/writing exercise* ini, peneliti membagikan lembar kerja (LKS) dan meminta anggota kelompok menuliskan reaksi atau tanggapan mereka terkait beberapa topik yang sudah ditentukan, tetapi mereka tetap menuliskannya secara bebas. Peneliti menetapkan beberapa topik, antara lain: 1) ceritakan tentang kehidupan keluargamu sebelum terjadi perubahan besar. Apa yang paling kamu rindukan dari masa itu?, 2) tuliskan perilaku negatif apa saja yang kamu lakukan di lingkungan sekolah. Saat menulis, anggota kelompok dapat meluapkan semua perasaan dan pikiran yang mengganggu. Setelah selesai mengerjakan LKS, peneliti meminta anggota kelompok untuk membacakan hasil tulisan mereka.

3) Pertemuan III

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2024. Pada pertemuan ketiga ini, peneliti melanjutkan tahap kedua, yaitu *examination/writing exercise*. Peneliti meminta anggota kelompok membaca ulang tulisan mereka dengan tujuan agar mereka dapat lebih memahami dan mendalami apa yang telah ditulis. Setelah itu, anggota kelompok membacakan tulisan mereka, dan peneliti membuka ruang diskusi tentang hasil tulisan tersebut. Diskusi ini bertujuan untuk membantu anggota kelompok mendapatkan kesadaran baru sehingga mereka dapat mengubah perilaku, sikap, dan pemahaman tentang diri mereka sendiri serta situasinya.

Setelah tahap kedua selesai, peneliti melanjutkan ke tahap ketiga, *juxtaposition/feedback*. Peneliti membagikan lembar kerja (LKS) kepada anggota kelompok dengan instruksi untuk menulis tentang kendala-kendala diri yang tidak bisa mereka hadapi dalam situasi penerimaan diri. Setelah menulis, anggota kelompok membacanya dan mendiskusikannya dengan peneliti. Hasil LKS umumnya berisi kendala dari dalam diri anggota kelompok, seperti ketidakmampuan mereka menerima situasi saat ini. Setelah diskusi tersebut, peneliti membagikan LKS kedua, di mana anggota kelompok menuliskan harapan-harapan mereka di masa yang akan datang.

4) Pertemuan IV

Pelaksanaan konseling kelompok dengan dengan teknik *expressive writing therapy* dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2024. Pada tahap terakhir, yaitu tahap aplikasi pada diri sendiri atau *application to the self*, anggota kelompok diajak untuk menerapkan pengetahuan baru mereka dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti membantu mereka memikirkan kembali apa yang telah mereka pelajari selama sesi *expressive writing therapy*, dengan menyoroti hal-hal yang perlu diperbaiki, diubah, dan dipertahankan.

Selanjutnya, kegiatan yang dilakukan adalah membuat komitmen tertulis untuk berubah. Peneliti membagikan lembar kerja (LKS) agar anggota kelompok bisa membuat perjanjian perilaku atau komitmen diri. Anggota kelompok menuliskan komitmen mereka dalam bentuk surat pernyataan. Isi pernyataan ini mencakup komitmen mereka untuk mengubah perilaku dan meningkatkan penerimaan diri. Komitmen ini akan menjadi pegangan mereka dalam proses perubahan diri.

Sebagai penilaian akhir, peneliti memberikan angket *post-test* untuk melihat perubahan tingkat penerimaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok. Hasil *post-test* yang telah disebar diketahui nilai tingkat penerimaan diri siswa setelah diberikan perlakuan, dengan rata-rata skor *post-test* sebesar 101 yang termasuk kategori sedang.

Tabel 2 Hasil Post-Test Penerimaan Diri

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	D	99	Sedang
2	ADW	101	Sedang
3	A	98	Sedang
4	JS	107	Sedang
Rata-rata		101	Sedang

Secara keseluruhan, akan dijelaskan peningkatan penerimaan diri siswa korban broken home sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Berdasarkan hasil analisis, terjadi perubahan dari kategori penerimaan diri yang rendah ke kategori sedang. ada peningkatan penerimaan diri siswa korban broken home setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Nilai rata-rata pada pre-test adalah 91, yang termasuk kategori rendah. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*, nilai rata-rata pada post-test meningkat menjadi 101, yang termasuk kategori sedang.

Tabel 3 Peningkatan Hasil Perhitungan Pre-Test dan Post-Test Penerimaan Diri

No	Inisial	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	D	89	Rendah	99	Sedang
2	ADW	90	Rendah	101	Sedang
3	A	85	Rendah	98	Sedang

No	Inisial	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
4	JS	99	Sedang	107	Sedang
Jumlah		363		405	
Rata-rata		91	Rendah	101	Sedang

Untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak, dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan teknik uji *paired sample t-test*. Dasar pengambilan uji statistik ini adalah jika nilai sig. (2-tailed) < 0.05, berarti ada perbedaan yang signifikan antara keduanya. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) ≥ 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ho: Tidak ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.
- Ha: Ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis nilai sig. (2-tailed) yaitu 0.002 dan pada nilai t_{hitung} 10,088. Berarti keputusan dalam uji *paired sample t-test* ini sig. 0,002 < 0,05 dan t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 10,088 > 3,182 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* di SMK Negeri I Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan penerimaan diri siswa yang signifikan

setelah mendapatkan layanan ini. Hal ini terlihat dari rata-rata skor *pre-test* yang awalnya berkategori “rendah” meningkat menjadi berkategori “sedang” pada *post-test*. Dengan demikian, hipotesis H0 ditolak dan Ha diterima, artinya “Ada peningkatan penerimaan diri pada siswa korban *broken home* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*”. Dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* ada 4 tahapan teknik; 1) *Recognition* atau *Initial Writing*; 2) *Examination* atau *Writing Exercise*; 3) *Juxtaposition* atau *Feedback*; 4) *Application to the Self*. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penerapan teknik *expressive writing therapy* untuk masalah-masalah lainnya. Teknik ini juga bisa dijadikan referensi bagi peneliti yang akan mengangkat judul yang sama dengan sudut pandang berbeda.

REFERENSI

- Arini, D. F. (2021). *Terapi Expressive Writing dengan Media Scrapbook dalam Mengatasi Remaja Broken Home di Desa Petung Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*.
- Azmi, N. U. (2020). *Penerimaan Diri Korban Keluarga Broken Home (Studi Kasus Pada Seorang Dewasa Awal Di Komunitas Broken Home Yogyakarta)*.
- Muttaqin, I., & Sulisty, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab Dan Dampak Keluarga Broken Home. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Nurafifah, L. (2023). *Regulasi Emosi Pada Proses Penerimaan Diri Remaja Dengan Keluarga Broken Home*. 1–278. <http://etheses.uin-malang.ac.id/48601/>
- Nurridwan, M. (2020). *Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Berasal Dari Keluarga Broken Home (Studi Kasus Di UPT Perlindungan Dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)*. NBER Working Papers.

- <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Putri, S. E. (2022). *Penerimaan Diri Remaja Korban Perceraian Studi Di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu* (Issue 8.5.2017).
- Ramadhani, W. (2020). *Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengubah konsep diri negatif siswa broken home di sekolah menengah pertama negeri 3 pekanbaru*.
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-ghifari, M. A. (2022). Dampak Keluarga Broken Home pada Kondisi Mental Anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 01(2), 766–775. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/2498>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Ulfa, N. (2021). *Pengaruh Teknik Expspressive Writing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di Sma Negeri 8 Banda Aceh*.
- Yulianti, R. (2022). *Expressive Writing Theraphy Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Emosi Pada Penderita Bipolar Disorder (Studi Kasus Penderita Bipolar Disorder di Kampung Gunung Ketur Yogyakarta)*.