

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
EXPRESSIVE WRITING TERHADAP LITERASI EMOSIONAL
SISWA DI MAS AISYIYAH MEDAN TAHUN AJARAN
2025/2026**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat guna
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh

MONA LUTHFIA ADIRA

NPM. 2202080071



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 18 April 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Mona Luthfia Adira
NPM : 2202080071
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa Di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. 1.

2. Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

2.

3. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Starata-1 bagi:

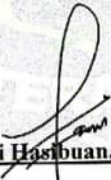
Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Mona Luthfia Adira
NPM : 2202080071
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa Di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Sudah layak disidangkan.

Medan, 07 April 2026

Disetujui Oleh:
Pembimbing



M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh:

Dekan


Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama Lengkap : Mona Luthfia Adira
NPM : 2202080071
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa Di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026


Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
12/02/2026	memperbaiki sistem penulisan pada Bab 1 sampai 3 dan halaman	y
16/02/2026	menambahkan pengelasan pada Bab 4	y
02/03/2026	Penambahan sitasi	y
05/03/2026	Bimbingan RPL memperbaiki materi	y
09/03/2026	revisi kalimat penyusunan pada kesimpulan dan saran	y
11/03/2026	revisi sistem penulisan daftar pustaka	y
14/03/2026	Acc sidang	y

Medan, 07 April 2026

Diketahui Oleh,
Ketua Prodi

Dosen Pembimbing


M. Fauzi Haribuan, S.Pd., M.Pd


M. Fauzi Haribuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Mona Luthfia Adira
NPM : 2202080071
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa Di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul "Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa Di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026" Adalah benar bersifat Asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Medan, 7 April 2026
Yang menyatakan



Mona Luthfia Adira
NPM. 2202080071

ABSTRAK

Mona Luthfia Adira NPM 2202080071 Bimbingan Konseling PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP LITERASI EMOSIONAL SISWA DI MAS AISYIYAH MEDAN TAHUN AJARAN 2025/2026

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pemahaman literasi emosional siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* siswa MAS Aisyiyah Medan. Tujuan penelitian ini tujuan dari penelitian ini adalah Untuk memahami literasi emosional siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* di MAS Aisyiyah Medan. Objek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Dari hasil analisis data dengan menggunakan observasi dan wawancara mengatasi literasi emosional siswa melalui teknik *expressive writing* di MAS Aisyiyah Medan dapat mengatasi komunikasi dan perubahan lebih terbuka karena adanya penerapan ini yang membuat perubahan bagi siswa/I tersebut. Dengan demikian penerapan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* siswa MAS Aisyiyah Medan dapat membantu literasi emosional siswa tahun ajaran 2025/2026.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Expressive Writing*, Literasi Emosional, MAS Aisyiyah Medan.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi persyaratan akademik dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa Di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026”.

Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, papa saya sebagai cinta pertama bagi anak perempuannya Bapak Ir. Khairuddin Efendy, papa yang hebat, papa yang selalu memberikan yang terbaik untuk saya, terimakasih atas segala doa, pengorbanan, dan kasih sayang yang begitu tulus dan tiada henti sejak saya lahir hingga hari ini. Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan untuk kehidupan saya. Dibalik tatapan mata itu tersimpan banyak harapan agar anakmu ini menjadi pribadi yang selalu kuat, berdiri tegak di dunia yang sangat keras ini. Papa maaf jika kata cinta jarang sekali anakmu ini ungkapkan, namun menjadi sarjana adalah salah satu bukti

kebanggaan terhebat untuk papa atas segala perjuangan yang papa lakukan selama ini. Dan untuk surga saya, Mama Isra Jannah Srikandi S.p, Wanita yang sangat saya cintai, Wanita yang sudah mengandung, dan melahirkan saya. Terimakasih untuk semua doa-doa di setiap Langkah saya. Terimakasih untuk semua kasih sayang, dukungan, saran, dan nasihat hingga saat ini, terimakasih untuk mama yang selalu bekerja keras untuk mendukung Pendidikan anak- anakmu, Terimakasih telah menjadi madrasah yang hebat bagi saya. Saya sangat bersyukur memiliki orang tua yang sangat baik dalam kehidupan saya.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak **Prof. Dr. Akrim, M.Pd** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd**, selaku dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum**, selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum**, selaku Wakil Dekan III Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.** selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak meluangkan waktunya

dalam membimbing, memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu **Dr. Sri Ngayomi Yudha W, S.Psi., M.Psi., Psikolog**. Selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Ibu **Muharleny Br Damanik S.Ag** selaku Kepala Sekolah dan Ibu **Windy Patikah S.Pd** selaku guru BK di Mas Aisyiyah Medan dan Ibu **Anggi Mira S.Pd** selaku bendahara dan telah memberikan saya izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di sekolah.
9. Untuk saudara kandung saya yang sangat penulis sayangi. Kakak **Ilmi Aini Adira S.H.**, dan juga adik penulis, **Amar Faiz Adira** dan **Miftah Fawwaz Adira** yang selalu membantu serta mendukung hal baik yang saya lakukan, dengan tulus dan Ikhlas. Memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan Pendidikan mencapai gelar sarjana.
10. Untuk teman- teman seperjuangan penulis dalam grup salam interaksi, **Nayla, Haida, Risma, Aina, Nadila, Anastasya**. Terimakasih telah hadir di sisi penulis dalam suka dan duka, menemani setiap proses, dan berjuang bersama hingga titik ini. Terimakasih untuk semua doa, tawa

dan pelukan hangat yang tulus. Semoga segala perjuangan kita menjadi pijakan menuju masa yang gemilang.

11. Untuk Sahabat Penulis **Fitriani**, yang selalu setia dan tulus mendampingi penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih karena telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat tanpa henti, dan menjadi orang yang paling percaya bahwa penulis mampu sampai di titik ini. Terimakasih karena selalu menjadi orang yang paling antusias menunggu hari di mana penulis akhirnya meraih gelar ini. Dukungan dan doa yang kamu berikan adalah kekuatan besar bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan skripsi ini, Semoga segala kebaikanmu dibalas dengan kebahagiaan yang tak terhingga. Terimakasih telah menjadi sahabat yang luar biasa dalam perjalanan hidup penulis selama ini.
12. Untuk teman-teman dalam fanbase Engene medan, **Kak Fio, Zizah, Cahaya, Iffah, Nazwa, Nayla, Pasya, Melanie, Riska, Nadra dan Yayang**. Terimakasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang hangat selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas canda, cerita, dan energi positif yang selalu kalian berikan pada setiap keadaan penulis.
13. Untuk teman-teman smp dan sma penulis **Haira, Putri, Dila, Ummi, Meilinda** terimakasih telah kebersamai penulis sampai saat ini. Terimakasih untuk semua kenangan, perjuangan, dan kebersamaan dalam setiap keadaan penulis

14. Untuk teman-teman yang sudah kebersamai dan bekerjasama dengan penulis dari awal perkuliahan yaitu teman teman **BK stambuk 2022**.
15. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada **Yang Jungwon**, seseorang yang tanpa disadari telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis di tengah lelah, ragu, dan hari-hari yang terasa berat. Kehadirannya, meski hanya melalui hal-hal yang sederhana mampu memberikan ketenangan dan semangat bagi penulis untuk tetap melangkah yang menjadikan salah satu alasan penulis untuk bertahan dan kembali percaya bahwa semuanya akan baik-baik saja.
16. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para musisi yang secara tidak langsung telah memberikan semangat dan hiburan melalui karya-karyanya, yaitu **Jay, Jake, Sunghoon, Sunoo, Ni-ki, Heeseung** serta **Chanyeol, Baekhyun, Kyungsoo, Suho, Minseok, Jongdae, Jongin, Sehun, dan Yixing** dan **Wonyoung**. Melalui musik dan karya yang mereka hadirkan, penulis menemukan kekuatan, ketenangan, dan semangat di saat lelah selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas ketulusan yang tercermin dalam setiap lagu, yang tanpa disadari telah menjadi teman dalam setiap proses.
17. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para aktor dan aktris Korea yang telah menghadirkan karya-karya yang menghibur dan bermakna, yaitu **Chae Jong Hyeop, Park Bo-young, Kim Ji-won, Go**

Youn-jung, Kim Beom, dan Park Bo-gum, Lee Je-hoon serta aktor dan aktris lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Kehadiran karya-karya mereka telah menjadi teman di sela lelah, menghadirkan rasa tenang, dan membantu penulis tetap bertahan selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih atas dedikasi dan ketulusan yang tersampaikan melalui setiap peran – peran yang dibawakan.

18. Terakhir kepada diri saya sendiri, **Mona Luthfia Adira**, saya ingin menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang tulus kepada diri sendiri atas segala usaha, kesabaran, dan keteguhan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Perjalanan ini bukanlah hal yang mudah, dipenuhi dengan berbagai tantangan, rasa lelah, keraguan, bahkan keinginan untuk menyerah. Namun, di tengah semua itu, kamu mampu bertahan dan terus melangkah hingga sampai pada saat ini. Terimakasih karena telah berusaha menjadi sebaik mungkin, tetap kuat dalam keadaan yang tidak selalu mudah, serta tidak berhenti untuk percaya bahwa setiap proses memiliki makna. Setiap Langkah kecil yang diambil, setiap air mata yang jatuh, dan setiap doa yang dipanjatkan telah menjadi bagian dari perjalanan yang berharga. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa kamu mampu melewati banyak hal yang sebelumnya terasa berat. Ke depan, semoga kamu senantiasa diberikan kekuatan, keteguhan, dan kemudahan dalam menghadapi setiap perjalanan berikutnya, serta

tidak pernah berhenti untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Atas segala dukungan dan kontribusi yang telah diberikan, penulis memanjatkan doa kepada Allah SWT agar berkenan melimpahkan pahala dan keberkahan yang tak terhingga bagi mereka sebagai wujud amal kebaikan disisinya. Aamiin Ya Rabbal Alalmiin. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan. Apabila terdapat ungkapan atau penulisan yang kurang tepat dan berkenan di hati, penulis menyampaikan permohonan maaf yang setulus-tulusnya. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dan kebermanfaatan, baik bagi penulis sendiri maupun bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Medan, April 2026

Penulis

Mona Luthfia Adira
NPM. 2202080071

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian	8
1.3 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kerangka Teoritis	11
2.1.1 Bimbingan Kelompok	11
2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	11
2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.1.3 Tahapan Layanan Dalam Bimbingan Kelompok	15
2.1.1.4 Asas – Asas Bimbingan Kelompok.....	17
2.1.1.5 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	18
2.1.2 Teknik Expressive Writing	20
2.1.2.1 Pengertian Expressive Writing.....	20
2.1.2.2 Manfaat Expressive Writing	23
2.1.2.3 Tujuan Teknik <i>Expressive Writing</i>	23
2.1.2.4 Tahap Pelaksanaan <i>Expressive Writing</i>	24
2.1.3 Literasi Emosional.....	27
2.1.3.1 Pengertian Literasi Emosional	27
2.1.3.2 Tujuan Literasi Emosional	29
2.1.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Emosi	29
2.1.4 Karakteristik Siswa MAS Aisyiyah	30
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Konseptual	34

BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Pendekatan Penelitian.....	37
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	37
3.2.2 Waktu Penelitian	38
3.3 Subjek dan Objek Penelitian	38
3.3.1 Subjek Penelitian	38
3.3.2 Objek Penelitian.....	39
3.4 Sumber Data Penelitian	40
3.4.1 Data Primer	40
3.4.2 Data Sekunder	41
3.5 Instrumen Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Temuan Penelitian	49
4.1.1 Gambaran Umum Sekolah.....	49
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
4.2 Pembahasan	87
4.2.1 Permasalahan dan Peningkatan.....	87
4.2.2 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok di MAS AISYIYAH Medan	88
4.2.2.1 Hasil Observasi	90
4.2.2.2 Keterbatasan Penelitian	92
4.2.2.3 Refleksi Indikator Literasi Emosional pada Hasil Penelitian.....	94
4.3 Temuan Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Emosi.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
5.1 Kesimpulan.....	103
5.2 Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian	38
Table 3. 2 Subjek Penelitian.....	39
Table 3. 3 Sampel Penelitian.....	39
Table 3.4 Pedoman Observasi	44
Table 3. 5 Pedoman Wawancara Siswa	46
Table 4.1 Data Partisipan Wawancara.....	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPL.....	114
Lampiran 2. Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	116
Lampiran 3. Hasil Wawancara Siswa.....	117
Lampiran 4. Dokumentasi.....	137
Lampiran 5. LKPD.....	138
Lampiran 6. Evaluasi Proses	139
Lampiran 7. Evaluasi Hasil.....	140
Lampiran 8. K1	141
Lampiran 9. K2	142
Lampiran 10. K3	143
Lampiran 11. Berita Acara Bimbingan Proposal Penelitian.....	144
Lampiran 12. Perubahan Judul Skripsi	145
Lampiran 13. Berita Acara Seminar Proposal Skripsi	146
Lampiran 14. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal	147
Lampiran 15. Surat Keterangan telah melakukan Seminar.....	148
Lampiran 16. Surat Mohon Riset.....	149
Lampiran 17. Surat Balasan dari sekolah.....	150
Lampiran 18. Surat Pernyataan belum Pernah diteliti ulang.....	151
Lampiran 19. Turnitin	152
Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup.....	153
Lampiran 21. Surat Pernyataan Keaslian Skripsi.....	153

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya terencana dan sistematis untuk membantu peserta didik mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, baik dari aspek positif, afektif, maupun psikomotor. Pendidikan merupakan suatu proses bantuan yang di berikan sumber belajar kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan agar siswa dapat mengalami perubahan pada dirinya. (Azmi Wantona: 2018)

Pendidikan yang diberikan kepada siswa sering kali tidak tersampaikan dengan baik kepada siswa. Maka dari itu dibutuhkan adanya konseling sebagai alat untuk komunikasi guru dengan siswa. Peran dasar komunikasi adalah jembatan untuk membangun interaksi sosial antara individu satu dengan individu lainnya. Untuk itu, komunikasi berfungsi sebagai pembentukan dan pengembangan pribadi individu melalui kontak sosial. Dalam proses komunikasi antara individu tersebut, terjadi kontak sosial melalui penyampaian pesan, penerimaan pesan dan saling berbagi makna bersama, baik makna verbal maupun nonverbal. Di sisi lain, komunikasi menyebabkan seseorang dapat membangun konsep diri, berhubungan dengan orang lain, mengekspresikan perasaan, keinginan, harapan, bekerja sama serta dapat mengetahui dan memahami segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan di sekitarnya. (Azmi Wantona: 2018).

Guru yang kompeten dalam perspektif psikologi pendidikan adalah guru yang mampu melaksanakan profesinya secara bertanggungjawab. Adapun guru yang bertanggungjawab adalah guru yang mampu mengelola proses pembelajaran sebaik-baiknya sesuai dengan prinsip-prinsip psikologi. Dalam materi perkuliahan psikologi Pendidikan para guru harus dapat memetik buah dari hasil proses pembelajaran yaitu :

- a. proses perkembangan peserta didik
- b. cara belajar peserta didik
- c. cara menghubungkan mengajar dengan belajar
- d. pengambilan keputusan dalam pengelolaan PMB.(Deliati : 2022)

Literasi dalam pengertian kontemporer telah berkembang melampaui kemampuan membaca dan menulis semata. Seseorang yang memiliki literasi yang baik mampu memahami informasi yang kompleks, berpikir kritis, peka terhadap risiko, dan mampu menerapkan pengetahuan secara praktis dalam kehidupan. Rendahnya tingkat literasi membawa dampak yang signifikan terhadap perkembangan individu dan masyarakat. Data *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022 menunjukkan bahwa Indonesia berada pada peringkat 69 dari 80 negara, dengan skor literasi membaca mencapai 371 poin, jauh di bawah rata-rata negara OECD. (Kompasiana,2024) Lebih memprihatinkan lagi, hasil studi PISA 2022 mengindikasikan bahwa kurang dari 50% siswa di Indonesia telah mencapai batas kompetensi minimum untuk literasi.(Kemendikdasmen,2024).

Rendahnya literasi ini berdampak pada kemampuan siswa dalam memahami pelajaran, berpikir kritis, serta memiliki daya saing dalam menghadapi tantangan global. Siswa dengan kemampuan literasi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memproses informasi, mengambil keputusan yang tepat, dan mengembangkan potensi diri secara optimal (Kemendikdasmen,2024). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat kemajuan pendidikan nasional dan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

MAS Aisyiyah Medan merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah yang menampung siswa-siswi dari latar belakang ekonomi kurang mampu, dengan mayoritas siswa berasal dari panti asuhan dan keluarga prasejahtera. Kondisi sosial ekonomi yang terbatas ini tidak hanya berdampak pada aspek finansial, tetapi juga berimplikasi pada perkembangan psikososial dan karakter siswa.

Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di MAS Aisyiyah menampilkan perilaku yang memprihatinkan, seperti etika yang kurang baik dalam berinteraksi, kebiasaan menjawab atau berkata kasar kepada guru, penggunaan bahasa yang tidak sopan dalam keseharian, serta kecenderungan tinggi untuk menjalin hubungan pacaran di usia yang belum matang secara emosional dikarenakan menurut Erikson menyatakan bahwa remaja (12-18 tahun) sedang dalam tahap "*Identity vs Role Confusion*" yaitu mencari identitas diri. Menurutnya, seseorang baru siap untuk memiliki hubungan yang sehat setelah melewati tahap ini, yaitu di masa dewasa awal (18-40 tahun) dalam tahap "*Intimacy vs Isolation*".Perilaku-perilaku tersebut

mencerminkan kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai moral, norma sosial, dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi serta hubungan interpersonal secara sehat.

Lebih lanjut, rendahnya minat baca dan kemampuan literasi siswa terlihat dari minimnya aktivitas membaca di luar konteks pembelajaran, kesulitan memahami teks bacaan yang kompleks, serta lemahnya kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui tulisan. Fenomena ini sejalan dengan data BPS tahun 2024 yang menunjukkan bahwa persentase anak yang dibacakan buku cerita atau belajar membaca buku bersama orang tua/wali masih sangat rendah, yaitu hanya 17,21% dan 11,12% (CNBC,2024). Kurangnya pembiasaan literasi sejak dini, ditambah dengan terbatasnya akses terhadap bahan bacaan berkualitas, menjadi faktor utama rendahnya kemampuan literasi siswa.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014, bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru BK untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Bimbingan dan konseling di sekolah membantu peserta didik dalam membangun kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karier mereka (Kamaluddin,2017)

Bimbingan kelompok merupakan suatu bentuk layanan pendidikan yang memberikan dukungan, bantuan, dan arahan kepada sekelompok siswa dengan

kebutuhan yang serupa (Corey, 2012). Siswa dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan meningkatkan pemahaman diri mereka melalui bimbingan kelompok (Nelson-Jones, 2011). Dalam konteks layanan bimbingan kelompok, teknik humanistik muncul sebagai salah satu pendekatan yang digunakan untuk memperkuat efektivitas bimbingan (Pradana & Uli Makmun, 2024).

Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang berfokus pada eksplorasi dan ekspresi emosi melalui tulisan. Teknik ini melibatkan proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu untuk menyalurkan pikiran dan perasaan terhadap pengalaman yang dialami. (Abdi M.T, 2018) Pennebaker, sebagai tokoh utama dalam pengembangan teknik ini, menjelaskan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu dalam memproses emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan kemampuan kognitif.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, *expressive writing* telah terbukti efektif untuk berbagai tujuan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan penerimaan diri siswa *broken home*, menurunkan kecemasan saat ujian, meningkatkan kemampuan public speaking, serta mengurangi perilaku *self-injury*. (Oktavia Kristiani, dkk, 2025) Teknik ini juga efektif dalam merencanakan karir peserta didik dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif. (H.L. Gustini, dkk, 2021)

Expressive writing merupakan teknik penulisan singkat yang membantu individu mengatasi gejala emosional setelah mengalami peristiwa yang tidak

menyenangkan dalam hidupnya. Teknik ini efektif dalam membantu individu menyalurkan perasaan, mengurangi beban psikologis, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi yang mereka alami. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *expressive writing* digunakan sebagai salah satu strategi untuk membantu peserta didik mengenali dan mengelola emosi mereka. Teknik ini berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi dengan cara menuliskan pengalaman emosional dan merefleksikan perasaan mereka terhadap berbagai situasi. (Fatmawati, Bhakti, & Iriastuti 2022),

Latar belakang sebagai anak panti asuhan atau dari keluarga disfungsi sering kali menyebabkan siswa mengalami trauma, kehilangan figur *attachment* yang stabil, dan minimnya modeling perilaku positif dari lingkungan keluarga, yang pada akhirnya termanifestasi dalam bentuk perilaku maladaptif dan pelanggaran norma di sekolah. Individu yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik dia akan merasakan sulit dalam bekerja sama dengan orang lain, lebih suka menarik diri dari lingkungan sekitar, ataupun dia bisa berperilaku yang tidak baik (Harlock, dalam Damayanti, dkk, 2024). Siswa sulit dalam mengelola emosinya akan berdampak didalam kehidupannya seperti mudah marah, sering melawan orang tua maupun guru, mudah kecewa jika hal-hal yang terjadi tidak sesuai dengan keinginannya, dan gampang tersinggung.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa-siswi MAS Aisyiyah memiliki kebutuhan mendesak akan layanan bimbingan dan konseling yang intensif dan komprehensif untuk membantu mereka mengatasi permasalahan emosional,

sosial, dan perilaku yang dialami. Namun, pendekatan konseling konvensional melalui wawancara tatap muka sering menghadapi hambatan karena siswa dengan latar belakang traumatis atau yang memiliki resistensi terhadap otoritas cenderung sulit untuk membuka diri dan mengekspresikan perasaan mereka secara verbal.

Keterbatasan komunikasi ini memperparah kondisi siswa karena permasalahan yang sebenarnya tidak teridentifikasi dan tidak tertangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan media alternatif dalam layanan bimbingan kelompok yang dapat mengakomodasi kesulitan komunikasi verbal siswa sekaligus memfasilitasi proses eksplorasi diri dan pengembangan karakter. Teknik *expressive writing* menjadi relevan dalam konteks ini karena memberikan ruang aman bagi siswa untuk menuangkan pikiran dan perasaan tanpa tekanan interaksi langsung, membantu mereka mengembangkan literasi emosional, serta melatih kemampuan refleksi diri yang menjadi dasar pembentukan perilaku yang lebih adaptif dan bermoral.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya literasi siswa melalui pendekatan yang kreatif, reflektif, dan bermakna.

1.2 Fokus Penelitian

Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan di atas dan selaras dengan topik penelitian, peneliti berhasil merumuskan permasalahan yang teridentifikasi, yakni :

1. Rendahnya Kemampuan Literasi Emosional Siswa
2. Minimnya Kemampuan Literasi Membaca dan Menulis
3. Ditemukannya Perilaku Maladaptif dan Pelanggaran Norma Sosial
4. Hambatan Komunikasi Verbal dalam Layanan Konseling Konvensional Teknik *Expressive Writing* Belum Pernah Diimplementasikan sebagai Media Intervensi

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pemahaman literasi emosional siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* siswa MAS Aisyiyah Medan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk memahami literasi emosional siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* di MAS Aisyiyah Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan khasanah keilmuan bimbingan dan

konseling, khususnya terkait penggunaan teknik *expressive writing* sebagai alternatif pendekatan dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini dapat memperkaya teori dan konsep tentang metode-metode inovatif dalam konseling yang mengakomodasi keberagaman gaya komunikasi siswa, terutama bagi siswa dengan hambatan komunikasi verbal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang hubungan antara teknik *expressive writing* dengan peningkatan literasi emosional siswa, sehingga dapat menjadi landasan teoritis bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang bimbingan dan konseling serta psikologi pendidikan. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat argumentasi ilmiah mengenai pentingnya integrasi pendekatan kreatif dan reflektif dalam layanan konseling sekolah untuk mencapai tujuan perkembangan optimal siswa.

b. Manfaat praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan manfaat langsung kepada siswa melalui pengalaman mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* yang dapat membantu mereka meningkatkan kemampuan memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih efektif. Siswa mendapatkan ruang aman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa tekanan, sehingga dapat mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, meningkatkan

keterampilan refleksi diri, dan pada akhirnya dapat membentuk perilaku yang lebih adaptif dan bermoral dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program bimbingan dan konseling di MAS Aisyiyah khususnya, dan lembaga pendidikan pada umumnya. Sekolah dapat mengintegrasikan teknik *expressive writing* ke dalam kurikulum layanan bimbingan kelompok sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menangani permasalahan emosional, sosial, dan perilaku siswa. Penelitian ini juga dapat mendorong sekolah untuk lebih inovatif dalam mengembangkan strategi pembinaan karakter siswa yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan khasanah keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait penggunaan teknik *expressive writing* sebagai alternatif pendekatan dalam layanan bimbingan kelompok.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan dan konseling ada beberapa layanan yang salah satunya layanan bimbingan klasikal yang diberikan kepada siswa dalam bentuk klasikal. Menurut Yusuf dan Nurihsan (Mulyana dkk, 2021). Pendidikan yang bermutu adalah “yang mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi, yaitu bidang *administrative* dan kepemimpinan, bidang instruksional dan kurikuler, serta bidang pembinaan siswa (bimbingan dan konseling)”.

Bimbingan kelompok diselenggarakan melalui penyampaian informasi, dialog terstruktur, maupun aktivitas kolaboratif yang difasilitasi oleh konselor atau pembimbing. Sepanjang prosesnya, peserta secara bersama-sama mengeksplorasi topik tertentu yang berorientasi pada pencegahan permasalahan sekaligus penguatan aspek perkembangan diri, pengembangan pribadi, maupun peningkatan keterampilan sosial.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Penyelenggara bimbingan kelompok oleh konselor dimaksudkan untuk membantu mengatasi masalah bersama atau membantu seseorang individu yang menghadapi masalah dengan menempatkannya dalam suasana kehidupan kelompok. Beberapa pengertian tentang bimbingan

kelompok menurut para ahli adalah sebagai berikut Prayitno (Prayitno,2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah “suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya : apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri untuk peserta lainnya..

2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Setiap layanan dalam bimbingan konseling memiliki tujuan dan fungsi tersendiri, berikut akan dijelaskan tujuan dan fungsi bimbingan.

a. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Menurut (Tohirin, 2007) tujuan layanan bimbingan kelompok dikelompok menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu: Secara umum tujuan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi,khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa).

Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa. Tujuan bimbingan kelompok adalah:

1. Mampu berbicara di depan orang banyak.

2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain
4. Bertanggungjawab atas pendapat yang dikemukakannya
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat *negative*)
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut Rismi et al, (2022) Tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup beberapa aspek penting, antara lain:

1. Membantu setiap anggota kelompok dalam mengenali dan memahami dirinya secara mendalam sebagai upaya dalam proses pembentukan identitas pribadi.
2. Melalui pemahaman diri tersebut, diharapkan peserta mampu mengembangkan penerimaan diri secara positif serta menghargai eksistensinya sebagai individu yang bermakna.
3. Memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial dan kecakapan interpersonal, sehingga siswa mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya dalam konteks kehidupan pribadi maupun sosial.

4. Mendorong pertumbuhan kemampuan pengendalian diri, pemecahan masalah, serta pengalihan keterampilan yang relevan untuk diterapkan dalam interaksi sosial sehari-hari.
5. Mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain sehingga siswa tumbuh menjadi pribadi yang sadar dan bertanggung jawab atas perilaku sosialnya.
6. Membantu peserta dalam mengasah kemampuan menjadi pendengar yang empatik, yakni mampu menangkap tidak hanya makna ucapan tetapi juga perasaan yang terkandung di balik ekspresi verbal lawan bicara.
7. Membimbing siswa untuk memberi makna atas berbagai pengalaman hidup berdasarkan keyakinan, nilai, dan pola pikir yang dimilikinya.
8. Membantu setiap anggota kelompok dalam merumuskan tujuan-tujuan spesifik yang dapat diwujudkan secara nyata dalam kehidupan mereka.

Layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normative serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang dimiliki sehingga ia dapat mengatasi masalah yang sedang dialaminya.

2.1.1.3 Tahapan Layanan Dalam Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan bimbingan sangat bergantung pada tahapan-tahapan yang harus dilalui secara sistematis, agar pelaksanaannya menjadi terarah, runtut, serta sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Menurut Hartanti dan Jahju (2022), tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok terbagi menjadi empat, yakni:

1. Tahap Pembentukan

Tahapan awal ini berfungsi sebagai proses pengenalan dan pembentukan dinamika awal kelompok. Di dalamnya, setiap peserta memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan dan harapan pribadi maupun kolektif terkait kegiatan yang akan dijalani. Konselor memberikan penjelasan mengenai hakikat bimbingan kelompok, urgensi pelaksanaannya, serta memaparkan peraturan yang berlaku selama sesi. Di samping itu, asas kerahasiaan ditegaskan kepada seluruh anggota untuk memastikan segala permasalahan yang muncul tetap terjaga kerahasiaannya.

2. Tahap Peralihan

Tahapan ini berfungsi sebagai jembatan transisi antara fase pembentukan dan fase inti. Dalam praktiknya, proses transisi ini terkadang berjalan lancar, namun tidak jarang pula menghadapi hambatan di mana peserta menunjukkan keraguan atau keengganan untuk melangkah ke fase kegiatan inti. Dalam situasi demikian, peran

pemimpin kelompok menjadi sentral untuk memfasilitasi transisi yang aman dan nyaman. Kegiatan dalam tahap ini mencakup:

- a. memberikan penjelasan terkait aktivitas tahap berikutnya;
- b. mengevaluasi kesiapan anggota;
- c. mendiskusikan kondisi kelompok terkini;
- d. meningkatkan partisipasi aktif; dan
- e. jika diperlukan, mengulas kembali aspek-aspek tahap pembentukan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap Kegiatan Merupakan inti dari keseluruhan proses bimbingan kelompok. Di fase ini, beragam aktivitas dilakukan dengan pengelolaan yang cermat oleh pemimpin kelompok, yang diharapkan mampu bersikap sabar, terbuka, aktif tanpa mendominasi, serta memberikan dukungan penuh empati. Adapun aktivitas yang berlangsung meliputi:

- a. penyampaian masalah atau topik secara terbuka oleh anggota;
- b. penentuan prioritas topik yang akan dibahas;
- c. pendalaman isu secara menyeluruh; dan
- d. pelaksanaan kegiatan selingan sebagai penyegar suasana.

Melalui proses ini, diharapkan seluruh anggota secara aktif dan dinamis terlibat dalam eksplorasi masalah yang berkaitan dengan perilaku, pemikiran, maupun perasaan.

4. Tahap Pengakhiran

Fokus utama dari tahap penutupan bukan pada jumlah pertemuan yang telah dilalui, melainkan pada pencapaian hasil yang diperoleh. Kelompok diharapkan mampu menentukan secara mandiri waktu yang tepat untuk mengakhiri pertemuan atau merencanakan pertemuan lanjutan. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini mencakup:

- a. pengumuman resmi dari pemimpin mengenai berakhirnya kegiatan;
- b. penyampaian kesan dan hasil oleh seluruh anggota;
- c. pembahasan rencana tindak lanjut; dan
- d. penyampaian pesan serta harapan.

Di tahap akhir ini, penting untuk mengevaluasi sejauh mana keterampilan, wawasan, serta pengalaman yang diperoleh dapat diimplementasikan dalam kehidupan nyata sehari-hari.

2.1.1.4 Asas – Asas Bimbingan Kelompok

Layanan Menurut Prayitno (2017) Prinsip-prinsip fundamental dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup beberapa asas berikut:

1. Asas Kerahasiaan, yakni seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan bimbingan kelompok berkewajiban menjaga kerahasiaan data, informasi, maupun segala hal yang terungkap selama proses berlangsung, serta tidak menyebarkan informasi yang diperoleh dari anggota kelompok lainnya.

2. Asas Keterbukaan, di mana setiap anggota kelompok diberikan kebebasan untuk secara terbuka menyampaikan pandangan, ide, saran, maupun pemikiran pribadi tanpa rasa takut, khawatir, atau keraguan.
3. Asas Kesukarelaan, yang menekankan bahwa partisipasi anggota dalam memberikan saran atau masukan dilakukan atas kehendak pribadi, tanpa adanya paksaan atau desakan baik dari pihak pembimbing maupun peserta lain.
4. Asas Kenormatifan, yaitu segala hal yang didiskusikan dalam kelompok harus tetap berada dalam koridor norma-norma dan aturan yang telah disepakati bersama sebelumnya.

Keempat prinsip tersebut wajib diimplementasikan secara konsisten selama pelaksanaan bimbingan kelompok agar efektivitas layanan dapat tercapai secara optimal.

2.1.1.5 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok, keberadaan dinamika kelompok memegang peranan yang sangat penting. Dinamika tersebut tercipta melalui interaksi antar anggota yang berlangsung secara aktif, saling bertukar pendapat, memberikan respons, serta menyampaikan saran-saran konstruktif (Sitorus, 2021). Tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok secara umum mencakup beberapa komponen esensial, yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, dilakukan identifikasi topik pembahasan yang relevan dengan kebutuhan peserta layanan. Selanjutnya, dibentuk

kelompok peserta, disusun jadwal pelaksanaan kegiatan, ditetapkan prosedur pelaksanaan layanan, dipersiapkan sarana dan prasarana penunjang, serta dilengkapi administrasi yang diperlukan guna mendukung kelancaran layanan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini mencakup proses penyampaian informasi terkait rencana layanan. kepada peserta, pengorganisasian aktivitas kelompok, serta implementasi layanan melalui serangkaian tahapan sistematis, yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran.

3. Tahap Evaluasi

Pada fase evaluasi, dilakukan penentuan materi yang akan dievaluasi, penetapan prosedur serta standar evaluasi, pengembangan instrumen evaluasi yang valid dan reliabel, optimalisasi pemanfaatan instrumen, serta pengolahan hasil dari penerapan instrumen tersebut untuk memperoleh data evaluatif.

4. Tahap Analisis Hasil Evaluasi

Kegiatan dalam tahap ini meliputi penentuan norma atau standar yang akan dijadikan acuan analisis, pengolahan data evaluasi secara sistematis, serta penafsiran hasil analisis guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai keberhasilan layanan.

5. Tahap Tindak Lanjut

Pada tahap ini, dirumuskan bentuk tindak lanjut yang sesuai dengan hasil analisis, disosialisasikan kepada pihak-pihak terkait, serta

diimplementasikan sebagai upaya perbaikan atau penguatan hasil layanan yang telah dilaksanakan.

6. Tahap Pelaporan

Merupakan tahapan penyusunan laporan secara sistematis mengenai seluruh proses dan hasil layanan, kemudian disampaikan kepada kepala sekolah atau madrasah serta pihak-pihak yang berkepentingan, dan selanjutnya didokumentasikan sebagai arsip administrasi layanan.

2.1.2 Teknik Expressive Writing

2.1.2.1 Pengertian Expressive Writing

Teknik pendekatan naratif merupakan sebuah metode yang mulai dikembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat sebagai bagian dari praktek konseling. Konseling bukan hanya “terapi bicara” atau wawancara, namun bisa dilakukan dengan metode tertentu dalam upaya membantu seseorang memecahkan suatu permasalahan tertentu. Praktek konseling dengan pendekatan naratif atau biasa disebut terapi naratif memandang bahwa setiap individu adalah ahli mengenai masalah-masalah yang dialaminya. Menurut Bagus Takwin (Tyas : 2015) terapi naratif berasumsi bahwa orang memiliki banyak keterampilan, kompetensi, keyakinan, nilai, komitmen dan kemampuan yang membantu mereka mengurangi pengaruh dari masalah yang di alami dalam hidupnya. Naratif merujuk pada cerita-cerita yang disusun berdasarkan urutan kejadiannya. Setiap individu memiliki cerita yang berisi tentang pengalaman-pengalamannya yang memiliki

pemaknaan yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti ingin lebih fokus pada pengalaman emosional individu yang telah mempengaruhi kepribadiannya.

Expressive writing merupakan teknik konseling yang berfokus pada emosi. Teknik *expressive writing* ini dikembangkan oleh James W. Pennebaker di akhir tahun 1980-an. Dimana pada teknik ini terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. (Ningsih N.v & Chistiana 2017).

Expressive writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat menulis pada klient dengan gangguan Post Traumatic and Stress Disorder. Kemudian Pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Lidwiana Florentina, 2016).

Expressive writing adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukan, dan dikomunikasikan, untuk orang lain. (Fouk & Hoover: 1996). Sedangkan menurut Cameron & Nicholls (1998) *expressive writing* penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan-tekanan dan mengintegrasikan seseorang dapat lebih memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasinya.

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun

traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit dalam sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. Melalui menulis, individu diberikan kesempatan untuk menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Saat ini partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan merasa sedih atau marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan dampak yang berarti (Pennebaker, 2013).

Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan” (Pennebenker, 1997:16).

Expressive writing merupakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat memperbaiki fisik, pikiran, dan perilaku ke arah yang lebih baik. Teknik ini dikembangkan oleh Pennebaker dan efektif dalam mengurangi emosi negatif pada individu. Teknik ini merupakan salah satu 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 berkelebat dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah.

2.1.2.2 Manfaat Expressive Writing

Expressive writing dapat dijadikan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat expressive writing menurut (Fikri, 2014) yaitu :

1. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literature lain.
2. Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.
3. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.
4. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.
5. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Menurut Abbas (Ningsih & Chistiana 2017) mereka mampu mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita. Hal ini, sesuai dengan siswa yang lebih memilih diari atau buku harian untuk mencurahkan perasaannya.

2.1.2.3 Tujuan Teknik *Expressive Writing*

Tujuan *Expressive Writing* menurut (Pennebaker & Chung, 2007) mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan stressor, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membantu respon biologis menjadi

kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menuliskan hal-hal yang membebani sama dengan meluapkan beragam emosi negatif, ketakutan, bahkan kecemasan, sehingga *expressive writing* menjadi salah satu media untuk melakukan katarsis.

Menurut Pennebaker dan Chung (Rahmawati, 2014), *expressive writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
2. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
3. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi.

Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

2.1.2.4 Tahap Pelaksanaan *Expressive Writing*

Menurut Thompson (Bolton: 2004) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain:

1. *Recognition/initial write*

Siswa melakukan relaksasi sederhana, agar konsentrasi meningkat, dan lebih tenang. Berikutnya siswa diminta untuk menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dan bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar membantu siswa membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi mood,

mengurangi perasaan cemas serta 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 di tahap awal.

2. *Examination/writing exercise*

Pada tahap ini siswa akan menulis kembali selama 10-30 menit, namun dalam intervensi hanya akan dilakukan selama 5 menit. Tujuannya menggali reaksi partisipan jika dihadapkan dalam situasi tertentu, partisipan akan menulis sesuai dengan topik yang ditentukan namun tetap secara bebas. Proses ini akan menjadi sarana katarsis, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan yang mengganggu. Topik yang dipilih akan berkaitan dengan pengelolaan emosi marah:

- a. Diejek dengan saudara,
- b. Kehilangan benda berharga didalam kamar,
- c. Diberikan hukuman atas apa yang tidak pernah ia lakukan (mencuri).

Tulisan yang menjelaskan isi hati terdalam seseorang mempunyai potensi untuk ketidak seimbangan emosi yang dialami penulisnya (Wangsa, 2010). Melalui tahap kedua ini, siswa akan lebih mampu menjelaskan pengelolaan emosi marah apa saja yang dilakukan,

ketegangan didalam diripun dapat diluapkan tanpa harus takut mendapatkan dampak negatif dari orang lain maupun pihak sekolah.

3. *Juxtaposition/Feedback*

Tahap ini partisipan atau siswa mendapatkan insight, kesadaran baru untuk mencegah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, partisipan akan diminta untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan serta mendiskusikannya dengan seorang fasilitator. Melalui tahap ini, akan di gali perasaan sehingga dapat memberikan sudut pandang baru serta membuat harapan pribadi menjadi lebih realistis. Siswa juga akan menjadi lebih memahani bagaimanan mengelolah emosi marah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mengeolah emosi marah tersebut.

4. *Aplication to the self*

Pada tahap terakhir ini partisipan diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa yang sedang dijalani sekarang. Fasilitator membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan siswa selama mengikuti intervensi *expressive writing*, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga di harapkan siswa mengetahui cara mengelolah emosi. Dengan begitu siswa tidak akan berbuat hal-hal yang tak diinginkan akibat dari emosi marah yang dialaminya tersebut

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* memiliki beberapa tahapan yaitu *Recognition/initial write*, *Examination/writing exercise*, *Juxtaposition/Fedback*, *Aplication to the self*. Dilaksanakan selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut dengan durasi 15- 30 menit setiap kali menulis untuk mengelolah emosi marah siswa. Dengan memberikan beberapa topik untuk meihat berbagai reaksi atau respon emosi dari konseli dalam situasi tersebut, sehingga pada tahapan selanjutnya konseli dapat memiliki sudut pandang yang baru mengenai apa yang mereka tulis apakah sudah hal tersebut wajar dilakukan atau tidak, tentunya konselor sangat berperan pada setiap tahapannya.

2.1.3 Literasi Emosional

2.1.3.1 Pengertian Literasi Emosional

Literasi sering kali dimaknai sebagai sekedar kegiatan membaca. Padahal literasi dapat bermakna luas. Literasi dimaknai sebagai kemampuan dan kemauan individu dalam mengakses, mengelola, dan memanfaatkan teks, baik manual maupun digital, terutama melalui kegiatan baca tulis untuk keperluan tertentu yang berdampak pada meningkatnya kecakapan dan kualitas hidupnya (Apriliya, 2020). Menurut Santoso (2021) Emosi merupakan gambaran dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasi dan tersimbolkan sebagai gerakan mental individu yang bersifat otomatis, berkembang dan berubah secara sadar.

Literasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui emosi yang dimiliki oleh diri sendiri maupun orang lain serta memahami cara mengelola emosi tersebut (Steiner, 2003). Sedangkan menurut Spendlove (2008) Literasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mengelola, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan tepat serta untuk memahami bagaimana dampak dari emosi. Literasi emosi merupakan kesadaran terhadap perasaan yang ada untuk meningkatkan kekuatan kualitas hidup diri serta kualitas hidup orang-orang di sekitar (Akbag dkk, 2016). Literasi emosi merupakan kesadaran dan pengakuan emosi pada diri, cara mengelola emosi tersebut, serta kemampuan untuk mengenali, memahami, emosi yang disampaikan oleh orang lain (Pangastuti dan Wiryo, 2019).

Literasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, menangani, dan mengekspresikan emosi dengan tepat yang berdampak pada perkembangan interaksi sosial (Apriliya & Cyntia, 2023). Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa literasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali dan memahami baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain yang memungkinkan seseorang dapat mengekspresikan serta mengevaluasi emosi mereka yang akan berdampak pada perkembangan interaksinya. Berdasarkan definisi diatas Steiner (2003) mengungkapkan bahwa literasi emosi adalah kecerdasan emosional yang berasal dari hati. Dalam hal ini kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengelola emosi, mengenali perasaan diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Goleman, 2007).

2.1.3.2 Tujuan Literasi Emosional

Emosi memiliki peran besar dalam perkembangan peserta didik. Dalam hal ini literasi emosi bertujuan agar dapat memberikan pesan atau informasi serta memberikan keterampilan dalam mengenali, menyadari, mengekspresikan, mengelola dan berinteraksi dengan orang lain secara benar dan tepat (Cyntia dkk, 2019). Tujuan literasi emosi itu sendiri, yaitu untuk saling menghormati, mengendalikan kemarahan, dan menyelesaikan konflik sehingga peserta didik merasa aman untuk mengekspresikan diri mereka ketika mengeksplorasi emosi, Bibik dkk, (dalam Apriliya & Cyntia, 2023).

Melalui literasi emosi, seseorang dituntut tidak hanya mengetahui dan memahami emosi yang dimilikinya, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengetahui dan memahami emosi yang dimiliki oleh orang lain, sehingga seseorang yang literat emosi memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk memberi kontrol terhadap penyampaian emosi marah yang dimilikinya (Haq dkk, 2019). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan literasi emosi adalah memberikan informasi dan keterampilan untuk mengenali, menyadari, mengelola dan mengeksplorasi serta memahami emosi yang dimiliki orang lain dengan baik sehingga mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki literasi emosi.

2.1.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Emosi

Menurut Rahmawati (2016) terdapat banyak faktor yang mempengaruhi literasi emosi, diantaranya adalah:

1. Orangtua merupakan orang terdekat anak, sehingga interaksi keseharian dengan anak sangat berpengaruh terhadap kemampuan literasi emosi anak. Kedekatan orangtua-anak hendaknya juga ikut terbawa dalam kegiatan parenting yang diselenggarakan sekolah, karena dapat mempunyai pengaruh signifikan positif terhadap perkembangan sosial emosional anak, termasuk di dalamnya kemampuan literasi emosi anak.
2. Guru dalam memahami literasi emosi merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari, sehingga pemahaman guru mengenai kurikulum pembelajaran hendaknya juga mendapatkan perhatian. Selain itu, literasi emosi dapat pula ditingkatkan melalui program intervensi yang dilaksanakan di sekolah dengan bantuan guru.
3. Peer atau teman sebaya mempunyai pengaruh cukup signifikan dalam perkembangan dan peningkatan literasi emosi.
4. Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh terhadap perkembangan literasi emosi. Selain itu pentingnya setiap orang merasa dirinya dihargai dan yang paling penting, kapasitas untuk mendengarkan perasaan diri sendiri dan orang lain

2.1.4 Karakteristik Siswa MAS Aisyiyah

MAS Aisyiyah Medan yang berlokasi di Jalan Demak No. 3, Kelurahan Sei Rengas Permata, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, merupakan lembaga pendidikan menengah atas swasta yang memiliki karakteristik siswa yang cukup unik dan memerlukan perhatian khusus. Sebagai

sekolah yang bernaung di bawah organisasi Aisyiyah, lembaga ini mengemban misi pendidikan Islam yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan akhlak mulia. Mayoritas siswa yang bersekolah di MAS Aisyiyah Medan berasal dari latar belakang ekonomi kurang mampu, dengan sebagian besar merupakan anak panti asuhan dan keluarga prasejahtera. Kondisi sosial ekonomi yang terbatas ini memberikan tantangan tersendiri bagi institusi pendidikan, karena tidak hanya berdampak pada ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap perkembangan psikososial, motivasi belajar, dan pembentukan karakter siswa.

Hasil observasi awal terhadap perilaku siswa MAS Aisyiyah Medan menunjukkan berbagai permasalahan yang cukup memprihatinkan dalam aspek moral dan etika. Banyak siswa menampilkan perilaku yang kurang sesuai dengan norma kesopanan, seperti etika yang kurang baik dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebaya, kebiasaan menjawab atau berkata kasar kepada guru, serta penggunaan bahasa yang tidak sopan dan cenderung vulgar dalam komunikasi sehari-hari. Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan pemahaman tentang nilai-nilai moral, norma sosial, dan tata krama yang seharusnya menjadi pegangan dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan tinggi siswa untuk menjalin hubungan pacaran di usia yang belum matang secara emosional dan psikologis. Perilaku-perilaku tersebut mencerminkan tidak hanya kurangnya pemahaman tentang batasan norma yang berlaku, tetapi juga ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi,

mengontrol impuls, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat dan konstruktif.

Kondisi psikososial siswa MAS Aisyiyah Medan yang demikian menuntut adanya intervensi yang terstruktur dan sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling yang efektif. Latar belakang ekonomi yang kurang mampu seringkali berkorelasi dengan minimnya akses terhadap sumber belajar, kurangnya pengawasan dan bimbingan dari orang tua, serta terbatasnya model atau figur yang dapat dijadikan teladan dalam pembentukan karakter positif. Dalam konteks ini, sekolah menjadi lingkungan yang sangat strategis untuk memberikan kompensasi atas keterbatasan tersebut melalui program-program pendidikan karakter dan layanan bimbingan yang komprehensif. Mengingat karakteristik siswa yang kompleks dengan berbagai permasalahan perilaku dan moral, diperlukan pendekatan bimbingan yang tidak hanya bersifat direktif dan instruktif, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi diri, mengekspresikan perasaan, dan membangun kesadaran diri melalui metode-metode yang kreatif dan relevan dengan kebutuhan perkembangan remaja, salah satunya adalah melalui teknik *expressive writing* dalam setting bimbingan klasikal.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Dari beberapa judul penelitian yang pernah diangkat oleh peneliti sebelumnya, ada tiga judul yang hampir mendekati sama dengan penelitian dalam penulisan skripsi ini, antara lain:

1. Penelitian oleh Izza Syafira Jannati, 2025 dengan judul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Expressive Writing* Dalam Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 31 Semarang" Hasil Penelitian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik expressive writing efektif dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa
2. Penelitian oleh Windi Karle Liana tahun 2023 dengan judul " Pengaruh Layanan Klasikal Dengan Pemanfaatan Flim Pendek terhadap Interaksi Sosial Siswa di SMA NEGERI 2 Kota Jambi" Hasil penelitian pengaruh layanan klasikal dengan pemanfaatan film pendek terhadap interaksi sosial siswa di SMA Negeri 2 Kota Jambi mengalami peningkatan. Simpulan dalam penelitian ini yaitu hasil instrument test pada Pre- test awal memperoleh hasil 59,83% pada kategori Rendah yang artinya interaksi sosial tersebut perlu ditingkatkan lagi. Berdasarkan hasil instrument tes pada Post-test nilai rata-rata menjadi 82,58% yaitu pada kategori Tinggi dan pengaruh layanan klasikal dengan pemanfaatan film pendek terhadap interaksi sosial siswa di SMA Negeri 2 Kota Jambi mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan (treatment) melalui layanan Klasikal.
3. Penelitian oleh Herdiyanti Ibrahim tahun 2020 dengan judul "Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa di SMP NEGERI 40 Makassar" dua siswa kedua subjek yang telah diteliti pada kondisi sebelum diberikan perlakuan masuk dalam kategori rendah. Penerapan teknik *Expressive Writing* dilakukan selama 5 kali pertemuan, dimana kedua subjek aktif dalam mengikuti pelaksanaan

konseling hingga akhir pertemuan. Adapun dari sisi kemajuan dilihat dari skor tingkat pengelolaan emosi marah siswa rendah yang menunjukkan kecenderungan arah meningkat. perilaku pengelolaan emosi marah rendah siswa kedua subjek pada kondisi setelah diberikan perlakuan masuk dalam kategori tinggi.

2.3 Kerangka Konseptual

Fenomena yang terjadi di MAS Aisyiyah Medan menunjukkan siswa belum mampu mengelolah emosi marah dengan baik. Hal tersebut dikarenakan kurangnya perhatian orang sekitar terhadap dirinya, siswa merasa pendapatnya kurang didengarkan baik oleh teman-temannya maupun guru, serta siswa merasa direndahkan di kelasnya. Siswa yang mengalami pengelolaan emosi yang rendah dapat kita ketahui dengan ciri-ciri:

1. Mengucap kata kasar,
2. Memukul lawan bicara,
3. Mengepalkan tangan jika marah,
4. Memukul benda ketika marah,
5. Mudah tersinggung,
6. Menyendiri ketika marah,
7. Tidak berteman baik dengan saudara,
8. Tidak memiliki banyak teman,
9. Tidak ramah dan murah senyum .

Dalam kondisi seperti inilah dibutuhkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan

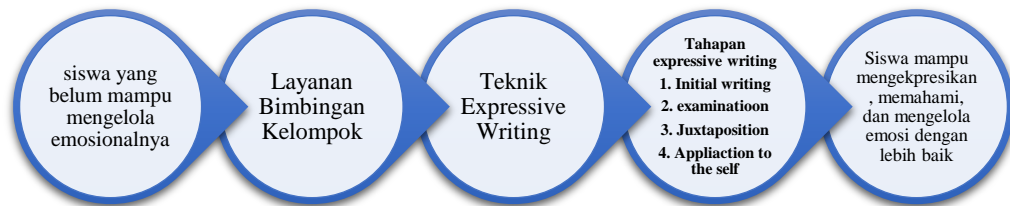
mereka dengan bijak tanpa harus beradu fisik atau saling memaki, karena salah satu fungsi dari Bimbingan dan Konseling adalah fungsi *kuratif* (penyembuhan) melalui *teknik expressive writing* bagi siswa yang mengalami pengelolaan emosi marah yang rendah.

Melalui *expressive writing* konseling dapat meningkatkan pengelolaan emosi marahnya. Hal ini disebabkan karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga konseli lebih mampu untuk mengelolah emosi lebih baik. Semakin sering menulis, diharapkan konseli mampu merefleksi diri sehingga menghasilkan sudut pandang yang berbeda dalam mengelolah emosi mereka. Menulis *expressive* siswa akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menungkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang dialami.

Teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) dilaksanakan dengan menggunakan beberapa tahapan antara lain:

1. *Recognitional/inisial write*: Melepaskan ketegangan, berkatarsis dengan menulis, Membuat rileks, Memfokuskan pikiran, dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri konseli.
2. *Examination/write exercise*: Menulis reaksi dengan topik emosi marah
3. *Juxtaposition/feedback*: Memberikan sudut pandang baru membantu konseli untuk lebih baik lagi
4. *Aplication to the self*: mengaplikasikan sudut pandang yang baru dengan perencanaan perubahan perilaku yang sudah dibuat.

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:21) “ Data kualitatif adalah data yang diwujudkan dalam keadaan atau kata sifat”. Karena data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah jenis penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

Menurut Moleong (2013: 5) “Penelitian Kualitatif memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang “. Definisi mempersoalkan apa yang diteliti yaitu upaya memahami sikap, pandangan, perasaan dan perilaku baik individu maupun sekelompok orang. Karena data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah jenis penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpul berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan menjadi tempat peneliti untuk melakukan penelitian adalah MAS Aisyiyah Medan yang beralamat di Jalan Demak No.

3, Kelurahan Sei Rengas Permata, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara,.

Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasi ini adalah:

- a. Kepala sekolah dan guru-guru menerima untuk melakukan penelitian di MAS Aisyiyah Medan.
- b. Terdapat guru bimbingan dan konseling di MAS Aisyiyah Medan.
- c. Tempat peneliti melakukan observasi di MAS Aisyiyah Medan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu antara bulan November sampai Februari 2025/2026

No	Jenis Kegiatan	okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Pengesahan Judul							
2	Bimbingan Proposal							
3	Penyusunan Wawancara							
4	Bimbingan Metode Penelitian							
5	Acc Proposal							
6	Seminar Proposal							
7	Penelitian							
8	Sidang Meja Hijau							

Table 3. 1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian

3.3 Subjek dan Objek Penelitian

3.3.1 Subjek Penelitian

Dalam konteks penelitian kualitatif, individu yang menjadi sumber informasi sering kali disebut sebagai informan, yaitu pihak yang memberikan data sesuai dengan kebutuhan peneliti terkait topik yang sedang dikaji. Adapun

informan dalam penelitian ini terdiri dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta siswa kelas XI di MAS Aisyiyah Medan.

No.	Kelas	L	P	Jumlah
1.	XI	15	18	33

Table 3. 2 Subjek Penelitian

3.3.2 Objek Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) objek penelitian dipahami sebagai sasaran ilmiah yang dimanfaatkan untuk memperoleh data yang memiliki tujuan serta kegunaan tertentu, dengan harapan menghasilkan informasi yang objektif, sah, dan dapat dipercaya mengenai suatu variabel tertentu. Dalam penelitian kualitatif ini, objek penelitian merujuk pada individu-individu yang berperan sebagai narasumber utama dalam penggalan informasi yang dibutuhkan.

Secara khusus, yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri yang berperan aktif dalam proses pengumpulan data, serta didukung oleh kepala sekolah, wali kelas, dan guru bimbingan dan konseling kelas XI di MAS Aisyiyah Medan.

No.	Kelas	L	P	Jumlah	Jumlah Objek
1.	XI	15	18	33	10

Table 3. 3 Sampel Penelitian

Dengan demikian, jumlah objek yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 10 siswa.

3.4 Sumber Data Penelitian

3.4.1 Data Primer

Data primer dalam penelitian ini berasal dari jenis dan sumber informasi yang dikumpulkan secara langsung dari pihak pertama, baik individu maupun kelompok, tanpa melalui perantara. Pengumpulan data primer bertujuan untuk menjawab fokus penelitian melalui teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi.

Pada studi ini, peneliti melaksanakan kegiatan wawancara dan observasi terhadap guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAS Aisyiyah Medan guna menghimpun data mengenai siswa yang menunjukkan rendahnya kemampuan literasi emosional, perilaku maladaptif, serta kesulitan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara verbal. Selain itu, peneliti juga melakukan pemantauan langsung terhadap kondisi sosial-emosional siswa, kebiasaan literasi, dan pola interaksi siswa di lingkungan sekolah untuk memperoleh gambaran mendalam terkait permasalahan yang dialami.

Di samping itu, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui observasi partisipatif terhadap siswa yang menjadi subjek penelitian untuk menilai tingkat literasi emosional, kemampuan mengelola emosi, serta perilaku sosial siswa baik sebelum maupun setelah pelaksanaan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*. Kegiatan observasi tersebut dilaksanakan di area sekolah, baik di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah lainnya, guna memperoleh data yang

merefleksikan kondisi sebenarnya di lapangan terkait literasi emosional dan perilaku siswa dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka.

Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengidentifikasi secara komprehensif kondisi literasi emosional siswa MAS Aisyiyah Medan serta mengevaluasi efektivitas implementasi teknik *expressive writing* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai media alternatif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder merujuk pada informasi yang dihimpun secara tidak langsung melalui pihak ketiga, seperti melalui dokumen tertulis, laporan resmi, arsip, atau dokumen yang telah ada sebelumnya. Data ini umumnya berupa arsip, literatur, atau hasil penelitian terdahulu yang selaras dengan konteks dan ruang lingkup penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data sekunder melalui berbagai referensi, seperti buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu terkait *expressive writing* dan literasi emosional, serta dokumen dari sekolah terkait profil siswa, latar belakang sosial-ekonomi, dan laporan guru BK mengenai perilaku maladaptif siswa serta permasalahan emosional yang dialami. Data sekunder ini juga mencakup statistik literasi nasional dari Programme for International Student Assessment (PISA) 2022, data Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 tentang kebiasaan literasi anak, serta Peraturan Menteri Pendidikan

dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling.

Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat analisis dan mendukung temuan penelitian dalam memahami lebih dalam kondisi literasi emosional siswa MAS Aisyiyah Medan serta efektivitas intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* yang diterapkan.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini dirancang untuk menghimpun informasi yang diperlukan guna menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Mengacu pada pendekatan kualitatif dengan teknik analisis data deskriptif, instrumen penelitian disusun untuk memperoleh data secara mendalam mengenai implementasi teknik *expressive writing* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai strategi untuk meningkatkan literasi emosional siswa MAS Aisyiyah Medan.

Instrumen yang digunakan meliputi pedoman observasi untuk mengamati perilaku dan kemampuan literasi emosional siswa, pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali perspektif guru BK dan pengalaman siswa, serta panduan analisis dokumen berupa hasil tulisan ekspresif siswa (*expressive writing*) yang mencerminkan proses eksplorasi emosi, refleksi diri, dan perkembangan kesadaran emosional mereka selama mengikuti layanan bimbingan kelompok.

3.5.1 Observasi

Teknik observasi adalah cara mengumpulkan data melalui pengamatan secara langsung terhadap objek atau subjek yang diteliti, bertujuan untuk mendapatkan informasi yang akurat dan objektif.

Observasi dilaksanakan guna memantau perilaku dan kemampuan literasi emosional siswa pada tiga tahapan, yakni sebelum, saat proses, dan setelah menerima layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *expressive writing*. Penelitian ini menerapkan teknik observasi partisipatif, yang memungkinkan peneliti untuk menyaksikan secara langsung bagaimana siswa mengekspresikan emosi, berinteraksi di lingkungan sekolah, serta mengelola perasaan mereka dalam berbagai situasi sosial.

Observasi dilakukan untuk melihat apakah siswa mampu mengenali dan memahami emosinya sendiri, menunjukkan perubahan dalam cara mengekspresikan perasaan, serta menampilkan perilaku yang lebih adaptif dan sesuai norma sosial di lingkungan sekolah. Selain itu, peneliti juga mencatat perubahan perilaku siswa dari sesi ke sesi dalam layanan bimbingan kelompok, terutama dalam hal keterlibatan mereka dalam kegiatan menulis ekspresif, kemampuan refleksi diri, kesediaan untuk berbagi pengalaman emosional, dan respons mereka terhadap proses eksplorasi emosi yang dilakukan melalui tulisan.

Aspek-aspek yang menjadi fokus pengamatan dalam kegiatan observasi, yakni:

NO.	ASPEK YANG DIAMATI	INDIKATOR PERILAKU
1.	Kemampuan mengendalikan emosi diri	- Siswa mampu mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami

		<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dapat menyebutkan nama emosi yang dirasakan (sedih, marah, senang, dll) - Siswa menunjukkan kesadaran terhadap perubahan emosi dirinya
2.	Kemampuan memahami emosi diri	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu menjelaskan penyebab munculnya emosi tertentu - Siswa dapat merefleksikan pengalaman emosional yang dialami - Siswa menunjukkan pemahaman terhadap dampak emosi pada perilakunya
3.	Kemampuan mengekspresikan emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu menuangkan perasaan melalui tulisan (expressive writing) - Siswa dapat mengungkapkan emosi secara verbal saat diskusi kelompok - Siswa menunjukkan ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang sesuai dengan emosi
4.	Perilaku sosial dan Interaksi	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa berinteraksi dengan sopan kepada guru dan teman - Siswa menggunakan bahasa yang baik dan tidak kasar - Siswa tidak melawan atau bersikap agresif terhadap otoritas
5.	Keterlibatan dalam proses bimbingan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa aktif mengikuti kegiatan expressive writing - Siswa bersedia berbagi hasil tulisan atau pengalaman emosional - Siswa menunjukkan antusiasme dan keseriusan dalam refleksi diri
6.	Kemampuan refleksi diri	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu mengevaluasi perilaku dan emosi dirinya - Siswa menunjukkan kesadaran untuk berubah menjadi lebih baik - Siswa dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dirinya

Table 3.4 Pedoman Observasi

3.5.2 Wawancara

Teknik wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilaksanakan dengan cara berinteraksi secara langsung antara peneliti dan responden, dengan tujuan mendalami informasi untuk memperoleh data yang berkaitan dengan topik yang diteliti.

Wawancara dilakukan terhadap guru BK dan siswa yang terlibat dalam layanan bimbingan kelompok. Wawancara dengan guru BK bertujuan untuk memahami bagaimana guru BK melihat permasalahan literasi emosional dan perilaku maladaptif siswa di lingkungan sekolah, bagaimana mereka menangani siswa yang mengalami kesulitan mengelola emosi dan mengekspresikan perasaan, serta bagaimana mereka mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan *teknik expressive writing*. Sementara itu, wawancara dengan siswa bertujuan untuk memahami pengalaman mereka dalam mengenali dan mengelola emosi, bagaimana perasaan mereka saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, hambatan yang mereka alami dalam mengekspresikan perasaan, serta sejauh mana mereka merasakan manfaat dari teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan literasi emosional mereka.

No.	Aspek/Indikator	Pertanyaan
1.	Pemahaman tentang emosi diri	Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas, dan apakah kamu tahu apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul?
2.	Kemampuan Mengekspresikan Emosi	Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata?
3.	Pengalaman perilaku di sekolah	Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?
4.	Kebiasaan membaca dan menulis	Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu?
5.	Pengalaman mengikuti bimbingan	Bagaimana perasaanmu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok, dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok

	kelompok	tersebut?
6.	Pengalaman Menulis Ekspresif (Expressive Writing)	Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?
7.	Kesulitan dalam Kegiatan	Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?
8.	Perubahan yang dirasakan	Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?
9.	Manfaat yang dirasakan	Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspresif ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?
10.	Saran dan harapan	Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspresif ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Table 3. 5 Pedoman Wawancara Siswa

3.5.3 Dokumentasi

Menurut Dokumentasi mencakup berbagai sumber tertulis atau visual yang dapat memberikan bukti konkret mengenai proses dan hasil penelitian. Dokumentasi dalam studi ini digunakan sebagai referensi tambahan yang meliputi laporan guru BK mengenai perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi, catatan dari sesi bimbingan kelompok, serta dokumen kontrak perilaku yang telah disepakati antara siswa. Dokumentasi ini memberikan data tambahan yang lebih objektif dan dapat dimanfaatkan sebagai penguat data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

3.5.4 Teknik Analisis Data

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017), analisis data merupakan suatu proses mengolah dan menata data secara sistematis yang bersumber dari wawancara, catatan lapangan, maupun dokumentasi, dengan tujuan membentuk pola tertentu sehingga dapat ditarik simpulan yang bermakna dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan mengacu pada model.

Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Tahap reduksi data dilakukan dengan menyeleksi informasi yang relevan serta mengeliminasi data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian. Sementara itu, penyajian data dilakukan melalui uraian deskriptif, penyusunan dalam bentuk tabel, maupun visualisasi melalui bagan guna memperjelas pola temuan. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dan diverifikasi guna memastikan keabsahan data.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini ditempuh melalui tahapan, yakni:

1. Pengumpulan Data

Tahap ini mencakup proses penelusuran, pencatatan, dan penghimpunan berbagai informasi secara objektif yang diperoleh dari hasil observasi langsung dan wawancara di lapangan. Pada penelitian ini, data yang dikumpulkan bersifat heterogen, terdiri dari berbagai jenis informasi dengan karakteristik yang beragam. Sumber data meliputi wawancara mendalam, catatan observasi, serta dokumen.

2. Reduksi Data

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa reduksi data merupakan tahap di mana peneliti menyaring, merangkum, dan menyeleksi informasi yang dianggap esensial, dengan menitikberatkan perhatian pada aspek utama, serta mencari pola dan tema yang muncul dari berbagai sumber data yang bervariasi. Pada studi ini, tahap reduksi dilakukan dengan menyeleksi dan mengelompokkan informasi yang relevan untuk memahami variasi dalam data heterogen, sehingga data yang kompleks dapat disederhanakan tanpa menghilangkan keanekaragaman karakteristik yang menjadi fokus penelitian.

3. Penyajian Data

Setelah direduksi, data disajikan melalui narasi deskriptif untuk mempermudah interpretasi dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan informasi berdasarkan kategori, pola, atau hubungan antar-tema dalam data heterogen. Data dapat ditampilkan dalam bentuk tabel, bagan konsep, atau deskripsi naratif guna membantu analisis lebih lanjut.

4. Pengambilan Kesimpulan

Menurut Miles dan Huberman sebagaimana dikutip oleh Sugiyono (2017), langkah penutup dalam analisis data kualitatif mencakup penarikan simpulan serta pengujian kembali keabsahan data melalui proses verifikasi. Dalam penelitian ini, kesimpulan ditarik secara bertahap dengan

mempertimbangkan keberagaman data yang telah dianalisis. Penelitian ini menggunakan metode induktif, di mana kesimpulan diperoleh dari data spesifik yang kemudian dikembangkan menjadi pemahaman umum dan objektif berkenaan dengan isu utama yang dianalisis dalam penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Sekolah

Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Aisyiyah merupakan institusi pendidikan menengah atas berbasis keagamaan Islam yang berada di bawah naungan Yayasan Pimpinan Wilayah Muhammadiyah (PWM) Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini didirikan berdasarkan Surat Keputusan Pendirian Nomor Wb/5-d/PP.03.2/4106/1999 yang diterbitkan pada 20 Desember 1999, sekaligus menjadi dasar operasional penyelenggaraan kegiatan pendidikan sejak tanggal yang sama. Adapun pembaruan izin operasional tercatat dengan Nomor 1069/Kw.02/2-e/PP.00/10/2023 yang diunggah pada 31 Mei 2024, sebagai bukti keberlangsungan legalitas lembaga ini. Berlokasi di Jalan Demak Nomor 3, Kelurahan Sei Rengas Permata, Kecamatan Medan Area, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, MAS Aisyiyah dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 60728321 menyelenggarakan pendidikan di jenjang Pendidikan Menengah (DIKMEN) dalam bentuk Madrasah Aliyah (MA) di bawah pembinaan Kementerian Agama Republik Indonesia.

MAS Aisyiyah memiliki visi untuk menjadi madrasah yang unggul dalam membentuk peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, serta memiliki kompetensi ilmu pengetahuan dan teknologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Dalam upaya mewujudkan visi tersebut, madrasah ini menetapkan sejumlah misi

strategis. Pertama, menyelenggarakan proses pembelajaran yang berkualitas dan berbasis nilai-nilai keislaman. Kedua, membina karakter siswa agar memiliki integritas, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab yang tinggi. Ketiga, mengembangkan potensi akademik dan non-akademik siswa secara seimbang. Keempat, menjalin kemitraan yang erat dengan orang tua, masyarakat, dan instansi terkait dalam mendukung proses pendidikan. Kelima, menciptakan lingkungan madrasah yang kondusif, aman, dan bersih sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar yang efektif. Sebagai lembaga pendidikan Islam, MAS Aisyiyah memiliki luas tanah sebesar 2.318 m² dan telah memperoleh akreditasi B, mencerminkan komitmen madrasah dalam menjaga dan meningkatkan standar mutu pendidikan yang diselenggarakannya.

4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian yang telah dilaksanakan di MAS Aisyiyah Medan. Penelitian ini berjudul Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan literasi emosional siswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang siswa/I terpilih yang berasal dari kelas XI MAS Aisyiyah Medan, yang dipilih secara purposif berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di madrasah. Kesepuluh siswa tersebut diidentifikasi memiliki indikasi rendahnya literasi emosional, yang ditandai

dengan kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi diri secara sehat serta kurang mampunya mereka dalam merespons perasaan secara konstruktif dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam kepada narasumber yang relevan serta observasi langsung selama berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok. Fokus penelitian mencakup dua hal pokok, yaitu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *expressive writing* sebagai media ekspresi dan refleksi emosional siswa, serta perkembangan literasi emosional yang ditunjukkan oleh siswa selama dan setelah mengikuti serangkaian kegiatan tersebut. Seluruh kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan di ruangan Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan dengan pendampingan langsung dari guru BK dan peneliti, mengikuti tahapan yang sistematis mulai dari pembentukan kelompok, kegiatan inti, hingga tahap pengakhiran dan evaluasi.

1. Penetapan Kelas dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAS Aisyiyah Medan dengan fokus pada siswa kelas XI pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan hasil observasi awal serta masukan dari guru Bimbingan dan Konseling, ditemukan bahwa sejumlah siswa menunjukkan gejala rendahnya literasi emosional. Gejala tersebut tampak dari perilaku sehari-hari seperti ketidakmampuan mengenali dan menamai emosi yang sedang dirasakan, kecenderungan menekan perasaan tanpa mengekspresikannya secara sehat, serta kesulitan dalam merespons situasi emosional secara adaptif baik di

lingkungan kelas maupun dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Sebagai tindak lanjut, peneliti bersama guru BK melakukan identifikasi terhadap siswa-siswa yang menunjukkan kecenderungan tersebut melalui observasi perilaku dan rekam jejak interaksi mereka di kelas maupun dalam kegiatan madrasah.

Sepuluh siswa/i kemudian dipilih sebagai subjek utama karena secara konsisten menunjukkan hambatan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi, baik secara verbal maupun tulisan. Kesepuluh siswa ini berasal dari kelas XI dan memiliki kesamaan dalam hal kesulitan mengidentifikasi emosi diri, kecenderungan menyimpan perasaan secara tertutup, serta kurangnya kemampuan dalam merefleksikan pengalaman emosional secara konstruktif. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama empat bulan, dimulai sejak Oktober 2025 hingga Maret 2026. Selama rentang waktu tersebut, peneliti melakukan serangkaian kegiatan mulai dari koordinasi awal dengan pihak madrasah, pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, hingga pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* secara bertahap terhadap seluruh subjek penelitian. Pemilihan waktu ini mempertimbangkan kestabilan kalender akademik dan fleksibilitas jadwal guru serta siswa agar intervensi dapat berjalan maksimal tanpa mengganggu proses belajar-mengajar yang sedang berlangsung. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai dinamika emosional siswa dalam konteks penerapan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* terhadap peningkatan literasi

emosional mereka.

2. Pelaksanaan Penelitian

Tahapan awal dalam pelaksanaan penelitian ini adalah kegiatan pengumpulan data kualitatif yang dilakukan melalui wawancara mendalam kepada pihak-pihak yang relevan, yaitu guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta sepuluh orang siswa/i kelas XI yang menjadi subjek utama dalam penelitian. Metode wawancara dipilih karena dianggap paling efektif untuk menggali pemahaman yang utuh mengenai kondisi emosional siswa secara langsung dari pengalaman dan perspektif mereka sendiri. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk mendapatkan informasi pendahuluan yang akurat, tetapi juga menjadi dasar dalam penyusunan rancangan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* yang tepat sasaran sesuai kebutuhan siswa di lapangan.

a. Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling

Wawancara pertama dilakukan dengan Ibu Windy, S.Pd., guru BK di MAS Aisyiyah Medan. Sebagai tenaga profesional yang berinteraksi langsung dengan siswa setiap hari, beliau memiliki pengetahuan mendalam mengenai kondisi psikologis, kebiasaan sosial, serta kecenderungan perilaku emosional siswa, terutama dalam konteks literasi emosional dan kemampuan mengekspresikan perasaan. Ketika ditanyakan pandangan beliau terhadap kondisi emosional siswa kelas XI, beliau menyampaikan pengamatan bahwa masih banyak siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengenali dan mengungkapkan emosinya

secara sehat.

“Kalau ibu perhatikan, kemampuan siswa dalam memahami dan mengekspresikan emosi masih cukup beragam. Ada yang sudah bisa menceritakan perasaannya, tapi banyak juga yang memilih diam dan menyimpan sendiri. Mereka sering terlihat memendam perasaan, bahkan ketika jelas sekali ada sesuatu yang sedang mengganggu mereka,” ungkap beliau.

Pernyataan tersebut menggarisbawahi fakta bahwa meskipun sebagian siswa telah menunjukkan perkembangan dalam keterbukaan emosional, mayoritas masih terjebak dalam pola memendam perasaan. Mereka cenderung menahan diri dan tidak mengekspresikan kondisi batin mereka, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada kesehatan mental serta kualitas hubungan sosial dan akademik siswa di madrasah.

Dalam menggambarkan indikator siswa yang mengalami rendahnya literasi emosional, Ibu Windy menambahkan bahwa gejalanya terlihat dalam interaksi sehari-hari. Siswa yang mengalami hambatan ini cenderung menunjukkan ekspresi wajah yang datar meskipun sedang menghadapi tekanan, sulit menjelaskan perasaan saat ditanya, serta sering mengalihkan emosi ke kegiatan lain tanpa terlebih dahulu memahami sumber perasaan tersebut.

“Biasanya terlihat dari cara mereka merespons situasi. Ada yang selalu senyum padahal tampak tertekan, ada yang tiba-tiba murung tanpa

sebab yang jelas. Saat ibu tanya, mereka bilang 'nggak apa-apa' padahal ibu tahu ada yang tidak beres. Mereka belum terbiasa menamai dan menyampaikan apa yang mereka rasakan," tutur beliau.

Dalam konteks layanan bimbingan di madrasah, Ibu Windy menjelaskan bahwa pihak sekolah secara rutin melakukan asesmen kebutuhan siswa setiap semester sebagai dasar pemberian layanan. Melalui pendekatan tersebut, siswa yang membutuhkan perhatian khusus dapat diidentifikasi dan diberikan intervensi yang sesuai. Namun, tantangan utama yang dihadapi bukan hanya terletak pada teknis pelaksanaan, melainkan pada bagaimana membangun kepercayaan siswa agar mau terbuka dan merasa aman dalam proses bimbingan.

"Ada siswa yang sudah dipanggil, sudah didampingi, tapi tetap sulit untuk bicara. Bukan karena mereka tidak mau, tapi karena mereka belum tahu bagaimana caranya. Di sinilah ibu rasa teknik seperti menulis ekspresif bisa sangat membantu, karena menulis kadang lebih mudah dari bicara langsung," ungkap beliau.

Melalui wawancara ini, peneliti memperoleh data pendukung yang kuat mengenai kondisi literasi emosional siswa kelas XI MAS Aisyiyah Medan, sekaligus mendapatkan wawasan kontekstual mengenai tantangan yang dihadapi guru BK serta strategi yang telah diterapkan madrasah. Informasi ini menjadi pijakan penting dalam merancang pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi realistis dan sesuai kebutuhan siswa.

b. Wawancara dengan Siswa Berinisial YK

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada salah satu siswa yang berinisial YK, seorang siswi kelas XI yang lahir di Medan pada 7 Maret 2010, berusia 15 tahun. YK dikenal sebagai pribadi yang cenderung menyembunyikan kondisi emosionalnya di balik ekspresi wajah yang tenang dan senyum yang selalu terpasang. Dalam wawancara, terlihat bahwa YK memiliki kesadaran diri yang cukup baik terhadap emosinya, namun mengalami hambatan signifikan dalam mengekspresikannya kepada orang lain.

Ketika ditanya mengenai kemampuannya mengenali emosi yang dirasakan, YK menjawab:

“Selalu saya tahu apa yang menyebabkan perasaan saya muncul, tetapi terkadang saya juga tidak tahu apa penyebabnya. Sebab itu saya terlalu tersenyum, hanya menunjukkan wajah bahagia atau datar seperti tidak terjadi apa-apa, untuk menekan emosi negatif pada diri saya sendiri.”

Jawaban ini menggambarkan adanya mekanisme pertahanan diri berupa penekanan emosi (*emotional suppression*) yang cukup kuat pada diri YK. Ia memilih menampilkan ekspresi yang netral kepada lingkungan sekitar sebagai cara untuk menghindari eksposur terhadap kondisi emosional dalamnya. Meskipun terkadang ia mampu mengidentifikasi penyebab emosinya, ketidakmampuan untuk mengungkapkannya kepada orang lain menjadi hambatan utama dalam pengembangan literasi emosionalnya. Dalam hal keterbukaan emosional

kepada orang lain, YK mengungkapkan:

“Saya merasa sangat sulit untuk menceritakan perasaan saya kepada orang lain, tetapi saya mudah menceritakan segala perasaan saya hanya pada Mama saya. Terkadang saya pernah merasa tidak lagi bisa mengungkapkan apapun, hanya karena takut semua akan kacau.”

Pernyataan ini mengindikasikan bahwa YK memiliki satu figur kepercayaan yang sangat terbatas, yaitu hanya ibunya. Di luar lingkup itu, ia merasa tidak aman untuk membuka diri. Rasa takut bahwa keterbukaan emosionalnya akan menimbulkan kekacauan menunjukkan adanya kecemasan yang dalam terhadap dampak sosial dari ekspresi emosi.

Terkait pengalaman kehilangan kendali atas emosi, YK mengakui bahwa ia tidak pernah melampiaskan emosi secara kasar di sekolah, namun keadaan berbeda di rumah:

“Jika di sekolah saya tidak pernah karena saya menekan emosi saya, tapi saya terkadang sering lepas kendali sehingga terlampiaskan di rumah secara tidak sengaja. Dan setelah melakukan hal itu saya merasa bersalah dan bertanya pada diri saya sendiri. Mengapa saya seperti itu.”

Kondisi ini mencerminkan fenomena *displaced emotion*, di mana emosi yang ditekan di satu konteks akhirnya meledak di konteks lain yang dianggap lebih aman. Lingkaran penekanan dan pelampiasan ini menjadi indikasi kuat bahwa YK membutuhkan saluran ekspresi emosi

yang lebih sehat dan terkontrol.

Mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* yang telah diikutinya, YK menyatakan:

“Saya cukup menyukai bimbingan kelompok yang seperti ini dan cukup nyaman karena perasaan siswa hanya diketahui oleh pembimbing saja dan tidak diketahui oleh siapapun, bahkan teman bimbingan kita sendiri, sehingga saya yang menghargai dan menjaga privasi nyaman dalam kelompok bimbingan ini.”

Rasa aman terhadap privasi menjadi faktor krusial bagi YK dalam mengikuti proses bimbingan. Ia merasa nyaman justru karena kerahasiaan isi tulisannya terjaga. Lebih lanjut, mengenai manfaat teknik menulis ekspresif, YK menambahkan:

“Setelah saya mengikuti bimbingan kelompok ini saya mengalami sedikit perubahan. Saya lebih memahami emosi saya dan mampu mengelolanya dengan lebih baik. Saya juga tahu bahwa semuanya tidak harus dipendam.”

Pernyataan terakhir YK ini merupakan refleksi yang sangat bermakna. Kesadaran bahwa “semuanya tidak harus dipendam” menunjukkan adanya pergeseran kognitif dan emosional yang positif sebagai hasil dari proses bimbingan kelompok. Meskipun perubahan yang dirasakan masih bertahap, hal ini menjadi tanda awal yang sangat berarti dalam perjalanan peningkatan literasi emosionalnya.

Secara keseluruhan, profil YK menggambarkan sosok siswa dengan

kesadaran emosional yang mulai berkembang namun masih membutuhkan pendampingan intensif untuk mengubah pola penekanan emosi menjadi ekspresi yang sehat dan konstruktif. Dengan pendekatan bimbingan kelompok yang menjaga kerahasiaan dan memberikan ruang aman untuk berekspresi melalui tulisan, YK menunjukkan respons positif yang menjanjikan bagi proses peningkatan literasi emosionalnya ke depan.

c. Refleksi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Berdasarkan seluruh data yang diperoleh dari wawancara dengan guru BK dan siswa, serta hasil observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* di MAS Aisyiyah Medan memberikan dampak yang nyata terhadap perkembangan literasi emosional siswa kelas XI. Kegiatan ini tidak hanya menjadi media ekspresi, tetapi juga menjadi sarana refleksi diri yang membantu siswa mengenali, memahami, dan mulai mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat.

Seluruh kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan di ruangan Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan dengan pendampingan langsung dari Ibu Windy, S.Pd. selaku guru BK dan peneliti. Setiap sesi dirancang secara sistematis mulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, hingga pengakhiran dan evaluasi. Melalui rangkaian kegiatan ini, siswa diberikan ruang yang aman, empatik, dan terapeutik

untuk menuangkan pengalaman emosional mereka dalam tulisan, sehingga secara bertahap mampu membangun kesadaran dan kecerdasan emosional yang lebih baik.

3. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dalam penelitian ini dirancang sebagai upaya strategis untuk membantu siswa kelas XI MAS Aisyiyah Medan yang mengalami hambatan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat. Layanan ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan data atau penyampaian materi, tetapi lebih dari itu diarahkan untuk membangun suasana kelompok yang suportif, penuh empati, dan memberikan ruang aman bagi setiap siswa untuk mengenali, memahami, dan mengungkapkan kondisi emosionalnya melalui media tulisan.

a. Perencanaan

Tahapan awal dimulai dari proses perencanaan yang matang. Peneliti bersama guru BK, Ibu Windy, S.Pd., melakukan identifikasi siswa yang menunjukkan indikasi rendahnya literasi emosional, antara lain kecenderungan memendam perasaan, kesulitan mengenali emosi diri, serta keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan kepada orang lain. Hasil observasi dan masukan dari guru BK mengarahkan perhatian kepada sepuluh siswa kelas XI yang kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian, yaitu SPC, NKS, YK, KZ, ARH, SI, NIS, SS, AT, dan F. Kesepuluh siswa ini memiliki latar belakang emosional yang beragam

namun memiliki kesamaan kebutuhan: mereka memerlukan wadah yang aman untuk mengekspresikan diri.

Perencanaan layanan dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan kalender akademik dan ketersediaan waktu siswa agar tidak mengganggu proses belajar-mengajar yang sedang berlangsung. Ruang Bimbingan dan Konseling dipersiapkan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan dengan penekanan pada asas kerahasiaan, di mana seluruh isi tulisan siswa hanya diketahui oleh pembimbing dan tidak dibagikan kepada siapapun, termasuk sesama anggota kelompok. Hal ini menjadi faktor krusial dalam membangun rasa aman dan kepercayaan siswa sejak awal proses bimbingan.

b. Pengantaran

Setiap sesi bimbingan kelompok diawali dengan tahap pengantaran, di mana peneliti membangun kedekatan dan suasana hangat dengan seluruh anggota kelompok. Tahapan ini menjadi fondasi penting agar siswa merasa diterima, dihargai, dan tidak dihakimi. Peneliti memperkenalkan teknik *expressive writing* secara perlahan, menjelaskan tujuan kegiatan, dan menegaskan kembali komitmen kerahasiaan agar siswa merasa nyaman untuk terlibat secara aktif. Pada tahap ini, kepercayaan mulai tumbuh secara bertahap dan siswa mulai menunjukkan keterbukaan yang lebih besar terhadap proses yang akan dijalani.

c. Penjajakan

Tahapan penjajakan dilakukan untuk menggali lebih dalam kondisi emosional masing-masing siswa melalui kegiatan menulis ekspresif awal. Dari proses ini, diperoleh informasi kunci yang mencerminkan keragaman profil emosional siswa. SPC mengungkapkan bahwa dirinya mudah merasakan emosi marah dan sedih yang kuat, namun sering kesulitan menemukan orang yang tepat untuk berbagi cerita. NKS menyampaikan bahwa ia sangat sulit menceritakan perasaannya karena khawatir rahasianya akan disebar oleh orang lain. YK mengaku lebih memilih tersenyum dan menampilkan wajah datar sebagai cara menekan emosi negatifnya. KZ menyebutkan bahwa ia terbiasa menuangkan isi hati ke dalam diary pribadi karena merasa lebih lega dibanding bercerita langsung. ARH mengungkapkan bahwa dirinya sering memendam perasaan karena gengsi untuk terbuka kepada orang lain.

Sementara itu, SI mengaku lebih nyaman bercerita melalui pesan teks di media sosial daripada berbicara langsung karena khawatir akan menangis. NIS menyatakan bahwa ia sulit berbagi perasaan karena tidak ingin membebani orang lain. SS mengungkapkan bahwa ia hanya terbuka kepada sahabatnya dan cenderung melampiaskan emosi dengan menonton film atau anime. AT tampil berbeda dengan menunjukkan kondisi emosional yang relatif stabil dan tidak kesulitan mengungkapkan perasaan. F pun memiliki profil serupa, bersikap tenang dan lebih memilih menyalurkan emosi melalui hobi daripada menulis. Informasi ini menjadi

peta dasar dalam merancang pendekatan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

d. Penafsiran

Setelah penjajakan, proses dilanjutkan ke tahap penafsiran, di mana pembimbing menganalisis pola emosional yang muncul dari tulisan dan respons awal siswa. Penafsiran ini digunakan sebagai kerangka kerja untuk memahami hambatan utama masing-masing siswa. Sebagian besar siswa, khususnya SPC, NKS, YK, KZ, ARH, SI, dan NIS, menunjukkan pola *emotional suppression* yang kuat, yaitu kecenderungan memendam dan menyembunyikan emosi demi menjaga citra sosial atau menghindari konsekuensi yang ditakutkan. Di sisi lain, SS menunjukkan pola *displaced emotion* di mana emosi dilampiaskan pada aktivitas pengalih. Sementara AT dan F menunjukkan kondisi yang relatif lebih adaptif dalam pengelolaan emosi namun tetap mendapat manfaat dari proses refleksi diri melalui teknik menulis ekspresif.

e. Pembinaan

Memasuki tahap pembinaan, peneliti mulai menerapkan teknik *expressive writing* secara lebih terstruktur dalam setiap sesi bimbingan kelompok. Siswa diberikan panduan menulis yang membantu mereka mengidentifikasi emosi, menamai perasaan yang dialami, merefleksikan penyebabnya, serta menemukan respons yang lebih sehat dan konstruktif. Pada tahap ini, mulai terlihat perkembangan yang berarti. SPC yang sebelumnya kesulitan menemukan tempat bercerita menyatakan bahwa

menulis membuatnya merasa lebih lega dan plong. NKS yang sangat sulit terbuka mulai merasa aman berbagi melalui tulisan setelah kepercayaannya terbangun. YK mulai menyadari bahwa emosinya tidak selalu harus ditekan dan disembunyikan. KZ merasakan kegiatan ini sebagai kelanjutan dari kebiasaan baiknya menulis di *diary*.

ARH yang terbiasa memendam karena gengsi mulai berani mengungkapkan perasaannya melalui tulisan, sementara SI menemukan bahwa menulis membantunya menyampaikan apa yang ingin dikatakan tanpa harus khawatir tidak bisa bersuara. NIS yang tidak ingin membebani orang lain merasa dihargai dalam proses ini karena tulisannya mendapat perhatian dan respons yang empatik. SS mulai mencoba menulis sebagai alternatif dari kebiasaannya mengalihkan emosi ke layar hiburan. AT dan F, meski tidak mengalami hambatan emosional yang besar, menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan pengalaman refleksi diri yang baru dan bermakna.

f. Penilaian

Tahap penilaian dilakukan untuk mengevaluasi respons dan perkembangan siswa selama proses bimbingan berlangsung. Perubahan yang terjadi tidak selalu bersifat drastis, namun cukup signifikan sebagai indikator kemajuan literasi emosional. Secara umum, delapan dari sepuluh siswa menyatakan adanya perubahan positif dalam cara mereka memahami dan mengelola emosi setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*. SPC menyampaikan bahwa dirinya kini

lebih tahu cara mengelola dan mencurahkan isi hati. NKS merasa lega dan lebih mampu memahami kondisi emosionalnya. YK mengungkapkan bahwa ia mulai menyadari semuanya tidak harus dipendam. ARH menyatakan lebih memilih diam dan menulis sebagai cara mengelola emosi dibanding meledakkannya. SI merasa mendapatkan informasi dan saran yang membantunya berubah menjadi lebih baik. NIS merasa terhargai dan lebih paham dalam mengelola emosi dirinya. SS menyatakan adanya perubahan kecil yang positif dan berkomitmen untuk meninggalkan kebiasaan buruk. AT merasakan peningkatan kesadaran diri dalam merespons emosi dengan lebih tenang.

Di sisi lain, KZ menyatakan bahwa setelah mengikuti bimbingan ia lebih memilih diam dan menahan emosi sebagai caranya mengelola diri, sementara F mengakui belum merasakan perubahan signifikan karena kegiatan menulis tidak sepenuhnya sesuai dengan karakternya yang lebih ekspresif secara lisan. Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan penilaian segera (*laiseg*) di mana siswa diminta menyampaikan kesan terhadap proses yang telah dijalani. Rata-rata menyatakan bahwa mereka merasa lebih lega, lebih dikenali, dan lebih memahami cara menghadapi tekanan emosional.

g. Rencana Tindak Lanjut

Tahapan akhir dalam pelaksanaan layanan ini adalah penyusunan rencana tindak lanjut sebagai upaya memantau dan mempertahankan perkembangan siswa secara berkelanjutan. Guru BK, Ibu Windy, S.Pd.,

dilibatkan penuh dalam proses ini untuk menjaga kesinambungan intervensi setelah penelitian selesai.

- 1) Perlu dilakukan sesi bimbingan lanjutan bagi siswa yang membutuhkan pendalaman lebih, terutama bagi mereka yang menunjukkan kemajuan namun belum sepenuhnya stabil dalam pengelolaan emosionalnya.
- 2) Kolaborasi antara guru BK dan wali kelas diperlukan untuk memantau perkembangan perilaku emosional siswa di lingkungan madrasah secara berkelanjutan.
- 3) Penguatan literasi emosional dapat diintegrasikan dalam kegiatan kelas melalui metode refleksi diri, diskusi kelompok, dan latihan menulis ekspresif secara berkala.
- 4) Pengembangan program *peer support* diharapkan mampu menjadi sarana saling mendukung antarsiswa dalam membangun kesadaran emosional secara lebih alami dalam keseharian.
- 5) Evaluasi berkala terhadap perkembangan emosional siswa perlu dilakukan secara sistematis sebagai bagian dari strategi pembinaan karakter di madrasah. Dengan adanya tindak lanjut ini, diharapkan capaian yang telah diraih melalui layanan bimbingan kelompok dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara berkelanjutan demi tumbuhnya generasi yang cerdas secara emosional.

h. Laporan Bimbingan Kelompok

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 1

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 20206, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: SPC
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik *expressive writing*, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa sering merasakan emosi marah dan sedih yang kuat, namun mengalami kesulitan menemukan orang yang dipercaya untuk berbagi cerita. Siswa cenderung memendam perasaan dan memilih diam atau menangis ketika tidak mampu mengungkapkan emosi. Pernah mengalami kesulitan mengontrol emosi hingga berbicara kasar, dan merasa bersalah setelahnya.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Pada awal sesi, siswa tampak sedikit ragu namun menunjukkan antusiasme yang cukup terbuka terhadap kegiatan bimbingan kelompok.
- b) Setelah suasana kelompok terbangun, siswa mulai menunjukkan keterbukaan dan menyatakan rasa nyaman dalam proses bimbingan.
- c) Peneliti mengeksplorasi pola ekspresi emosi siswa, termasuk hambatan dalam menemukan wadah yang tepat untuk berbagi.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyadari bahwa menulis dapat menjadi alternatif ekspresi emosi yang sehat dan tidak mengancam privasi.
- b) Siswa mengungkapkan perasaan lega, lebih tenang, dan merasa lebih plong setelah mengikuti sesi *expressive writing*.
- c) Siswa mulai memahami cara mengatasi dan mencurahkan isi hati melalui tulisan secara lebih terstruktur.

11) Kendala: Siswa masih memiliki kekhawatiran ringan terhadap kemungkinan tulisannya dibaca oleh orang yang tidak dipercaya, sehingga butuh penguatan jaminan kerahasiaan.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan terus memantau perkembangan emosional siswa melalui sesi bimbingan lanjutan secara berkala.
- b) Siswa dianjurkan untuk membiasakan diri menulis jurnal harian sebagai media pelepasan emosi yang positif.

- c) Catatan bimbingan disimpan sebagai referensi pertemuan dan evaluasi selanjutnya.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 2

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: NKS
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik *expressive writing*, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa mengalami kesulitan yang signifikan dalam menceritakan perasaan kepada orang lain karena ketidakpercayaan yang tinggi terhadap lingkungan sosialnya. Siswa khawatir rahasianya akan disebarluaskan sehingga memilih memendam seluruh perasaan. Namun secara pribadi, siswa sudah terbiasa menulis perasaan di buku catatan sebagai bentuk pelampiasan yang lebih aman.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Pada awal sesi, siswa tampak waspada dan berhati-hati dalam berbagi informasi tentang dirinya.
- b) Setelah peneliti menegaskan komitmen kerahasiaan, siswa mulai menunjukkan keterbukaan dan menyatakan nyaman dengan proses bimbingan.
- c) Peneliti mengeksplorasi latar belakang ketidakpercayaan siswa terhadap lingkungan sosialnya sebagai dasar intervensi.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa merasa sangat beruntung dapat mencurahkan isi hati dalam suasana yang aman dan terjaga kerahasiaannya.
- b) Siswa mengungkapkan perasaan lega dan menyatakan bahwa kegiatan ini sangat sesuai bagi remaja seusianya.
- c) Siswa menunjukkan minat kuat agar kegiatan bimbingan kelompok semacam ini dilanjutkan di sekolah.

11) Kendala: Kepercayaan siswa terhadap orang lain masih sangat terbatas sehingga proses pembukaan diri berlangsung bertahap dan memerlukan waktu yang lebih panjang.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan melakukan pendekatan individual secara berkelanjutan untuk memperkuat rasa aman dan kepercayaan siswa.
- b) Siswa dianjurkan untuk terus menggunakan media tulisan sebagai sarana ekspresi emosi yang telah terbukti efektif baginya.

- c) Perkembangan siswa akan dipantau melalui kolaborasi dengan wali kelas secara berkala.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 3

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: YK
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa menunjukkan pola emotional suppression yang kuat, yaitu kebiasaan menampilkan wajah tenang dan tersenyum sebagai cara menekan emosi negatif. Siswa mengalami kesulitan mengekspresikan perasaan kepada siapapun selain ibunya. Di rumah, siswa pernah mengalami ledakan emosi yang tidak disengaja setelah lama memendam perasaan, kemudian merasa bersalah atas hal tersebut.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak reflektif dan mampu mengenali polanya dalam memendam emosi meskipun belum terbiasa mengungkapkannya.
- b) Siswa menyatakan kenyamanan dalam bimbingan kelompok karena kerahasiaan isi tulisan terjaga dari sesama anggota.
- c) Peneliti mengeksplorasi hubungan antara kebiasaan menekan emosi dan dampaknya terhadap ledakan emosi yang tidak terkontrol.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa mulai menyadari bahwa memendam emosi secara terus-menerus bukanlah cara yang sehat dan berkelanjutan.
- b) Siswa mengalami sedikit perubahan positif dalam memahami dan mengelola emosi setelah mengikuti sesi bimbingan.
- c) Siswa menyatakan bahwa ia kini memahami semuanya tidak harus dipendam dan mulai membuka diri terhadap cara ekspresi emosi yang lebih sehat.

11) Kendala: Siswa masih memiliki kekhawatiran besar terhadap tulisannya dibaca orang lain karena tidak ingin kelemahan dirinya diketahui. Proses perubahan pola emosional membutuhkan waktu dan pendampingan yang konsisten.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan menjadwalkan sesi pendampingan lanjutan untuk memperkuat kesadaran emosional siswa secara bertahap.

- b) Siswa dianjurkan untuk mulai membiasakan mengidentifikasi dan menamai emosi yang dirasakan setiap hari.
- c) Catatan bimbingan disimpan sebagai referensi dan dasar evaluasi perkembangan siswa ke depan.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 4

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: KZ
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa mengalami kesulitan menceritakan perasaan secara langsung kepada orang lain karena takut tidak didengarkan. Siswa sudah memiliki kebiasaan menulis isi hati di diary pribadi sebagai cara pelampiasan yang lebih aman. Namun, siswa pernah mengalami pengalaman buruk di mana

isi tulisan pribadinya terbongkar dan disebarluaskan, sehingga muncul kecemasan yang kuat terhadap privasi tulisannya.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa menunjukkan keterbukaan yang cukup baik mengingat kebiasaannya menulis sudah terbentuk sebelumnya.
- b) Pengalaman buruk terkait privasi tulisan menjadi hambatan utama yang perlu ditangani sejak awal sesi.
- c) Peneliti membangun kembali rasa aman terhadap kerahasiaan tulisan sebagai dasar untuk memulai proses ekspresif.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyatakan nyaman dalam kelompok karena suasana bimbingan yang menyenangkan dan teman kelompok yang asik.
- b) Siswa lebih memilih menulis daripada berbicara langsung sebagai cara mengekspresikan perasaan.
- c) Siswa menyatakan ingin kegiatan bimbingan kelompok seperti ini dilanjutkan di sekolah agar siswa dapat menyalurkan perasaannya.

11) Kendala: Pengalaman traumatis terkait privasi tulisan yang pernah dibocorkan membuat siswa masih menyimpan kecemasan dalam proses menulis ekspresif. Butuh penguatan kepercayaan yang konsisten.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan terus memperkuat jaminan kerahasiaan dan membangun kepercayaan siswa melalui pendampingan yang hangat.

- b) Siswa dianjurkan untuk tetap menggunakan diary sebagai media ekspresi emosi dengan memperhatikan keamanan penyimpanannya.
- c) Perkembangan siswa akan dipantau secara berkala oleh guru BK dan wali kelas.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 5

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: ARH
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi karena faktor gengsi yang tinggi. Siswa sering memendam perasaan meskipun ingin bercerita, dan merasa bahwa tidak semua orang dapat menjaga rahasia. Siswa pernah berkata kasar atau bersikap kurang sopan saat emosi tidak

terkontrol, namun merasa bersalah setelahnya dan enggan meminta maaf karena gengsi.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak ekspresif dan cukup terbuka ketika sudah merasa nyaman dengan suasana kelompok.
- b) Gengsi menjadi hambatan internal utama yang menghalangi siswa untuk mengekspresikan emosi secara terbuka.
- c) Peneliti mengeksplorasi pola gengsi dan hubungannya dengan kebiasaan memendam perasaan yang berulang.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyatakan nyaman dalam kelompok karena teman-teman kelompoknya asik dan tidak menghakimi.
- b) Siswa mengakui bahwa perasaan yang dipendamnya telah bisa dikeluarkan melalui kegiatan bimbingan ini.
- c) Siswa menyatakan setuju agar kegiatan ini dilanjutkan di sekolah agar siswa dan guru dapat saling memahami perasaan satu sama lain.

11) Kendala: Siswa masih belum sepenuhnya mampu memahami dirinya sendiri dan membutuhkan proses introspeksi yang lebih dalam serta pendampingan yang berkelanjutan.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan mendampingi siswa dalam membangun kesadaran diri melalui pendekatan refleksi yang bertahap.

- b) Siswa dianjurkan untuk terus menulis di buku diary sebagai sarana curhatan yang sudah menjadi kebiasaannya.
- c) Kolaborasi antara guru BK dan wali kelas diperlukan untuk memantau perkembangan emosional siswa di lingkungan sekolah.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 6

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: SI
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa mengalami hambatan dalam komunikasi tatap muka karena khawatir akan menangis saat bercerita, sehingga lebih memilih mengungkapkan perasaan melalui pesan teks di media sosial. Siswa cenderung memilih diam dan menangis saat emosi, serta tidak pernah

melawan guru. Dalam keseharian, siswa kurang terbiasa menulis secara rutin dan lebih memilih membaca sebagai cara mengalihkan emosi.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak cukup selektif dalam berinteraksi namun menunjukkan kenyamanan ketika suasana kelompok solid dan tidak ada yang bersikap sombong.
- b) Hambatan utama siswa dalam ekspresi emosi terletak pada ketakutan kehilangan kendali saat berbicara langsung (menangis).
- c) Peneliti mengeksplorasi alternatif ekspresi emosi yang lebih nyaman bagi siswa, termasuk melalui tulisan.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyatakan bahwa menulis sedikit meringankan beban pikiran dan membuatnya lebih tahu apa yang ingin disampaikan.
- b) Siswa merasa mendapatkan informasi dan saran yang sangat bermanfaat dari proses bimbingan kelompok.
- c) Siswa menyatakan adanya perubahan kecil yang positif dan berkomitmen untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk secara bertahap.

11) Kendala: Siswa belum sepenuhnya terbiasa menulis sebagai media ekspresi emosi dan masih cenderung mengandalkan pengalihan melalui membaca atau media sosial.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan mendampingi siswa dalam memperkenalkan kebiasaan menulis jurnal emosi secara perlahan dan tidak memaksa.

- b) Siswa dianjurkan untuk mulai mencoba menulis perasaannya secara singkat setiap hari sebagai latihan awal.
- c) Perkembangan siswa dipantau melalui sesi bimbingan berkala bersama guru BK.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 7

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: NIS
- 6) Jenis Kelamin: Perempuan
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa mengalami kesulitan menceritakan perasaan kepada orang lain karena tidak ingin membebani orang tersebut dengan masalahnya. Siswa juga mengalami kesulitan mengontrol emosi yang terkadang

mendorongnya melakukan hal yang dianggap salah. Siswa sudah terbiasa menulis perasaan di buku sebagai cara menyalurkan emosi secara pribadi.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak sensitif namun terbuka setelah merasa bahwa perasaannya dihargai dan didengarkan dalam proses bimbingan.
- b) Perasaan tidak ingin membebani orang lain menjadi hambatan utama yang membuat siswa memendam banyak hal.
- c) Peneliti mengeksplorasi pola pikir siswa terkait hubungan antara ekspresi emosi dan beban sosial.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyatakan perasaannya menjadi lebih tenang karena ada yang mengerti dan menghargai emosinya.
- b) Siswa mengungkapkan bahwa menulis membuatnya lebih tenang dan perasaannya semakin lega.
- c) Siswa merasa lebih paham dalam mengelola emosi dirinya sendiri setelah mengikuti bimbingan kelompok.

11) Kendala: Siswa masih membutuhkan penguatan keyakinan bahwa mengungkapkan perasaan bukan berarti membebani orang lain, melainkan bagian penting dari menjaga kesehatan emosional.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan melanjutkan pendampingan untuk memperkuat keyakinan siswa bahwa ekspresi emosi adalah hak yang sehat.

- b) Siswa dianjurkan untuk terus menulis perasaannya secara rutin sebagai bentuk self-care yang sudah terbukti membantunya.
- c) Perkembangan siswa akan dipantau secara berkala melalui sesi bimbingan dan koordinasi dengan wali kelas.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 8

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: SS
- 6) Jenis Kelamin: Laki-laki
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa mengalami tekanan emosional yang bersumber dari masalah keluarga, seperti kecemasan terhadap keselamatan orang tua dan kesedihan akibat kehilangan orang yang disayangi. Siswa hanya mau terbuka kepada sahabatnya dan tidak terbiasa menulis sebagai media

ekspresi, melainkan lebih sering mengalihkan emosi dengan menonton film atau anime.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak cukup terbuka dalam kelompok meski awalnya menyatakan hanya sedikit nyaman.
- b) Hambatan utama siswa adalah keterbatasan wadah ekspresi emosi selain percakapan langsung dengan sahabat.
- c) Peneliti mengeksplorasi kemungkinan menulis sebagai alternatif ekspresi emosi yang dapat digunakan saat sahabat tidak tersedia.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyatakan bahwa menulis lebih mudah untuk menyampaikan perasaan dibanding berbicara langsung, meski dengan sedikit hambatan.
- b) Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan mengendalikan emosi dan mengungkapkan keinginan untuk menyampaikan perasaan secara tulus.
- c) Siswa menyatakan ingin kegiatan bimbingan kelompok ini dilanjutkan di sekolah.

11) Kendala: Siswa belum terbiasa menggunakan tulisan sebagai media ekspresi emosi sehingga perlu waktu dan pembiasaan lebih lanjut.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan mendampingi siswa dalam mengenalkan kebiasaan menulis jurnal sebagai alternatif ekspresi emosi selain berbicara.
- b) Siswa dianjurkan untuk mencoba menulis perasaan secara singkat, terutama saat sahabatnya tidak dapat ditemui.

- c) Koordinasi dengan wali kelas dilakukan untuk memantau kondisi emosional siswa mengingat tekanan dari faktor keluarga.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 9

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: AT
- 6) Jenis Kelamin: Laki-laki
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa menunjukkan kondisi emosional yang relatif stabil dengan kemampuan mengontrol diri yang baik. Siswa tidak mengalami hambatan signifikan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang yang dipercaya, dan tidak pernah berperilaku kasar terhadap guru. Namun siswa jarang menggunakan aktivitas menulis sebagai media refleksi dan ekspresi diri.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak antusias dan aktif dalam mengikuti sesi bimbingan kelompok.
- b) Kondisi emosional siswa yang relatif stabil menjadikannya sebagai partisipan yang memberikan dinamika positif dalam kelompok.
- c) Peneliti mendorong siswa untuk mengeksplorasi manfaat tulisan sebagai sarana refleksi diri yang dapat memperkaya pengelolaan emosi.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa menyatakan menikmati proses expressive writing dan merasakannya sebagai pengalaman ekspresi diri yang berbeda dari biasanya.
- b) Siswa mulai lebih menyadari kondisi emosional dirinya dan cara merespons emosi dengan lebih tenang setelah sesi berlangsung.
- c) Siswa menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat sebagai sarana refleksi dan memberikan cara baru dalam menuangkan pikiran.

11) Kendala: Menulis bukan kebiasaan utama siswa sehingga manfaat teknik expressive writing belum dirasakan secara maksimal dalam jangka pendek.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan mendorong siswa untuk sesekali menggunakan tulisan sebagai media refleksi dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Siswa dianjurkan untuk mencoba menulis jurnal singkat ketika menghadapi situasi yang membutuhkan perenungan.
- c) Perkembangan siswa dipantau melalui evaluasi berkala oleh guru BK.

Laporan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa 10

Sekolah: MAS Aisyiyah Medan

Semester: Ganjil

Tahun Pembelajaran: 2025/2026

Guru BK/Peneliti: Mona Luthfia Adira

- 1) Jenis Layanan: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Expressive Writing
- 2) Tempat Penyelenggaraan: Ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah Medan
- 3) Hari/Waktu: Kamis, 26 Februari 2026, pukul 09.00 WIB – selesai
- 4) Penyelenggara Layanan: Mona Luthfia Adira
- 5) Nama Siswa: F
- 6) Jenis Kelamin: Laki-laki
- 7) Pendekatan/Media: Teknik expressive writing, lembar refleksi, observasi verbal dan nonverbal
- 8) Deskripsi Masalah:

Siswa memiliki kondisi emosional yang stabil dan dominan positif, jarang mengalami luapan emosi ekstrem, dan lebih suka menghabiskan waktu dengan humor bersama teman. Siswa tidak mengalami hambatan dalam mengkomunikasikan perasaan secara lisan, namun menulis bukan aktivitas yang diminatinya. Siswa lebih memilih menyalurkan emosi melalui hobi dibandingkan melalui tulisan.

9) Evaluasi/Penilaian:

- a) Siswa tampak antusias dan terlibat aktif dalam dinamika kelompok, memberikan suasana yang lebih cair.
- b) Siswa mengikuti kegiatan expressive writing dengan sikap terbuka meski tidak merasa memiliki kebutuhan emosional yang mendesak.
- c) Peneliti mengeksplorasi perspektif siswa terhadap manfaat teknik expressive writing bagi orang lain yang mengalami hambatan emosional.

10) Deskripsi Hasil:

- a) Siswa mengikuti seluruh sesi dengan santai dan tidak mengalami kesulitan dalam proses penulisan.
- b) Siswa memberikan pandangan bahwa teknik expressive writing sangat bermanfaat bagi siswa lain yang sulit berbicara langsung.
- c) Siswa belum merasakan perubahan signifikan secara personal karena kondisi emosionalnya yang sudah relatif stabil sebelum intervensi.

11) Kendala: Teknik expressive writing kurang sesuai dengan karakter siswa yang lebih ekspresif secara lisan, sehingga dampak intervensi belum optimal bagi profil emosional siswa ini.

12) Tindak Lanjut:

- a) Guru BK akan mengeksplorasi pendekatan bimbingan lain yang lebih sesuai dengan karakter dan kebutuhan siswa.
- b) Siswa dianjurkan untuk tetap hadir dalam sesi bimbingan kelompok sebagai sumber dukungan sosial positif bagi anggota lain.

- c) Evaluasi dilakukan untuk menentukan bentuk intervensi yang paling relevan bagi profil emosional siswa ke depannya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Permasalahan dan Peningkatan

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*, siswa kelas XI di MAS Aisyiyah Medan menunjukkan berbagai permasalahan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat. Permasalahan yang dominan antara lain adalah ketidakmampuan mengenali dan menamai emosi yang sedang dirasakan, kecenderungan memendam perasaan di balik ekspresi wajah yang datar atau senyum yang dibuat-buat, serta keterbatasan dalam mengungkapkan kondisi batin kepada orang lain. Beberapa siswa bahkan menunjukkan pola pelampiasan emosi yang tidak terkontrol di luar lingkungan sekolah akibat tekanan yang terlalu lama ditahan, sementara sebagian lainnya cenderung mengalihkan emosi ke aktivitas lain tanpa terlebih dahulu memahami dan memproses perasaan yang sesungguhnya sedang dialami.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, ditemukan adanya perkembangan yang berarti pada literasi emosional siswa. Siswa mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi melalui tulisan secara lebih terstruktur dan reflektif. Mereka juga mulai mampu menyampaikan perasaan yang selama ini terpendam dalam bentuk yang lebih sehat, tanpa harus menghadapi ketakutan akan penilaian atau penolakan dari orang lain. Perubahan ini tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung secara bertahap selama proses

bimbingan berjalan. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti setiap sesi, kesungguhan mereka dalam menulis ekspresi emosional, serta respons positif yang ditunjukkan terhadap umpan balik dari pembimbing.

Keberhasilan ini menjadi indikasi bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* mampu menyediakan ruang yang aman, empatik, dan terapeutik bagi siswa untuk mengembangkan kesadaran emosional serta keberanian dalam mengungkapkan perasaan secara jujur dan bertanggung jawab. Dengan demikian, teknik *expressive writing* dalam setting bimbingan kelompok terbukti dapat membantu mengatasi hambatan emosional siswa, dan secara langsung berkontribusi pada peningkatan literasi emosional mereka.

4.2.2 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok di MAS AISYIAH Medan

Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling, Ibu Windy, S.Pd., serta sepuluh siswa kelas XI yang menunjukkan hambatan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa permasalahan utama siswa bukanlah ketidaktahuan tentang apa yang mereka rasakan, melainkan ketidakmampuan untuk mengungkapkan kondisi emosional tersebut kepada orang lain secara terbuka dan konstruktif. Gejala yang tampak meliputi:

- a. Pola *emotional suppression*, seperti yang dialami oleh YK dan SI, yang memilih menampilkan wajah tenang atau datar sebagai cara menekan emosi negatif, sehingga kondisi batin yang sesungguhnya tidak pernah terungkap kepada orang lain.

- b. Ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial, seperti pada NKS dan ARH, yang mengalami kesulitan berbagi perasaan karena takut rahasianya disebarluaskan atau merasa gengsi untuk terbuka kepada orang lain.
- c. Penarikan diri dan keterbatasan saluran ekspresi emosi, seperti yang dialami NIS dan SS, yang memilih memendam perasaan sendirian atau mengalihkan emosi ke aktivitas lain tanpa memproses perasaan yang sesungguhnya.

Kesepuluh siswa ini menunjukkan hambatan dalam literasi emosional baik secara verbal maupun tulisan. Mereka cenderung menghindari situasi yang menuntut keterbukaan emosional dan lebih memilih menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial meskipun harus mengorbankan kenyamanan dan kesehatan emosional pribadi mereka.

Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing*, sebagian besar siswa mulai menunjukkan perubahan dalam pemahaman dan pengelolaan emosi. SPC dan NKS mulai merasa lebih lega setelah mendapatkan wadah ekspresi yang aman. YK mulai menyadari bahwa tidak semua emosi harus ditekan dan disembunyikan. KZ, yang sudah terbiasa menulis di diary, merasakan kegiatan ini sebagai penguatan dari kebiasaan baiknya. ARH mulai berani mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendamnya. SI mendapati bahwa menulis membantunya menyampaikan apa yang tidak bisa diucapkan secara lisan. NIS merasa dihargai dan lebih paham dalam mengelola emosinya. SS mulai mencoba menulis sebagai alternatif ekspresi selain menonton

hiburan. AT dan F, meski dengan kondisi emosional yang lebih stabil, menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan pengalaman refleksi diri yang bermakna.

Melalui proses ini, terlihat bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak hanya memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi, tetapi juga menjadi titik awal bagi mereka untuk merekonstruksi pola pikir terhadap pentingnya keterbukaan emosional, pengenalan diri, dan keberanian untuk jujur terhadap apa yang sesungguhnya mereka rasakan.

4.2.2.1 Hasil Observasi

Peneliti juga melakukan observasi terhadap kesepuluh siswa selama dan setelah proses bimbingan kelompok berlangsung. Perubahan perilaku emosional mulai tampak secara bertahap pada sebagian besar siswa:

- a. SPC, yang sebelumnya kesulitan menemukan wadah untuk bercerita, mulai tampak lebih lega dan terbuka dalam menyampaikan perasaannya melalui tulisan, serta menunjukkan antusiasme yang positif selama sesi berlangsung.
- b. NKS, yang sangat berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi, mulai menunjukkan keterbukaan setelah kepercayaannya terbangun, dan tampak lebih tenang dalam mengikuti dinamika kelompok.
- c. YK tampak lebih reflektif dan mulai memperlihatkan tanda-tanda kesadaran diri yang meningkat, termasuk kemampuan mengenali bahwa kebiasaan memendam emosi bukanlah cara yang sehat dalam jangka panjang.

- d. KZ menunjukkan keterlibatan aktif dalam sesi menulis dan tampak menikmati proses ekspresif, meski masih menyimpan kecemasan terhadap kerahasiaan tulisannya.
- e. ARH mulai memperlihatkan ekspresi emosional yang lebih terbuka dibandingkan sebelumnya, dan mulai berani menyuarakan perasaan yang selama ini ditahan oleh rasa gengsi.
- f. SI, yang biasanya memilih diam saat emosi meluap, mulai mencoba mengungkapkan perasaan melalui tulisan dan menunjukkan respons positif terhadap umpan balik dari pembimbing.
- g. NIS tampak lebih tenang dan merasa dihargai selama proses bimbingan, menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengidentifikasi sumber emosinya.
- h. SS mulai terlibat lebih aktif dalam sesi menulis meskipun sebelumnya lebih terbiasa mengalihkan emosi ke aktivitas hiburan, dan menunjukkan keterbukaan yang bertahap.
- i. AT dan F mengikuti seluruh rangkaian sesi dengan aktif dan memberikan dinamika yang positif dalam kelompok, meskipun perubahan personal yang dirasakan belum sepenuhnya signifikan.

Guru BK, Ibu Windy, S.Pd., juga mencatat bahwa sebagian besar siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih terbuka dalam menjalin relasi emosional yang sehat di lingkungan madrasah. Meskipun tidak semua siswa menunjukkan perubahan yang drastis, proses peningkatan ini mencerminkan adanya efek positif dari layanan bimbingan kelompok, terutama dalam membentuk pemahaman diri

yang lebih baik dan menumbuhkan kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan emosi yang sehat.

Observasi ini menegaskan bahwa keberhasilan bimbingan kelompok bukan hanya diukur dari kemampuan siswa mengekspresikan emosi lebih banyak, tetapi dari perubahan pola pikir, peningkatan kesadaran diri emosional, dan tumbuhnya motivasi internal untuk memperbaiki cara mereka mengelola dan mengungkapkan perasaan. Dengan pendekatan yang empatik, konsisten, dan disesuaikan dengan dinamika emosional masing-masing siswa, layanan ini terbukti dapat mendorong siswa untuk keluar dari pola penekanan emosi yang selama ini mereka jalani.

4.2.2.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini disusun dan dilaksanakan dengan semaksimal mungkin, namun peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaannya terdapat beberapa keterbatasan yang memengaruhi kedalaman dan cakupan hasil yang diperoleh. Adapun keterbatasan yang dimaksud antara lain sebagai berikut:

a. Keterbatasan Waktu

Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu terbatas pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Waktu yang relatif singkat membatasi ruang untuk melakukan sesi bimbingan lanjutan secara lebih intensif, padahal proses peningkatan literasi emosional pada siswa membutuhkan pendekatan yang konsisten dan berkelanjutan. Perubahan pola emosional yang mendalam tidak dapat terbentuk hanya dalam beberapa sesi, sehingga hasil

yang diperoleh masih bersifat awal dan membutuhkan tindak lanjut lebih jauh.

b. Jumlah Subjek Penelitian yang Terbatas

Penelitian hanya melibatkan sepuluh orang siswa sebagai subjek utama. Meskipun dipilih secara purposif dan merepresentasikan berbagai gejala rendahnya literasi emosional, jumlah ini belum cukup untuk mewakili seluruh populasi siswa kelas XI yang mungkin mengalami permasalahan serupa. Hasil temuan belum dapat digeneralisasi secara luas terhadap konteks sekolah atau jenjang pendidikan lainnya.

c. Variasi Respons Emosional

Siswa Setiap siswa memiliki latar belakang dan tingkat kesiapan emosional yang berbeda dalam mengikuti proses bimbingan. Beberapa siswa, seperti F dan KZ, menunjukkan respons yang berbeda terhadap teknik *expressive writing* dibandingkan siswa lainnya. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam menyeragamkan pendekatan intervensi dan menggali data secara mendalam dari seluruh subjek.

d. Keterbatasan Fasilitas

Pelaksanaan bimbingan kelompok masih menggunakan ruang yang belum sepenuhnya mendukung suasana privat dan bebas gangguan secara optimal. Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan siswa tertentu, terutama yang sangat sensitif terhadap kerahasiaan dalam menyampaikan hal-hal yang bersifat personal dan emosional.

e. Faktor Lingkungan Sosial Sekolah

Lingkungan sosial dan budaya madrasah yang belum sepenuhnya mendorong keterbukaan emosional juga menjadi kendala tersendiri. Beberapa siswa masih memiliki kekhawatiran akan stigma atau pandangan negatif dari teman sebaya jika mereka terlalu terbuka dalam mengekspresikan perasaan, sehingga proses pembukaan diri dalam sesi bimbingan berlangsung lebih lambat dari yang diharapkan.

4.2.2.3 Refleksi Indikator Literasi Emosional pada Hasil Penelitian

Peningkatan literasi emosional siswa yang telah dipaparkan sebelumnya dapat dianalisis lebih lanjut dengan merujuk pada indikator-indikator literasi emosional yang telah ditetapkan dalam kajian teori. Terdapat beberapa indikator yaitu :

1. Kemampuan siswa untuk mengenali dan menamai emosi yang sedang dirasakan. Pada awalnya, sebagian besar siswa tidak mampu mengidentifikasi dengan tepat apa yang mereka rasakan dan mengapa hal tersebut muncul. Mereka cenderung menggeneralisasi kondisi emosional sebagai sesuatu yang tidak perlu diketahui penyebabnya. Namun, setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, siswa mulai mampu menamai emosi yang dialami secara lebih spesifik dan memahami konteks yang melatarbelakanginya.
2. Kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat dan konstruktif. Sebelum pelaksanaan layanan, siswa sering kali memilih antara dua ekstrem:

memendam sepenuhnya atau meledak secara tidak terkontrol. Setelah layanan, siswa mulai mampu menyalurkan emosi melalui tulisan sebagai media yang aman dan terstruktur, tanpa harus merasa takut dihakimi atau kehilangan hubungan sosial.

3. Kemampuan memahami dan berempati terhadap emosi orang lain. Pada kondisi awal, banyak siswa yang terlalu fokus pada upaya menekan emosi diri sendiri sehingga kurang peka terhadap dinamika emosional orang di sekitarnya. Setelah proses bimbingan berlangsung, siswa mulai menunjukkan kepekaan yang lebih baik dalam memahami perasaan orang lain, yang tampak dari cara mereka merespons pembimbing dan sesama anggota kelompok selama sesi berlangsung.
4. Kemampuan mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi. Sebelumnya, banyak siswa yang merespons tekanan emosional dengan cara-cara maladaptif seperti mengalihkan emosi ke hiburan, bersikap diam berlarut-larut, atau melampiaskan di luar konteks yang tepat. Setelah layanan berlangsung, mereka mulai menunjukkan strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat, termasuk dengan menjadikan tulisan sebagai refleksi diri dan sarana pemrosesan emosi yang positif.

Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada siswa sesuai dengan indikator-indikator literasi emosional yang telah ditetapkan dan memperkuat keberhasilan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan siswa mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat dan bertanggung jawab.

4.3 Temuan Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Emosi

Literasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini sangat penting bagi perkembangan remaja, khususnya dalam konteks sosial dan akademik di sekolah. Menurut Rahmawati (2016), terdapat banyak faktor yang mempengaruhi literasi emosi seseorang, di antaranya adalah peran orangtua, pemahaman guru, pengaruh teman sebaya (*peer*), dan lingkungan sekolah.

Wawancara telah dilaksanakan terhadap 10 siswa kelas XI yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing. Berikut adalah data partisipan yang terlibat dalam penelitian ini:

Nama Siswa	Kelas	Usia	Jenis Kelamin
SPC	XI	16 th	Perempuan
NKS	XI	18 th	Perempuan
YK	XI	15 th	Perempuan
KZ	XI	16 th	Perempuan
ARH	XI	17 th	Perempuan
SI	XI	17 th	Perempuan
NIS	XI	16 th	Perempuan
SS	XI	16 th	Laki-laki
AT	XI	16 th	Laki-laki

F	XI	16 th	Laki-laki
---	----	-------	-----------

Tabel 4.1 Data Partisipan Wawancara

Hasil wawancara ini kemudian dianalisis berdasarkan empat faktor yang dikemukakan oleh Rahmawati (2016) yang mempengaruhi perkembangan literasi emosi siswa. Menurut Rahmawati (2016), terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan literasi emosi pada anak dan remaja. Keempat faktor tersebut dianalisis berdasarkan hasil wawancara siswa sebagai berikut:

1. Faktor Orangtua

Rahmawati (2016) menyatakan bahwa orangtua merupakan orang terdekat anak, sehingga interaksi keseharian dengan anak sangat berpengaruh terhadap kemampuan literasi emosi anak. Kedekatan orangtua-anak hendaknya juga ikut terbawa dalam kegiatan parenting yang diselenggarakan sekolah, karena dapat mempunyai pengaruh signifikan positif terhadap perkembangan sosial emosional anak, termasuk di dalamnya kemampuan literasi emosi anak.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola ekspresi emosi yang dipengaruhi oleh kedekatan dengan figur keluarga terdekat. Beberapa siswa yang memiliki hubungan dekat dengan ibunya tampak lebih terbuka dan mampu mengekspresikan emosi, sementara siswa yang merasa kurang mendapat ruang pengungkapan emosi di rumah cenderung memendam perasaan.

YK mengungkapkan bahwa dirinya hanya dapat bercerita secara terbuka kepada ibunya:

Saya merasa sangat sulit untuk menceritakan perasaan saya kepada orang lain, tetapi saya mudah menceritakan segala perasaan saya hanya pada Mama saya. (YK)

Hal ini menunjukkan bahwa kedekatan anak dengan orangtua, khususnya ibu, menjadi sumber rasa aman emosional bagi remaja. Sebaliknya, siswa yang kondisi keluarganya kurang stabil cenderung mengalami kecemasan yang memengaruhi literasi emosinya. NKS mengungkapkan:

Saya cuma karena keadaan orang tua saya cemas. (NKS)

SS juga mengungkapkan bahwa kekhawatirannya muncul akibat kondisi keluarga:

Saya sering merasakan hal tersebut karena munculnya masalah keluarga dan ibu saya pernah pulang terlalu malam sehingga saya merasa cemas. (SS)

Temuan ini sejalan dengan pernyataan Rahmawati (2016) bahwa interaksi sehari-hari antara orangtua dan anak memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosional anak. Siswa yang memiliki figur orangtua yang mendukung dan responsif cenderung lebih mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi mereka, sedangkan siswa dengan kondisi keluarga yang kurang kondusif menunjukkan hambatan dalam literasi emosi mereka.

2. Faktor Guru

Rahmawati (2016) mengemukakan bahwa guru dalam memahami literasi emosi merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari, sehingga pemahaman

guru mengenai kurikulum pembelajaran hendaknya juga mendapatkan perhatian. Selain itu, literasi emosi dapat pula ditingkatkan melalui program intervensi yang dilaksanakan di sekolah dengan bantuan guru.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa peran guru pembimbing dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan literasi emosi siswa. Seluruh siswa mengungkapkan perasaan positif terhadap cara pembimbing menyampaikan materi dan memfasilitasi kelompok. Hal ini mencerminkan betapa pentingnya kompetensi guru dalam mendukung perkembangan literasi emosi siswa.

SPC secara khusus mengapresiasi peran kakak pembimbing dalam mendukung pemahaman dirinya:

Kakaknya tuh seru dan membuat saya paham bahwa diri saya ya diri saya tidak perlu insecure sama orang lain. **(SPC)**

NKS juga menyatakan kenyamanannya dengan pendekatan yang digunakan guru pembimbing:

Saya sangat nyaman karena kakak yang menyampaikannya lemah lembut dan saya nyaman juga punya teman-teman di dalam kelompok. **(NKS)**

Selain itu, NIS menunjukkan bahwa kehadiran program bimbingan yang difasilitasi guru membuat dirinya merasa dihargai:

Perasaan saya jadi lebih tenang karena sudah ada yang mengerti tentang perasaan saya dan saya sangat dihargai dengan perasaan saya yang seperti ini. '(NIS)

Temuan ini mengkonfirmasi peran sentral guru sebagaimana dijelaskan Rahmawati (2016). Program intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing yang difasilitasi guru terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi siswa. Perubahan positif dalam literasi emosi siswa seperti yang diungkapkan AT dan NIS sebagian besar disebabkan oleh kualitas fasilitasi yang diberikan guru pembimbing.

3. Faktor Teman Sebaya (Peer)

Rahmawati (2016) menyatakan bahwa peer atau teman sebaya mempunyai pengaruh cukup signifikan dalam perkembangan dan peningkatan literasi emosi. Interaksi dengan teman sebaya memberikan konteks sosial yang kaya bagi remaja untuk belajar mengenali, mengekspresikan, dan merespons emosi.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam dua dimensi yang saling berkaitan: sebagai sumber rasa aman untuk berbagi emosi, dan sebagai faktor yang dapat menimbulkan hambatan dalam pengungkapan emosi.

SS mengungkapkan bahwa sahabatnya merupakan satu-satunya tempat ia merasa aman untuk berbagi:

*Saya tidak pernah memberitahukan perasaan saya kepada siapapun kecuali sahabat saya karena dia tempat terbaik untuk cerita.'***(SS)**

Sementara itu, beberapa siswa mengalami hambatan kepercayaan akibat pengalaman negatif dengan teman sebaya. KZ mengungkapkan:

*Takut tidak didengarkan sama orang lain.'***(KZ)**

Bahkan, NKS mengekspresikan ketidakpercayaannya secara tegas karena pengalaman buruk:

*Saya sangat sulit menceritakan perasaanku kepada orang lain. Saya tidak merasa percaya bahwa orang lain tahu masalahku sebabnya bisa aja tuh orang menceritakannya ke orang lain juga karena orang-orang pada munafik.'***(NKS)**

Namun, dalam konteks bimbingan kelompok, kehadiran teman sebaya justru menjadi faktor positif. Silviana Indah mengungkapkan:

*Nyaman kalau teman kelompoknya solid.'***(SI)**

Temuan ini sejalan dengan pandangan Rahmawati (2016) tentang pengaruh signifikan teman sebaya terhadap perkembangan literasi emosi. Pengalaman positif dan negatif dengan teman sebaya membentuk pola bagaimana remaja mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Layanan bimbingan kelompok terbukti dapat menjadi medium yang aman bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial-emosional dalam interaksi dengan teman sebaya.

4. Faktor Lingkungan Sekolah

Rahmawati (2016) menjelaskan bahwa lingkungan sekolah mempunyai pengaruh terhadap perkembangan literasi emosi. Selain itu, penting bagi setiap orang untuk merasa dirinya dihargai, dan yang paling penting adalah kapasitas untuk mendengarkan perasaan diri sendiri dan orang lain.

Hasil wawancara secara konsisten menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung khususnya melalui layanan bimbingan konseling memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi dan memahami emosi mereka. Aspek kunci yang muncul dari wawancara adalah perasaan dihargai, rasa aman, dan kepercayaan terhadap kerahasiaan yang dijaga dalam lingkungan sekolah.

YK menyoroti pentingnya privasi dalam lingkungan bimbingan:

Saya yang menghargai dan menjaga privasi nyaman dalam kelompok bimbingan ini karena perasaan siswa hanya diketahui oleh pembimbing saja. (YK)

NIS juga merasakan manfaat dari lingkungan bimbingan yang menghargai dirinya:

Karena adanya bimbingan konseling ini saya ngerasa dihargai dengan apa saja tentang perasaan saya. (NIS)

AT menekankan pentingnya lingkungan sekolah yang menyediakan ruang untuk berkembang:

Kegiatan seperti ini bagus jika dilanjutkan secara rutin di sekolah karena bisa menjadi wadah bagi siswa untuk belajar mengenali diri dengan cara yang menyenangkan. **(AT)**

Bahkan ARH yang semula belum dapat memahami dirinya sepenuhnya, mengusulkan agar program ini dilanjutkan agar:

Murid dan guru saling tahu apa yang kita rasakan selama ini."

(ARH)

Temuan-temuan ini mengkonfirmasi pernyataan Rahmawati (2016) bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan literasi emosi. Lingkungan yang menghargai setiap individu dan menyediakan ruang untuk mengekspresikan perasaan seperti yang diciptakan melalui program bimbingan kelompok ini terbukti mendorong perkembangan kapasitas siswa untuk mendengarkan dan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hasil analisis wawancara terhadap 10 siswa kelas XI yang dikaitkan dengan teori Rahmawati (2016), dapat disimpulkan bahwa keempat faktor yang dikemukakan orangtua, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah semuanya hadir dan berperan dalam membentuk literasi emosi siswa. Temuan utama dari setiap faktor dapat dirangkum sebagai berikut:

- a. Faktor Orangtua: Kedekatan dengan figur ibu/orangtua menjadi fondasi rasa aman emosional bagi siswa. Kondisi keluarga yang kurang kondusif (seperti masalah keluarga) turut mempengaruhi tingkat kecemasan dan kemampuan ekspresi emosi siswa.

- b. Faktor Guru: Program intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* yang difasilitasi guru pembimbing yang kompeten dan empatik terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi siswa.
- c. Faktor Teman Sebaya: Pengalaman dengan teman sebaya bersifat dua arah teman yang dipercaya menjadi wadah berbagi emosi yang positif, sementara pengalaman negatif dengan teman sebaya menciptakan hambatan kepercayaan dalam pengungkapan emosi.
- d. Faktor Lingkungan Sekolah: Lingkungan bimbingan konseling yang menjaga kerahasiaan dan menghargai setiap siswa terbukti menciptakan rasa aman yang mendorong perkembangan literasi emosi. Seluruh siswa mengharapkan program ini dilanjutkan.

Secara keseluruhan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* yang dilaksanakan di sekolah telah berhasil mengintegrasikan keempat faktor tersebut secara sinergis, sehingga memberikan dampak positif terhadap perkembangan literasi emosi siswa kelas XI. Hal ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara keluarga, guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dalam mendukung perkembangan emosional remaja yang optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Siswa kelas XI MAS Aisyiyah Medan sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok menunjukkan berbagai indikasi rendahnya literasi emosional, antara lain kecenderungan memendam perasaan, ketidakmampuan mengenali dan menamai emosi yang dirasakan, serta keterbatasan dalam mengekspresikan kondisi batin kepada orang lain. Kondisi ini dilatarbelakangi oleh berbagai faktor seperti ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial, rasa gengsi, ketakutan akan penilaian orang lain, serta tidak adanya wadah yang aman dan terpercaya untuk berbagi perasaan secara terbuka.
2. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* di MAS Aisyiyah Medan berjalan secara sistematis melalui tahapan perencanaan, pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, penilaian, hingga rencana tindak lanjut. Teknik *expressive writing* diterapkan dalam setting kelompok dengan menjaga asas kerahasiaan sebagai fondasi utama, sehingga siswa merasa aman untuk menuangkan pengalaman emosional mereka dalam tulisan. Proses ini difasilitasi langsung oleh guru BK, Ibu Windy S.Pd., dan peneliti di ruang Bimbingan dan Konseling MAS Aisyiyah

Medan.

3. Penerapan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi emosional siswa kelas XI MAS Aisyiyah Medan. Sebagian besar siswa menunjukkan perkembangan yang berarti dalam kemampuan mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif. Perubahan ini tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung bertahap seiring dengan berjalannya proses bimbingan, dan mencerminkan bahwa teknik *expressive writing* dalam setting bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang efektif dan relevan dalam meningkatkan literasi emosional remaja di lingkungan madrasah.

5.1 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menjadikan teknik *expressive writing* sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan kelompok yang diterapkan secara rutin dan berkelanjutan di MAS Aisyiyah Medan. Mengingat tidak semua siswa mampu mengungkapkan perasaan secara lisan, media tulisan terbukti menjadi jembatan yang efektif dalam membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi. Guru BK juga diharapkan terus memperkuat asas kerahasiaan dalam setiap sesi bimbingan, mengingat kepercayaan siswa terhadap keamanan privasinya merupakan faktor kunci keberhasilan

layanan. Selain itu, kolaborasi yang intensif dengan wali kelas dan orang tua perlu terus ditingkatkan guna memantau perkembangan emosional siswa secara menyeluruh.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek maupun durasi penelitian, sehingga hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan teknik *expressive writing* dengan pendekatan atau teknik bimbingan lainnya, seperti teknik *biblioterapi*, *mindfulness*, atau *role playing*, guna memperkaya intervensi dan menyesuaikannya dengan kebutuhan emosional siswa yang beragam. Penggunaan instrumen pengukuran yang lebih terstandarisasi juga disarankan untuk memperoleh data yang lebih objektif dan terukur terkait perubahan literasi emosional siswa.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling, termasuk dengan menyediakan ruang BK yang lebih privat, nyaman, dan bebas dari gangguan eksternal, sehingga siswa merasa lebih aman dalam mengungkapkan permasalahan emosionalnya. Sekolah juga diharapkan membangun budaya madrasah yang lebih terbuka terhadap ekspresi emosi yang sehat, misalnya melalui program pembiasaan literasi emosional yang

terintegrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun program kesiswaan. Dukungan terhadap pengembangan kompetensi guru BK melalui pelatihan dan workshop terkait teknik-teknik bimbingan inovatif juga sangat dianjurkan.

4. Bagi Peneliti Sebelumnya

Bagi para peneliti yang telah lebih dahulu mengkaji topik serupa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan dan pengayaan referensi dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait penerapan teknik *expressive writing* dalam konteks pendidikan berbasis keagamaan. Peneliti sebelumnya diharapkan dapat terus mempublikasikan temuan-temuannya agar dapat menjadi landasan teoritis dan empiris yang kuat bagi penelitian-penelitian berikutnya. Kontribusi berupa kajian komparatif antara berbagai teknik bimbingan kelompok dalam meningkatkan literasi emosional remaja juga akan sangat berharga bagi perkembangan praktik bimbingan yang lebih efektif dan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, M. T. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, Vol. 8, No. 1.
- Akbag, M., Küçüktepe, S. E., & Özmercan, E. E. (2016). A Study on Emotional Literacy Scale Development. *Journal of Education and Training Studies*, 4(5), 85-91.
- Ansari, B. I. (2009). *Komunikasi Matematika Konsep dan Aplikasi*. Banda Aceh: Yayasan Pena.
- Apriliya, S. (2020). *Pengembangan Model P-IKADKA Berbasis Representasi Diri Tokoh Cerita Pada Pembelajaran Apresiasi Sastra sebagai Afirmasi Literasi Diri Siswa SD* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Apriliya, S., & Cyntia, C. (2023). The Urgency of Emotional Literacy Education for Elementary School Students. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, Vol. 6, No. 1, pp. 321-328.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariska Dwi Putri, dkk. (2024). Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Perencanaan, Eksplorasi, dan Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, Vol. 2, No. 2.
- Badan Bahasa Kemendikdasmen. (2024). *Meningkatkan Literasi Indonesia Melalui Optimalisasi Merdeka Belajar Ke-23*.
- Bolton, G., Howlett, S., Logo, C & Wright, J.K. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner Routledge.
- Cameron, L.D & Nicholls, G. (1998). Of Stressful Experience Through Writing: Effect of a Self Regulation Manipulation and Optimist. *Health Psychology*, 17(1): 84-92.
- CNBC Indonesia. (2024, 14 Desember). Minim Baca, Anak-anak Indonesia Darurat Literasi!
<https://www.cnbcindonesia.com/research/20241214152735-128-595993/minim-baca-anak-anak-indonesia-darurat-literasi>
- Cyntia, C., Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Literasi Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 308-317.

- Damayanti, D., Samsaifil., & Maria Ulfa. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Amarah pada Siswa. *Frame Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 240-246.
- Deliati. (2022). *Psikologi Pendidikan Implementasi dalam Strategi Pembelajaran*. Medan: Umsu Press.
- Effendy, Onong Uchajana. (2003). *Ilmu Teori, Filsafat Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Fatmawati, R., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Expressive Writing pada Peserta Didik Kelas XI Kriya Kreatif Batik dan Tekstil B di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2351–2357.
- Fikri, H. T. (2014). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*, 9(2):103-122.
- Foulk, D, & Hoover, E. (1996). *Incorporating Expressive Writing into the Classroom*. Minneapolis: University of Minnesota.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, Terj. T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gustini, H. L., dkk. (2021). Efektivitas Teknik Expressive Writing untuk Merencanakan Karir Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, Vol. 3, No. 1.
- Haq, M. A., Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Pentingnya Literasi Emosi terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Marah Guru di Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 344-351.
- Hartanti, Jahju. (2022). *Bimbingan Kelompok*. In Book.
- Kamaluddin, H. (2017). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 17, No. 4.
- Kompasiana. (2024, 27 November). Hasil PISA, Minimnya Kemampuan Literasi SiswaIndonesia. <https://www.kompasiana.com/faiszatunnisak/67467f44ed64153d745c9af2/hasil-pisa-minimnya-kemampuan-literasi-siswa-indonesia>

- Kompasiana. (2024, 9 Oktober). Tantangan Literasi di Indonesia Tahun 2024. <https://www.kompasiana.com/rizalmutaqin7230/6705d79ded64154af8709de2/tantangan-literasi-di-indonesia-tahun-2024>
- Kristiani, Oktavia, dkk. (2025). Konseling Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Broken Home. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, Vol. 5, No. 1.
- Lidwina, L.S. (2016). *Efektivitas Expressive Writing sebagai Reduktor Psychological Distress*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ningsih, N.V & Chistiana E. (2017). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorego.
- Pangastuti, S. C., & Wiryo Nuryono. (2019). Pengembangan buku cerita untuk meningkatkan literasi emosional dengan teknik metafora pada siswa kelas X di SMA Trimurti Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 9(3), 31-36.
- Pannebaker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3).
- Pannebaker, J.W. & Ching C, K. (2007). Expressive Writing and Its Links To Mental and Physical Health. In H. S. Friedman (Ed).
- Pannebeker, J.W. (2013). *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis sebagai Terapi*. Bandung: Mizan.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm. *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 2.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pradana dan Uli Makmun. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Humanistik dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 4 No 1 2024.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Layanan dan Kegiatan Pendukung yang Berhasil*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Prias, H. P. Tyas. (2015). Pendekatan Naratif dalam Konseling Rasional Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk Mengelola Emosi. *Jurnal Focus Konseling*, 1(12), 107-11.

- PSBK UNIKAMA. (2025, 3 Januari). Pengertian Bimbingan Konseling, Tujuan, Fungsi, dan Manfaatnya. <https://psbk.unikama.ac.id/id/pengertian-bimbingan-konseling/>
- Rahmawati, A. (2016). Studi literatur literasi emosi. In Makalah disampaikan pada Seminar ASEAN2nd Psychology & Humanity diselenggarakan oleh Psychology Forum UMM, tanggal (pp. 19-20).
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 282.
- Rismi, R., Suhaili, N., Marjohan, M., Afdal, A., & Ifdil, I. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.29210/1202221496>
- Santoso, Agus. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. Surabaya: Global Aksara Pers.
- Sitorus, R. (2021). Upaya Meningkatkan Sikap Sopan Santun Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Journal of Education Action Research*, 5(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jear.v5i1.31522>
- Spendlove, D. (2009). *Emotional literacy*. Bloomsbury Publishing.
- Steiner, C. (2003). *Emotional Literacy: Intelligence with a Heart*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Tohirin. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wahidin. (2022). Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Volume 4, Nomor 4.
- Wangsa, T. (2010). *Menghadapi Stress dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Jakarta: Oryza.

LAMPIRAN

Lampiran 1. RPL

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK – BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2025/2026
MAS AISYIAH MEDAN**

Kelas/ Semester	: 11 (Sebelas)
Alokasi Waktu	: 2 Jam Pelayanan (JP)
Topik/ Materi	: Mengenali Emosi Diri
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/ SKKPD	: Pengembangan Pribadi
Model,	: Problem Based learning
metode	: Curah Pendapat, Menulis di buku
Media	: Buku tulis
Alat	: LKPD (Buku Tulis)

TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan		
	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan	
1. Peserta didik dapat mengemukakan 3 contoh emosi yang sering dirasakan	3. Peserta didik dapat menganalisis penyebab munculnya emosi	5. Peserta didik memilih cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi secara sehat	
2. Peserta didik dapat memerinci jenis-jenis emosi diri	4. Peserta didik dapat menuliskan pengalaman emosinya melalui teknik expressive writing	6. Peserta didik mampu menerapkan kebiasaan mengenali dan mengekspresikan emosi	
LANGKAH KEGIATAN			
1. Pembentukan	a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru mengadakan curah pendapat tentang tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah kegiatan bimbingan kelompok e. Mengadakan permainan ringan (ice breaking: menyebutkan emosi hari ini dengan ekspresi wajah)		
2. Peralihan	a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok c. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling menghargai		
3. Kegiatan Inti (menggunakan model : problem based learning)	Apersepsi : Guru menjelaskan mengenai berbagai ekspresi emosi, dilanjutkan tanya jawab tentang pentingnya mengenali emosi diri a. Orientasi peserta didik kepada masalah 1) Peserta didik mengikuti permainan tebak gambar ekspresi emosi (senang, sedih, marah, takut, dan lain-lain (communication) 2) Peserta didik bercurah pendapat tentang contoh-contoh gangguan / masalah emosi yang dialami peserta didik. (Communication) b. Mengorganisasikan peserta didik 1) Guru membagikan LKPD 2) Guru memberi pengarahan kapan dan bagaimana mengerjakan LKPD 3) Guru meminta peserta didik menyampaikan pendapat secara bergiliran dan saling memberi ungkapan pada anggota kelompok (collaboration) c. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok 1) Peserta didik melakukan kegiatan expressive writing - Menuliskan pengalaman emosional yang pernah dialami - Menjelaskan perasaan yang muncul saat itu - Menuliskan penyebab emosi tersebut 2) Curah pendapat untuk mengidentifikasi jenis emosi dan penyebabnya d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 1) Peserta didik diminta membaca (secara sukarela) hasil tulisan expressive writing 2) Peserta didik dan guru mendiskusikan isi tulisan secara empati 3) Peserta didik membuat Kesimpulan tentang cara mengenali emosi diri e. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah 1) Curah pendapat tentang cara sehat mengekspresikan emosi 2) Peserta didik memilih cara mengelola emosi melalui konferensi 3-2-1 dan mengisi LKPD 3) Peserta didik membuat komitmen untuk lebih mengenali dan mengekspresikan emosi 4) Peserta didik diberi tugas mengisi jurnal emosi harian		
4. Pengakhiran	a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan serta merefleksi hasil layanan b. Guru menyampaikan rencana tindak lanjut dan menutup dengan doa serta salam		
PENILAIAN			
1. Penilaian Proses	Keseuaian program; Antusiasme peserta didik, Kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan		

2. Penilaian Hasil	Understanding ,Comfortable ,Action
3. Tindak lanjut	a. Peserta didik membuat jurnal emosi harian selama 1 minggu b. Peserta didik membuat tulisan atau refleksi tentang pengalaman emosinya (expressive writing) c. Guru memantau perkembangan melalui jurnal emosi



Mengetahui,
Kepala Sekolah
Mubrieny Br.Damanik S.Ag

Medan, 11 Februari 2026
Guru BK

Mona Luthfia Adira

Lampiran 2. Laporan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Mengenali Emosi Diri
Kelas/ Semester	XI/ Genap
Akolokasi Waktu	120 menit
Tujuan	Peserta didik dapat menganalisis penyebab munculnya emosi, dan mampu memilih cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi secara sehat
Uraian Pelaksanaan	Konselor memulai kegiatan dengan berdo'a
Uraian Kegiatan yang telah dilaksanakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan Langkah-langkah pelaksanaan Kegiatan, 2. Konselor memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan, peserta didik menyampaikan pendapatnya, 3. Konselor memberikan pemahaman mengenai emosi diri dan Teknik <i>expressive writing</i>. 4. Konselor memberikan intruksi untuk peserta didik menulis perasaan emosi yang mereka rasakan di dalam buku yang telah disediakan, 5. Peserta didik dan konselor mendiskusikan isi tulisan secara empati, 6. Peserta didik membuat Kesimpulan tentang cara mengenali emosi diri.
Hasil yang diperoleh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik aktif dan antusias dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, melalui Teknik <i>expressive writing</i> 2. Peserta didik mampu dengan jelas mengenali emosi diri yang terjadi dalam masing-masing individu, 3. Peserta didik mampu menghargai pendapat temannya.
Kesimpulan yang dibuat	Peserta didik mampu mengenali emosi yang terjadi pada diri mereka, serta mampu mengekspresikan dan mengendalikan emosi di lingkungan sekitar
Tindak Lanjut Kegiatan ini	Peserta didik membuat tulisan atau refleksi tentang pengalaman emosinya (<i>expressive writing</i>)

Lampiran 3. Hasil Wawancara Siswa

Nama : SPC

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan , 25 september 2009

Usia : 16 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : ya, saya sering merasakan emosi yang sangat kuat terutama pada emosi marah dan sedih, penyebabnya biasanya kalo saya marah disebabkan oleh orang yang membuat saya kesal dan jengkel. Kalo sedih, terkadang saya setelah marah bisa jadi sedih bahkan sampai nangis

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban : sebenarnya saya mudah untuk bercerita, tetapi untuk mencari tempatnya untuk bercerita yang sangat sulit. Dikarenakan saya orang yang tidak percaya dengan orang lain. Tapi kalau orang itu mau dengar cerita saya, saya juga mau bercerita. Saya pernah tidak bisa mengungkapkan rasa emosi saya terkadang saya hanya diam dan nangis aja bahkan kalo bisa pendam sendiri

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : saya pernah kesulitan untuk mengontrolnya, melawan juga sampai tapi tidak sampai berperilaku kasar, tapi setelah itu perasaan saya sangat sedih. Merasa kalo saya jahat banget gitu, rasanya kayak kenapa ya aku gitu dan setelah itu saya minta maaf

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : saya paling suka menulis, kadang kalo lagi sedih, gabut atau lagi kepengen saya nulis dan yang saya tulis biasanya cerita saya yang saya alami di hari itu perasaan saya di hari itu, bagaimana hari saya di hari itu dan menurut saya itu lumayan membuat saya lega

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : saya merasa lebih lega aja karena seru juga bimbingannya dan saya sangat nyaman dengan bimbingan ini.

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?
Jawab : ya, saya lebih lega, lebih tenang, lebih plong dan rasanya lebih efektif menulis jujur saya malu kalo bicara langsung hehe jadi saya lebih mudah mengekspresikannya melalui tulisan
7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?
Jawab : saya tidak ada kesulitan pada saat menulisnya tapi saya ada sedikit terasa khawatir untuk dibaca orang lain, karena cerita saya jelek banget
8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?
Jawab :ya saya lebih bisa memahami emosi saya dari sebelumnya. Saya jadi lebih tau cara mengelola emosi saya dan saya juga tau caranya untuk mengatasi emosi saya
9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspresive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?
Jawab : manfaatnya bagi saya terutama membuat syaa jadi lebih tau cara mengatasi dan mencurahkan isi hati dan perasaan saya dan pada Teknik ini saya jadi lebih memahami diri saya sendiri.
10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspresive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?
Jawab : yang saya sukai, kakak pembimbingnya. Kakaknya tuh seru dan membuat saya paham bahwa diri saya ya diri saya tidak perlu insecure sama orang lain. Kalo ada lagi disekolah saya mau ikut lagi, pokoknya seru poll.

Nama :NKS

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan 23 Juni

Usia : 18 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Saya merasakan hal seperti itu saya marah sedih atau cemas kalau saya marah pasti penyebabnya ada hal yang membuat saya sedang emosi sehingga saya marah kalau saya sedih saya sering menulis perasaan saya saat itu walaupun seseorang tidak tahu karena ngerasa lebih lega aja gitu Saya cuma karena keadaan orang tua saya cemas.

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban : Saya sangat sulit menceritakan perasaanku kepada orang lain. Saya tidak merasa percaya bahwa orang lain tahu masalahku sebabnya bisa aja tuh orang menceritakannya ke orang lain juga karena orang-orang pada munafik Semua orang pasti juga begitu.

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : Saya tidak pernah berkata kasar ataupun melawan guru saya orangnya kalau kesel sama guru saya diam dan tidak mengeluarkan kata-kata kasar Begitupun sebaliknya kalau guru marah sama saya Saya hanya bisa diam dan nangis walaupun saya harus menahannya untuk tidak menangis

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : Saya sangat sering menulis semua perasaan ataupun Kegiatan saya sehari-hari. Aku juga suka membaca novel semua aku suka aku juga sering suka memasak di waktu luang bersih-bersih pokoknya semuanya deh

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : saya sangat nyaman karena kakak yang menyampaikannya lemah lembut dan saya nyaman juga punya teman-teman di dalam kelompok.

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : Saya sangat senang untuk menulis semua tentang pengalaman saya aku sangat beruntung Masih sempat bercerita dan mencurahkan isi hatiku saya juga kurang suka dengan berbicara langsung karena membuat saya merasa sangat sedih dan tidak bisa berkata-kata

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : Sebenarnya saya sangat khawatir apa yang saya tulis tentang perasaan saya tapi saya percaya kok sama kakak bahwasanya sudah janji dan tidak ada seorangpun yang tahu selain Kakak

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : saya merasa ada perubahan dan merasa lega ketika semua saya memahaminya.

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspressive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : manfaatnya sangat bagus untuk anak yang seusia remaja saat ini dan saya lebih mendalami dan memahami saya sendiri.

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspressive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : Saya sangat suka seperti kegiatan bimbingan kelompok seperti ini saya juga ingin mengajukan dan dilanjutkan di sekolah.

Nama :YK

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan 7 Maret 2010

Usia : 15 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Selalu saya tahu apa yang menyebabkan perasaan saya muncul tetapi terkadang saya juga tidak tahu apa penyebabnya sebab itu saya terlalu tersenyum hanya menunjukkan wajah bahagia atau datar seperti tidak terjadi apa-apa untuk menekan emosi negatif pada diri saya sendiri

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban : Saya merasa sangat sulit untuk menceritakan perasaan saya kepada orang lain, tetapi saya mudah menceritakan segala perasaan saya hanya pada Mama saya. Terkadang saya pernah merasa tidak lagi bisa mengungkapkan apapun. Hanya karena takut semua akan kacau takut satu-satunya orang yang dapat mengungkapkan perasaanku tidak dapat membantu meskipun itu hanya imajinasi atau halusinasiku.

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : jika di sekolah saya tidak pernah karena saya menekan emosi saya tapi saya terkadang sering lepas kendali sehingga terlampiaskan di rumah secara tidak sengaja dan setelah melakukan hal itu saya merasa bersalah dan bertanya pada diri saya sendiri. Mengapa saya seperti itu dan melakukan itu dan akhirnya saya sering mengalihkan perasaan saya pada kegiatan lain agar dapat melupakannya

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : Saya suka membaca dan menulis tetapi saya tidak suka menulis tentang perasaan dan diri saya sendiri saya pernah beberapa kali menulis perasaan dan pengalaman saya saat ada tugas mengenai itu maupun saat membantu kakak saya maupun Kakak PPL yang saat mendatangi sekolah

saya saya tidak suka ada yang mengetahui kelemahan saya karena kita tidak tahu apa isi hati seseorang

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : Saya cukup menyukai bimbingan kelompok yang seperti ini dan cukup nyaman karena perasaan siswa hanya diketahui oleh pembimbing saja dan tidak diketahui oleh siapapun bahkan teman bimbingan kita sendiri sehingga saya yang menghargai dan menjaga privasi nyaman dalam kelompok bimbingan ini

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : saya menjadi sedikit lebih tenang memang menulis membantu untuk mengekspresikan perasaan tapi tidak semua karena masih banyak yang belum tertulis dan menurut saya itu kurang membantu berbicara langsung membantu lebih mengekspresikan perasaan dan mengeluarkan semua perasaan yang ada dalam bentuk emosi dan ekspresi.

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : kesulitan yang saya alami yaitu Saya takut karena sekiranya Saya menulis Saya akan mengeluarkan semuanya dan saya juga khawatir tulisan saya dibaca orang lain. Saya tidak ingin kelemahan saya diketahui orang lain agar saya tidak boleh dijatuhkan Saya tidak boleh menunjukkan kelemahan saya

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : Setelah saya mengikuti bimbingan kelompok ini saya mengalami sedikit perubahan saya lebih memahami emosi saya dan mampu mengelolanya dengan lebih baik. Saya juga tahu bahwa semuanya tidak harus dipendam

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspresive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : Kegiatan menulis ini membantu Lebih memahami diri sendiri dengan mengeluarkan semua perasaan membaca kemudian memahaminya sehingga kita tahu apa yang kita rasakan dan tahu apa perasaan kita

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspresive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : Saya paling menyukai solusinya karena saya tidak butuh dipahami oleh orang lain tapi saya membutuhkan jalan keluar dan solusinya. Jika kakak ingin membuat kegiatan seperti ini saya dengan senang hati akan mengikutinya. Kegiatan ini dapat dilanjutkan di sekolah agar siswa dapat menyalurkan perasaannya

Nama :KZ

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan 02 juli 2009

Usia : 16 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Iya penyebabnya karena saya capek dipendam semua dan saya keluarkan aja isi hati saya supaya lega.

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata- kata ?

Jawaban : Iya karena takut tidak didengarkan sama orang lain.

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : kalau kita bercerita dia Iya dan perasaan saya setelah melakukan hal rasanya tenang dan lega.

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : Saya suka menulis di waktu luang dan saya pernah menulis tentang perasaan saya alami Saya menulis isi hati saya yang saya pendam ke diary pribadi saya supaya lega ketimbang diceritakan ke orang tertentu tapi tidak didengar kan

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : Saya nyaman dalam kelompok Karena teman-temannya asik.

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : perasaan saya lebih nyaman menulis ketimbang berbicara langsung ke orang lain.

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : ada yang saya alami saat menulis tentang menyukai seseorang yang sayang merasa khawatir itu setelah dibaca dengan orang lain dan besoknya langsung diceritakan kepada semua orang tersebut

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : ada saya lebih milih diam saya menahan emosi

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspressive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : manfaatnya dari kegiatan menulis ini supaya bisa diceritakan semua dan bisa membantu saya bisa memahami bagaimana saya ceritakan semua

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspressive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : saya sukai lebih menulis emosi kita semua Iya saya ingin kegiatan ini dilanjutkan di sekola

Nama : ARH

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan 24 september 2008

Usia : 17 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?
Jawaban : Ya karena orang sekitar saya yang buat emosi. Apalagi pas haid saya merasa semua orang itu buat emosi padahal orang tuh nggak ada ngapa-ngapain saya.
2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?
Jawaban Iya karena belum tentu tempat kita untuk cerita bisa menjaga rahasia kita dan saya juga gengsi untuk cerita ke orang lain ataupun orang yang sudah saya anggap saudara.
3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?
Jawaban : Iya saya pernah berkata kasar ataupun melawan orang yang lebih tua dari saya setelah saya melawan saya merasa bersalah Tapi Gengsi untuk minta maaf.
4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?
Jawaban : Iya saya suka menulis tentang saya di buku diary di dalam buku itu banyak sekali curhatan saya
5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?
Jawaban : Iya saya nyaman karena kawan kelompoknya juga asik..
6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?
Jawab : Ya sama aja sih dua-duanya Tapi saya lebih sering nulis karena otak bisa mikir-mikir semua kalau bicara langsung saya malu dan lebih canggung.
7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : ada kesulitan sih Saya khawatir tulisan saya itu dibaca oleh orang lain karena tulisan itu privasi Saya cukup saya dan yang di atas lah yang tahu dan saya takut buku saya itu ceritakan ke banyak orang

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : . kalau saya emosi saya lebih milih ke diam karena emosi nggak merubah apa-apa lebih milih diam cara saya memahami atau mengelola emosi saya adalah curhat ke buku dan nulis perasaan yang saya alami.

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspressive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : saya belum bisa memahami diri saya sendiri

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspressive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : . ya karena perasaan saya sudah bisa diungkapkan perasaan yang saya pendam sudah bisa dikeluarkan dari hati saya boleh juga dilanjutkan di sekolah supaya murid dan guru saling tahu apa yang kita rasakan selama ini

Nama :SI

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan 23 Juni 2008

Usia : 17 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Ya penyebabnya adalah ketika ada masalah maupun masalah besar atau kecil yang membuat saya tidak bisa mengontrol emosi karena rasa cemas yang berlebih ada kesalahan yang saya lakukan dan ada perbuatan orang yang saya rasa kesal dan kadang sedih juga jika saya tidak bisa menyelesaikan masalah.

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban kalau langsung secara tatap muka saya tidak bisa karena di situ saya harus mengeluarkan suara dan jika saya bercerita saya akan nangis makanya saya rasa sulit untuk bercerita dan memilih untuk memendam atau kalau masalahnya sudah sangat berat Saya rasa maka saya akan cerita melalui media sosial dengan cara Chat kadang saya bisa terbuka kadang enggak tergantung

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : . nggak saya kalau emosi banyak diam aja nggak ada ngelakuin hal seperti melawan guru karena itu bakal nimbulin masalah baru Makanya kalau saya lagi emosi saya memilih diam dan menangis karena peristiwa yang menimpa saya.

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : Saya suka membaca aja sih. Kalau menulis jarang karena nggak guna bagi saya Kalau keadaan lagi rumit Saya memilih membaca Untuk meringankan emosi dan mengalihkan pikiran sejenak Saya kadang aja nulis perasaan karena Gabut aja sih

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : nyaman Kalau teman kelompoknya solid sih kalau sombong saper sok pintar kurang sih entah kayak apa jijik aja gitu, Tapi kalau mau diajak kompromi atau kerjasama tanpa caper ya nyaman-nyaman aja sih.

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : biasa aja sih terbantulah dikit meringankan beban pikiran sedikit Iya dengan Menulis membuatku lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding bicara langsung karena dengan menulis Saya tahu apa-apa aja yang mau disampaikan.

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : enggak ada kesulitan sih. Kalau orang lain baca yang enggak apa-apa tapi orang-orang yang saya percaya dan saya izinkan aja sih Enggak semua orang Harus baca ngapain dibaca kalau enggak ada hubungan..

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : merasa perubahan dikit aja Makasih informasi dan sarannya Kak bagi saya ini lumayan membantu loh ya. Saya akan mencoba lebih baik lagi di setiap hari dan meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk.

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspressive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : manfaatnya biar kita bisa mengekspresikan diri kita agar masalah yang terpendam bisa diceritakan dan ini membuatku lebih memahami diri saya sendiri

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspressive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : .yang paling saya sukai adalah saya diberi kebebasan untuk mencurahkan masalah dan dendam di dalam buku dan adanya nasehat dan saran yang sangat bagus saya ingin kegiatan ini dilanjutkan saja di sekolah karena sangat membantu dan bermanfaat

Nama :NIS

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan, 20 Mei 2009

Usia : 16 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Saya pernah merasakan itu semua dan penyebab tersebut muncul di perasaan saya karena saya kalau ada sedikitpun yang merasa ada yang salah bagi saya saya akan muncul perasaan yang seperti marah sedih dan cemas.

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban saya sangat sulit untuk menceritakannya kepada orang karena saya tidak mau orang terbebani dengan omongan-omongan saya dan saya tidak bisa mengendalikan semua itu dengan ungkapan kata-kata

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : . tYa saya sangat sulit untuk mengontrol emosi saya sehingga saya harus melakukan hal-hal yang saya hal-hal yang salah. Bagi orang lain perasaan saya setelah itu ya harus banyak bersabar.

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : ya, saya lebih suka menulis dan kadang juga saya membaca juga untuk di waktu luang. Iya saya pernah melakukan seperti menulis tentang perasaan saya di buku saya

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : perasaan saya jadi lebih tenang karena sudah ada yang mengerti tentang perasaan saya dan saya sangat dihargai dengan perasaan saya yang seperti ini

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : perasaan saya agak bermasalah sedikit karena tidak semua orang ingin mengetahui perasaan saya tetapi karena adanya bimbingan konseling

ini saya ngerasa hormat dengan apa saja tentang perasaan saya Iya menulis membuat saya menjadi lebih tenang dan perasaan saya semakin lega.

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : ada kesulitan sedikit dan saya rasa itu tidak masalah bagi saya ya udah saya lanjutkan saja menulis tentang perasaan saya ini awalnya Saya khawatir akan tulisan tentang perasaan saya dibaca orang lain Tetapi saya yakin nantinya perasaan saya atau tulisan saya akan dihargai.

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : Ya karena dengan teknik ekspresif writing saya menjadi merasa terhargai dan saya akan menjadi lebih paham dalam mengelola emosi. diri saya sendiri

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspresive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : manfaatnya adalah agar saya selalu paham dalam apa-apa yang emosi di dalam diri saya Karena itulah saya akan lebih mengontrol emosi saya dengan jauh lebih baik.

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspresive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : saya menyukainya dari kita belajar untuk mengontrol emosi kita dengan baik dan lebih baik lagi untuk belajar ke depannya ya. Saya ingin ada kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah

Nama : SS

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : Medan, 14 Juni 2009

Usia : 16 Tahun

Jenis Kelamin : Laki Laki

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Sering saya sering merasakan hal tersebut karena munculnya masalah keluarga dan ibu saya pernah pulang terlalu malam sehingga saya merasa cemas saya juga sering merasakan amarah kepada orang yang keras kepala dan saya juga merasakan sedih karena saya kehilangan orang yang saya sayang...

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban : saya tidak pernah memberitahukan perasaan saya kepada siapapun kecuali sahabat saya karena dia tempat terbaik untuk cerita

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : . pernah saya pernah melawan guru saya tetapi saya hanya melawannya tidak berkata kasar. Setelah saya melakukan hal tersebut Saya merasakan bersalah karena telah menyakiti hatinya.

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : tidak pernah karena saya melampiaskan perasaan saya untuk menonton film atau anime

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : sedikit nyaman karena saya bisa menceritakan semua isi hati saya

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : Iya lebih mudah menyampaikan perasaan dengan menulis daripada secara lisan Saya sedikit lagi saat menyampaikannya.

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : Saya tidak masalah perasaan saya dibaca oleh orang lain karena saya tidak peduli apa yang orang katakan Saya hanya merasa nyaman karena ada orang yang mendengarkan isi perasaan saya.

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab : Saya sedikit bisa mengendalikan emosi saya dan perasaan saya Saya hanya ingin menyampaikan perasaan dengan tulus

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspressive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : manfaatnya saya bisa lebih mengendalikan emosi dan perasaan saya agar terkendali dan saya melalui mulai memahami diri saya sendiri.

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspressive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : Saya suka menyampaikan perasaan saya setulus-tulusnya. Saya ingin bimbingan kelompok ini di sekolah ini

Nama : AT

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : -

Usia : 16 Tahun

Jenis Kelamin : Laki Laki

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Sejauh ini, saya merasa kondisi emosional saya cukup stabil. Saya jarang sekali merasakan ledakan emosi yang ekstrem seperti marah yang meledak-ledak atau kesedihan yang mendalam. Biasanya, saya bisa tetap tenang dalam menghadapi berbagai situasi sehari-hari sehingga saya tidak merasa terganggu oleh perasaan negatif yang muncul tiba-tiba.

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban Saya pribadi tidak merasa kesulitan untuk mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada orang lain. Selama saya merasa teman atau lawan bicara saya bersedia mendengarkan dengan baik dan bisa dipercaya, saya bisa mengomunikasikan pikiran saya dengan lancar tanpa merasa kehilangan kata-kata.

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : tidak sulit untuk saya, Saya memiliki kontrol diri yang cukup baik. Selama ini, saya tidak pernah merasa sulit mengendalikan emosi yang sampai mengarah pada perilaku kasar atau tindakan melawan guru. Saya lebih memilih menyelesaikan masalah dengan kepala dingin daripada mengikuti amarah

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : Sebenarnya saya jarang menghabiskan waktu luang khusus untuk membaca atau menulis, termasuk menulis tentang perasaan pribadi. Saya lebih sering melakukan aktivitas lain, namun saya tetap terbuka jika sesekali harus menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan.

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : Perasaan saya cukup senang dan antusias saat mengikuti bimbingan kelompok. Suasannya terasa asik dan seru karena bisa

berinteraksi dengan teman-teman lain, sehingga saya merasa nyaman berada di dalam kelompok tersebut

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : saat diminta menuliskan pengalaman dan emosi, saya merasa *enjoy* dan menikmatinya saja. Menulis memberikan ruang bagi saya untuk berpikir sejenak, meski bagi saya berbicara langsung pun bukan masalah, namun menulis memberikan pengalaman ekspresi yang berbeda

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : Saya tidak merasa kesulitan saat harus menuliskan apa yang ada di pikiran saya. Selain itu, saya juga tidak merasa khawatir atau cemas jika tulisan tersebut dibaca oleh orang lain (guru pembimbing), karena saya menganggapnya sebagai bagian dari proses belajar.

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab Setelah mengikuti teknik *expressive writing* ini, saya merasakan adanya sedikit perubahan positif. Saya mulai lebih menyadari apa yang saya rasakan dan bagaimana cara merespons emosi tersebut dengan lebih tenang dari sebelumnya

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspresive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : Menurut saya, kegiatan ini bermanfaat sebagai sarana refleksi diri. Teknik ini membantu saya untuk sedikit lebih memahami karakter diri sendiri dan memberi cara baru dalam menuangkan pikiran yang mungkin selama ini hanya tersimpan di kepala

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspresive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : Bagian yang paling saya sukai adalah suasana kebersamaannya yang dikemas dengan cara yang kreatif melalui menulis. Saya rasa kegiatan seperti ini bagus jika dilanjutkan secara rutin di sekolah karena bisa menjadi wadah bagi siswa untuk belajar mengenali diri dengan cara yang menyenangkan

Nama : F

Kelas : XI

Tempat / Tanggal Lahir : -

Usia : 16 Tahun

Jenis Kelamin : Laki Laki

1. Apakah kamu sering merasakan emosi yang kuat seperti marah, sedih, atau cemas dan apakah kamu tau apa yang menyebabkan perasaan tersebut muncul ?

Jawaban : Secara umum, saya jarang sekali merasakan luapan emosi yang ekstrem seperti kemarahan yang meledak, kesedihan mendalam, atau kecemasan yang mengganggu. Keseharian saya didominasi oleh perasaan yang tenang dan stabil. Saya jauh lebih sering merasa gembira dan lebih suka menghabiskan waktu dengan tertawa bersama teman-teman daripada memikirkan hal-hal yang memicu emosi negatif

2. Apakah kamu merasa mudah atau sulit untuk menceritakan perasaanmu kepada orang lain, dan apakah kamu pernah merasa tidak bisa mengungkapkan apa kata-kata ?

Jawaban Saya tidak merasa kesulitan untuk menceritakan apa yang sedang saya alami kepada orang lain. Saya merasa cukup mampu mengomunikasikan peristiwa yang terjadi maupun emosi yang saya rasakan dengan jelas, sehingga jarang sekali saya merasa buntu atau kehilangan kata-kata saat ingin bercerita.

3. Apakah kamu pernah merasa sulit mengontrol emosi sehingga berperilaku kasar atau melawan guru, dan bagaimana perasaanmu setelah melakukan hal tersebut?

Jawaban : Saya termasuk orang yang bisa mengontrol diri dengan baik. Saya hampir tidak pernah berperilaku kasar atau melawan guru karena saya jarang terpancing emosi. Namun, tentu saja ada batas toleransi; saya mungkin akan merasa terganggu jika ada seseorang atau guru yang memperlakukan saya secara berlebihan atau tidak adil, meskipun sejauh ini saya tetap bisa menjaga sikap

4. Apakah kamu suka membaca atau menulis di waktu luang, dan apakah kamu pernah menulis tentang perasaan atau pengalamanmu ?

Jawaban : Menulis atau membaca bukanlah pilihan utama saya dalam mengisi waktu luang. Jika saya merasa lelah atau sedang memiliki beban pikiran, saya lebih memilih untuk menyalurkan energi tersebut ke hobi yang saya sukai. Bagi saya, melakukan hobi jauh lebih efektif untuk melepas penat daripada harus menuangkannya ke dalam tulisan.

5. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti layanan bimbingan kelompok dan apakah kamu merasa nyaman dalam kelompok tersebut ?

Jawaban : Saya merasa cukup antusias dan tertarik mengikuti layanan bimbingan kelompok kali ini. Tema yang diangkat dalam diskusi kelompok membuat saya penasaran dan merasa nyaman untuk terlibat di dalam prosesnya dari awal hingga akhir

6. Bagaimana perasaanmu saat diminta untuk menulis tentang pengalaman dan emosimu, dan apakah menulis membuatmu lebih mudah untuk mengekspresikan perasaan dibanding berbicara langsung?

Jawab : Saat diminta untuk menuliskan pengalaman pribadi, saya menjalaninya dengan biasa saja. Namun, jika harus membandingkan, menurut saya berbicara secara langsung jauh lebih mudah dan efektif bagi saya untuk mengungkapkan perasaan daripada harus menyusunnya dalam bentuk tulisan

7. Apakah ada kesulitan yang kamu alami saat menulis tentang perasaanmu, dan apakah kamu merasa khawatir tulisanmu dibaca orang lain?

Jawab : Saya tidak menemukan kendala yang berarti saat menuliskan perasaan saya. Saya juga tidak merasa keberatan atau khawatir jika orang lain membaca tulisan tersebut, karena saya menganggap apa yang saya tulis adalah hal yang wajar dan tidak masalah jika diketahui orang lain..

8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing, apakah kamu merasa ada perubahan dalam cara kamu memahami dan mengelola emosimu?

Jawab Sejujurnya, setelah mengikuti sesi ini, saya belum merasakan adanya perubahan yang signifikan dalam cara saya mengelola emosi. Saya menjalaninya sebagai bentuk partisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok ini tanpa ada tekanan, namun dampaknya belum benar-benar saya rasakan secara personal.

9. Menurut kamu, apa manfaat dari kegiatan menulis ekspresive ini, dan apakah teknik ini membantumu untuk lebih memahami diri sendiri?

Jawab : Menurut pandangan saya, manfaat utama dari teknik menulis ekspresif ini adalah sebagai sarana bagi orang-orang yang mungkin sulit bicara untuk menjadi lebih berani mengungkapkan apa yang selama ini mereka pendam. Teknik ini bisa membantu siswa lain untuk lebih jujur terhadap diri mereka sendiri melalui tulisan.

10. Apa yang paling kamu sukai dari kegiatan bimbingan kelompok dengan menulis ekspresive ini, dan apakah kamu ingin kegiatan seperti ini dilanjutkan di sekolah?

Jawab : Secara pribadi, saya kurang begitu menyukai aktivitas menulis seperti ini karena tidak sesuai dengan karakter saya yang lebih suka bicara langsung atau melakukan hobi. Oleh karena itu, jika ditanya apakah perlu dilanjutkan, saya merasa biasa saja dan tidak terlalu berharap kegiatan ini rutin dilakukan bagi saya pribadi

Lampiran 4. Dokumentasi



Pelaksanaan Bimbingan Kelompok



Foto Bersama Ibu Anggi Mira



Refleksi Ulang Tulisan peserta didik



Foto bersama peserta didik

https://drive.google.com/drive/folders/144zerW7XeuqjN8PxnERptBZ-iH68sX6O?usp=drive_link

Lampiran 5. LKPD**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

Nama Siswa :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur dan sesuai dengan apa yang kamu rasakan

Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

A. Kenali Emosimu

1. Emosi apa yang paling sering kamu rasakan belakangan ini?
 - Senang
 - Sedih
 - Marah
 - Takut
 - Cemas
 - Kecewa
 - Malu
 - Lainnya
2. Apa yang menyebabkan emosi tersebut muncul?

B. Expressive Writing

Tuliskan secara bebas tentang pengalaman atau perasaan yang paling mengganjal di hatimu saat ini.. Tulis apa adanya, hanya untuk dirimu sendiri.

C. Refleksi

3. Apa yang kamu pelajari tentang dirimu setelah menulis?
4. Apa satu Langkah kecil yang akan kamu lakukan untuk mengelola emosi ini?

Lampiran 6. Evaluasi Proses

EVALUASI PROSES

Topik : Mengenal Emosi Diri dengan Teknik Expressive Writing

Nama :

Kelas :

A. Keterlaksanaan Layanan

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai :

No	Aspek	Ya	Tidak
1	Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang jelas		
2	Materi emosi dan Expressive writing disampaikan dengan baik		
3	Peserta didik mengikuti kegiatan LKPD dengan aktif		
4	Kegiatan Expressive writing terlaksana dengan kondusif		
5	Layanan selesai sesuai alokasi waktu		

B. Catatan Pengamatan

Hambatan / Kendala selama layanan :

Hal yang berjalan baik:

Tindak Lanjut yang diperlukan

Lampiran 7. Evaluasi Hasil

EVALUASI HASIL

Topik : Mengenali Emosi Diri dengan Teknik Expressive Writing

Nama :

Kelas :

A. Pemahaman (Understanding)

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat :

1. Apa yang kamu pahami tentang emosi setelah mengikuti layanan ini?
2. Apa manfaat dari Teknik expressive writing yang telah kamu lakukan?

B. Perasaan (Comfort)

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya merasa nyaman mengikuti layanan ini		
2	Saya merasa bebas mengungkapkan emosi melalui kegiatan menulis		
3	Saya merasa lebih lega setelah melakukan expressive writing		
4	Saya merasa lebih memahami emosi yang saya rasakan		

C. Tindakan

3. Apa yang akan kamu lakukan setelah layanan ini untuk lebih mengenal dan mengelola emosimu?
4. Tuliskan satu komitmen yang akan kamu lakukan dalam 1 minggu ke depan!

Lampiran 8. K1



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

UMSU
 Unggul | Cerdas | Terpercaya

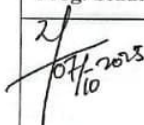
Form : K-1

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 120 SKS IPK = 3,75

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Expressive Writing untuk meningkatkan Literasi di kelas XI sekolah MAS AISYIYAH Tahun Ajaran 2025/2026	
	Peran Komunitas K-Pop ENGENE dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Introvert melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kota Medan	
	Peran <i>Ekspresif Writing</i> dalam Mendukung Bakat dan Minat Mahasiswa melalui Layanan Konseling Penempatan dan Penyaluran pada Komunitas Pecinta Literasi Sudut (KOPI SUHI) FKIP UMSU	


Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Oktober 2025
 Hormat Pemohon,

 Mona Luthfia Adira

Keterangan:
 Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 9. K2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling


Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Efektivitas layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Expressive Writing untuk meningkatkan Literasi di kelas XI sekolah MAS AISYIYAH Tahun Ajaran 2025/2026

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. *[Signature]*
 2/10/2025
 Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat Pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas Perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Oktober 2025
 Hormat Pemohon,

 Mona Luthfia Adira

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 10. K3



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2352/IL.3-AU/UMSU-02/F/2025
 Lamp : ---
 Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
 Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Mona Luthfia Adira**
 N P M : 2202080071
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : **Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Literasi di Kelas XI Sekolah MAS Aisyiyah Tahun Ajaran 2025/2026**

Pembimbing : **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa taluwarasa tanggal : 7 Oktober 2026

Medan, 15 Rabiul Awwal 1447 H
 07 Oktober 2025 M




 Wassalam
 Dekan
 Dr. Hj. Syamsuyunita, M.Pd.
 NIDN: 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :

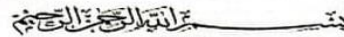
1. Fakultas (Dekan)
 2. Ketua Program Studi
 3. Dosen Pembimbing
 4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**



Lampiran 11. Berita Acara Bimbingan Proposal Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nama : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik
Expressive Writing untuk Meningkatkan Literasi di kelas XI sekolah MAS
 AISYIYAH MEDAN Tahun Ajaran 2025/2026

Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Proposal Penelitian	Paraf
04/Nov/2025	Perbaiki latar belakang masalah	<i>[Signature]</i>
12/Nov/2025	Perbaiki rumusan masalah dan Identifikasi masalah	<i>[Signature]</i>
18/Nov/2025	Penambahan teori di bab 2	<i>[Signature]</i>
24/Nov/2025	Perbaiki kerangka konseptual	<i>[Signature]</i>
09/Des/2025	Perbaiki uji validitas dan desain penelitian	<i>[Signature]</i>
16/Des/2025	Perbaiki Teknik analisis data	<i>[Signature]</i>
23/Des/2025	Acc proposal	<i>[Signature]</i>

Medan, Desember 2025


Diketahui oleh :
 Ketua Program Studi

[Signature]
 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

[Signature]
 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 12. Perubahan Judul Skripsi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Prihal : Permohonan Perubahan Judul Skripsi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling


Mengajukan permohonan persetujuan perubahan judul Skripsi sebagaimana tercantum di bawah ini :

Efektivitas layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik expressive writing untuk meningkatkan literasi di kelas XI sekolah mas aisyiyah medan tahun ajaran 2025/2026

Menjadi:


Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Terhadap Literasi Emosional Siswa di Mas Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 Januari 2026
 Hormat Pemohon,

 Mona Luthfia Adira


Diketahui :

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling




M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing




M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Lampiran 14. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL



Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026


Pada hari Rabu, Tanggal 21 Januari 2026 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 30 Januari 2026

Disetujui oleh :

<p>Dosen Pembahas</p>  <p>Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi.</p>	<p>Dosen Pembimbing</p>  <p>M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.</p>
---	--


Diketahui oleh
Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.

UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 15. Surat Keterangan telah melakukan Seminar



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
NO.:


Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026


benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Rabu, Tanggal 21 Januari 2026.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 30 Januari 2026
 Diketahui oleh,
 Ketua Prodi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 16. Surat Mohon Riset



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pj/PT/02/2024
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631903
<https://kip.umsu.ac.id> kip@umsu.ac.id [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)



Nomor	: 346/IL3-AU/UMSU-02/F/2026	Medan, 14 Sya'ban	1447 H
Lamp	: ---	2 Februari	2026 M
Hal	: Mohon Izin Riset		
Kepada	: Yth, Bapak/ Ibu Kepala MAS Aisyiyah Medan di Tempat		

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari. Sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:


Nama	: Mona Luthfia Adira
NPM	: 2202080071
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul	: Penerapan Bimbingan Kelompok melalui Teknik <i>Expressive Writing</i> terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.





Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd
NIDN 0004066701

**** Penting!! ****



Lampiran 17. Surat Balasan dari sekolah



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN WILAYAH AISYIYAH SUMATERA UTARA
MADRASAH ALIYAH AISYIYAH**

Alamat : Jl. Demak No. 3 Telp. (061) 7367031 Medan - 20214

SURAT KETERANGAN

Nomor : 62/PWA/D/MAS/II/2026
Perihal : Balasan Permohonan Izin Riset

Dengan Hormat,


Menanggapi surat dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Nomor 346/IL.3-AU/UMSU-02/F/2026 pada tanggal 02 Februari 2026 maka Kepala Sekolah MAS Aisyiyah Medan dengan ini menerangkan dibawah ini :

Nama : Mona Luthfia Adira
NPM : 2202080071
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini kami menyetujui Permohonan Riset yang akan dilaksanakan Saudara di MAS Aisyiyah Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 10 Februari 2026
Kepala Sekolah MAS Aisyiyah



Muharlenny Br. Damanik
Muharlenny Br. Damanik, S.Ag.

Lampiran 18. Surat Pernyataan belum Pernah diteliti ulang



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Mona Luthfia Adira
 NPM : 2202080071
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing terhadap Literasi Emosional Siswa di MAS Aisyiyah Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Medan, 30 Januari 2026
 Hormat saya
 nbuat pernyataan,




AFANX215461202

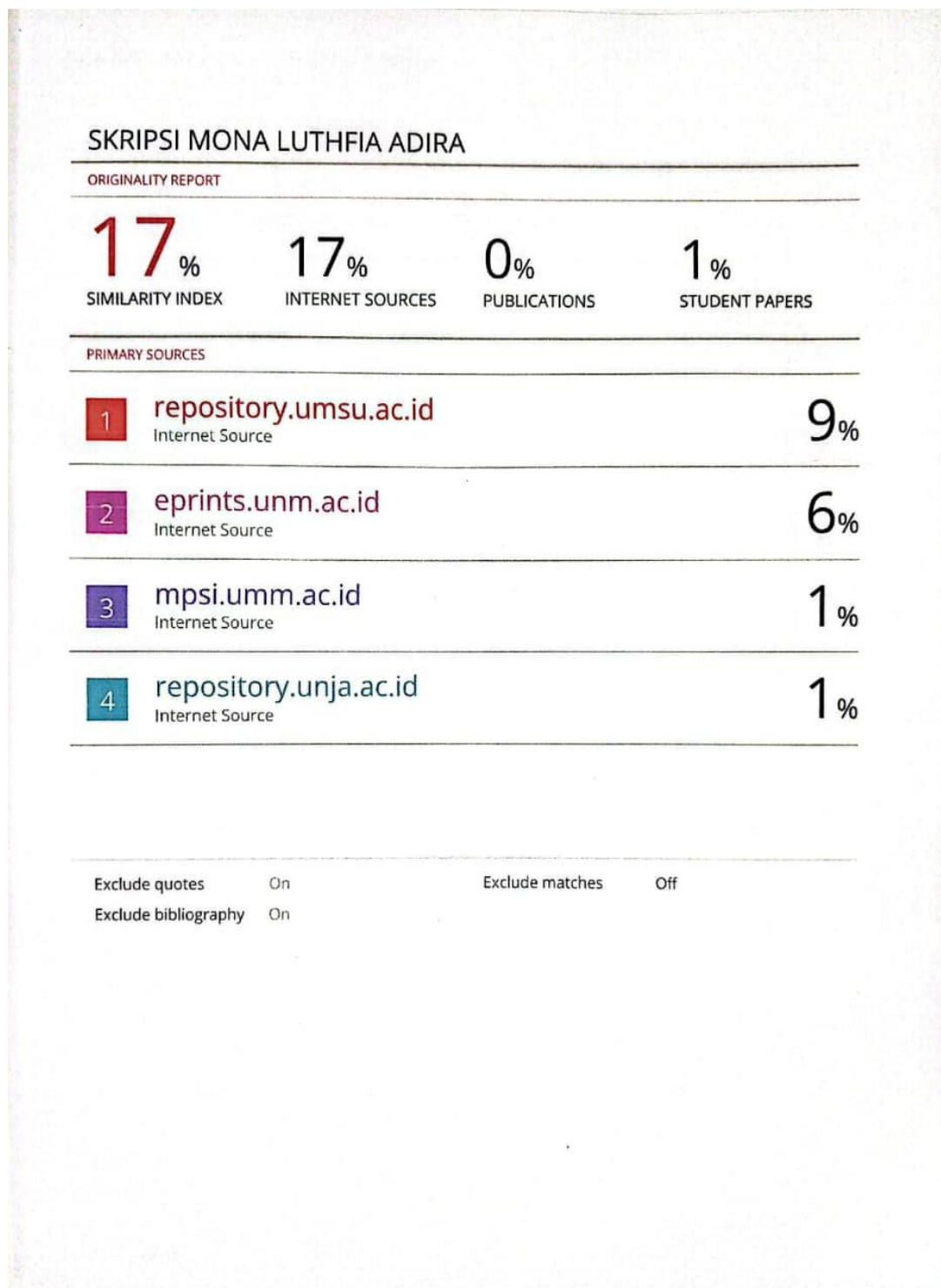
Mona Luthfia Adira

Diketahui oleh Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling



M. Fauzi Hasipuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 19. Turnitin




Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup



Data Pribadi Nama	: MONA LUTHFIA ADIRA
NPM	: 2202080071
Tempat/Tanggal Lahir	: Medan, 08 Juli 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: JL. RAYA MENTENG GG BUDI NO. 34, Kec. Medan Denai, Kel. Binjai Kota Medan, Sumatera Utara.
Anak Ke	: 2 dari 4 bersaudara
Nama Orang tua	
Ayah	: Ir. Khairuddin Efendy
Ibu	: Isra Jannah Srikandi S.P
Pendidikan	
SD	: SDS 014 MERANTI
SMP	: SMP MUHAMMADIYAH 08 MEDAN
SMA	: MAN 2 MODEL MEDAN
Kuliah	: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Lampiran 21. Surat Pernyataan Keaslian Skripsi



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjabar surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
(UMSU)

Teakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019
Pusat Administrasi : Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474, 6631003

<http://umsu.ac.id>
rektor@umsu.ac.id
[f umsumedan](#)
[@ umsumedan](#)
[umsumedan](#)
[umsumedan](#)

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mona Luthfia Adira

Tempat/tgl lahir : Medan, 08 Juli 2003

No. KTP (NIK) : 1271044807030004

NPM : 2202080071

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa, dokumen kelengkapan administrasi yang saya serahkan/lampirkan dalam melengkapi Berkas Sidang Meja Hijau adalah BENAR dan ASLI. Apabila di kemudian hari diketemukan bahwa dokumen tersebut PALSU saya bersedia menanggung sanksi yang diberikan oleh Universitas. Data atau berkas yang sudah diberikan tidak dapat dirubah atau ditarik kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan dalam keadaan sadar.

Medan, 07 April 2026

Yang Menyatakan,



Mona Luthfia Adira