

Pendekatan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

Nabilah Hibatulloh¹, Juntika Nurihsan², Nandang Rusmana³
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia¹
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia²
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia³

Email: nabilahh11@upi.edu¹, juntikanurihsan@upi.edu², nandangrusmana@upi.edu³

Correspondent Author: **Nabilah Hibatulloh**, nabilahh11@upi.edu

Doi : [10.31316/gcouns.v8i01.4848](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4848)

Abstrak

Berbagai permasalahan siswa mengalami stress akademik, depresi sehingga kebahagiaan yang dimiliki dirasa kurang optimal dan juga berpengaruh terhadap kehidupannya. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kepustakaan atau literatur. Pengumpulan data yang digunakan berupa referensi teks pada jurnal dan buku yang relevan sesuai dengan bidang kajian yang berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Analisis yang dilakukan adalah dengan menghubungkan dan membandingkan, memaparkan, dan menyimpulkan hasil temuan yang dijadikan referensi atau bahan kajian dalam penelitian ini. Kesimpulan penelitian ini adalah menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat digunakan dalam meningkatkan kebahagiaan pada siswa, karena dengan pelaksanaan menulis ekspresif mampu untuk menggali bagaimana pikiran, perasaan, sikap dan tindakan yang dilakukan siswa agar dapat mengembangkan diri secara optimal.

Kata kunci: menulis ekspresif, kebahagiaan, bimbingan kelompok

Abstract

Various student problems experience academic stress, depression so that the happiness they have is felt to be less than optimal and also affects their life. The purpose of this research is to find out and describe the implementation of group guidance services with effective expressive writing techniques to increase student happiness. The method used in this study is to use a qualitative descriptive method with a library or literature study design. The data collection used was in the form of text references to relevant journals and books in accordance with the field of study related to increasing students happiness by using group guidance services with expressive writing techniques. The analysis carried out is by connecting and comparing, explaining, and concluding the findings that are used as references or study material in this study. The results of this study are to show expressive writing can be used to increase student happiness, because the implementation of expressive writing is able to explore how students think, feel, attitude and act in order to develop themselves optimally.

Keywords: expressive writing, happiness, group guidance

Info Artikel

Diterima Juli 2023, disetujui November 2023, diterbitkan Desember 2023



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan sebuah masa atau periode perkembangan di mana terjadi perkembangan dan pertumbuhan fisik serta bagaimana kemampuan siswa dalam melaksanakan penyesuaian kondisi psikologisnya. Masa ini juga di sebut sebagai masa diman terjadi transisi dari masa kanak -kanak menuju dewasa. Kondisi perkembangan remaja itu terjadi pada 2 tahapan yaitu perkembangan remaja awal dan remaja akhir yang terjadi pada usia antara usia 16-18 tahun (Hazen et al., 2008). Kondisi ideal psikologis pada masa remaja adalah dimana seseorang berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia di mana seseorang tidak lagi merasa di bawah tingkat orang tua, tetapi pada tingkat yang sama saat penasaran tentang banyak hal mulai tumbuh (Jackson & Goossens, 2020). Pada masa remaja, beberapa perubahan mulai dari Perubahan fisik, emosional, sosial, sikap, dan moral.

Salah satu yang menjadi elemen penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosi remaja. Daniel Goleman menyatakan bahwa perilaku siswa sangat banyak diwarnai dengan berbagai emosi yang mencakup adanya emosi positif dan emosi (Zhang et al., 2018). Emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman. Sedangkan emosi negative yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis seseorang menjadi tidak nyaman. Goleman mengidentifikasi sejumlah emosi yang memiliki beberapa bentuk, diantaranya marah, bermusuhan, kesedihan dan adanya sebuah kenikmatan dalam hidup (Desti & Shanthi, 2015).

Pada kondisi sekarang banyak temuan hasil penelitian tentang ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosinya secara efektif. Akibatnya, remaja cenderung pada kondisi yang rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi dan memicu adanya berbagai permasalahan dengan emosi negatifnya. Ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi mereka yang menjadi lebih labil dapat mengarahkan pada terjadinya gangguan mood seperti stress dan depresi. Kondisi emosi yang negatif pada remaja disebabkan karena adanya konflik atau pertentangan antara dominasi orangtua, peraturan dirumah, dan tuntutan orangtua dengan kebutuhan remaja yang mengharapkan kebebasan sesuai dengan pemenuhan tugas perkemabangannya (Murti, 2012).

Dalam pemenuhan tugas perkembangannya, remaja memerlukan kemampuan untuk mengendalikan dan menggunakan emosi positif dalam setiap aspek kehidupan sehari-harinya. Dengan kemampuan tersebut nantinya di harapkan berbagai macam kebutuhan terutama kebutuhan yang berkaitan dengan tugas perkembangannya sebagai remaja. Salah satu kebutuhan yang diinginkan remaja adalah kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan kebahagiaan (*Happines*) (Tugade et al., 2021). *happiness* merupakan suatu kondisi dimana individu mampu memperlihatkan suatu sikap positif, yaitu sebagai peranan untuk sebuah kebahagiaan atau ketenangan maupun keadaan positif lainnya seperti ikut serta dalam kegiatan yang mengalir atau terlarut di dalamnya (Seligman, 2002). Sejalan dengan konsep kebahagiaan ini menjadi hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu. Kebahagiaan akan dapat diperoleh oleh remaja apabila kebutuhan serta harapannya dapat diraih dan diwujudkan. Melalui pemenuhan kebutuhan tersebut individu akan mendapatkan suatu kondisi dimana terdapat kepuasan sebagai tanda munculnya kebahagiaan pada dirinya. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai dan penuh energi positif. Veenhoven (Matheos, 2017) mengungkapkan kebahagiaan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh dan derajat kualitas kehidupan yang menyenangkan bagi setiap individu serta afek positif



lebih mendominasi dari afek negatif. Kebahagiaan akan membuat seseorang merasa nyaman dan senang, membuat seseorang tersenyum, tertawa, dan menciptakan keceriaan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan bathin yang diraih melalui kepuasan pemenuhan kebutuhan dan harapan dalam hidup.

Berbagai hasil penelitian melihat bahwa kebahagiaan merupakan suatu aspek atau indikator utama dalam mencapai kesejahteraan hedonis karena sentralitas suasana hati yang positif (Disabato et al., 2016). Kemudian kebahagiaan juga di jadikan para peneliti sebagai acuan dan literatur secara luas ke kesejahteraan psikologis individu. Hasil lain penelitian menjadikan kebahagiaan sebagai aspek pembangun dalam mencapai kondisi psikologis yang ideal pada individu. Kebahagiaan telah ditemukan berkorelasi dengan sejumlah hasil positif, termasuk hasil kerja yang lebih baik dan keberhasilan di tempat kerja serta di sekolah dan lingkungan sekolah (Diener et al., 2002; Walsh et al., 2018).

Berdasarkan kondisi tersebut maka remaja idealnya mampu menciptakan kebahagiaannya dengan cara dia sendiri dan mandiri, sehingga dengan demikian kondisi psikologisnya tidak akan terganggu. Penelitian Rafi & Netrawati mendeskripsikan hasil tentang Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan Tri Murni Padang Panjang dengan menunjukkan bahwa: (1) kebahagiaan remaja di panti asuhan ditinjau dari aspek menerima berada pada kategori cukup bahagia, (2) kebahagiaan remaja dipanti asuhan ditinjau dari kasih sayang berada pada kategori cukup bahagia, (3) kebahagiaan remaja dipanti asuhan ditinjau dari prestasi berada pada kategori bahagia (Rafi & Netrawati, 2019). Selanjutnya penelitian yang dilakukan yang berjudul “Gambaran Kebahagiaan Anak-anak di Panti Asuhan Kota Padang Tahun 2017”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kebahagiaan serta memahami gambaran kebahagiaan anak-anak yang ada di panti asuhan kota Padang. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa anak asuh memiliki beberapa jenis kebahagiaan, yaitu kebahagiaan yang bersifat sosial (kebahagiaan yang berhubungan dengan orang sekitar seperti keluarga, teman, pengasuh dan guru), kebahagiaan yang bersifat personal (kebahagiaan yang dialami anak saat melihat keberadaannya), dan kebahagiaan yang bersifat situasional (kebahagiaan yang fluktuatif dan individual) (Pratiwi & Ahmad, 2020).

Temuan lain yang mendasari penelitian ini adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Oetami terhadap remaja laki-laki dan perempuan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Yogyakarta dan SMA di Ciamis dengan jumlah responden pada penelitian ini adalah 459 orang. Secara keseluruhan peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga (31,6%), selanjutnya diikuti oleh alasan peristiwa prestasi sebesar 28,8%. Respon lain menetapkan bahwa mencintai dan dicintai sebagai peristiwa yang membuat bahagia sebesar 9,4%, spiritualitas 9,4 %, teman 8,7 %, waktu luang 5%, mendapatkan uang 2,4%, serta jawaban-jawaban lain sebesar 4,8% (Fadillah, n.d.,2023)

Berbagai permasalahan lain yang ditemukan adalah bagaimana remaja tidak mampu mengendalikan kondisi psikologisnya sebagai remaja, kebutuhan-kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi dengan baik oleh orangtua dan orang sekitarnya seperti kebutuhan rasa aman, kasih sayang, serta harapan yang kabur tentang masa depan, rendah diri dan pesimis tentang masa depan mereka, karena merasa tidak memiliki kemampuan dan keterampilan seperti remaja yang lainnya (Hazen et al., 2008; Jackson & Goossens, 2020). Hal ini menjadikan remaja tidak mampu menciptakan kebahagiaan yang



seharusnya mereka dapatkan. Berbagai temuan permasalahan kebahagiaan pada remaja terutama di sekolah menjadi tugas guru dalam menanggulangi permasalahan tersebut, terutama guru BK. Guru BK dengan tugasnya mengarahkan siswa untuk mencapai kemandiriannya maka di harapkan mampu mengarahkan siswa untuk bisa mencapai kesejahteraan psikologisnya. Guru BK yang memiliki berbagai bentuk layanan di harapkan mampu mengatasi dan mengentaskan permasalahan tersebut. Salah satu layanan yang dapat di berikan guru BK adalah layanan Bimbingan kelompok. Layanan ini mengharapakan bagaimana siswa mampu mengkomunikasikan dan mengekspresikan dirinya dalam mencapai kebahagiaan dengan mendapatkan respon dan masukan dari teman-teman kelompoknya (Ulandari & Juliawati, 2019).

Ide lain yang bisa di lakukan adalah bagaimana salah satu teknik dalam layanan BK dengan menggunakan Teknik menulis ekspresif yang di integrasikan dalam layanan Bimbingan Kelompok. Teknik menulis ekspresif merupakan salah satu teknik dimana siswa di harapkan mampu menuliskan kondisi pikiran, perasaan yang berkaitan dengan permasalahan dan pengalaman hidup yang sedang dialaminya. Teknik ini juga merupakan alternatif bagi siswa untuk menuliskan pengalaman hidup, kemudian menceritakan kepada orang lain dalam kelompoknya (Pennebaker et al., 2003; Pennebaker & Seagal, 1999). Selanjutnya, dengan melaksanakan teknik menulis ekspresif ini, akan mampu mengarahkan dan menurunkan tingkat kemarahan, depresi dan perasaan negative yang di alami oleh siswa (Lester et al., 2022).

Hasil penelitian Kristina menjelaskan bahwa metode menulis ekspresif dapat meningkatkan emosi positif serta kebahagiaan dalam diri individu dan juga dapat menurunkan tingkat stress, kecemasan dan depresi yang dialami oleh individu (Bieda et al., 2019). Hal ini senada dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Cayubit menulis ekspresif juga dapat menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan dalam diri masing-masing individu (Cayubit, 2021). Maka dari itu, teknik menulis ekspresif ini di duga mampu menjadi sebuah solusi dan langkah praktis yang di integrasikan dalam layanan bimbingan kelompok untuk menanggulangi permasalahan kebahagiaan yang menghambat keefektifan hidup sehari-hari siswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/Kajian literatur. Konsep *literatur review* sangat berguna bagi peneliti untuk mendeskripsikan masalah. Hal yang dipelajari tentunya dapat memberikan bantuan secara konseptual dan berguna sebagai bahan berdiskusi tentang hal lain. Tentu saja *literatur review* ini tidak hanya memberikan kesimpulan, tetapi dapat memberikan penilaian, perbedaan yang penting sehingga dapat memunculkan poin utama (Fraenkel et al., 2019). Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji teknik *problem solving* dalam layanan bimbingan kelompok sebagai suatu alternatif solusi memberikan pemahaman dan informasi tentang keterampilan berfikir kritis siswa di sekolah. Pengumpulan data yang digunakan berupa data teks yang berasal dari jurnal dan buku yang relevan sesuai dengan penelitian yang berkaitan tentang berfikir kritis, bimbingan kelompok dan Teknik *Problem solving*. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen yang ada di dalam penelitian ini adalah peneliti ini sendiri. Analisis yang dilakukan dengan menghubungkan, memaparkan, dan menyimpulkan isi teks data yang diperoleh dari berbagai sumber yang digunakan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemikiran Aristotelian Eudaimonia mengemukakan bahwa kebahagiaan dalam hidup merupakan sebuah kondisi dimana kemampuan individu dalam pencapaian tujuan utama yang telah direncanakannya dengan pengembangan emosi positif (Carabelli & Carabelli, 2021; Egbekpalu, 2021). Menurut Telfer, konsep “berharga” dan “bahagia” terkadang tidak dapat terlihat dari bagaimana individu merasakan kenikmatan hidupnya, konsep kebahagiaan pada manusia terkadang tidak terlihat dari bagaimana dia menikmati hidup namun tidak benar-benar bahagia (Alteneji et al., 2023). Kebahagiaan individu tidak bergantung pada bagaimana tinggi rendahnya kondisi sosial ekonomi individu. Cara berpikir tentang kebahagiaan seperti ini menjadi sebuah konsepsi rasa arah, mengkhianati kepedulian dengan menilai kehidupan secara keseluruhan, karena itu bisa dibilang dikategorikan sebagai berkaitan dengan pandangan Aristotelian tentang kebahagiaan monistik eudai (Carabelli & Carabelli, 2021). Sementara itu kondisi kebahagiaan dalam pendidikan sendiri bukanlah tentang kebahagiaan menyenangkan pendidikan lebih disukai daripada pendidikan yang tidak menyenangkan, namun pendidikan yang mampu memberikan kontribusi pada kebahagiaan lebih unggul dalam dirinya sendiri siswa di sekolah.

Berbagai studi dan penelitian dilakukan berkaitan dengan bagaimana kemampuan ahli dalam mengeksplorasi asosiasi kebahagiaan hidup dalam perspektif yang unik, berbeda, dan penuh kerahasiaan. Konsep kebahagiaan dan makna hidup cukup berkorelasi satu sama lain, keduanya juga memberikan pengaruh asosiasi unik pada diri siswa dalam menciptakan energi positif pada dirinya (Demenech et al., 2022). Temuan saat ini menjelaskan bahwa adanya konsisten hubungan kebahagiaan dengan konsistensi emosi positif siswa disekolah. Kebahagiaan pada siswa menjadi efek penyangga pada stres siswa sehingga memunculkan energi positif (Demenech et al., 2022), selanjutnya dengan adanya emosi positif yang tergambar dalam kebahagiaan ini akan merusak efek kardiovaskular dari emosi negatif (Ching & Chan, 2020; Leger et al., 2020; van Steenberg et al., 2021), kondisi ini memperlihatkan bahwa kebahagiaan ini akan menciptakan energi positif yang dapat mengurangi stres dan tekanan psikologis pada siswa (Tugade et al., 2021). Makna lain, kebahagiaan dapat mengarah pada penghindaran pengalaman yang menyakitkan, menghasilkan lebih sedikit stres serta kecemasan dan gejala depresi pada pelaksanaan pendidikan di sekolah (Ostafin & Proulx, 2020). Kedua, makna dalam hidup dapat membantu individu memahami kehidupan mereka, mengidentifikasi tujuan kehidupan mereka, dan mengartikulasikan rasa tempat mereka di dunia – ini dapat menimbulkan kemampuan untuk mengatasi stres kehidupan dengan kepercayaan diri yang lebih besar, yang menyebabkan berkurangnya kecemasan dan gejala depresi (Lachnit et al., 2020). Arti dalam hidup mungkin juga membantu individu mewujudkan tujuan hidup mereka, mengejar cita-cita mereka yang berharga, menjadi lebih mengendalikan diri dan berani, serta mengembangkan daya tahan dan ketekunan, mengarah ke tingkat yang lebih rendah dari persepsi stres dan kecemasan dan gejala depresi (Chew et al., 2020).

Siswa sebagai individu yang berkembang memiliki berbagai cara untuk mendapatkan kebahagiaannya, mereka memiliki karakteristik dan standar ukuran yang berbeda untuk mencapai kebahagiaannya. Konsep kebahagiaan yang perlu di tekankan pada diri siswa adalah bagaimana siswa lebih banyak mengenang dan merasakan kondisi yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk yang pernah terjadi pada dirinya (Atikasari, 2019). Siswa akan berusaha mendapatkan 3 konsep kebahagiaan yang berbeda antar yang satu dengan



yang lainnya, yaitu kehidupan yang menyenangkan (*Pleasures*), hidup yang baik (Keterlibatan) dan hidup yang bermakna. Dua kebahagiaan yang pertama adalah subjektif, sedangkan yang ke tiga lebih bersifat objektif dan memiliki sesuatu yang lebih berharga dan bernilai daripada kenikmatan yang bersifat keinginan. Seligman menjelaskan konsep *Authentic Happiness* mensintesis ke tiga konsep kebahagiaan yang dikenal sebagai '*Full Life*' (Seligman, 2002).

Selanjutnya siswa akan berusaha mengembangkan aspek inti kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan yang dapat membantu orang untuk menuju kehidupan yang dipenuhi dengan kebahagiaan dan kebermaknaan dalam hidup yaitu '*PERMA*' (*Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*). dalam lima elemen ini, terdapat beberapa unsur pendukung *PERMA* diantaranya: (1) *Positive Emotion* (Perasaan yang baik, Emosi Positif, Optimis, Kesenangan dan Kenikmatan), (2) *Engagement* (Melakukan Pekerjaan, Melakukan Hobi yang menarik), (3) *Relationships* (Sosial, Cinta, Keintiman, Interaksi Emosional dan Fisik), (4) *Meaning* (Memiliki tujuan hidup, menemukan makna dalam hidup), (5) *Accomplishment* (Ambisi, Tujuan Realistis, Prestasi, Kebanggaan dalam diri) (De Witte et al., 2021). Sehingga dengan tercapainya semua ini akan menjadikan mahasiswa merasakan kebahagiaan hal yang di harapkan di peroleh dalam meningkatkan emosi positifnya. Dengan demikian emosi negatif yang merusak dan mengganggu akan di reduksinya dengan sendirinya.

Ketika seseorang mengalami gangguan pada kondisi psikologisnya, seringkali mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan sikap karena pikiran dan perasaannya terpusat pada kesepian yang sedang di hadapinya sehingga ia tidak mampu mewujudkan kebahagiaan sebagaimana idealnya. Beberapa kasus yang ditemukan di lapangan kondisi tersebut terjadi karena ketidakmampuan individu dalam mereaksi dan merespon stimulus yang datang dari perasaan dan pikirannya. Seringkali individu meresponnya dengan sikap yang sebaliknya sehingga tidak mampu bersikap positif dan memberikan respon positif juga kepada stimulus yang datang. Akibat dari ketidakmampuannya ini, remaja sulit mengenali masalah utama yang terjadi dalam dirinya, dan menganggap orang lain dan lingkungannya sebagai penyebab masalah yang ia alami (Sagita & Hermawan, 2020).

Dalam meningkatkan kebahagiaan siswa ini maka berbagai Teknik dalam pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan oleh guru di sekolah. Guru BK memiliki Layanan yang dapat diimplikasikan dalam mencapai kebahagiaan tersebut, salah satunya adalah layanan Bimbingan Kelompok. Layanan Bimbingan Kelompok merupakan pendekatan kelompok dalam kegiatan layanan Bimbingan dan konseling merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan (De Witte et al., 2021). Bimbingan Kelompok ini terlaksana dengan memanfaatkan suasana kelompok yang merupakan bentuk komunikasi dan hubungan dari semua anggota kelompok yang terlibat dalam memberikan informasi, memberikan respon atau tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok sebagai usaha pengembangan kompetensi diri dan kemandirian anggota kelompok yang bersangkutan (Ziberi & Macedonia, 2020). Dengan adanya hubungan timbal balik antara anggota kelompok ini nantinya akan mengaktifkan dinamika kelompok yang akan membawakan manfaat bagi anggota kelompok yang melaksanakan layanan BK.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada hakikatnya merupakan suatu proses *terapeutik* yang dilakukan oleh konselor profesional selaku pemimpin kelompok dengan sejumlah anggota kelompok untuk menggali, berkomunikasi, memecahkan masalah dan pengembangan diri anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika



kelompok (G. Corey, 2020). Layanan Bimbingan kelompok ini akan memberikan manfaat atau jasa kepada anggota kelompok. Berbagai penelitian telah dilakukan dan menemukan bahwa melalui dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok individu yang berpartisipasi mampu mengembangkan dirinya dalam menjalin hubungan dengan orang lain (G. Corey, 2020; M. S. Corey & Corey, 2020). Sehingga dengan demikian, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini di harapkan mampu menggali dan meningkatkan *happiness* pada siswa. Dimana dengan dinamika kelompok ini di harapkan siswa benar-benar merasakan dampak dari pelaksanaan bimbingan kelompok ini.

Pelaksanaan Bimbingan kelompok ini dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan dan Teknik, salah satunya adalah dengan menggunakan Teknik menulis ekspresif. Teknik ini disusun dan dirumuskan oleh James W. Pennebaker pada tahun 1986. Pennebaker melalui penelitiannya menggali mengenai keterkaitan antara kegiatan menulis dengan kondisi kesehatan manusia. Ia sering menganjurkan konselinya untuk menuliskan soal-soal yang bersifat pribadi. Misalnya seputar kejadian-kejadian dimasa kecil, hubungan/relasi dengan orangtua, karir, atau orang-orang yang pernah dicintai dan berbagai permasalahan masa lampau yang di gali dan dapat digambarkan konseli melalui tulisan atau gambar (Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker, 2012; La Marca et al., 2019).

Teknik Menulis ekspresif dalam bimbingan Kelompok ini memiliki peran yang sangat penting, karena Teknik ini mampu memberikan manfaat psikologis pada konseli (Nabarian et al., 2022). Konseli yang diberikan intervensi menulis ekspresif dapat meningkatkan dan memperkuat konsep diri akademik individu (Pavlicic et al., 2019), memberikan dampak positif dalam memecahkan permasalahan teman sebaya (Qian et al., 2020), merubah perilaku negative menjadi positif (Vukčević Marković et al., 2020), menurunkan stress akibat aktifitas sehari-hari, meningkatkan suasana hati dan kesehatan mental menjadi lebih (Pennebaker et al., 2003). Pada lingkup karir, menulis ekspresif juga efektif dalam mengekspresikan pengalaman traumatis pada karyawan yang kehilangan pekerjaan (Fartoukh & Chanquoy, 2020). Selain itu, menulis ekspresif mengurangi ketegangan tubuh yang berdampak pada aspek kognitif dan afektif, seperti memori dan perasaan emosional individu (Toepfer, 2019).

Dalam aplikasi layanan Bimbingan dan Konseling, Teknik menulis ekspresif dapat digunakan sebagai salah satu teknik bimbingan dan konseling terutama dalam layanan Bimbingan Kelompok. Teknik Menulis merupakan proses *reframing* yang juga terjadi pada proses layanan Bimbingan dan konseling. Pada saat menulis ekspresif, konseli akan menuliskan sumber *stressor*, mengalami proses kognisi dan perkembangan potensi konseli (Saputri, 2019). Sehingga dengan demikian, menulis ekspresif dapat digunakan praktisi bimbingan dan konseling untuk menjadi salah satu teknik bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan Bimbingan Kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pelaksanaan teknik menulis ekspresif dalam format kelompok merupakan salah satu aplikasi teknik bimbingan konseling. Teknik menulis ekspresif dapat dilakukan dalam situasi kelompok atau dalam bentuk format kelompok (Safarina et al., 2022). Menulis ekspresif yang dilakukan dalam format kelompok ini di duga mampu mempercepat proses perubahan anggota kelompok yang terlibat dalam layanan, mampu membuat anggota kelompok mengekspresikan perasaan yang sebenarnya dan individu mampu melihat sesuatu berdasarkan sudut pandang berbeda, sehingga dapat membuka wawasan dan koneksi dengan diri sendiri serta orang lain (Adams, 2014). Perwujudan teknik menulis ekspresif dapat dilaksanakan sebagai teknik bimbingan maupun



psikoterapi. Pemberian layanan bimbingan bertujuan untuk mengenal dan memahami potensi, kekuatan dan tugas perkembangan, mengenal dan memahami potensi atau peluang yang ada di lingkungan, mengenal dan menentukan tujuan dan rencana hidup, memahami dan mengatasi kesulitan sendiri, dan mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimiliki secara tepat dan teratur secara optimal (Yusuf, 2016). Dengan demikian pelaksanaan teknik menulis ekspresif ini di duga mampu menjadi media dalam pencapaian tujuan dari pelaksanaan Bimbingan kelompok.

Selanjutnya Teknik menulis ekspresif ini mampu merangsang peningkatan *Happiness* pada siswa di sekolah. Dimana dalam pencapaian kebahagiaan ini harus memperhatikan beberapa komponen seperti *Positive Emotion* (Emosi Positif), *Engagement* (Keterlibatan), *Relationship* (Hubungan), *Meaning* (Kebermaknaan), and *Accomplishment* (Prestasi) (Seligman, 2002). Menulis ekspresif dapat diterapkan untuk meningkatkan kebahagiaan karena menuliskan perasaan dan pikiran individu berdasarkan pengalaman yang dialami selama kehidupan. Berbagai informasi yang berbeda-beda dari menulis ekspresif membuat individu memperoleh *insight* dan pandangan terhadap peristiwa yang dialami dengan maksud untuk membangkitkan kembali pengalaman emosional secara mendalam, mencari hikmah terhadap peristiwa yang dialami, dan membuat individu berpikir tentang diri di masa depan dengan menuliskan perbuatan yang akan dilakukan berdasarkan peristiwa yang dialami (Pennebaker & Seagal, 1999).

Dengan demikian teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi kondisi psikologi negatif karena saat individu berhasil mengeluarkan perasaan sedih, kecewa, berduka yang diungkapkan kedalam bentuk tulisan, kemudian individu tersebut dapat merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, meningkatkan kekebalan tubuh. Menulis merupakan kegiatan produktif dan ekspresif. Saat menulis sering kali individu tidak menyadari bahwa sesungguhnya ia sedang melakukan terapi. Menulis suatu kegiatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresi diri, menulis memiliki kekuatan sendiri yang dapat memungkinkan individu yang terlibat untuk mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi akan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Bahkan dapat memberi manfaat kepada individu tersebut dalam membangun kognitifnya, mengontrol emosi dengan lebih baik, sebagai katarsis untuk mendapatkan energi baru, menurunkan tekanan emosional, dan memfokuskan perhatian pada tujuan dan perilakunya sehari-hari. Pelaksanaan menulis ekspresi dilaksanakan dalam bimbingan kelompok agar individu mendapatkan masukan positif dari anggota kelompok lainnya. Sehingga dengan demikian Teknik ini menjadi lebih efektif dalam membentuk dan menciptakan kebahagiaan pada siswa dengan memanfaatkan kondisi emosi positif yang baik.

KESIMPULAN

Dari pembahasan tersebut, maka dapat kita simpulkan bahwa kondisi emosi negatif yang dirasakan oleh siswa berupa stress terhadap akademik, *anxiety*, *panic*, depresi, dan permasalahan psikologis lainnya berpengaruh terhadap *happiness* siswa tersebut. Kebahagiaan pada siswa memerlukan perhatian khusus agar siswa dapat optimal dalam pencapaian kebahagiaannya dan pencapaian perkembangannya. Maka dari itu, tentunya masalah tersebut bisa diatasi dengan bantuan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif agar mengungkap bagaimana perasaan, pikiran dan tindakan yang dilakukan Ketika siswa tersebut mengalami ketidakhahagiaan dalam hidupnya. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan juga membuktikan bahwa menulis ekspresif mampu meningkatkan kebahagiaan pada seseorang. Maka dari hal itu, perlu dilakukan penelitian



lebih lanjut untuk mengungkapkan seberapa efektif peningkatan menulis ekspresif untuk kebahagiaan siswa dengan menggunakan layanan Bimbingan Kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, K. (2014). *Expressive Writing: Classroom And Community*. Rowman & Littlefield.
- Alteneiji, S., Alsharari, N. M., Abousamra, R. M., & Houjeir, R. (2023). Happiness And Positivity In The Higher Education Context: An Empirical Study. *International Journal Of Educational Management, Ahead-Of-Print*.
- Atikasari, F. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa. *University Of Muhammadiyah Malang*.
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, Life Satisfaction And Positive Mental Health: Investigating Reciprocal Effects Over Four Years In A Chinese Student Sample. *Journal Of Research In Personality, 78*, 198–209.
- Carabelli, A. M., & Carabelli, A. M. (2021). Happiness As Tragic Aristotelian Eudaimonia. *Keynes On Uncertainty And Tragic Happiness: Complexity And Expectations, 109–114*.
- Cayubit, R. F. O. (2021). Effect Of Expressive Writing On The Subjective Well-Being Of University Students. *Makara Human Behavior Studies In Asia, 25(1)*, 71–79.
- Chew, Q. H., Chia, F. L.-A., Ng, W. K., Lee, W. C. I., Tan, P. L. L., Wong, C. S., Pua, S. H., Shelat, V. G., Seah, E.-J. D., & Huey, C. W. T. (2020). Perceived Stress, Stigma, Traumatic Stress Levels And Coping Responses Amongst Residents In Training Across Multiple Specialties During Covid-19 Pandemic—A Longitudinal Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health, 17(18)*, 6572.
- Ching, C. L., & Chan, V. L. (2020). Positive Emotions, Positive Feelings And Health: A Life Philosophy. *Linguistics And Culture Review, 4(1)*, 1–14.
- Corey, G. (2020). *Personal Reflections On Counseling*. John Wiley & Sons.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2020). *Becoming A Helper*. Cengage Learning.
- De Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajani, N., Malhotra, B., Ho, R. T. H., Kaimal, G., Baker, F. A., & Koch, S. C. (2021). From Therapeutic Factors To Mechanisms Of Change In The Creative Arts Therapies: A Scoping Review. *Frontiers In Psychology, 2525*.
- Demenech, L. M., Almeida, R. B., Neiva-Silva, L., & Dumith, S. C. (2022). Does Money Buy Happiness? Disentangling The Association Between Income, Happiness And Stress. *Anais Da Academia Brasileira De Ciências, 94*.
- Desti, K., & Shanthi, R. (2015). A Study On Emotional Intelligence At Work Place. *European Journal Of Business And Management, 7*, 147–154.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional Affect And Job Outcomes. *Social Indicators Research, 59*, 229–259.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different Types Of Well-Being? A Cross-Cultural Examination Of Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment, 28(5)*, 471.
- Egbekpalu, P. E. (2021). Aristotelian Concept Of Happiness (Eudaimonia) And Its Conative Role In Human Existence: A Critical Evaluation. *Conatus-Journal Of Philosophy, 6(2)*, 75–86.
- Fadillah, I. (N.D.). (2023). *Kebahagiaan Perspektif Al-Qur'an (Kajian Metode Tafsir*



- Mauḍū‘ī M. Bāqir Al-Ṣadr). Fu.
- Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive Writing In School Children: Effects On Well-Being And Working Memory. *Journal Of Writing Research*, 11(3), 505–523.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2019). *How To Design And Evaluate Research In Education*, 10e. Mcgraw-Hill Education.
- Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). Adolescent Psychological. *Pediatrics In Review*, 29(5), 161.
- Jackson, S., & Goossens, L. (2020). *Handbook Of Adolescent Development*.
- La Marca, L., Maniscalco, E., Fabbiano, F., Verderame, F., & Schimmenti, A. (2019). Efficacy Of Pennebaker’s Expressive Writing Intervention In Reducing Psychiatric Symptoms Among Patients With First-Time Cancer Diagnosis: A Randomized Clinical Trial. *Supportive Care In Cancer*, 27, 1801–1809.
- Lachnit, I., Park, C. L., & George, L. S. (2020). Processing And Resolving Major Life Stressors: An Examination Of Meaning-Making Strategies. *Cognitive Therapy And Research*, 44, 1015–1024.
- Leger, K. A., Charles, S. T., & Almeida, D. M. (2020). Positive Emotions Experienced On Days Of Stress Are Associated With Less Same-Day And Next-Day Negative Emotion. *Affective Science*, 1, 20–27.
- Lester, P. B., Stewart, E. P., Vie, L. L., Bonett, D. G., Seligman, M. E. P., & Diener, E. (2022). Happy Soldiers Are Highest Performers. *Journal Of Happiness Studies*, 23(3), 1099–1120.
- Matheos, M. O. (2017). Faktor-Faktor Determinan Kebahagiaan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Pt. Bank Bukopin Tbk. Cabang Manado). *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 5(4).
- Murti, R. D. (2012). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja Smk Di Surabaya. Universitas Airlangga.
- Nabarian, T., Wirani, Y., Aziz, M. Z., & Saputro, A. D. (2022). E-Counseling-Based Expressive Writing Therapy Platform For Overcoming Student Mental Health Problems. *2022 9th International Conference On Electrical Engineering, Computer Science And Informatics (Eecsi)*, 250–255.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning In Life And Resilience To Stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603–622.
- Pavlicic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A Meta-Analysis Of Expressive Writing On Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, And Quality Of Life. *Review Of General Psychology*, 23(2), 230–250.
- Pennebaker, J. W. (2012). *Opening Up: The Healing Power Of Expressing Emotions*. Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., Mehl, M. R., & Niederhoffer, K. G. (2003). Psychological Aspects Of Natural Language Use: Our Words, Our Selves. *Annual Review Of Psychology*, 54(1), 547–577.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming A Story: The Health Benefits Of Narrative. *Journal Of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa Yang Berasal Dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects Of Expressive Writing Intervention For Women’s Ptsd, Depression, Anxiety And Stress Related



- To Pregnancy: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Psychiatry Research*, 288, 112933.
- Rafi, M., & Netrawati, N. (2019). Happiness Of Adolescent Social Orphanage Children Tri Murni Padang Panjang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4).
- Safarina, N. A., Safuwani, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing For Happiness “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122–130.
- Saputri, R. O. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja. *Diii Keperawatan*.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Simon And Schuster.
- Toepfer, S. M. (2019). Letters Of Gratitude As A Method For Improving Family Relationship Quality. *International Review Of Modern Sociology*, 45(2), 125–140.
- Tugade, M., Devlin, H. C., & Frederickson, B. L. (2021). Positive Emotions. *The Oxford Handbook Of Positive Psychology*, 18–32.
- Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesian Journal Of Counseling And Development*, 1(1), 1–8.
- Van Steenbergen, H., De Bruijn, E. R. A., Van Duijvenvoorde, A. C. K., & Van Harmelen, A.-L. (2021). How Positive Affect Buffers Stress Responses. *Current Opinion In Behavioral Sciences*, 39, 153–160.
- Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness Of Expressive Writing In The Reduction Of Psychological Distress During The Covid-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers In Psychology*, 11, 2936.
- Walsh, L. C., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2018). Does Happiness Promote Career Success? Revisiting The Evidence. *Journal Of Career Assessment*, 26(2), 199–219.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Zhang, W., Wang, S., Zhu, Y., & Kim, K. (2018). The Moderating Effect Of Emotional Intelligence On The Performance Of Top Management Team. *International Journal Of Business & Public Administration*, 15(1).
- Ziberi, M. S. F., & Macedonia, N. (2020). Between Theory And Practice: The Importance And Function Of School Counseling. *International Journal Of Education & Philology*, 1(1), 64–78.

