

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI PADA SISWA SMP MUSLIMIN CILILIN

Hilmi Najmatul Mursyidan¹, Euis Eti Rohaeti², Tiara Agustine³

¹ hilminajmatul@gmail.com, ²e2rht@yahoo.com, ³ tiara@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This research is to provide an overview of communication anxiety of grade VIII students at Cililin Muslim Junior High School. This study uses a mix method method by combining two ways between quantitative and qualitative. The participants in this study were as many as 50 grade VIII students of SMP Muslimin Cililin. Sampling technique with purposive sampling from 2 classes that are in high categorization using group guidance services with expressive writing techniques. The examination utilized the autonomous examples T Test equation. In view of the consequences of the review, it was shown that bunch direction with expressive writing therapy techniques could reduce students' communication anxiety which was seen in a significant difference between the pre-test results with an average of 2.98 with high categorization. Meanwhile, the results of the post-test with an average of 2.65 with low categorization. The conclusion in this study is that group guidance with expressive writing therapy techniques can reduce communication anxiety of grade VIII students of SMP Muslimin Cililin.

Keywords: *Communication anxiety, Guidance and Counseling. Espressive writing therapy*

Abstrak

Penelitian ini ialah untuk memberikan gambaran mengenai kecemasan komunikasi siswa kelas VIII di SMP Muslimin Cililin. Penelitian ini menggunakan metode mix method dengan menggabungkan dua cara antara kuantitatif dan kualitatif. Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 siswa kelas VIII SMP Muslimin Cililin. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dari 2 kelas yang berada pada kategorisasi tinggi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing therapy. Analisis Pemeriksaan menggunakan persamaan autonomous examples T Test. Mengingat efek sampling dari ulasan, ini menunjukkan arah tanda dengan teknik *expressive writing therapy* dapat mengurangi kecemasan komunikasi siswa yang terlihat pada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan rata-rata sebesar 2,98 dengan kategorisasi tinggi. Sedangkan hasil *pos-test* dengan rata-rata sebesar 2,65 dengan kategorisasi rendah. Simpulan dalam penelitian ini bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dapat mengurangi kecemasan komunikasi siswa Kelas VIII SMP Muslimin Cililin.

Kata Kunci: Kecemasan komunikasi, Bimbingan dan Konseling. Teknik *Espressive writing therapy*

PENDAHULUAN

Salah satu komponen paling penting dalam kehidupan manusia adalah pendidikan. Dengan adanya pendidikan, diharapkan setiap individu dapat mengembangkan pengetahuan dalam kemampuan komunikasi yang baik dan efektif yang ada dalam dirinya, agar bermanfaat bagi dirinya sendiri pada baik saat ini maupun dimasa yang akan datang. Menurut UU No. 20 tahun 2003, pendidikan adalah upaya yang disengaja serta direncanakan guna menciptakan lingkungan pembelajaran serta mekanisme dimana siswa dapat belajar secara aktif dengan tujuan untuk memberikan kesempatan untuk membangun kekuatan rohani, kendali diri, kepribadian, kecerdasan, kepribadian yang luhur dan keterampilan yang bermanfaat bagi individu itu sendiri, serta masyarakat umum, bangsa dan negara.

Salah satu keterampilan yang harus digerakkan oleh siswa adalah korespondensi yang layak atau berbicara di depan umum, kemampuan untuk berbicara secara terbuka sangat penting bagi siswa untuk memiliki pilihan untuk menyelesaikan latihan atau latihan di sekolah seperti latihan hierarkis (OSIS), pengenalan sebelum kelas, dan alamat. Melalui perkembangan Kemampuan relasional ini dapat mengkomunikasikan pikiran dan pertimbangan sebenarnya, dapat mendengarkan dengan sukses, dapat menyampaikan data dengan baik, dan memanfaatkan bahasa yang hebat dan menarik. Selama waktu yang dihabiskan untuk belajar bagaimana berbicara di tempat terbuka, siswa dapat berkomunikasi dalam kelompok, setidaknya dua orang dengan berlatih pengenalan, bertanya dan mencatat satu sama lain, memberi dan menerima reaksi.

Instruksi luar biasa mempengaruhi dampak pergantian peristiwa di masa depan. Untuk tujuan diri sendiri, namun mungkin menarik bagi negara dan kondisi Republik Indonesia. Menurut Irwan dkk., (2021) mengemukakan bahwa kemajuan suatu bangsa di masa sekarang dan masa datang akan sangat ditentukan generasi muda yang akan menjadi penerus bangsa itu sendiri. Generasi muda yang berkualitas dihasilkan dari adanya sistem pendidikan yang berkualitas pula. Pendidikan terbagi dari beberapa jenjang diantaranya ada yang bersifat formal, nonformal, dan informal. yang lebih mendukung untuk peningkatan kualitas sumberdaya dalam bidang akademik adalah pendidikan formal. Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, tertulis bahwa jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya.

Untuk mencapai prestasi yang optimal disekolah mengenai komunikasi siswa SMP, melalui perkembangan kemampuan relasional ini dapat mengkomunikasikan pikiran dan pertimbangan sebenarnya, dapat mendengarkan dengan sungguh-sungguh, dapat menyampaikan data dengan baik, dan memanfaatkan bahasa yang hebat dan kuat. Oleh karena itu komunikasi sangat dibutuhkan Dalam kehidupan sehari-hari melalui transparansi umum antara korespondensi yang sukses dan komunikator yang akan membawa efek atau kritik yang besar, sehingga siswa dapat diakui dan dihargai sebagai makhluk yang ramah.

Namun pada kenyataannya dilapangan masih banyak siswa SMP yang memiliki ketidakmampuan dalam komunikasi. Menurut hasil penelitian Hamid (2018). Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan komunikasi siswa kelas VIII SMP Muslimin pada kondisi awal umumnya berada pada kategori rendah. Kegugupan korespondensi rendah siswa harus terlihat sebagai perilaku terpisah saat berbicara dengan pendidik, kecenderungan untuk diam ketika diminta untuk memberikan sudut pandang mereka, kurangnya kepastian, kurangnya pemahaman tentang sudut pandang dan sentimen orang lain, kecenderungan untuk laten dalam bergaul, dan mungkin menanamkan jika teman-teman yang ada di depan mereka berbicara. Kemudian dari hasil penelitian Sari (2020). Di SMP 1 Negeri Mengati ditemukan Masalah yang sering mampu adalah bahwa siswa mengalami ketegangan korespondensi dalam menyampaikan pesan untuk diteruskan sehingga ada kesalahan korespondensi yang menghasilkan ejekan kepada siswa yang menyampaikan tujuan. Ini harus terlihat dalam cara bahwa siswa menjadi sederhana dan menyendiri dalam siklus korespondensi.

Kecemasan komunikasi ialah salah satu Kekhawatiran sebagai sentimen suram yang dirasakan oleh orang-orang dalam menyampaikan, baik dalam keadaan korespondensi asli maupun korespondensi yang akan dilakukan orang dengan orang lain atau kelompok. Menurut Burgoon dan Ruffner (2021, hlm.34) menyatakan bahwa ketegangan korespondensi adalah suatu kondisi ketika orang tidak dapat diandalkan untuk mengambil bagian dalam ketidaknyamanan korespondensi dengan orang lain dalam keadaan yang berbeda, baik formal maupun kasual, baik secara terpisah maupun dalam pertemuan. Kemudian menyebutkan beberapa aspek kecemasan komunikasi ialah seperti aspek fisik, aspek perilaku, aspek kognitif. Adapun pada hambatan kecemasan

Korespondensi (correspondence fear) adalah jenis respon pesimis dari orang-orang seperti kegelisahan yang dialami oleh seseorang ketika korespondensi gelisah, baik ketegangan korespondensi relasional, kegelisahan korespondensi publik, maupun ketegangan korespondensi publik. Orang-orang yang mengalami gangguan korespondensi akan gelisah jika mereka mengambil bagian dalam jenis kegelisahan korespondensi yang lebih luas, bukan hanya berbicara terbuka. Individu yang mengalami hambatan kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) akan cemas bila berpartisipasi dalam kecemasan komunikasi bentuk yang lebih luas, tidak sekedar cemas berbicara di muka umum. Individu tidak mampu untuk mengantisipasi negatifnya, dan sedapat mungkin berusaha untuk menghindari kecemasan komunikasi.

Bimbingan dan konseling merupakan arahan dan pengarahan dalam layanan pendukung bagi siswa, baik secara eksklusif maupun dalam pertemuan, untuk dapat bebas dan berkembang secara ideal di bidang kehidupan pribadi, aktivitas publik, keterampilan belajar, dan perencanaan profesi, melalui berbagai jenis layanan termasuk, bimbingan individu, pengarahan kelompok, arahan kelompok, dan latihan pendukung, berdasarkan standar materi. Menurut Surya (Sulistyarini & Juhar, 2019) mengatakan bahwa arahan adalah kursus memberikan bantuan konstan dari manajer kepada individu yang diatur orang tersebut sehingga ada kebebasan dalam pemahaman diri, pengakuan diri, bantalan dan pengakuan diri dalam mencapai tingkat peningkatan dan aklimatisasi diri yang ideal. Menurut Priyatno (Sulistyarini & Juhar, 2019) konseling merupakan proses pemberian bantuan yang didasarkan pada prosedur wawancara konseling oleh seorang ahli disebut konselor kepada individu yang disebut konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Salah satu teknik yang digunakan dalam arah dan menasihati adalah arahan kelompok. Bunch direction adalah bantuan yang diberikan dalam lingkungan sosial. Pelaksanaan arahan pengumpulan dikoordinasikan untuk meningkatkan dan menumbuhkan pemahaman tanpa henti, perubahan diri dan kemajuan diri. Selain itu, ia juga dapat memberikan pemikiran, pemikiran, sedikit pengetahuan, dan pengalaman dalam mencegah dan mengurangi masalah. Saat ini, pelaksanaan arahan pengumpulan akan memiliki korespondensi antara kepala pengumpulan dan individu pengumpul. Dalam korespondensi ini, ia mempertimbangkan perdagangan pertimbangan, pertemuan, dan rencana berpikir kritis dalam memperluas aklimatisasi sosial. Dapat

dindikasikan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama terhadap sejumlah siswa, sehingga masing-masing siswa dapat memahami kegiatan bimbingan yang tengah diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, dimana terdapat berbagai macam teknik, satu diantaranya yaitu teknik *expressive writing therapy*.

Expressive writing therapy merupakan teknik sederhana menuliskan perasaan mendalam mengenai insiden kehidupan. Menurut (Retnoningtyas, dkk, 2022:17) *expressive writing therapy* sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu dan dilakukan dengan keinginan sendiri atau bimbingan terapis dan peneliti. *Expressive writing therapy* juga merupakan salah satu intervensi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Melalui *expressive writing therapy* individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terhadap peristiwa yang menjengkelkan atau mengerikan. Refleksi ini bekerja dengan siswa untuk mengubah persepsi mereka, mengelola perasaan untuk memperbaiki keadaan, menjadi metode terapi, mendapatkan energi baru, pertimbangan langsung, mengurangi tekanan mendalam, dan memberikan peluang potensial untuk membidik tujuan dan cara berperilaku mereka. Perkembangan ini akan membuat masalah pribadi lebih mudah untuk bertahan hidup dan membebaskan orang dari tekanan psikologis yang umumnya meliputi mereka (Susanti & Supriyanti, 2013).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *mix method*. Penelitian ini merupakan suatu langkah penelitian dengan menggabungkan dua cara penelitian yang sudah ada sebelumnya yaitu kuantitatif dan kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi *explanatory sequential*. Strategi ini digunakan untuk menggabungkan analisis data kuantitatif terlebih dahulu kemudian data kualitatif secara berurutan. Desain eksplorasi yang digunakan dalam review ini adalah gathering pre-test post-test plan, yaitu rencana pemeriksaan dengan *pre-test* dan *post-test treatment*. Dengan tujuan itu cenderung diketahui lebih tepat karena sangat baik dapat dilihat ketika perawatan. (Creswell, 2012)..

Partisipan anggota penelitian ini adalah 50 siswa SMP VIII Muslimin Cililin. Kepastian ujian tidak sepenuhnya diselesaikan berdasarkan pemikiran bahwa siswa sekolah menengah (SMP) yang sedang menghadapi korespondensi gelisah. Contoh ulasan ini dipilih dengan pengujian purposive dari 2 kelas dengan pengaturan tinggi menggunakan administrasi arah tandan dengan metode perawatan komposisi ekspresif.

Alat yang digunakan dalam ulasan ini adalah instrumen tegangan korespondensi yang dibuat oleh spesialis dan telah dicoba untuk legitimasi dan ketergantungan yang terdiri dari tiga perspektif yang diperkirakan dalam instrumen ini, khususnya sudut pandang aktual, perspektif sosial, dan sudut mental. Informasi yang dikumpulkan kemudian ditangani secara terukur melalui tes ordinariness dengan tes informasi menggunakan Shapiro-Wilk dan pengujian spekulasi menggunakan Indentpedent T-Test dan melihat efektivitas melalui tes N-Gain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dalam siklus eksplorasi, analisis menggunakan rencana *One Gathering Pretest-Posttest Configuration* yang dirancang untuk menentukan arah kelompok dengan perlakuan penulisan ekspresif dalam mengurangi kegelisahan korespondensi siswa. Sesuai (Retnoningtyas, et al., 2022: 17) mencirikan perlakuan komposisi ekspresif sebagai siklus kreatif yang merupakan artikulasi dan refleksi tunggal dan diselesaikan oleh kehendak sendiri atau arahan spesialis dan ilmuwan. Jadi strategi komposisi ekspresif yang didapat dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi kegelisahan korespondensi siswa.

Partisipan penelitian ini 50 siswa kelas VIII SMP Muslimin Cililin. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan topik yang telah disusun dalam aspek-aspek kecemasan komunikasi. Maka pertemuan dengan yang telah dikumpulkan di bagian-bagian korespondensi kegugupan. Selanjutnya, spesialis terus melakukan layanan dukungan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dan ternyata terdapat penurunan dalam kecemasan komunikasi yang lebih baik dari yang diharapkan siapa pun. Hal ini harus terlihat dari efek samping peringkasan informasi pre-test dan post-test dari

pelaksanaan One Gathering Pretest Posttest Plan yang seharusnya terlihat pada tabel di bawah ini :

Hasil	N	Tinggi	Sedang	Rendah	Rata-rata
<i>Pre-test</i>	16	> 99,36	89,36-99,36	< 89,36	2,98
<i>Post-test</i>	16	> 99,34	63,29-99,34	< 63,29	2,65

Berdasarkan hasil *pres-test* eksperimen dan *pre-test* kontrol terhadap 16 siswa diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,98 dengan kategori tertinggi > 99,36 serta nilai sedang 89,36-99,36 dan untuk nilai terendah < 89,36. Sedangkan hasil *post-test* eksperimen dan *post-test* kontrol terhadap 16 orang siswa diperoleh nilai rata-rata 2,65 dengan kategori tertinggi > 99,34 serta nilai sedang 63,29-99,34 dan untuk nilai terendah < 63,29.

Setelah diperoleh nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* selanjutnya pengujian dilakukan menggunakan Uji Independent T-Test untuk melihat perubahan kecemasan komunikasi siswa. Sebelum mengarahkan Free T-Test, tes ordinariness informasi pertama kali dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk. Alasan untuk menetapkan pilihan pada tes ordinariness adalah bahwa dalam hal nilai sig (2-diikuti) adalah $> \alpha 0,05$, nilai pretest dan posttest biasanya disampaikan, namun dalam hal nilai sig (2-diikuti) adalah $< \alpha 0,05$, hasil pretest dan posttest tidak biasa. Konsekuensi dari tes ordinariness yang melibatkan adaptasi SPSS 25 untuk windows dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Uji Tests of Normality

	Data	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Ekpermn_Postest_Eksper	<i>Pre-test</i>	.205	8	.200*	.913	8	.373
	<i>Post-test</i>	.170	8	.200*	.932	8	.531

Pretest_Kontrol_Post est_Kontrol	Pre-test	.258	8	.124	.898	8	.279
	Post-test	.222	8	.200*	.907	8	.336

*. This is a lower bound of the true significance.

- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, bahwa skor *Pre-test* dan *Post-test* pada uji normalitas dengan menggunakan ujistatistik one sample *Kolmogorov-smirnov test* dengan jumlah sample 16 siswa dengan 2 kelompok, diketahui hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,336 lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Setelah data berdistribusi normal selanjutnya melakukan Uji Independent Samples Test dengan menggunakan Uji Independent Samples Test untuk melihat perubahan kecemasan komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Adapun hasil Uji Independent Samples Test dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for windows dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Uji Independent Samples Test *Post-test* Eksperimen dan *Post-test* Kontrol

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pretest — Posttest	Equal variances assumed	63.055	.000	2.761	30	0.56	13.00000	4.70765	3.38569	22.61431

	Equal variance s not assumed			2.76 1	17.71 9	.000	13.00000	4.70765	3.0983 5	22.9016 5
--	---------------------------------------	--	--	-----------	------------	------	----------	---------	-------------	--------------

Berdasarkan hasil Uji Independent T Test *pre-test* dan *post-test* lebih, nilai penting 0,000 didapat, dan itu menyiratkan bahwa nilai sig (2-diikuti) $< \alpha$ 0,05, kemudian H_0 diberhentikan dan H_a diakui, dengan maksud bahwa ada perbedaan antara ketika perlakuan memanfaatkan teknik *expressive writing therapy*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dalam mengurangi kecemasan komunikasi siswa. Setelah diketahui hasil *pre-test* dan *post-test* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka melihat efektif atau tidaknya bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dalam mengurangi kecemasan komunikasi siswa dilakukan uji N-Gain Skor dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Uji N-Gain Score

Hasil Perbandingan Uji N-Gain Score					
No	Kelompok Eksperimen		No	Kelompok Kontrol	
	Nama	Uji N-Gain Score %		Nama	Uji N-Gain Score %
1	AF	280.00	1	GR	127.03
2	AR	.00	2	MFA	78.79
3	CNN	-20.00	3	MM	80.65
4	FNR	150.00	4	MI	110.26
5	GF	33.33	5	MA	94.59
6	MAF	100.00	6	MA	106.45
7	N	10.00	7	MSR	78.05
8	RND	45.45	8	W	76.47
Rata-Rata		74.8485	Rata-Rata		94.0353
Minimal		-20.00	Minimal		76.47
Maksimal		280.00	Maksimal		127.03

Berdasarkan tabel 5.3 *output group statistics* diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai hasil perhitungan *N-gain* skor pada kelompok eksperimen yang menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* memiliki rata-rata sebesar 74.8485%, yang dapat dikategorikan sebagai cukup efektif. Tasrifan kelompok

eksperimen menunjukkan hasil yang cukup efektif dengan nilai *N-gain* 74,8%. Sementara untuk nilai hasil perhitungan *N-gain* skor pada kelompok kontrol adalah 94.0353%, yang dapat dikategorikan efektif. Tasrifan keefektifan kelompok kontrol menunjukkan hasil yang efektif dengan nilai *N-gain* 94,0%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan kategori tasrifan efektivitas nilai *N-gain* score diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muslimin Cililin Tahun Ajaran 2023/2024 dari bulan April sampai bulan Mei. Jadwal dalam penelitian ini sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subjek penelitian. Hasil penelitian ini memiliki dua fokus, yakni kuantitatif dan kualitatif (mix method) yang terdiri dari profil kecemasan komunikasi siswa, dan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* dalam mengurangi kecemasan komunikasi siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *the explanatory sequential design*. Analisis data diawali dengan pengumpulan data kuantitatif yaitu penyebaran angket kecemasan komunikasi, kemudian data kuantitatif didukung oleh data kualitatif yaitu dengan wawancara, observasi serta dokumentasi pendukung lainnya.

Dari pengolahan data *pre-test* ada perbedaan besar antara kelas kontrol dan kelas percobaan yang ditunjukkan oleh hasilnya uji independent T Test dengan memperoleh sig (2-tailed) $> 0,05$ kesimpulan ini menunjukan bahwa penelitian di awali dengan kondisi *pre-test* siswa yang tidak berbeda secara signifikan. Sedangkan hasil *post-test* terlihat bahwa kontras besar antara kelas kontrol dan kelas eksperimen ditunjukan. dengan hasil uji independent T Test dengan memperoleh (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data, dapat diperoleh hasil penelitian yang menunjukan bahwa dengan adanya teknik *expressive writing therapy* yang dilakukan secara berkelompok dan merupakan terapi utama untuk membantu subjek mengembangkan insight yang lebih kuat tentang diri dan situasi.

Expressive writing therapy membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap

penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Bolton G, 2011). Sehingga dapat diketahui bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi siswa kelas SMP Muslimin Cililin. Penelitian hal ini diperoleh dari analisis data. Jika dilihat dari skor kenaikan dan perbandingan pada saat *pre-test* dan *post-test*, saat *pre-test* jumlah skor kecemasan komunikasi siswa adalah 1554 dengan rata-rata 94,63. Maka hasil *pre-test* ini menunjukkan pada kategori tinggi. Selanjutnya hasil *post-test* menunjukkan bahwa setelah dilakukan layanan terdapat jumlah skor 1303 dengan 650,5. Maka hasil *post-test* ini menunjukkan pada kategori rendah. Jadi dapat dipahami bahwa kecemasan komunikasi siswa SMP Muslimin Cililin mengalami penurunan setelah diberikan layanan.

Hal ini didasarkan dengan kondisi siswa ketika mengikuti layanan pertemuan pertama dengan pertemuan-pertemuan selanjutnya, siswa mampu terlibat lebih aktif ketika proses layanan *expressive writing therapy*, dengan adanya teknik *expressive writing therapy* siswa lebih mampu mengungkapkan atau menggambarkan pengalaman hidup seseorang yang menuliskannya baik pada masa lalu, sekarang, ataupun masa depan. Dengan melalui *expressive writing* gambaran-gambaran mengenai pengalaman hidup seseorang akan terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat. Selain itu *expressive writing therapy* juga dianggap mampu

mereduksi stress, karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi negatifnya ke dalam tulisan tangan maka individu dapat berubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Rohmah, L.Q & Pratikno, H. 2019: 22).

Adapun kendala saat kegiatan *expressive writing therapy* membuat orang tidak ideal mengekspresikan perasaan mereka sehingga orang tidak ideal dalam memperluas perasaan baik dalam diri mereka. Melalui terapi, orang dapat mengurangi kegelisahan dengan mengkomunikasikan perasaan suram dan ketajaman atau pertimbangan pesimistis. Perawatan penulisan ekspresif dan perawatan seni membantu orang dengan mengkomunikasikan perasaan dan kontemplasi mereka melalui media yang digunakan.

Namun kegiatan *expressive writing therapy* berhasil dilaksanakan dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta karena didukung oleh keinginan dalam belajar menurunkan tingkat kecemasan mereka. Selain faktor tersebut, juga terdapat faktor lainnya yaitu konselor saat wawancara berlangsung sudah berpengalaman dan mampu memberikan arahan dengan baik. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada siswa untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket kemampuan kecemasan komunikasi yang sesuai dengan keadaan siswa sebenarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan penelitian yang dilaksanakan di Kelas VIII SMP Muslimin Cililin dapat diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi siswa kelas VIII SMP Muslimin, maka dari itu profil kecemasan komunikasi siswa SMP tingkat VIII diperoleh dengan jumlah 50 partisipan dengan tingkatan yang berada dalam kategori kecemasan komunikasi rendah yang berjumlah 9 dengan persentase 18%, kemudian dengan kategori sedang berada pada jumlah 25 dengan persentase 16% dan untuk kategori tinggi berada pada jumlah 16 dengan persentase 32%. Berdasarkan profil

kecemasan komunikasi siswa menunjukkan bahwa kondisi siswa Sebagian besar dari mereka berada dalam kategori menengah, menyiratkan bahwa siswa dapat melakukannya komunikasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah namun belum bisa menunjukkan aspek-aspek komunikasi secara keseluruhan, dalam kondisi ini siswa belum percaya diri terhadap kemampuannya dalam berkomunikasi.

Terdapat perbedaan yang signifikan pada layanan bimbingan kelompok dengan *expressive writing therapy* untuk mengurangi kecemasan komunikasi siswa kelas VIII SMP Muslimin Cililin, hal ini ditunjukkan dari hasil pengolahan *pre-test* dan *post-test* terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen yang ditunjukkan dengan hasil *Uji Independent T Test* dengan memperoleh sig (2-tailed) $0,000 <$

0,05 berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan hasil penelitian yang menunjukkan bimbingan kelompok teknik *expressive writing therapy* dalam mengurangi kecemasan komunikasi siswa kelas VIII SMP Muslimin Cililin.

Efektifnya layanan ini di dukung pula oleh pelaksanaan layanan yang diberikan peneliti kepada para siswa yakni semua kegiatan yang direncanakan dalam penyusunan bahan layanan yaitu rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan secara keseluruhan walaupun dalam pelaksanaannya terdapat hambatan dan kendala dalam membangun keefektifan kelompok. Kendala yang dihadapi oleh guru BK dan siswa salah satunya kemudian kesulitan dalam menyampaikan maksud dan tujuan dari bimbingan yang akan diberikan, dan dengan waktu dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok, namun hal itu dapat diatasi dengan baik, sehingga layanan bimbingan kelompok ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Amali, B. A. (2020). Upaya untuk membatasi kegelisahan siswa sambil berbicara secara terbuka dengan metode pengobatan Penulisan Ekspresif. *Buku Harian Logis Penelitian Otak Terapan*, 8(2), 109-118.
- Baihaqi, Achmad Zani, Siti Nurdiana, Ahmad Rifadh. 2017. Strategi Perawatan Komposisi Ekspresif untuk Mengurangi Ketegangan Berbicara di Depan Umum pada Siswa. *Buku harian ilmu otak (Di web)*. Vol. 2 No. 2. sampai di Walk 3, 2020.
- Nisa, K. (2023). Penggunaan Administrasi Pengarahan Gathering dengan Prosedur Percaya Diri untuk Mengurangi Kegelisahan Korespondensi bagi Mahasiswa SMP N 10 Kota Jambi (Doctoral thesis, College of JAMBI).
- Rusidi, D. (2022). Penerapan *Teknik Expressive Writing therapy* untuk Mengurangi Kecemasan komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Fikrah, A., Dharmayana, I. W., dan Sinthia, R. (2023). . Dampak Gathering Advising dengan Prosedur Pernapasan Mendalam terhadap Kegelisahan Korespondensi Relasional Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lebong. *Consilia: Buku Harian Logis Arah dan Nasihat*, 6(2), 10-18.
- Sugiyono. (2012). *Teknik Eksplorasi Subyektif Kuantitatif dan Penelitian dan pengembangan*. Bandung: Alfabeta.