

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SRAGEN

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING ON LEARNING MOTIVATION IN STUDENTS OF CLASS VIII SMP NEGERI 4 SRAGEN

Oleh: Afifah Rochmah Habsari, Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta afifah.rochmah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sragen yang cukup rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap motivasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sragen. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII F SMP Negeri 4 Sragen yang berjumlah 14 siswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala motivasi belajar dan pedoman observasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis kuantitatif berupa analisis deskriptif, dan kualitatif (observasi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sragen. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan hasil skor skala motivasi belajar dan rata-rata skor *pre-test* 137 dan *post-test* 161. Peningkatan yang terjadi sebesar 24 skor dengan persentase 13 %.

Kata kunci: *motivasi belajar, expressive writing*

Abstract

This study was based on the learning motivation of class VIII students of SMP Negeri 4 Sragen which was quite low. This study aims to determine the effect of expressive writing on learning motivation in class VIII Sragen SMP Negeri 4. This study used a type of experimental. The subjects in this study were class VIII F SMP Negeri 4 Sragen which amounted to 14 students. Data collection techniques using the scale of learning motivation and observation guidelines. Data analysis used in this study is quantitative analysis in the form of descriptive analysis, and qualitative (observation). The results of the study showed that expressive writing techniques had an effect on increasing the learning motivation of class VIII students of SMP Negeri 4 Sragen. A significant increase was evidenced by the results of the learning motivation scale score and the average score of the pre-test 137 and post-test 161. The increase was 24 score with 13% presentation.

Keywords: *learning motivation, expressive writing*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah salah satu layanan yang terdapat di Sekolah Menengah Pertama. Bimbingan dan Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan

menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri (Tohirin, 2013:25). Fungsi Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam hidupnya (Farozin dkk, 2016).

Upaya Bimbingan dan Konseling dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik adalah melalui berbagai layanan yang meliputi layanan konseling individu, konseling kelompok, bimbingan klasikal, dan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan pada 8 sampai 10 orang konseli untuk memfasilitasi perkembangan konseli. Salah satu jenis layanan bimbingan kelompok adalah *expressive writing*.

Menurut Perwadarminta (dalam Ekawati, 2007: 45) *expressive writing* merupakan pengalaman batin atau emosi dapat dirumuskan sebagai kegiatan untuk mencurahkan segala pikiran, perasaan, dan pengalaman-pengalaman yang bermakna pada suatu tulisan. *Expressive writing* adalah suatu kegiatan menulis dengan menerapkan pengalaman batin atau emosi untuk mengungkapkan pengalaman-pengalaman terkait suatu hal. Sedangkan menurut Foulk & Hoover (1996: 2) *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan untuk orang lain. Dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.

Expressive writing merupakan teknik yang berpengaruh untuk mengatasi berbagai permasalahan. Pontoski (2012) mengungkapkan *expressive writing* merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman

dari peristiwa traumatis dianggap untuk membantu orang, mengatur, menghadapi, dan membuat makna keluar dari pengalaman, akhirnya mengarah ke berikutnya mereka mengatasi pengalaman traumatis.

Selain pengalaman traumatis *expressive writing* juga dapat mengeksternalisasi masalah sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, memisahkan masalah dari diri, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll), meningkatkan insight, dan meningkatkan pemberdayaan diri. *Expressive writing* juga dapat meningkatkan motivasi untuk berubah, melalui tulisan individu dapat belajar menganalisis kesalahan sehingga individu memiliki motivasi untuk berubah menjadi individu yang lebih baik (Harahap, 2012: 4-5).

Motivasi merupakan salah satu hal yang sangat penting, tanpa motivasi seseorang tidak akan mendapatkan proses kegiatan yang baik. Motivasi merupakan langkah awal terjadinya suatu aktivitas yang baik. Permasalahan motivasi yang dapat diselesaikan dengan *expressive writing* bervariasi, bisa merupakan motivasi pribadi untuk melakukan suatu aktivitas maupun motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual, yang dapat menumbuhkan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar. Motivasi akan membangkitkan semangat belajar bagi siswa itu sendiri (Sardiman, 2007). Siswa yang mempunyai perasaan *need to know* yang tinggi, mempunyai karakteristik yang berbeda dalam hal psikologis. Motivasi belajar tentu berkaitan dengan psikologis siswa. Motivasi belajar setiap orang bisa jadi tidak

sama, biasanya hal tersebut tergantung dari apa yang diinginkan siswa.

Bahwa seseorang mempunyai motivasi sukses yang lebih kuat, maka ia akan mencari jalan keluar dari kesulitan yang dihadapinya. Akan tetapi jika motivasi suksesnya lemah, maka ia akan cenderung untuk mencari jalan pintas dan bahkan menempuh jalan yang sulit sebagai bentuk pelarian dari masalah yang dihadapinya itu. Contoh permasalahan yang terkait dengan rendahnya motivasi belajar, siswa yang menganggap mata pelajaran tertentu tidak penting untuk masa depan ataupun siswa yang mempunyai masalah dengan guru mata pelajaran maka siswa tersebut akan menganggap remeh atau tidak memperdulikan mata pelajaran tersebut. Siswa yang sering mengalami kegagalan lebih merasa pesimis untuk masa depannya. Siswa yang mendapatkan tekanan atau kurangnya perhatian dari lingkungan sekitarnya.

Dari permasalahan rendahnya motivasi belajar terdapat akibat yang siswa merugikan siswa tersebut diantaranya siswa mengalami penurunan nilai di mata pelajaran tertentu, siswa yang mempunyai masalah dengan guru ataupun menganggap remeh mata pelajaran tertentu menjadikan siswa tidak mengikuti mata pelajaran tersebut, siswa yang memiliki permasalahan dengan lingkungan yang mengakibatkan rendahnya motivasi belajarnya membuat siswa tidak berangkat ke sekolah tanpa ijin yang jelas.

Salah satu sekolah yang mengalami permasalahan motivasi belajar siswa adalah SMP Negeri 4 Sragen. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 4 Sragen bahwa fenomena di sekolah ada beberapa siswa

khususnya kelas VIII yang mempunyai motivasi belajar yang rendah, dibandingkan dengan siswa kelas VII dan kelas IX. Hasil belajar siswa kelas VIII yang mengalami penurunan yang cukup tinggi membuat guru bimbingan dan konseling merasa ada permasalahan pada kebanyakan siswa di kelas VIII tersebut.

Dari hasil belajar siswa yang cukup rendah terdapat banyak faktor yang mengakibatkan siswa mendapatkan nilai rendah tersebut. Dilihat dari daftar hadir siswa kelas VIII banyak siswa yang tidak masuk sekolah tanpa surat keterangan, ada beberapa siswa yang masuk sekolah dalam satu bulan hanya 15hari saja, dan siswa sering datang terlambat ke sekolah dengan alasan bangun kesiangan. Pada jam istirahat di perpustakaan hanya terdapat beberapa siswa saja, dilihat dari daftar hadir di perpustakaan setiap harinya hanya ada 5 sampai 10 siswa yang datang ke perpustakaan, siswa yang lain lebih memilih untuk bermain, ke kantin, bermain *handphone* untuk membuka sosial media yang mereka punya, dan berkumpul dengan teman-temannya dari pada belajar dan membaca buku. Setelah jam istirahat selesai masih ada beberapa siswa yang asik nongkrong di kantin dengan alasan malas mengikuti jam mata pelajaran yang selanjutnya. Di ruang uks ada siswa yang ijin dengan alasan sakit, namun dari mukanya tidak terlihat sakit dan setelah ditinggal siswa tersebut dengan asik bercerita dengan temannya.

Berdasarkan hal tersebut siswa mendapatkan nilai yang rendah dilihat dari nilai ulangan hariannya, karena siswa tersebut tidak memiliki motivasi belajar. Dari permasalahan tersebut guru BK menginginkan penelitian ini dilakukan pada kelas VIII F, dikarenakan

permasalahan yang ada banyak siswa yang berada di kelas VIII F dibandingkan dengan 5 kelas lainnya.

Menurut pemaparan salah satu guru mata pelajaran di SMP N 4 Sragen beberapa siswa kelas VIII, saat mengikuti pelajaran di kelas siswa banyak yang asik mengbrol sendiri dengan temannya satu bangku bahkan dengan teman meja depannya maupun meja belakangnya, ada juga siswa yang sibuk bermain *handphone*, bahkan ada siswa yang tidur di dalam kelas. Hasil nilai ulangan harian siswa banyak yang mengalami penurunan dan pada saat ulangan ada siswa yang mencontek dan jika ditanya oleh guru mata pelajaran tersebut menjawab dengan alasan belum belajar.

Permasalahan belajar dapat diatasi dengan teknik *expressive writing*. Melalui menulis ekspresif siswa akan dapat lebih mudah untuk mengekspresikan diri, mengungkapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa-peristiwa yang terjadi, maupun masalah yang dialaminya. Ketika siswa ada permasalahan pada dirinya maupun lingkungannya dan merasa tertekan tidak bisa mengungkapkan siswa tersebut akan menimbulkan perilaku yang menyimpang. Salah satu contohnya siswa akan melampiaskannya di sekolah. Seperti membolos, tidak memperhatikan guru, dan jarang berangkat ke sekolah. Akan tetapi berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 4 Sragen teknik *expressive writing* belum pernah digunakan untuk mengatasi permasalahan motivasi belajar siswa.

Rahmadani (2013) melakukan penelitian tentang “*Pengaruh Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa*”. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa teknik *expressive writing* berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* dapat diujikan pada siswa yang mengalami permasalahan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi dan belum pernah digunakannya teknik *expressive writing* untuk mengatasi permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk menguji pengaruh teknik *expressive writing* terhadap motivasi belajar siswa di SMP Negeri 4 Sragen.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian pengaruh teknik *expressive writing* sebagai *treatment* terhadap motivasi belajar pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 4 Sragen menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen.

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan bentuk penelitian *pre-experimental*, desain *one-group pre-test-post-test design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 4 Sragen. Lokasi ini berada di Jalan Pattimura 4/5, Sragen Tengah, Sragen. Penelitian eksperimen dilaksanakan mulai tanggal 24 September 2018 sampai dengan tanggal 31 Oktober 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP N 4 Sragen sejumlah 180 orang. Sedangkan sampel penelitian ini berdasarkan pertimbangan adalah kelas VIII F. Dengan jumlah subjek penelitian 14 siswa yang memiliki motivasi belajar dengan skor terendah berdasarkan hasil *pre-test*.

diskriptif dan teknik analisis kualitatif yaitu hasil observasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi motivasi belajar yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala motivasi belajar yang berjumlah 51 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Skor dari skala motivasi belajar merupakan skor penilaian dari sudut pandang siswa, baik sebelum maupun sesudah pemberian *treatment*. Kategori skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Interval	Kategori
1.	$X < 81$	Sangat Rendah
2.	$81 < X \leq 112$	Rendah
3.	$112 < X \leq 143$	Sedang
4.	$143 < X \leq 174$	Tinggi
5.	$174 < X \leq 204$	Sangat Tinggi

Berdasarkan kategori tersebut peneliti melakukan pengkategorisasian skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada sampel penelitian. Pengambilan data *pre-test* dilakukan pada tanggal 24 september 2018 kepada seluruh siswa kelas VIII F. selanjutnya peneliti memilih 14 siswa dengan kategori sedang sebagai subjek penelitian. Adapun hasil *pre-test* sebagai berikut:

Definisi Operasional Variabel

1. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak atau dorongan yang mengarahkan siswa untuk senantiasa melaksanakan kegiatan atau tugas belajarnya dengan baik sehingga siswa tersebut dapat berhasil dalam belajarnya karena memiliki motivasi untuk belajar yang kuat. Dengan siswa mempunyai motivasi maka dia akan bersemangat dalam melakukan tugasnya sebagai siswa pada umumnya yaitu belajar.

2. Metode *Expressive Writing*

Expressive writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala motivasi belajar. Skala motivasi belajar ditujukan kepada semua siswa kelas VIII F SMP Negeri 4 Sragen.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen angket dalam penelitian ini menggunakan pendapat ahli (*expert judgment*). Internal konsistensi menggunakan rumus *product moment correlation* yaitu terdapat 3 butir yang gugur dari 54 butir menjadi 51 butir. Sementara itu, uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpa Cronbach* mendapatkan koefisien 0,925.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif yaitu

Tabel 9. Hasil *Pre-Test* Subjek Penelitian

No.	Nama	Nilai	Kategori
1.	RFA	142	Sedang
2.	GRS	139	Sedang
3.	FN	143	Sedang
4.	VF	142	Sedang
5.	DFS	142	Sedang
6.	AA	137	Sedang
7.	VI	132	Sedang
8.	MRS	137	Sedang
9.	DW	136	Sedang
10.	DM	142	Sedang
11.	DAS	128	Sedang
12.	DAY	140	Sedang
13.	REP	137	Sedang
14.	KBP	122	Sedang
Rata-rata		137	Sedang

Berdasarkan kategori tersebut diketahui bahwa seluruh subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya peneliti memberikan *treatment* selama 1bulan, yang meliputi 3 *treatment*. Setelah itu peneliti melakukan *post-test* pada subjek penelitian untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar siswa. Adapun hasil *post-test* sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil *Post-Test* Subjek Penelitian

No.	Nama	Nilai	Kategori
1.	RFA	149	Tinggi
2.	GRS	151	Tinggi
3.	FN	176	Sangat Tinggi
4.	VF	151	Tinggi
5.	DFS	182	Sangat Tinggi
6.	AA	160	Tinggi
7.	VI	145	Tinggi
8.	MRS	148	Tinggi
9.	DW	154	Tinggi
10.	DM	183	Sangat Tinggi
11.	DAS	150	Tinggi
12.	DAY	176	Sangat Tinggi
13.	REP	149	Tinggi
14.	KBP	189	Sangat Tinggi
Rata-rata		161	Tinggi

Berdasarkan hasil *post-test* dapat diketahui bahwa 9 siswa termasuk dalam kategori tinggi dan 5 siswa berada dalam kategori sangat tinggi. Kategori ini meningkat dari kategori siswa saat *pre-test*. Adapun rincian peningkatan kategori dari awal *pre-test* sampai *post-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Pre-Test dan Post-Test

No.	Nama	Pre test	Kat	Post test	Kat
1.	RFA	142	S	149	T
2.	GRS	139	S	151	T
3.	FN	143	S	176	ST
4.	VF	142	S	151	T
5.	DFS	142	S	182	ST
6.	AA	137	S	160	T
7.	VI	132	S	145	T
8.	MRS	137	S	148	T
9.	DW	136	S	154	T
10.	DM	142	S	183	ST
11.	DAS	128	S	150	T
12.	DAY	140	S	176	ST
13.	REP	137	S	149	T
14.	KBP	122	S	189	ST
Rata-rata		137	S	161	T

Ket:

Kat : Kategori

S : Sedang

T : Tinggi

ST : Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kategori *pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian. Pada saat *pre-test* 14 siswa termasuk kategori sedang, sedangkan pada saat *post-test* 9 siswa dalam kategori tinggi dan 5 siswa dalam kategori sangat tinggi.

Pembahasan Penelitian

Peningkatan motivasi belajar dalam penelitian ini sebesar 13% dari kategori sedang menjadi tinggi dan sangat tinggi. Pada awal *pre-test* rata-rata nilai motivasi belajar siswa adalah 137 menjadi 161 dalam *post-test*. Peningkatan ini terjadi setelah siswa melaksanakan *expressive*

writing dalam 3kali *treatment*. Menurut Faridha Harahap (2012: 4-5) *expressive writing* dapat meningkatkan motivasi untuk berubah, melalui tulisan individu dapat belajar menganalisis kesalahan sehingga individu memiliki motivasi untuk berubah menjadi individu yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa motivasi belajar dapat meningkat setelah siswa melakukan *expressive writing* tentang pengalaman belajar, cita-cita dan hambatan, dan harapan terkait hasil belajar.

Peningkatan ini sesuai dengan pendapat dari M. Dimiyati dan Mudjiono (2011: 97) yang menyatakan bahwa kemampuan motivasi belajar dapat meningkat atau menurun dipengaruhi oleh cita-cita atau aspirasi siswa, kemampuan siswa, kondisi siswa, kondisi lingkungan siswa, unsur-unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran, upaya guru dalam membelajarkan siswa. hal tersebut menunjukkan bahwa penulisan cita-cita siswa melalui teknik *expressive writing* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap motivasi belajar. Cita-cita merupakan keinginan untuk mencapai keberhasilan. Seorang siswa yang mempunyai cita-cita pasti akan memperkuat semangat belajarnya dan berusaha mengarahkan usaha belajarnya. Cita-cita yang ditulis oleh siswa dapat memperkuat motivasi belajar intristik maupun motivasi belajar ekstristik karena tercapainya cita-cita akan terwujud dalam aktualisasi diri.

Selain itu faktor kemampuan siswa juga mempengaruhi peningkatan motivasi belajar siswa. siswa memiliki gambaran terkait kemampuannya dengan menuliskan hambatan yang dimiliki dalam belajar dan harapan terkait hasil belajar siswa. Setelah menulis, siswa dapat

menyadari kemampuannya dalam belajar termasuk memiliki keinginan untuk mengatasi hambatan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa teknik *expressive writing* berpengaruh terhadap motivasi belajar. Hal ini dapat menjadi salah satu alternatif pilihan layanan bimbingan kelompok oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. apabila guru BK dapat mengaplikasikan teknik *expressive writing* pada siswa, maka motivasi belajar siswa dapat meningkat dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian *treatment expressive writing* dapat berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas VIII F SMP Negeri 4 Sragen. Teknik *expressive writing* yang diberikan berupa pengalaman belajar selama di SMP Negeri 4 Sragen, cita-cita, dan harapan yang ingin dicapai dari hasil belajar. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata motivasi belajar mulai dari *pre-test* ke *post-test*. Hasil skor rata-rata *pre-test* sebesar 137 dan pada *post-test* meningkat sebesar 161. Peningkatan yang terjadi sebesar 24 dengan presentasi 13%.

Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik *expressive writing* sebagai sarana dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dan dapat

mengembangkan teknik *expressive writing* ini dalam memberikan layanan bimbingan bagi siswa.

2. Bagi Siswa

Motivasi belajar siswa kelas VIII F SMP Negeri 4 Sragen telah mengalami peningkatan melalui teknik *expressive writing*. Oleh karena itu, disarankan kepada siswa agar motivasi belajar yang telah dimiliki dapat diaplikasikan dalam hal-hal positif dan dikembangkan lagi dan menggunakan teknik *expressive writing* untuk mengungkapkan permasalahan terkait motivasi belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peningkatan motivasi belajar dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Namun, masih ada kekurangan ataupun kelemahan seperti siswa yang kurang antusias karena belum paham dengan teknik *expressive writing*. Hendaknya peneliti selanjutnya dapat memodifikasi teknik *expressive writing* menjadi lebih baik agar siswa lebih antusias lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawati, Istiana. (2007). *Aktifitas menulis untuk mengurangi frekuensi kekambuhan dan keluhan fisik pada penderita asma*. Tesis. Fakultas Psikologi-Universitas Katolik Soegijapranata.
- Farozin, dkk. (2016). *Panduan operasional pelaksanaan bimbingan dan konseling*. Jakarta: Kemendikbud
- Foulk & Hoover. (1996). *Incorporating expressive writing into the classroom*. university of minnesota. Center for Interdisciplinary Studies of Writing.
- Harahap. (2012). *Expressive writing sebagai teknik bimbingan media konseling dan teknik psikoterapi*. Makalah Pelatihan. Yogyakarta: FIP UNY.

- M. Dimiyati, Mudjiono. (2011). *Belajar & pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pontoski. (2012). *Mindfulness and expressive writing in college students with pathological worry*. Temple University.
- Rahmadani, Anisa. (2013). *Efektivitas teknik expressive writing untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa :penelitian eksperimen kuasi terhadap siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sardiman. (2007). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Tohirin. (2013). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan bimbingan dan konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.