

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP *SELF AWARENESS* DALAM KESIAPSIAGAAN BENCANA PADA SISWA SMA NEGERI BANTUL

THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE OF EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUE TOWARDS SELF AWARENESS IN DISASTER PREPAREDNESS OF STUDENTS IN SMA N BANTUL

Oleh: Nabilah Khoirun 'Afif Qodriyyah, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, nabilah.khoirun@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas teknik *expressive writing* terhadap *self awareness* dalam kesiapsiagaan bencana. Teknik *expressive writing* digunakan karena teknik ini mampu menjadi sarana dalam mengenal diri sendiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian *Quasi Eksperiment Design* dan desain penelitian yaitu *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Bantul sejumlah 30 orang yang masing-masing dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu tahap *pretestt*, *treatment*, dan *posttest*. *Treatment* yang digunakan adalah dengan bimbingan kelompok. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self awareness*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistka *non parametrik* uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif terhadap *self awareness* dalam kesiapsiagaan bencana (*Asymp sig. 2-tailed* 0,003<0,05) dengan taraf signifikansi 5%. Oleh karena itu, teknik *expressive writing* efektif terhadap *self awareness* dalam kesiapsiagaan bencana bagi siswa SMA N 3 Bantul.

Kata Kunci : bimbingan kelompok, teknik *expressive writing*, *self awareness* siswa

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of expressive writing techniques towards self-awareness in disaster preparedness. Expressive writing techniques are used because they can be a means of self-knowledge. The method of this research was an experimental method with Quasi Experiment Design research type and Nonequivalent Control Group Design research design. The subjects of this study were 30 students of SMA N 3 Bantul, each of which was divided into 2 groups: the experimental group and the control group. This research was conducted in 3 stages, namely pretest, treatment, and posttest. The treatment was done by using group guidance. The data collection techniques were done by using a self-awareness scale. The data analysis was done by using a nonparametric statistical analysis of the Wilcoxon test. The results showed that expressive writing techniques were effective to self-awareness in disaster preparedness (Asymp sig. 2-tailed 0.003 <0.05) with a significance level of 5%. Therefore, the expressive writing technique is effective to self-awareness in disaster preparedness for students of SMA N 3 Bantul.

Keywords: *group guidance, expressive writing techniques, student's self-awareness*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu yang menjadi tolak ukur dari kemajuan suatu negara. Melalui pendidikan, setiap manusia dapat membentuk jati diri dan juga

sikap dalam menjalankan roda kehidupan. Sehingga, diharapkan setiap manusia mampu menjalankan kehidupan yang berpendidikan. Indonesia sendiri, sudah

menerapkan Pendidikan Nasional sejak dahulu, supaya semua rakyat Indonesia juga dapat merasakan bagaimana belajar dan membelajarkan dalam dunia pendidikan. Menurut Suyasa (2005:16) mengatakan bahwa pendidikan mempunyai sifat mempengaruhi bukan untuk menghilangkan. Karena itu, tidak ada yang dapat dihilangkan selama proses pendidikan, justru bersifat mempengaruhi dan mengubah dari hal-hal yang kurang baik menjadi hal-hal yang baik.

Selain itu, menurut Undang Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1, yang menyatakan bahwa Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran yang aktif dalam mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Oleh karena itu, melalui pendidikan diharapkan setiap manusia dapat tumbuh menjadi pribadi yang bermanfaat dan juga dapat mengamalkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan yang harmonis dan bernegara.

Di Indonesia sendiri terdapat berbagai macam pendidikan, yaitu pendidikan formal, nonformal, dan juga informal. Pendidikan formal sendiri tersusun atas beberapa jenjang yaitu Pendidikan Dasar (SD), Pendidikan Menengah (SMP dan SMA) serta Pendidikan Tinggi

(Perguruan Tinggi) Sekolah Menengah Atas atau yang biasa disebut dengan SMA, adalah jenjang pendidikan menengah yang dilakukan setelah Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. Jenjang Pendidikan ini dimulai dari kelas 10-12 dengan rata-rata siswa yang berumur 15-18 tahun. Dalam SMA, supaya kegiatan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, diperlukan sebuah pembelajaran yang mendidik yang dilakukan oleh guru mata pelajaran/guru bidang studi yang mendapat dukungan dari bimbingan dan konseling dan diselenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling atau biasa disebut dengan konselor. Dalam hal ini, guru Bimbingan dan Konseling mempunyai peran yang sangat penting dalam program pendidikan di sekolah.

Menurut Prayitno (1999:7), Guru bimbingan dan konseling adalah salah satu personil di dalam sekolah yang diberi tugas penuh dalam bidang pelayanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling mempunyai tugas untuk membimbing siswa dalam mencapai kemandiriannya dan juga melakukan konseling terhadap suatu permasalahan siswa dalam upaya penyelesaian masalah

Akan tetapi, dalam praktiknya keberadaan guru bimbingan dan konseling di sekolah tidak semua mendapat sambutan yang hangat dari para siswa. banyak dari siswa yang masih menganggap bahwa guru

bimbingan dan konseling adalah polisi sekolah yang hanya memberi ceramah saja kepada siswa. bahkan ada beberapa siswa yang menolakan kehadiran guru bimbingan dan konseling (Winkel, 2004:185).

Hal ini juga terjadi di SMA N 3 Bantul. Berdasarkan observasi saat PLP, masih banyak siswa yang masih acuh terhadap guru bimbingan dan konseling. Para siswa beralasan bahwa para siswa merasa bosan dengan metode ceramah. Bahkan, banyak siswa yang menjadi malas ke ruang Bimbingan dan Konseling. Karena mereka berpikiran hanya akan mendapatkan ceramah dan siraman rohani yang menurut mereka, kata-katanya sama dan hanya diulang-ulang saja. Sehingga, teknik bimbingan ceramah ini dirasa belum efektif untuk siswa SMA N 3 Bantul. Sangat diperlukan sekali teknik lain yang mampu membuat siswa menjadi tertarik.

Salah satu metode teknik bimbingan kelompok yang dapat adalah *expressive writing* atau terapi menulis. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia menulis berarti melahirkan pikiran atau perasaan (seperti mengarang, membuat surat) dengan tulisan, mengarang cerita, membuat surat dan berkirim surat. Menurut Wright (2004) *Expressive writing* merupakan aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi seseorang baik inisiatif sendiri atau sugesti dari orang lain. Karakteristik dari

expressive writing yaitu partisipan menulis pengalaman emosionalnya mengenai pikiran ataupun pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian yang menekan atau bersifat traumatik (Pennebaker dan Chung, 2007).

Pada *expressive writing* ini, menulis adalah pusat dari proses selama ini. Dalam *expressive writing*, menulis merupakan aktivitas yang personal, bebas kritik, dan bebas dari aturan bahasa (Bolton, 2004). Oleh karena itu menurut Pennebaker (2007), *expressive writing* merupakan salah satu terapi yang menggunakan teknik yang sederhana, murah, dan tidak membutuhkan umpan balik.

Bolton (2011) juga mengatakan bahwa *expressive writing* mampu membantu individu memahami dirinya sendiri dengan lebih baik dan dapat menghadapi depresi, stress, kecemasan, ketakutan, kehilangan dan perubahan dalam hidupnya. Di SMA Negeri 3 Bantul ini juga belum dilakukan sebuah terapi menulis atau *expressive writing*. Minat untuk mengemukakan perasaannya dalam bentuk tulisan masih menjadi hal kurang dilakukan. Sehingga, sangat perlu diperlukan sebuah teknik bimbingan baru yang dapat menarik perhatian siswa yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*.

Selain dalam program bimbingan dan konseling, SMA N 3 Bantul juga belum menerapkan Program SPAB atau Program

Satuan Pendidikan Aman Bencana yang dicanangkan oleh PERMENDIKBUD No 33 Tahun 2019 Tentang Penyelenggaraan Program Satuan Pendidikan Aman Bencana pada BAB 1 ayat 3 yang berbunyi “Program Satuan Pendidikan Aman Bencana yang selanjutnya disebut Program SPAB adalah upaya pencegahan dan penanggulangan dampak Bencana di Satuan Pendidikan.”

Seperti yang kita ketahui, bahwa Indonesia dilintasi oleh dua pegunungan muda yaitu Sirkum Pasifik dan Sirkum Mediterania. Selain itu juga, Indonesia berada pada jalur pertemuan lempeng dunia, sehingga di Indonesia menghasilkan banyak sekali rangkaian gunung berapi (BNBP, 2016:14).

Bencana alam memang menjadi masalah serius yang dihadapi oleh Indonesia. Berbagai cara dilakukan oleh pemerintah Indonesia supaya dapat mencegah bencana alam. Namun, bencana alam merupakan peristiwa yang tidak terduga. Sehingga, perlu kesiapan siagaan ketika bencana datang tiba-tiba. Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2017:14), kesiapsiagaan untuk menghadapi bencana ini dapat dimulai dari mana saja. Bisa melalui penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat.

Selain itu, di sekolah juga disiapkan dalam menghadapi kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana yang terjadi. Karena sudah ada beberapa sekolah di Bantul DIY

yang sudah menjadi Sekolah Siaga Bencana (SSB) dengan memasukkan kurikulum tentang kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana.

Tetapi, kesadaran masyarakat dalam hal kesiapsiagaan bencana ini masih sangatlah rendah. Masih banyaknya masyarakat yang enggan untuk dapat mengikuti sosioalisasi tanggap bencana dan kesiapsiagaan bencana. Masyarakat masih belum sadar bahwa Indonesia merupakan daerah rawan bencana. Selain itu, masih banyak juga sekolah yang belum menerapkan kurikulum tentang kesiapsiagaan bencana ini. SMA Negeri 3 Bantul juga merupakan salah satu sekolah yang belum menerapkan kurikulum tentang kesiapsiagaan bencana. Terbukti, belum adanya mata pelajaran yang menyinggung tentang persiapan dalam menghadapi bencana yang terjadi.

Salah satu cara untuk siapsiaga dalam menghadapi bencana adalah dengan membangun kesadaran diri yang kuat. Kesadaran diri atau *self awareness* merupakan kesadaran dalam diri seseorang yang mampu memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan (Goleman, 1999). Orang yang memiliki *self awareness* adalah orang yang menilai diri sendiri terkait dengan pengalaman-pengalaman dalam hidupnya (Andren, 2012).

Menurut Thomasson (2006), melalui *self awareness*, seseorang berupaya untuk mengetahui seluruh aspek hidup yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Bagi seorang individu, *self awareness* berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial (Auzoult and Hardy Massard, 2014).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin melakukan sebuah kajian mengenai “Efektivitas bimbingan kelompok teknik *expressive writing* terhadap *self awareness* untuk kesiapsiagaan bencana pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul.”

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2013:207) adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan atau treatment yang digunakan pada subyek penelitian. Desain penelitian yang dipilih adalah *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*. Ada dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen yang dibentuk melalui *pretest*, kemudian diberi *treatment*, dan terakhir diberi *posttest* untuk mengukur hasil akhir

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bantul yang beralamat di Jalan Pramuka, Gaten, Tlirenggo, Bantul. Penelitian ini dilakukan selama 11 hari. Dimulai pada tanggal 10 Maret 2020 sampai dengan 20 Maret 2020.

Subjek Penelitian

Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 3 Bantul dan menggunakan sampel *random assignment sampling* dan *purposive sampling*. **Prosedur**

a) Pelaksanaan *Pretest*

Kegiatan dilakukan pada tanggal 13 dan 16 Maret 2020 berupa pengisian angket skala *self awareness* kepada siswa kelas XI IPS 3 dan kelas XI MIPA 3. Kegiatan dilakukan di kelas masing-masing.

b) Pembentukan Kelompok

Pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan dengan hasil *pretest* yang didapatkan sejumlah 30 siswa dengan kategori *self awareness* rendah.

c) Membuat RPL

Membuat RPL untuk kelompok eksperimen yang isi dari materinya tentang *self awaraness* dalam kesiapsiagaan bencana. Teknik yang akan digunakan adalah teknik *expressive writing*.

d) Pemberian Perlakuan Kelompok Eksperimen

Kegiatan perlakuan kelompok eksperimen atau bimbingan kelompok ini dilakukan pada tanggal 18 Maret 2020 dengan teknik *expressive writing* dengan materi *self awareness* terhadap diri sendiri dan *self awareness* terhadap kesiapsiagaan bencana.

e) Pemberian Perlakuan Kelompok Kontrol

Kegiatan perlakuan kelompok eksperimen atau bimbingan kelompok ini dilakukan pada tanggal 19 Maret 2020 dengan teknik ceramah dengan materi *self awareness* terhadap diri sendiri dan *self awareness* terhadap kesiapsiagaan bencana.

f) Pelaksanaan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kegiatan berupa mengisi instrumen skala *self awareness* yang diisi oleh subyek.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan

Data Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala deskriptif model *likert*. Skala *likert* ini digunakan untuk memperoleh data siswa yang berkaitan dengan *self awareness* dalam menghadapi kesiapsiagaan bencana.

Instrumen Pengumpul Data

Menggunakan lembar *pretest* yang digunakan untuk mengumpulkan data yang

berupa skor dan selanjutnya digunakan dalam pembentukan kelompok.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif dan uji *Wilcoxon*. Analisis data deskriptif digunakan untuk mengkategorikan hasil skor siswa dan dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Uji *Wilcoxon* berfungsi untuk melihat pengaruh dari perlakuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

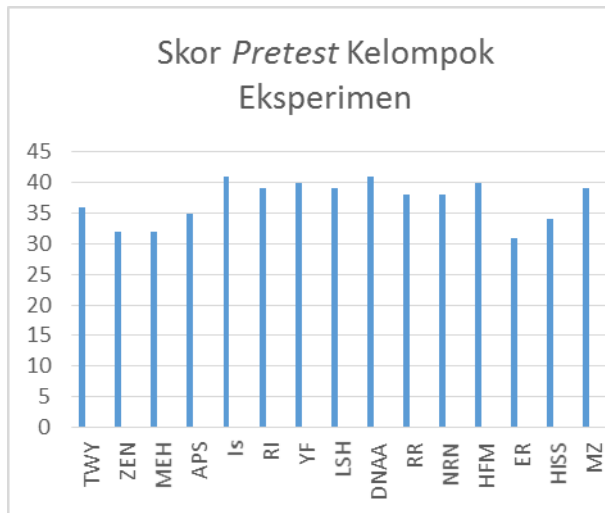
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang berfokus pada pengujian apakah teknik *expressive writing* terhadap *self awareness* dalam kesiapsiagaan bencana setelah pemberian *treatment* berupa bimbingan kelompok. Kategori skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kategori Skor *pretest* dan *posttest*

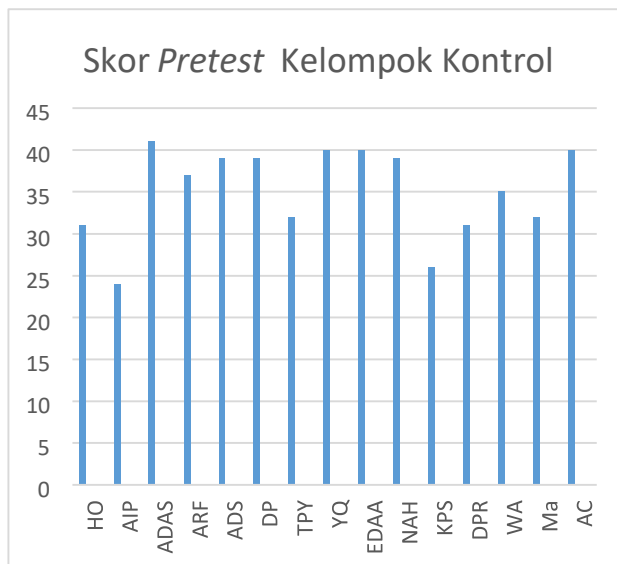
No.	Batas	Kategori
1.	Skor ≥ 63	Tinggi
2.	$(42) \leq \text{Skor} < (63)$	Sedang
3.	Skor < 42	Rendah

Berdasarkan kategori tersebut, langkah selanjutnya adalah pengkategorisasian skor hasil *pretest* dan *posttest* pada sampel penelitian. Kegiatan *pretest* ini dilakukan pada tanggal 13 dan 16 Maret 2020. Berikut adalah grafik hasil skor *pretest*.



Gambar 1. Grafik hasil skor *pretest* kelompok eksperimen

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa dalam 15 siswa memiliki nilai skor tidak lebih dari 42. Artinya, 15 siswa tersebut berkategori sedang. Sedangkan untuk kelompok kontrol juga dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

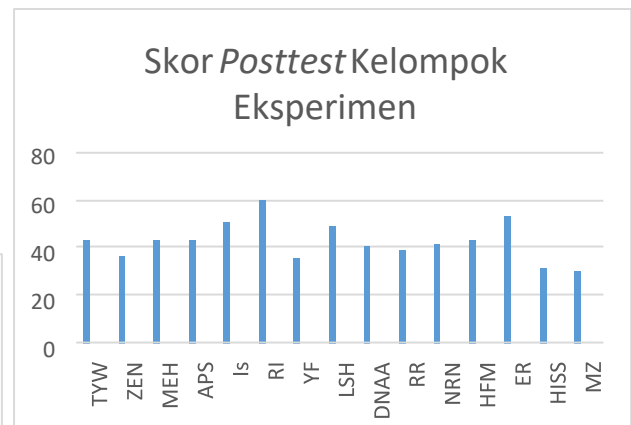


Gambar 2. Grafik hasil skor *pretest* kelompok kontrol

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa dalam 15 siswa memiliki nilai

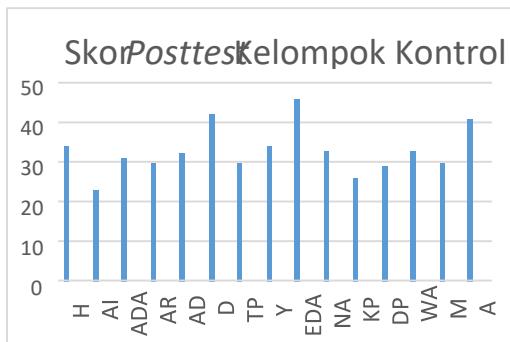
skor tidak lebih dari 42. Artinya, 15 siswa tersebut berkategori sedang.

Setelah diperoleh hasil skor *pretest*, langkah selanjutnya adalah pemberian *treatment* bimbingan kelompok teknik *expressive writing* pada kelompok eksperimen pada tanggal 18 Maret 2020 dan pemberian *treatment* bimbingan kelompok teknik ceramah pada kelompok kontrol pada tanggal 18 Maret 2020. Setelah pemberian *treatment* pada kedua kelompok tersebut, peneliti juga melaksanakan *posttest* pada kedua kelompok tersebut. Berikut adalah hasil *posttest* pada kedua kelompok.



Gambar 3. Grafik hasil *posttest* kelompok eksperimen

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 9 siswa memiliki nilai skor diatas atau sama dengan 42. Artinya, 9 siswa naik menjadi kategori sedang. Yaitu TYW, MEH, APS, Is, RI, LSH, NRN, HFM, dan ER. Sedangkan *posttest* pada kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 4. Grafik hasil skor *posttest* kelompok kontrol

Berdasarkan grafik tersebut, dapat dilihat bahwa 2 siswa memiliki skor diatas atau sama dengan 42, yang artinya 2 siswa berkategori sedang yaitu DP dan EDAA dan 13 lainnya berkategori rendah. Hasil keseluruhan *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kontrol, dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Perbandingan hasil skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Total skor	555	642	526	494
Median	38	43	37	32
Skor max	41	60	41	46
Skor min	31	30	24	23
Rata-rata	37	42.8	35.06	32,93
Kategori	Rendah	Sedang	Rendah	Rendah
Keterangan	Meningkat		Menurun	

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan *treatment* dengan bimbingan kelompok teknik *expressive writing* terdapat adanya peningkatan pada hasil nilai *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberi kegiatan bimbingan kelompok metode ceramah terdapat penurunan pada hasil nilai skor *posttest*.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol, *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil analisis uji hipotesis uji *Wilcoxon*

Uji <i>Wilcoxon</i>	Nilai Signifikansi	Hipotesis H_0	Kesimpulan
<i>Pretest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	0,244>0,05	Diterima	Tidak ada perbedaan hasil
<i>Pretestposttest</i> kelompok eksperimen	0,020<0,05	Ditolak	Ada perbedaan hasil
<i>Pretestposttest</i> kelompok kontrol	0,101>0,05	Diterima	Tidak ada perbedaan hasil
<i>Posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	0,003<0,05	Ditolak	Ada perbedaan hasil

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol memiliki data yang berbeda. Nilai probabilitasnya yaitu 0,003 yang lebih kecil dari 0,05. Maka dengan

hasil tersebut, Ho ditolak. Artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan pada *self awareness* siswa dari sebelum diberi *treatment* dan sesudah diberi *treatment*. Kesimpulan yang diperoleh adalah bahwa teknik *expressive writing* efektif dalam terhadap *self awareness* dalam hal peningkatan *self awareness* untuk menghadapi kesiapsiagaan bencana.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif dalam efektif dalam terhadap *self awareness* dalam hal peningkatan *self awareness* siswa kelas XI SMA N 3 Bantul. Hal tersebut sesuai dengan tujuan *expressive writing* menurut Gorelick (2007) bahwa *expressive writing* bertujuan untuk meningkatkan pemahan diri sendiri dan juga dapat memperkuat komunikasi interpersonal.

Melalui *expressive writing* juga, siswa dapat meningkatkan pemahaman atas dirinya sendiri dan orang lain, meningkatkan refleksi diri dan juga mampu menerima diri sendiri lebih baik (Pennebaker, 1997). Hal ini juga sesuai dengan manfaat dari *self awareness* menurut Shomali Muhammad Ali (2002, dalam Malikhak, 2013:131-132) bahwa dengan *self awareness* mampu mengenal berbagai karakteristik diri, mampu mengontrol kehidupan karena telah mengenal diri sendiri, dan mampu menghargai orang lain yang ada di sekitar.

Self awareness dalam hal kesiapsiagaan juga merupakan suatu hal yang penting. BNPB (2017:13) menyebutkan bahwa berdasarkan hasil survey di Jepang pada saat terjadi bencana)11

gempa *Great Hanshin Awaji* pada tahun 1995, menunjukkan bahwa presentase korban selamat karena kesadaran diri sebesar 35%, anggota keluarga sebesar 31,9%, teman sebesar 28,1%, orang lewat sebesar 2,60%, tim SAR sebesar 1,70% dan lain-lain sebesar 0,90%. Hal ini tentu sangatlah jelas bahwa kesadaran diri atau *self awareness* adalah faktor yang paling menentukan dalam penyelamatan dari bencana.

Proses dari *self awareness* tersebut berguna supaya setiap jiwa dapat selalu memahami resiko dalam setiap bencana, dan juga mampu mengelola ancaman. *Self awareness* juga mampu mempengaruhi seseorang untuk mendorong ketangguhan masyarakat dalam ancaman kebencanaan. Sehingga, *self awareness* dalam kesiapsiagaan sangatlah diperlukan. Mengingat bencana yang datang kapan saja tanpa terduga (BNPB, 2017:13).

Berdasarkan penyajian hasil penelitian tersebut, *self awareness* yang dimiliki oleh sebagian siswa sudah menunjukkan hasil yang signifikan, walaupun masih terdapat juga sebagian siswa yang belum meningkat. Dalam hal ini

guru bimbingan dan konseling mempunyai peran yang penting dalam memberikan bimbingan, pemeliharaan, dan pengembangan *self awareness* siswa. Dengan demikian, teknik *expressive writing* dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran supaya teknik pembelajaran semakin bervariasi dan tentunya siswa tidak merasa bosan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat peningkatan *self awareness* yang ditunjukkan dari hasil perlakuan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*. Diperoleh juga kesimpulan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata *self awareness* pada siswa SMA N 3 Bantul. Peningkatan dari kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata sebelumnya sebesar 37 menjadi 42,8. Uji *wilcoxon* untuk kelompok eksperimen, diperoleh hasil nilai Z yang didapat sebesar -2,324 dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,020. Sementara pada kelompok kontrol nilai Z yang didapat sebesar -1,639 dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,101. Dari hasil perhitungan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,955 dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,003. Berdasarkan data tersebut, teknik *expressive writing* dinyatakan

efektif terhadap peningkatan *self awareness* dalam kesiapsiagaan bencana siswa SMA N 3 Bantul.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru dan praktisi bimbingan dan konseling

Berdasarkan hasil penelitian ini, guru dan praktisi bimbingan dan konseling dapat menerapkan teknik *expressive writing* dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk memunculkan dan meningkatkan *self awareness* siswa.

2. Bagi pihak sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dapat mendukung kegiatan bimbingan kelompok maupun kegiatan yang diselenggarakan oleh bimbingan dan konseling disekolah.

3. Bagi peneliti dan pengembang keilmuan bimbingan dan konseling

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dan pengembang ilmu bimbingan dan konseling perlu mengadakan penelitian pengembangan tentang efektivitas teknik *expressive writing* terhadap *self awareness* untuk kesiapsiagaan bencana dengan cakupan subyek yang lebih luas lagi supaya mendapatkan hasil yang lebih general.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, penelitian selanjutnya diharapkan

mempertimbangkan waktu dan tempat serta mengkomunikasikan lebih lanjut tentang jadwal terlebih kepada sekolah yang belum mempunyai jam untuk bimbingan dan konseling guna memperlancar proses pemberian layanan serta dapat mencakup seluruh subyek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2017). *Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana*. Jakarta: Pusat Data Informasi dan Humas BNPB.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2017). *Risiko Bencana Alam*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi BNPB.
- Bencana, B. N. (2019, November Rabu). *Data Informasi Bencana Indonesia*. Retrieved from Badan Nasional Penanggulangan Bencana: <http://www.bnpb.go.id>
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stress pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 48-61.
- Fadhilah, M. F. (2018). *Komunikasi Organisasi dengan Self Awareness pada Anggota Komunitas*. Jurnal Psikologi, 104-111.
- J, W. P. (2013). *Ketika Diam Bukan Emas : Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung: Mizan.
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). *Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 17-31.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sa'idah, F. L. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Jurnal Psikologi, 44-56.