

**MENINGKATKAN STRATEGI *COPING* MELALUI METODE *EXPRESSIVE WRITING* DAN *FOCUS GROUP DISCUSSION* PADA SISWA KELAS XI SMA N 7 YOGYAKARTA**

**ARTIKEL *E-JOURNAL***



Oleh  
**Riezki Ruliansyah**  
**NIM. 11104244035**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2015**

## PERSETUJUAN

Artikel jurnal yang berjudul “MENINGKATKAN STRATEGI *COPING* MELALUI METODE *EXPRESSIVE WRITING* DAN *FOCUS GROUP DISCUSSION* PADA SISWA KELAS XI IPA 4 SMA N 7 YOGYAKARTA” yang disusun oleh Riezki Ruliansyah, NIM 11104244035 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk di-*upload*.

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

|  |  |
|--|--|
| Pembimbing Skripsi 1   | Pembimbing Skripsi 2   |
|  |  |
| Isti Yuni Purwanti, M. Pd.<br>NIP. 19780622 200501 2 001                           | Nanang Erma Gunawan, S. Pd., M. Ed.<br>NIP. 19850311 200812 1 002                    |



## **MENINGKATKAN STRATEGI COPING MELALUI METODE EXPRESSIVE WRITING DAN FOCUS GROUP DISCUSSION PADA SISWA KELAS XI IPA 4 SMA NEGERI 7 YOGYAKARTA**

### **COPING STRATEGIES TO INCREASE THROUGH EXPRESSIVE WRITING METHOD AND FOCUS GROUP DISCUSSION IN CLASS XI 4 SENIOR HIGH SCHOOL STATE 7 YOGYAKARTA**

Oleh: Riezki Ruliansyah, Universitas Negeri Yogyakarta  
[ruliansyahriezki@yahoo.co.id](mailto:ruliansyahriezki@yahoo.co.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan strategi *coping* melalui metode *expressive writing* dan *focus group discussion* pada siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta. Metode *expressive writing* dan *focus group discussion* yang digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa kelas XI IPA 4 yang selama dilakukan observasi awal terlihat sulit mengungkapkan masalah yang dihadapi melalui lisan atau perkataan langsung. Siswa juga lebih tertarik dengan menuliskan atau menyusun masalah yang dihadapi melalui media menulis dan kemudian didiskusikan. Sehingga metode *expressive writing* dan *focus group discussion* dirasa sebagai metode yang positif untuk membantu siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta. Penelitian ini termasuk dalam penelitian tindakan kelas atau *classroom action research* dengan desain penelitian tindakan kelas yang dipakai adalah model Kemmis & Taggart. Subyek penelitian merupakan siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta berjumlah 32 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara sengaja atau menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Instrumen yang digunakan berupa skala strategi *coping*, pedoman observasi dan wawancara yang telah melalui uji validasi dari *expert judgement* dan dinyatakan valid. Reliabilitas skala strategi *coping* diuji dan diperoleh koefisien 0,653 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi melalui program SPSS ver 16. Berdasarkan hasil uji beda (uji t) melalui SPSS ver.16 terlihat bahwa t hitung adalah -14.605 (tanda min menunjukkan peletakkan *pre-test* dan *post test* sehingga dapat diabaikan) dengan nilai probabilitas 0,000. Oleh karena probabilitas  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis rata-rata *pre-test* dan *post-test* sama atau tidak berbeda secara nyata ditolak. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* adalah tidak sama atau berbeda nyata yang berarti bahwa tindakan yang dilakukan berhasil secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemberian *expressive writing* terhadap strategi *coping* siswa yang dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Pemberian tindakan tersebut bersifat positif yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor hasil *pre-test* yaitu 109 menjadi 132 pada rata-rata hasil *post-test*.

Kata kunci: *expressive writing, strategi coping, focus group discussion*

#### **Abstract**

*This research aims to increase coping strategies through expressive writing method and focus group discussion in the class of XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta. Expressive writing method and focus group discussions are used in accordance with the needs of students of class XI IPA 4 which has been observed seem difficult in expressing the problems faced by oral or spoken words. Students are also more interested in writing or expressing their problems through media. So expressive writing method and focus group discussion are positive methods to help students of class XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta. This is an action research using Kemmis & Taggart model. Subjects were 32 students. Selected with purposive sampling technique to collect the data scale of coping strategy future, observation and interviews were employed. Results show that the pre-test and post-test are different., It means that the method is effective to help students successful. Score of their coping strategy increase by 23 in average.*

Keywords: *expressive writing, coping strategy, focus group discussion*

## PENDAHULUAN

Masa remaja pada usia 18 tahun merupakan masa yang secara hukum dipandang sudah matang, yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Partini, 1995). Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 126), setelah remaja masalah yang dihadapi remaja akan diselesaikan secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua atau guru. Hurlock menambahkan bahwa pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya. Remaja dengan perkembangan fisik yang cepat, dapat berakibat pada masa remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri secara baik, sering menimbulkan bahaya-bahaya yang muncul pada masa remaja.

Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008) terdapat 2 bahaya pada remaja yaitu: bahaya-bahaya fisik yang meliputi kematian, bunuh diri atau percobaan bunuh diri, cacat fisik, kecanggungan dan kekakuan serta bahaya psikologis, kegagalan menjalankan peralihan psikologis kearah kematangan yang merupakan tugas perkembangan masa remaja yang penting. Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008) menambahkan masa remaja disebut usia yang bermasalah, karena pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya dan setiap masalah yang dihadapi diselesaikan secara mandiri.

Janulis P.Purba dalam jurnal pemecahan masalah dan penggunaan strategi pemecahan masalah, memecahkan masalah menjadi persoalan yang sering bersifat kekal dalam sejarah manusia, karena sepanjang rentang

kehidupan manusia selalu berhadapan dengan berbagai masalah. Siswa yang masih duduk di bangku sekolah pada hakekatnya mempunyai tujuan pendidikan, yaitu suatu proses untuk menanggulangi masalah yang dihadapinya sepanjang hayat dan oleh karena itu siswa harus benar-benar dilatih dan dibiasakan berpikir secara mandiri. Gagne (dalam Feldman, 1985) menegaskan kemampuan menyelesaikan masalah merupakan aktivitas mental yang paling tinggi, jika kemampuan tersebut telah diperoleh, seseorang tidak sekedar dapat menyelesaikan masalah serupa tetapi diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai peran yang vital agar siswa mencapai perkembangan yang optimal. Wasis D. Dwiyo (dalam Syamsu Yusuf, 2010) berpendapat bahwa tujuan pendidikan di sekolah bukan hanya meningkatkan perolehan pengetahuan, akan tetapi harus dapat mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah. Konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa dalam mencapai perkembangan diri secara optimal. Sunaryo Kartadinata (dalam Syamsu Yusuf, 2010) mengartikan bimbingan dan konseling sebagai proses membantu individu mencapai perkembangan optimal.

Turheni Komar dalam jurnal pengembangan program strategi *coping* stres konselor, berpendapat bahwa konselor yang professional dihadapkan pada tuntutan dan tantangan kerja agar mampu menampilkan keprofesionalannya dalam memberikan layanan kepada individu atau kelompok yang bermasalah

maupun yang tidak bermasalah atau berpotensi masalah. Konselor dalam hal ini berperan penting dalam membantu siswa untuk berkembang dengan optimal dalam kehidupannya serta membantu mengentaskan masalah yang terjadi pada siswa.

Siswa mempunyai kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk dapat berkembang dalam kehidupannya atau disebut *coping*. Menurut Feldman (2012: 220) *coping* adalah usaha untuk mengontrol, mengurangi atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres. Siswanto (dalam Nindya Wijayanti, 2007: 60) menyebutkan *coping* berasal dari kata *koping* yang bermakna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). *Coping* juga sering dimaknai sebagai cara individu memecahkan masalah (*problem solving*). Siswa kini banyak kita temukan kurang memiliki strategi *coping* yang baik untuk dirinya. Lerner & Galambos (dalam Yulia Sholichatun, 2011) mengungkapkan bahwa remaja dihadapkan pada perubahan pikiran dan perasaan mereka terhadap diri dan hubungan mereka dengan orang lain sehingga seringkali menjadi perilaku yang berisiko keterlibatan remaja terhadap masalah atau kenakalan remaja. Di sisi lain banyak siswa yang gagal bergaul dalam hubungan sosialnya dan lebih menutup diri. Siswa yang mengalami masalah dalam keluarganya kemudian memendamnya sendiri dan mengakibatkan masalah dalam kehidupannya.

Tomaka & Wiebe (dalam Feldman, 2007) menyebutkan bahwa seseorang individu seringkali menerapkan beberapa tipe strategi

*Meningkatkan strategi coping... (Riezki Ruliansyah) 3*  
*coping* secara simultan. Selain itu individu menggunakan strategi berfokus pada emosi yang lebih sering ketika individu mempresepsi kondisi yang tidak dapat diubah dan menggunakan lebih banyak strategi berfokus masalah untuk situasi yang dipandang relatif lebih dapat dimodifikasi.

Wrzesniewski & Chylinska (dalam Feldman, 2007) menambahkan individu seringkali terbiasa menggunakan respon *coping* tertentu untuk mengatasi stress, individu tidak menyadari adanya respon-respon tersebut dalam kehidupan sehingga terbangun menjadi sesuatu yang membahayakan. Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 124) menjelaskan ciri-ciri remaja yaitu remaja sebagai periode penting karena akibatnya yang langsung terhadap sikap, perilaku dan akibat jangka panjang serta membentuk sikap, nilai dan minat baru.

Remaja seperti yang disebutkan di atas sebagai individu yang masuk dalam masa bermasalah perlu memiliki strategi *coping* atau cara menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan atau masa remajanya, tentunya seperti di awal tadi bahwa setiap individu mempunyai cara masing-masing, tetapi agar menjadi suatu cara menghadapi masalah yang positif maka perlu adanya dorongan yang menjadikan seorang individu mampu menghadapi atau mampu memiliki cara untuk menghadapi masalah dengan cara yang positif.

Siswa SMA yang termasuk dalam kategori remaja masih dalam tahap pencarian identitas (Hurlock dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2008:). Berdasarkan latar belakang yang diungkapkan di atas, permasalahan strategi *coping* ini banyak dialami oleh kebanyakan remaja usia 16-18 tahun, seperti halnya yang

muncul di SMA N 7 Yogyakarta khususnya untuk kelas XI IPA 4. Kelas XI IPA 4 adalah siswa dengan rentang usia 16–17 tahun. Hasil observasi awal pada tanggal 2 Juli hingga 15 September 2014 serta melanjutkan observasi tersebut dalam konseling kelompok hingga berlangsung pada tanggal 11 Januari 2015 menunjukkan bahwa siswa mengalami masalah baik itu pribadi, sosial, belajar dan yang lain. Hal ini diperkuat dengan argumen siswa yang ketika diwawancarai menyadari kurang terbukanya siswa terhadap guru BK. Dalam wawancara 90% siswa tidak pernah datang ke guru BK untuk meminta bantuan dalam menghadapi masalahnya dan 10% mengaku pernah ke guru BK namun merasa malu untuk menceritakan masalah yang dihadapi. Siswa juga merasakan kesulitan untuk mengungkapkan atau menjelaskan masalah yang dialami dengan kata-kata kepada orang lain. Hasil IKMS (Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa) kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta juga menunjukkan bahwa 60% dalam satu kelas mempunyai masalah yang belum terselesaikan dan ketika diwawancara memilih untuk mengalihkannya kepada hal-hal yang bersifat negatif, dari berbohong pada orang tua, marah-marah, hingga pada pemikiran ingin bunuh diri.

Wrzesniewski & Chylinska (dalam Feldman, 2007) menegaskan bahwa individu terbiasa menggunakan respon *coping* tertentu untuk mengatasi stres, individu tidak menyadari adanya respon-respon tersebut terbangun menjadi sesuatu yang membahayakan. Menurut Sigmund Freud (dalam Try Merdeka Puri dkk, 2011: 11) penyelesaian masalah yang negatif disebut mekanisme pertahanan diri yang tidak

efektif, individu tersebut menggunakan mekanisme pertahanan yang tidak matang. Mekanisme pertahanan diri yang tidak matang hanya mengubah cara individu mempersepsi atau memikirkan masalah itu bukan menyelesaikannya.

Berdasarkan pemaparan mengenai strategi *coping* siswa tersebut maka dibutuhkan metode atau teknik yang dapat membantu siswa untuk lebih positif menghadapi permasalahan yang dihadapi siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta yaitu dengan menggunakan *expressive writing* dan *focus group discussion*. Folk & Hoover (dalam Intan Imannawati, 2012) mengemukakan bahwa *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman, masalah ataupun trauma.

Farida Harahap (dalam Intan Imannawati 2012: 4–5), mengungkapkan bahwa manfaat *expressive writing* adalah mengeksternalisasi masalah, sehingga individu dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, meningkatkan *insight* dan mengurangi munculnya gejala-gejala negatif. Setelah dilaksanakan *expressive writing* perlu adanya suatu metode guna membuat *expressive writing* menjadi lebih efektif ketika dilaksanakan, yaitu *focus group discussion*. Edi Indrizal dalam jurnal *focus group discussion* (prinsip-prinsip dan langkah pelaksanaan lapangan) menjelaskan bahwa *focus group discussion* dapat menggali mengenai persepsi, pendapat, sikap, motivasi, pengetahuan, masalah dan harapan berkaitan dengan masalah tertentu. Ditambahkan pula bahwa *focus group discussion* berguna untuk

mengidentifikasi berbagai strategi dan pilihan-pilihan pemecahan masalah.

Hollander (dalam Yati Afiyanti, 2008) mendefinisikan metode *focus group discussion* sebagai suatu metode untuk memperoleh produk data/informasi melalui interaksi sosial sekelompok individu yang dalam interaksi tersebut, sesama individu saling mempengaruhi satu dengan lainnya. Edi Indrizal dalam jurnal *focus group discussion* (prinsip-prinsip dan langkah pelaksanaan lapangan) juga menambahkan bahwa manfaat dari *focus group discussion* dapat menggali informasi yang mendalam mengenai pengetahuan, sikap dan persepsi. Maka dari itu dengan pelaksanaan *focus group discussion* membuat *expressive writing* dapat menjadi pemberian tindakan yang lebih efektif.

Metode dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada siswa kelas XI SMK YPKK 1 Sleman tahun 2012/2013 yang dilaksanakan oleh Intan Imannawati. Penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membantu siswa menjadi terbuka dan disebutkan dalam penelitian tersebut bahwa *expressive writing* dapat membantu siswa melakukan *coping* dalam kehidupannya atau siswa dapat menghadapi masalah yang sedang individu dihadapi. Berdasarkan hasil dari penelitian intan imannawati *expressive writing* berpotensi untuk membantu siswa dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi individu.

Maka dari itu, metode *expressive writing* dan *focus group discussion* ini dapat berfungsi untuk membantu siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7

Yogyakarta dalam menghadapi suatu permasalahan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi masalah yang dihadapi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas *classroom action research* dengan desain penelitian tindakan kelas yang dipakai adalah model Kemmis & Taggart. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan strategi *coping* melalui metode *expressive writing* dan *focus group discussion*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu: penelitian akan dilaksanakan mulai bulan Mei sampai bulan Juni 2015, penyusunan laporan penelitian dilaksanakan pada bulan juni 2015. Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 7 Yogyakarta.

### **Subjek Penelitian**

Subyek penelitian merupakan siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta berjumlah 32 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara sengaja atau menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu.

### **Prosedur**

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan; (1) Skala, instrumen skala strategi *coping* ini disusun oleh peneliti sendiri terdiri dari 49 item, (2) Pedoman observasi diperlukan

untuk mengumpulkan data dan informasi dengan cara mengamati objek pada saat dilakukan penelitian, (3) Pedoman wawancara berupa garis-garis besar yang akan ditanyakan, dipergunakan untuk mendapatkan informasi dan menjangkau data dari objek yang diteliti.

### **Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala, Observasi dan wawancara.

### **Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini, analisa data yang digunakan adalah dengan analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Masa remaja pada usia 18 tahun merupakan masa yang secara hukum dipandang sudah matang, yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Partini dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008). Menurut Hurlock (dalam Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 236–237) terdapat 2 bahaya pada remaja yaitu: bahaya-bahaya fisik yang meliputi kematian, bunuh diri atau percobaan bunuh diri, cacat fisik, kecanggungan dan kekakuan serta bahaya psikologis, kegagalan menjalankan peralihan psikologis kearah kematangan yang merupakan tugas perkembangan masa remaja yang penting. Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai peran yang vital agar siswa mencapai perkembangan yang optimal. Wasis D. Dwiyoso (dalam Syamsu Yusuf, 2010) berpendapat bahwa tujuan pendidikan di sekolah

bukan hanya meningkatkan perolehan pengetahuan, akan tetapi harus dapat mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah.

Siswa mempunyai kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk dapat berkembang dalam kehidupannya atau disebut *coping*. Menurut Feldman (2012: 220) *coping* adalah usaha untuk mengontrol, mengurangi atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres. Siswanto (2007: 60) menyebutkan *coping* berasal dari kata *koping* yang bermakna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola dan mengatasi situasi, tuntutan-tuntutan, ancaman atau masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Nindya Wijayanti (2012) menyatakan terdapat dua macam *coping*, yang pertama *coping* positif yaitu *coping* yang diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. Kemudian yang kedua adalah *coping* negatif yaitu Menurut Weiten Lloyd (dalam Farid Mashudi, 2012: 228), *coping* negatif meliputi beberapa hal. Pertama, *giving up (withdraw)*, melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat atau perasaan tak berdaya dan meminum minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang. Kedua macam *coping* tersebut muncul pada

penelitian yang secara tidak langsung ditunjukkan oleh siswa (An) dalam menghadapi masalah.

Menghadapi masalah akan sulit jika siswa tidak mempunyai metode yang positif dalam membantu menyelesaikan masalah. Salah satu metode yang dapat meningkatkan kemampuan strategi *coping* siswa adalah *expressive writing* dan dilanjutkan dengan *focus group discussion*. Menurut Pennebaker & Chung (dalam Intan Imannawati, 2013), *expressive writing* adalah sebuah tulisan yang mengkoneksikan pada kesehatan fisik dan mental, tulisan untuk mengungkapkan pengalaman traumatis seseorang mengenai emosi tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan penyelesaian dari trauma. *Expressive writing* untuk menjernihkan pikiran, sehingga mendapat wawasan untuk mengatasi dan menyelesaikan trauma atau masalah. Hal ini di tambahkan oleh pendapat Stewart & Parker (dalam Intan Imannawati, 2013) menulis ekspresif telah ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan baik mental maupun fisik pada orang dan telah dimanfaatkan bagi remaja dalam upaya untuk menyediakan mekanisme mengatasi tekanan hidup dan masalahnya. Remaja yang paling mungkin memperoleh manfaat dari *expressive writing* sebagai mekanisme *coping*. Dari kedua tokoh tersebut dapat kita simpulkan bahwa *expressive writing* adalah suatu kegiatan menulis dimana individu mengeksplorasi pikiran, pengalaman, trauma, masalah, emosi atau perasaan dengan tujuan untuk memperoleh wawasan dan menjernihkan pikiran agar individu dapat mengatasi dan memecahkan masalahnya. Selanjutnya melalui *focus group discussion*

*Meningkatkan strategi coping... (Riezki Ruliansyah) 7* sebagai suatu metode untuk memahami apa yang telah ditulis dan merefleksi apa yang sudah dilakukan melalui diskusi.

Merujuk pada penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada siswa kelas XI SMK YPKK 1 Sleman tahun 2012/2013 yang dilaksanakan oleh Intan Imannawati. Penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membantu siswa menjadi terbuka dan disebutkan dalam penelitian tersebut bahwa *expressive writing* membantu siswa melakukan strategi *coping* dalam kehidupannya atau menyelesaikan masalah yang sedang individu dihadapi.

Berdasarkan permasalahan yang dialami siswa melalui penyebaran data dan observasi, peneliti menggunakan *expressive writing* dengan tiga topik, yaitu permasalahan pribadi, sosial, permasalahan keluarga dan permasalahan belajar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswa. *Expressive writing* dengan topik permasalahan pribadi, sosial membantu siswa menuliskan masalah yang dialami siswa pada hal pribadi dan sosial baik itu masalah yang ada dalam diri sendiri atau yang berhubungan dengan masalah lingkungan. *Expressive writing* dengan topik permasalahan keluarga membantu siswa mengungkapkan masalah-masalah yang dialami dengan anggota keluarga atau permasalahan dirumah. *Expressive writing* dengan topik permasalahan belajar membantu siswa menuliskan masalah belajar yang selama ini dialami dalam proses pembelajaran disekolah.

*Expressive writing* bagi siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta merupakan sebuah metode baru. Siswa sebelumnya belum mengetahui strategi *coping* yang sesuai dan

positif, kemudian melalui metode *expressive writing* dan *focus group discussion* siswa difasilitasi untuk meningkatkan strategi *coping*. Pada kegiatan penelitian yang berlangsung, khususnya pada kegiatan *focus group discussion* siswa tertarik dalam kegiatan diskusi, siswa memberikan pendapat mereka mengenai kegiatan dalam menulis masalah dengan metode *expressive writing* dalam tiga sesi. Pada tahap persiapan sebelum kegiatan *focus group discussion* peneliti memulai komunikasi secara informal agar lebih dekat dengan siswa dan siswa lebih tertarik untuk mengikuti diskusi, peneliti dibantu siswa (Az) sebagai ketua kelas mengatur tempat dan kondisi kelas. Pada tahap selanjutnya yaitu pembukaan, peneliti memulai membuka dengan menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya diskusi, serta tidak lupa mempertegas bahwa partisipasi siswa sangat diperlukan dalam kegiatan *focus group discussion*.

Selanjutnya peneliti membuka kegiatan diskusi dengan topik pertama yaitu tentang masalah pribadi, sosial yang telah dituliskan siswa dalam *expressive writing*. Siswa (Er) mengungkapkan bahwa (Er) memiliki rasa kurang percaya diri dalam dirinya, (Er) merasa banyak kekurangan dalam dirinya sehingga membuatnya kurang percaya diri sehingga terkadang merasa iri dan memandang dirinya rendah, walaupun (Er) dikenal teman-temannya sebagai siswa yang mudah bergaul. Kasus (Er) tersebut menunjukkan bahwa siswa (Er) memiliki *coping* negatif. Menurut Weiten Llyod (dalam Farid Mashudi, 2012: 228) *coping* negatif yang dimiliki (Er) termasuk dalam individu yang mencela atau menilai negatif dirinya sendiri

sebagai respon terhadap frustrasi yang dirasakan. Melalui *expressive writing* (Er) memfokuskan untuk mengeksternalisasi masalah dan mengungkapkannya secara tepat masalah yang dialami. Sesuai dengan pendapat Farida Harahap (dalam Intan Imannawati, 2013) bahwa *expressive writing* dapat membantu individu mengekspresikan emosinya secara tepat untuk mengurangi munculnya gejala negatif. Selanjutnya dalam kegiatan *focus group discussion* siswa (Cn) yang merupakan teman dekat memberikan pendapat bahwa (Er) merupakan teman yang baik dan setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal tersebut membantu (Er) untuk jauh lebih berfikir positif terhadap masalah yang dihadapi.

Topik kedua yaitu permasalahan keluarga. Melalui *focus group discussion* siswa menceritakan apa yang dialami atau masalah yang dialami dalam kehidupan keluarga, siswa (An) mengungkapkan bahwa (An) belum bisa menguasai perasaan dan situasi yang ada setelah ayahnya meninggal dunia sehingga mempunyai masalah terhadap perasaan dan keyakinan terhadap dirinya. Hal ini juga ditegaskan oleh pendapat John, MacArthur & Catherine T (dalam Feldman, 1998) bahwa strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan dan hal tersebut belum dilakukan oleh siswa (An). Kasus siswa (An) menunjukkan bahwa individu tersebut melakukan *coping* negatif dalam menghadapi masalahnya, dalam *focus group discussion* terlihat siswa (An) mengalami kehilangan semangat atau perasaan tak bisa

menerima hal yang terjadi. Hal ini disampaikan oleh Weiten Lloyd (dalam Farid Mashudi, 2012: 228), *coping* negatif meliputi beberapa hal, yaitu melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, yang bentuknya seperti sikap apatis, kehilangan semangat atau perasaan tak berdaya.

Setelah siswa (An) ini difasilitasi melalui *expressive writing* dilanjutkan dengan *focus group discussion*, siswa (An) diberikan pendapat oleh temannya mengenai masalah yang dihadapi, teman-teman (An) juga memberikan semangat dan saran kepada (An) mengenai masalah yang dihadapi, hal tersebut membuat (An) dapat terbantu dalam menguasai perasaan dan prasangka buruk dalam pikirannya sehingga dapat menghadapi masalah yang timbul setelah ayahnya meninggal dengan cara yang positif yaitu dengan mengendalikan diri dalam masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai yang disampaikan Martin dan Lefeourt (dalam Farid Mashudi, 2012: 229) bahwa mengendalikan diri (*self control*) merupakan strategi *coping* yang positif dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Tindakan yang diberikan kepada siswa yaitu melalui metode *expressive writing* dilanjutkan dengan *focus group discussion* ternyata mampu memberikan peningkatan skor pada skala strategi *coping* dan meningkatkan strategi *coping* siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta sehingga mempunyai strategi *coping* yang positif. Jika kemampuan menyelesaikan masalah sekarang belum positif sesuai dengan yang diharapkan pada kehidupan yang dialami siswa, melalui *expressive wrtting* bisa menjadi lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Dengan demikian tujuan penelitian ini dapat tercapai yaitu strategi *coping* siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta dapat ditingkatkan melalui metode *expressive writing* dan *focus group discussion*. Adapun hasil peningkatannya sebagai berikut:

1. Hasil *pre-test* sebelum siswa diberi tindakan adalah 12 siswa (Yy, Xx, Mrp, Er, Da, Ras, Nsa, Nbr, T, Jr, Bk dan Dm) berkriteria rendah dan 20 siswa lainnya berkriteria sedang.
2. Hasil setelah diberikan tindakan menunjukkan bahwa siswa yang berkriteria tinggi berjumlah 4 orang. Seluruh siswa kelas XI SMA N 7 Yogyakarta terlibat dan mempratekkan metode *expressive writing* dari topik satu hingga tiga.
3. Hasil *pre-test* menunjukkan skor skala strategi *coping* terendah siswa sebesar 87 dengan kriteria rendah, setelah dilakukan tindakan skor siswa meningkat menjadi 119 dengan kriteria sedang.
4. Berdasarkan hasil uji beda (uji t) terlihat bahwa thitung adalah -14.605 (tanda min menunjukkan peletakkan *pre-test* dan *post test* sehingga dapat diabaikan) dengan nilai probabilitas  $0,000 < 0,05$  maka rata-rata *pre-test* dan *post-test* adalah sama atau tidak berbeda secara nyata ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* adalah tidak sama atau berbeda nyata yang berarti bahwa tindakan yang dilakukan berhasil secara signifikan.

Dari uraian pembahasan hasil penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan metode *expressive writing* dan *focus group discussion* dapat meningkatkan strategi *coping* siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7

Yogyakarta. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kemampuan strategi *coping* siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta melalui metode *expressive writing* dan *focus group discussion*. Hal ini sesuai dengan pendapat Stewart & Parker (dalam Intan Imannawati, 2013) bahwa menulis ekspresif telah ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan baik mental maupun fisik pada orang dan telah dimanfaatkan bagi remaja dalam upaya untuk menyediakan mekanisme mengatasi tekanan hidup dan masalahnya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Intan Imannawati yaitu mengenai pengaruh *expressive writing* terhadap *self disclosure* pada siswa kelas XI SMK YPKK 1 Sleman tahun 2012/2013, dikemukakan pula bahwa *expressive writing* dapat membantu siswa menjadi terbuka dan disebutkan dalam penelitian tersebut bahwa *expressive writing* membantu siswa melakukan *coping* dalam kehidupannya atau memecahkan masalah yang sedang individu dihadapi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyelesaikan masalah siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta dapat ditingkatkan dengan metode *expressive writing* dan *focus group discussion*. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan skor kemampuan menyelesaikan masalah mulai dari sebelum tindakan dan setelah tindakan. Siswa mengikuti keseluruhan proses tindakan dari diberikannya materi mengenai *expressive writing* dan strategi *coping*, kemudian siswa menuliskan masalah

yang dihadapi melalui *expressive writing* dalam tiga topik yaitu permasalahan pribadi, sosial, permasalahan keluarga dan permasalahan belajar. Setelah itu siswa mengikuti dengan aktif acara diskusi dan evaluasi mengenai tindakan yang telah dilakukan.

Hasil skor *pre-test* siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta yaitu terdapat 12 siswa berkriteria rendah dan sisanya yaitu 20 siswa berkriteria sedang, kemudian setelah tindakan meningkat menjadi 4 siswa berkriteria tinggi dan 28 siswa berkriteria sedang. Perbedaan skor dari skala strategi *coping* dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa adanya peningkatan strategi *coping*. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dalam kegiatan pemberian tindakan dari sesi pertama hingga sesi terakhir. Hasil wawancara dengan seluruh siswa juga terlihat bahwa terjadi perubahan positif dari siswa mengenai strategi *coping* setelah diberikan tindakan menggunakan *expressive writing* dalam tiga sesi tersebut.

Dengan demikian, penelitian “metode *expressive writing* dan *focus group discussion* yang dilakukan dengan tiga topik ini yaitu, masalah pribadi, sosial, masalah keluarga dan permasalahan belajar dapat meningkatkan strategi *coping* pada siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri Yogyakarta 2014/2015”.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
  - a. Siswa diharapkan dapat mulai menerapkan strategi *coping* yang positif dalam menghadapi masalah.

b. Siswa kelas IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta menggunakan *expressive writing* sebagai strategi dalam menghadapi masalah.

c. Siswa menyusun setiap sesi *expressive writing* pada setiap topik, untuk membantu menghadapi masalah yang dihadapi.

## 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *expressive writing* dan *focus group discussion* dapat meningkatkan strategi *coping* siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta, maka disarankan guru BK dapat menggunakan metode *expressive writing* dan *focus group discussion* pada layanan bimbingan dan konseling di kelas maupun bimbingan dan konseling kelompok atau pribadi.

b. Metode *expressive writing* yang merupakan metode baru bagi guru BK, maka guru BK disarankan untuk mempelajari secara intensif tentang *expressive writing* sebagai strategi penyelesaian masalah siswa melalui materi yang telah diberikan oleh peneliti atau jurnal-jurnal yang tersedia.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Metode *expressive writing* dan *focus group discussion* dapat meningkatkan strategi *coping* siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta, maka peneliti selanjutnya juga disarankan membuat topik *expressive writing* yang lebih inovatif dan progressif, dikarenakan masalah siswa yang selalu beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

Al Maimanah Chan dkk. (2009). Coping Stres pada Istri Pasca Kematian Suami. *Laporan Penelitian*. Universitas Putra Indonesia.

Andi Prastowo. (2011). *Memahami Metode-Metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Anisa Rahmadani. (2013). Efektivitas Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa. *Laporan Penelitian*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Burhan Nurgiyantoro dkk. (2000). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: UGM Press

Edi Indrizal. (2014). Diskusi Kelompok Terarah *Focus Group Discussion* (Prinsip-prinsip dan Langkah Pelaksanaan Lapangan). *Laporan Penelitian*. Universitas Andalas

Farid Mashudi. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD

Feldman, Robert S. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology*. (Alih Bahasa: Petty Gina Gayatri & Putri Nurdina Sofyan). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Haris Herdiansyah. (2013). *Wawancara, Observasi, dan Focus Group sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Intan Imannawati. (2013). "Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap *Self Disclosure* Pada Siswa Kelas XI SMK YPKK 1 Sleman". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Isti Oktavianti. (2007). Stres dan coping stress pada remaja PSK. *Laporan Penelitian*. Universitas Gunadarma.

Janulis P. Purba. (-). *Pemecahan Masalah dan Penggunaan Strategi Pemecahan Masalah*. Diakses melalui [http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR. PEND. TEKNIK ELEKTRO/194710251980021JANULIS\\_P\\_P](http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR. PEND. TEKNIK ELEKTRO/194710251980021JANULIS_P_P)

URBA/Makalah\_Seminar/Artikel  
P.J.Purba.pdf pada tanggal 10  
Januari 2015 pukul 20.00.

- Kitzinger, J. (1995). "Qualitative research: Introducing Focus Groups." *BMJ*. 311(7000),299-302. International Journal. University of Glasgow.
- Mousa A. Masadeh. (2012). Focus Group: Review and Practices. *International Journal*. Al-Hussein Bin Talal University.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: **Remaja Rosdakaya**.
- Nindya Wijayanti. (2012). "Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Nurul Zuriyah. (2001). "*Penelitian Tindakan (Action Research) dalam Bidang Pendidikan dan Sosial*". *Laporan Penelitian*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Papalia E Diane. (2008). *Life Development*. Jakarta: Arcan
- Rahmat Hidayat Dede. (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta Barat: PT INDEKS.
- Rita Eka Izzaty dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rubbyana, Urifah. (2012). Hubungan antara strategi Coping dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom, *Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2, Juni 2008* diakses melalui <http://ejournal.gunadarma.ac.id/> pada tanggal 28 Desember 2014 pukul 15:10.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Santrock, John W. (2003). *Adolenscene Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syamsu Yusuf. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdayakarya.
- Tri Astuti Yuliandari. (2013). "Pengaruh Empathy Training terhadap Kecerdasan Sosial Siswa Kelas X SMA N 1 Depok Yogyakarta". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Try Merdeka Puri. (2011). "Defense Mechanism (Mekanisme Pertahanan Diri)". *Laporan Penelitian*. Universitas Sriwijaya.
- Turheni Komar. (2011). Pengembangan Program Strategi Coping Stres Konselor (Studi Deskriptif terhadap Konselor di SMP Negeri Kota Bekasi Tahun Ajaran 2010/2011). *Jurnal Psikologi*, No. 1, Agustus 2011.
- Yati Afiyanti. (2008). *Focus Group Discussion (Diskusi Kelompok Terarah) Sebagai Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*. *Laporan Penelitian*. Universitas Keperawatan Indonesia
- Yulia Sholichatun. 2011. Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Permasalahatan Anak, *Jurnal Psikologi Islam*, Volume 8, No. 1, 2011.
- Zainal Arifin. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.