

**BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS
EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI
PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Magister
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:

**Reza Tririzky
NIM. 2105621**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS
EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI
PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR**

**Oleh
Reza Tririzky**

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M. Pd.) pada program studi Bimbingan dan Konseling

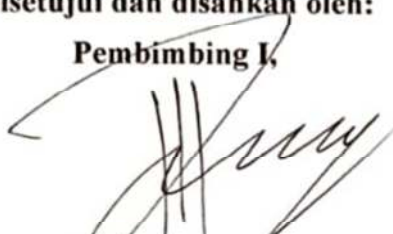
©Reza Tririzky, 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

REZA TRIRIZKY
NIM. 2105621


**BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF
UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI
PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR**

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I,



Prof. Dr. Nandang Rusmana, M. Pd
NIP. 196005011986031004


Pembimbing II,



Dr. Setiawati, M. Pd.
NIP. 196211121986102001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd
NIP 19660601 199103 1 005

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023
Yang membuat pernyataan

Reza Tririzky
NIM. 2105621

ABSTRAK

Reza Tririzky (2023). Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar. Dibimbing oleh: Prof. Dr. Nandang Rusmana, M. Pd. (Pembimbing I) dan Dr. Setiawati, M. Pd. (Pembimbing II).

Keterbukaan diri membantu individu untuk menjadi lebih mampu menghadapi beragam permasalahan dan tekanan yang terjadi. Dalam hal ini, tentunya manfaat keterbukaan diri tersebut juga akan bermanfaat bagi peserta didik termasuk peserta didik berkesulitan belajar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas pengaruh bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian kuasi eksperimen berdasarkan desain *pretest-posttest non-equivalent group*. Populasi pada penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Laboratorium (Percontohan) tahun ajaran 2022/2023. Sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang yang dibagi kedalam dua kelompok. Pengumpulan data menggunakan instrumen keterbukaan diri yang telah melalui uji rasional dan empiris. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann Whitney U Test* dan uji *N Gain*. Diketahui bahwa bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif memiliki nilai *N Gain* sebesar 74% yang berada pada kategori cukup efektif. Sedangkan pada uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa rata-rata skor pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki perbedaan yang signifikan sebesar 0,001. Hasil yang diperoleh kemudian dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat memanfaatkan teknik menulis ekspresif sebagai salah satu alternatif teknik yang dapat diterapkan dalam layanan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri yang diberikan kepada peserta didik khususnya peserta didik berkesulitan belajar.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Menulis Ekspresif, Keterbukaan Diri, Peserta Didik Berkesulitan Belajar

ABSTRACT

Reza Tririzky (2023). Group Guidance through Expressive Writing Techniques to Increase Self - Disclosure of Students with Learning Difficulties. Supervised by: Prof. Dr. Nandang Rusmana, M. Pd. (Advisor I) and Dr. Setiawati, M. Pd. (Advisor II).

Self-disclosure helps individuals to be better able to deal with various problems and pressures that happen. In this case, of course, the benefits of self-disclosure will also benefit students, including students with learning difficulties. The study aims to determine the effectiveness of the effect of group guidance through expressive writing techniques to increase the self-disclosure of students with learning difficulties. This research approach is quantitative with a quasi-experimental research method based on a pretest-posttest non-equivalent group design. The population in the study were students in grade XI of SMA Laboratorium (Percontohan) in the 2022/2023 school year. The sample in the study amounted to 16 people who were divided into two groups. Data collection uses self-disclosure instruments that have through rational and empirical tests. The analysis technique used in this research is Mann Whitney U Test and N Gain test. It is known that group guidance through expressive writing techniques has an N Gain value of 74% which is in the moderately effective category. While the Mann Whitney U Test shows that the average score in the experimental and control groups has a significant difference of 0.001. The results obtained can then be a consideration for Guidance and Counseling teachers to be able to utilize expressive writing techniques as an alternative technique that can be applied in Group Guidance services to increase self-disclosure given to students, especially students with learning difficulties.

Keywords: *Group Guidance, Expressive Writing, Self Disclosure, Students with Learning Difficulties*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT karena dengan rahmat dan Ridha-Nya penulis diberikan kekuatan, keridaan dan kuasa dalam penyusunan tesis yang berjudul Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar. Tidak lupa selawat serta salam senantiasa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan para pengikutnya yang setia sampai akhir zaman.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah yang ada di lapangan yaitu rendahnya keterbukaan diri peserta didik berkesulitan belajar. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan perlu terlibat dalam pengembangan diri siswa khususnya dengan layanan bimbingan kelompok melalui teknik menulis ekspresif. Penulis mengajukan Tesis ini ke hadapan yang terhormat dewan penguji dan pembaca dengan harapan apa yang disajikan dalam tesis ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya umumnya bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dan khususnya bagi pengembangan kemampuan pribadi penulis.

Bandung, Agustus 2023
Penulis,

Reza Tririzky
NIM.2105621

UCAPAN TERIMA KASIH

Tesis ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian tesis, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah sabar membimbing dan mengajarkan banyak hal kepada penulis, senantiasa mendorong, memotivasi, dan meluangkan waktunya untuk penulis agar dapat terus maju dan melanjutkan setiap proses yang mesti ditempuh hingga saat ini.
2. Dr. Setiawati, M.Pd. selaku Pembimbing II yang senantiasa memberikan dorongan, arahan dan bimbingan kepada penulis mengenai penulisan tesis, senantiasa meluangkan waktunya agar penulis dapat melaksanakan diskusi dan bimbingan.
3. Prof. Dr. Syamsu Yusuf, Dr. Amin Budi Amin, M.Pd, Dr. Suherman, M. Pd, Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M. Pd dan Dra. Hani Hasanah, Kons. yang telah membantu penulis dalam memvalidasi dan memberikan saran dalam pengembangan instrumen serta program pelaksanaan penelitian yang telah penulis susun.
4. Prof. Dr. Juntika Nurichsan, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M. Pd. selaku ketua dan sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan pelayanan akademis yang baik dan bersahaja kepada penulis.
5. Ibu Fiji dan Bapak Dian selaku tenaga kependidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana yang selalu membantu memenuhi segala kebutuhan administrasi dalam penyelesaian tesis.
6. Bapak Ahmad Kustiwa, S.Pd selaku kepala seksi Akademik dan Kemahasiswaan FIP UPI beserta Bapak Iwan Gunawan yang telah memberikan pelayanan prima kepada penulis.
7. Kepala Sekolah SMA Laboratorium UPI yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian beserta para Bapak dan Ibu guru yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.

8. Ibu Dra. Hani Hasanah, Kons. dan Tim Bimbingan dan Konseling SMA Laboratorium UPI yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa dalam penyelesaian tugas akhir ini.
9. Seluruh siswa kelas XI SMA Laboratorium UPI Tahun Ajaran 2022/2023 yang telah bersedia dan berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan.
10. Teman-teman seperjuangan S2 angkatan 2021 kelas A dan B dan angkatan 2020 dan 2022, M. Fiqri Syahril, S.Pd., Fitri Yulianti, S.Pd, Esti Noorbaity Intani, S.Pd., M. Anwar Rosadi, S.Pd., Wulan Lisnawati, S.Pd., Elwas Berdha Krimona, S.Pd., Muqaffi, S.Pd, Nadiya Kurniati, M. Pd. serta teman-teman lainnya yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu, terimakasih atas kerjasamanya selama ini, semoga teman-teman selalu dalam keadaan bahagia.
11. Kedua Orangtua, Bapak Hasril dan Ibu Yunetty, S.Pd. Serta Abang, Dr. Hendra Hidayat M.Pd. sekeluarga dan Kakak, Reny Rahmalina, S.S., M.Pd. sekeluarga yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi baik moril maupun materil selama penyelesaian masa studi S2.
12. Saudari Annisa Fitri, S.Pd. yang telah memberikan semangat dan bersedia menjadi teman diskusi dan bercerita bagi penulis dari awal berkuliah di Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling hingga sampai saat ini.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam kelancaran penyusunan tesis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga apa yang telah dilakukan senantiasa Allah SWT mencatat segala kebaikan sebagai amal ibadah serta memberikan balasan yang berlipat ganda. Aamiin Ya Rabbal alamiin.

Bandung, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan dan Pertanyaan Penelitian.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
BAB II BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK MENULIS EKSPRESIF DAN KETERBUKAAN DIRI PESERTA DIDIK BERKESULITAN BELAJAR	8
2.1. Keterbukaan Diri.....	8
2.1.1. Konsep Keterbukaan diri	8
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri	11
2.1.3. Dimensi Keterbukaan Diri	14
2.2. Kesulitan Belajar.....	15
2.2.1. Definisi Kesulitan Belajar.....	15
2.2.2. Karakteristik Peserta didik yang Mengalami Kesulitan Belajar	16
2.2.3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kesulitan Belajar	18
2.2.4. Mengidentifikasi Peserta didik yang Mengalami Kesulitan Belajar.....	21
2.3. Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif.....	22
2.3.1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	22
2.3.2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	23
2.3.3. Kelebihan Bimbingan Kelompok.....	24
2.3.4. Konsep Teknik Menulis Ekspresif.....	24
2.3.5. Jenis-jenis Menulis Ekspresif.....	26
2.3.6. Pelaksanaan Teknik Menulis Ekspresif	27
2.4. Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar	29
2.5. Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan diri.....	30
2.6. Penelitian Terdahulu	33
2.7. Kerangka Berpikir.....	38
BAB III METODELOGI PENELITIAN	39
3.1. Paradigma dan Pendekatan	39
3.2. Metode dan Desain Penelitian.....	39
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	40

3.3.1. Populasi Penelitian.....	40
3.3.2. Sampel Penelitian.....	41
3.4. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	41
3.4.1. Pedoman Skoring.....	42
3.4.2. Pedoman Penafsiran.....	43
3.4.3. Uji Kelayakan Instrumen.....	43
3.4.4. Kisi-kisi Instrumen setelah Uji Empirik.....	52
3.5. Prosedur Penelitian.....	53
3.6. Pengembangan Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar.....	54
3.6.1. Hasil Penimbangan Ahli.....	54
3.6.2. Rasional.....	56
3.6.3. Deskripsi Kebutuhan.....	58
3.6.4. Tujuan Program.....	61
3.6.5. Sasaran Program.....	62
3.6.6. Kompetensi Konselor.....	66
3.6.7. Prosedur Pelaksanaan Layanan.....	67
3.6.8. Pelaksana Program.....	70
3.6.8. Rencana Operasional (<i>Action Plan</i>).....	73
3.6.9. Evaluasi.....	82
3.7. Analisis Data.....	82
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	83
4.1. Profil Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di SMA Laboratorium UPI Tahun Ajaran 2022/2023.....	83
4.2. Keterbukaan Diri Pada Setiap Dimensi.....	85
4.3. Profil Keterbukaan Diri pada Kelompok Ekperimen dan Kontrol.....	93
4.4. Implementasi Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar.....	95
4.5. Analisis Individu dalam Implementasi Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar.....	104
4.6. Efektifitas Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di SMA <i>Labschool</i> (Percontohan) UPI.....	109
4.7. Keterbatasan Penelitian.....	127
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	129
5.1. Simpulan.....	129
5.2. Implikasi.....	130
5.3. Rekomendasi.....	130
DAFTAR PUSTAKA	132

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design	40
Tabel 3.2. Populasi Penelitian	40
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri sebelum Uji Empirik	42
Tabel 3.4. Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyeoran Instrumen Keterbukaan Diri	42
Tabel 3.5. Kategorisasi Skoring Instrumen Keterbukaan Diri	43
Tabel 3.6. Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyeoran Instrumen Keterbukaan Diri setelah Uji Ketepatan skala	48
Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas Item Instrumen Keterbukaan Diri	50
Tabel 3.8. Kriteria Reliabilitas Alpha Cronbach dalam Rach Model	51
Tabel 3.9. Kriteria Reliabilitas Person dan Item dalam Rasch Model	51
Tabel 3.10. Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri setelah Uji Empirik	53
Tabel 3.11. Penilaian Pakar Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar	54
Tabel 3.12. Saran Perbaikan pada Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar	55
Tabel 3.13. Gambaran Keterbukaan Diri dan Kebutuhan Layanan Bimbingan Kelompok Peserta Didik Berkesulitan Belajar berdasarkan Dimensi dan Indikator	59
Tabel 3.14. Profil Keterbukaan Diri Kelompok Eksperimen	64
Tabel 3.15. Tahapan Penyusunan Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan	70
Tabel 3.16. Rencana Operasional Program Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar	73

Tabel 4.1. Profil keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar di Kelas XI SMA Laboratorium UPI Bandung Tahun Ajaran 2022/2023.....	83
Tabel 4.2. Pemaknaan Kategorisasi Keterbukaan Diri	84
Tabel 4.3. Gambaran Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar Berdasarkan Dimensi dan Indikator.....	85
Tabel 4.4. Profil Keterbukaan Diri Kelompok Eksperimen	93
Tabel 4.5. Profil Keterbukaan Diri Kelompok Kontrol	94
Tabel 4.6. Efektifitas Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar	109
Tabel 4.7. Efektifitas Bimbingan Kelompok melalui Teknik Menulis Ekspresif dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar	111
Tabel 4.8. Perubahan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar pada Kelompok Eksperimen	113
Tabel 4.9. Perubahan Keterbukaan Diri Peserta Didik Berkesulitan Belajar pada Kelompok Kontrol.....	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	38
Gambar 3.1. Uji Ketepatan Skala	44
Gambar 3.2. Diagram Ketepatan Skala	45
Gambar 3.3. Uji Ulang Ketepatan Skala	47
Gambar 3.4. Diagram Ketepatan Skala Setelah Mengalami Pengujian Ulang.....	47
Gambar 3.5. Uji Validitas Item dengan Rach Model	49
Gambar 3.6. Hasil Uji Reliabilitas Item Instrumen Keterbukaan Diri melalui Rasch Model	50
Gambar 3.7. Uji Unidimensionalitas dengan Rach Model	52

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1. Grafik Keterbukaan Diri berdasarkan Kategori Tinggi, Sedang dan Rendah.....	59
Grafik 4.1. Grafik Keterbukaan Diri berdasarkan Kategori Tinggi, Sedang dan Rendah	86

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S., & Kibtiyah, A. (2021). Strategi Mengatasi Masalah Kesulitan Belajar Peserta Didik dengan Memahami Gaya Belajar Peserta Didik (Studi Kasus di MA Al-Ahsan Bareng). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6444-6454.
- Adams, K. (2014). *Expressive Writing: Classroom and Community*. London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.
- Adams, K. & Thompson, K. (2015). *Expressive Writing: Counseling and Healthcare*. London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.
- Alang, S. (2015). Urgensi Diagnosis dalam Mengatasi Kesulitan Belajar. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 2(1).
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The Development of Interpersonal Relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Amali, B. A. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode *Expressive Writing Therapy*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109-118.
- Amelia, W. (2016). Karakteristik dan Jenis Kesulitan Belajar Anak *Slow Learner*. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 53.
- Anshori, S. (2016). Kontribusi Ilmu Pengetahuan Sosial dalam Pendidikan Karakter. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 3(2).
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orangtua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 1(3), 28(6), 741-752.
- Arief, M. K., Handayani, L., & Dwijananti, P. (2012). Identifikasi Kesulitan Belajar Fisika pada Peserta Didik RSBI: Studi Kasus di RSMABI se Kota Semarang. *UPEJ Unnes Physics Education Journal*, 1(2).
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online terhadap Kecanduan Internet pada Remaja Akhir. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 12-21.
- Asriyanti, F. D., & Purwati, I. S. (2020). Analisis Faktor Kesulitan Belajar Ditinjau dari Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Sekolah Dasar: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan*, 29(1), 79-87.

- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balint, K., Sukalla, F., & Rooney, B. (2022). Personal Relevance and State Empathy with a Character Facilitates Self-Disclosure in Film Viewers. *Frontiers in Communication*, 7. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.984341>
- Barwick, M. A., & Siegel, L. S. (1996). Learning Difficulties in Adolescent Clients of A Shelter for Runaway and Homeless Street Youths. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 649-670.
- Bolton, (2004). *Writing Cures: an Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Taylor and Francis Group.
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2017). Expressive writing and well-being during the transition to college: Comparison of emotion-disclosing and gratitude-focused writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(7), 580-606.
- Boone, W. J., Staver, J. R., & Yale, M. S. (2013). *Rasch Analysis in The Human Sciences*. Springer Science & Business Media.
- Bracher, M. (1999). *The Writing Cure; Psychoanalysis, Composition and the Aims of Education Books*. Southern Illinois University Press.
- Burton, W.H. (1944). *The Guidance of Learning Activities*. New York: Appleton-Century Company.
- Candrasari, Y. (2020, March). Mediated interpersonal communication: A new way of social interaction in the digital age. In *2nd International Media Conference 2019 (IMC 2019)* (pp. 537-548). Atlantis Press.
- Cayubit, R. F. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- Colledge, R. (2002). *Mastering Counseling Theory*. New York: Palgrave Macmillan.
- Cozby, P. C. (1973). Self-Disclosure: A Literature Review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91.
- Choi, M., & Toma, C. L. (2022). An experiment on the effects of self-disclosure on perceived partner responsiveness and intimacy in zero-acquaintance relationships. *Communication Studies*, 73(3), 297-313.

- Creswell, J.W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Devito, J. A. (2022) *The Interpersonal Communication Book*. USA: Pearson Education.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fadlunnida, F., Karmiyati, D., & Savitri, D. S. (2019). Hubungan Pengungkapan Diri dan Stres Remaja Penyintas Gempa Bumi Kota Palu. *Cognicia*, 7(4), 419-433.
- Ehlinger, E., & Ropers, R. (2020). It's All About Learning as a Community: Facilitating the Learning of Students With Disabilities in Higher Education Classrooms. *Journal of College Student Development*, 61(3), 333–349. <https://doi.org/10.1353/csd.2020.0031>.
- Farber, B. A. (2006). *Self-disclosure in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Fatmah, K. (2019). Peningkatan Pengungkapan Diri dan Penyesuaian Diri melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Person Centered* pada Peserta Didik Kelas XI di MA Madania Yogyakarta. *Al-Isyraf: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 21-37.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24580.
- Francis-Williams, J. (1970). *Children with Specific Learning Difficulties: The Effect of Neurodevelopmental Learning Disorders on Children of Normal Intelligence*. Australia: Pergamon Press.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Gonsalves, P. P., Nair, R., Roy, M., Pal, S., & Michelson, D. (2023). A Systematic Review and Lived Experience Synthesis of Self-disclosure as an Active Ingredient in Interventions for Adolescents and Young Adults with Anxiety and Depression. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 50(3), 488–505. <https://doi.org/10.1007/s10488-023-01253-2>
- Habiba, B., Mulyani, S., Nia, N. I., & Nugroho, P. (2020). Konsep Layanan Responsif bagi Peserta didik yang Mengalami Kesulitan Belajar secara

Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 305-322.

- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik *Expressive Writing* Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100-110.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Hellström, L., & Beckman, L. (2021). Life Challenges and Barriers to Help Seeking: Adolescents' and Young Adults' Voices of Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413101>.
- Hijriani, H., & Hatibe, H. A. (2021). Analisis Kesulitan Belajar dalam Memecahkan Masalah Fisika pada Materi Hukum *Newton* tentang Gerak. *JPFT (Jurnal Pendidikan Fisika Tadulako Online)*, 9(1), 45-49.
- Holgersson, C., & Romani, L. (2020). Tokenism revisited: When organizational culture challenges masculine norms, the experience of token is transformed. *European Management Review*, 17(3), 649-661.
- Houser, R.A. (2020). *Counseling and Educational Research Evaluation and Application 4th Edition*. London: Sage Publication.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan*. (Ed. Ke-5). Jakarta : Erlangga
- Ilyas, A., Folastris, S., Solihatun. (2019). *Diagnosis Kesulitan Belajar & Pembelajaran Remedial*. Semarang: UNS.
- Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep Diri dan Keterbukaan Diri Remaja *Broken Home* yang Diasuh Nenek. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(5), 685-692.
- Juliyanti, N., & Siswati, S. (2014). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Pengungkapan Diri Remaja terhadap Orangtua pada Siswa SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Empati*, 3(4), 422-431.
- Kim, M., & Jang, J. (2023). I know you, you know me: the effects of customer empathy and employee self-disclosure on customer citizenship behavior. *Journal of Service Theory and Practice*, 33(1), 23-45.
- Kumalasari, A. G., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Guru dengan Pengungkapan Diri (*self disclosure*) pada Remaja. *Jurnal Empati*, 5(4), 640-644.

- Kuntarto, E. (2016). Penggunaan Metode *The Core Conflictual Relationship Theme* (CCRT) dan *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) dengan Media Menulis Ekspresif untuk Mengungkapkan Sikap Asertif pada Mahasiswa Universitas Jambi. In *Proseding Seminar Nasional Bahasa dan Sastra Indonesia Asosiasi Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia* (pp. 781-792). Penerbit Metabook.
- Latifah, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185-196.
- Lee, Y. C., Yamashita, N., & Huang, Y. (2020). Designing a Chatbot as a Mediator for Promoting Deep Self-Disclosure to a Real Mental Health Professional. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW1), 1–27. <https://doi.org/10.1145/3392836>
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-disclosure, and ICQ ("I seek you") use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241-251. <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>.
- Lidi, M. W. (2018). Pembelajaran Remedial sebagai Suatu Upaya dalam Mengatasi Kesulitan Belajar. *FoUndasia*, 9(1).
- Linda, Y. M., & Jusra, H. (2021). Profil Pendidikan Inklusif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Peserta Didik *Slow Learner*. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(2).
- Lu, Q., & Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology and Health*, 25(6), 669-684.
- Mahdayeni, M., Alhaddad, M. R., & Saleh, A. S. (2019). Manusia dan Kebudayaan (Manusia dan Sejarah Kebudayaan, Manusia dalam Keanekaragaman Budaya dan Peradaban, Manusia dan Sumber Penghidupan). *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 154-165.
- Mahrus, A. (2013). Mengatasi Kesulitan Belajar melalui Klinik Pembelajaran (Studi Analisis pada Mata Pelajaran Fisika). *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 263-294.
- Makmun, A. S. (2016). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mardiah, S., & Rinaldi, A. (2018). Pengembangan Modul Pembelajaran Matematika Berbasis Etnomatematika Menggunakan Metode Inkuiri. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(2), 119-126.

- Martin, C., & MacDonald, B. H. (2020). Using interpersonal communication strategies to encourage science conversations on social media. *PLoS One*, 15(11), e0241972.
- Masur, P. K., DiFranzo, D., & Bazarova, N. N. (2021). Behavioral Contagion on Social Media: Effects of Social Norms, Design Interventions, and Critical Media Literacy on Self-Disclosure. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254670>
- Maulida, N. H., & Annatagia, L. (2019). Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Depresi pada Remaja yang Melakukan *Self Injury*. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 74-74.
- McCroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1977). Communication Apprehension as a Predictor of Self-disclosure. *Communication Quarterly*, 25(4), 40-43.
- Muderawan, I. W., Wiratma, I. G. L., & Nabila, M. Z. (2019). Analisis Faktor-faktor Penyebab Kesulitan Belajar Peserta Didik Pada Pelajaran Kimia. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 3(1), 17-23.
- Nabity-Grover, T., Thatcher, J. B., & Johnston, A. C. (2022). Contextualizing Self-disclosure to the Online Environment: An Assessment of the Literature. *Communications of the Association for Information Systems*, 50(1), 39.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136-144.
- Naldi, W., Sari, D. P., & Kusen, K. (2023). Penyikapan Guru Pembimbing dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Rejang Lebong. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2699-2711.
- Nasrulloh, M. (2019). Strategi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Membantu Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta didik MTs Daruth Tholibiiin Nganjuk. *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 9(3), 359-368.
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 7(2), 179-182.
- Nuroso, H., & Siswanto, J. (2010). Model Pengembangan Modul IPA Terpadu Berdasarkan Perkembangan Kognitif Peserta Didik. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 1(1).

- Nusroh, S., & Luthfi, E. (2020). Analisis Kesulitan Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) serta Cara Mengatasinya. *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 71-92.
- Paez & Gonzales. (1999). Expressive Writing and the Role of Alexythimia as a Dispotinonal Deficit in Self Disclosure and Psychological Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), him 630-641.
- Pearson & Wilson. (2008). Using Expressive Counseling Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing, and Resilience: Improving Therapeutic Outcomes with Expressive Therapies. *Counseling, Psychotherapy, and Health*, 4(1), hlm 1-19.
- Pennebaker, J.W. dan Smyth, J.M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Publication.
- Phung, L., Nakamura, S., Reinders, H., Hiver, P., Mercer, S., & Al-Hoorie, A. H. (2021). The effect of choice on affective engagement: Implications for task design. *Student engagement in the language classroom*, 163-181.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Raban, B & Postlethwaite, K. (1988). *Classroom Responses to Learning Difficulties (Special Needs in Mainstream Schools)*. London: Macmillan Education Ltd.
- Rahayu, J., & Solihatin, E. (2019). Pengembangan Modul Pembelajaran Online pada Mata Pelajaran Kimia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(1), 13-28.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276-293.
- Rahmawati, P. A. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan dan Keterbukaan Diri Terhadap Orangtua Dengan Perilaku Memaafkan Pada Remaja yang Mengalami Keluarga Broken Home di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3).
- Rahmi, N., dkk. (2021). Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Motif Agresi Peserta didik. *Jurnal Suloh*, 6(1), 27-34.

- Ramadhana, M. R. (2018). Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Orangtua-Anak Pada Remaja Pola Asuh Orangtua Authoritarian. *Channel Jurnal Komunikasi*, 6(2), 197-204.
- Ristiyani, E., & Bahriah, E. S. (2016). Analisis kesulitan belajar kimia peserta didik di SMAN X Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran IPA*, 2(1), 18-29.
- Riwanti, R., & Hidayati, A. (2019). Pengembangan Modul Pembelajaran Tematik Berbasis Pendidikan Karakter di Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 572-581.
- Robinson, F. P. (1946). *Effective Study*. New York: Harper & Brothers Publishers.
- Ruangkanjanases, A., Sivarak, O., Jong, D., & Zhou, Y. (2022). The effect of self-disclosure on mass trust through TikTok: An empirical study of short video streaming application users. *Frontiers in Psychology*, 13, 968558.
- Rudnytsky, P.L dan Charon, R. (2008). *Psychoanalysis and Narrative Medicine*. New York: State University of New York Press.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung; Rizqi Press.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: UPI Press.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik di Sekolah *Full Day School*. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40-47.
- Sandiyanti, A. (2018). Pengembangan Modul Bilingual Bergambar Berbasis *Quantum Learning* pada Materi Peluang. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(2), 157-164.
- Sanjiwani, N. L. I., Muderawan, I. W., & Sudiana, I. K. (2018). Analisis Kesulitan Belajar Kimia Pada Materi Larutan Penyangga di SMA Negeri 2 Banjar. *Jurnal Pendidikan Kimia Undiksha*, 2(2), 75-84.
- Samosir, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(2), 14-19.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sari, D. P. C. (2017). Keterbukaan diri pada remaja korban cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).

- Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 11-25.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 6(1), 68-80.
- Setyadi, A., & Saefudin, A. A. (2019). Pengembangan Modul Matematika dengan Model Pembelajaran Berbasis Masalah untuk Peserta didik Kelas VII SMP. *Pythagoras: Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(1).
- Sigalingging, M. I. P., & Dirgantoro, K. P. S. (2021). Guru Sebagai Fasilitator dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran Daring [*Teachers as Facilitators in Overcoming Learning Difficulties of Students in Online Learning*]. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 5(2), 172 – 188.
- Sukardi, D.K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sultan, N. (2018). Embodied self-care: Enhancing Awareness and Acceptance Through Mindfulness-Oriented Expressive Writing Self-Disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 76-91.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch Pada Assessment Pendidikan*. Bandung: Trim Komunikata.
- Sunawan, S., Sugiharto, D. Y. P., & Anni, C. T. (2012). Bimbingan Kesulitan Belajar Berbasis *Self Regulating Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Peserta didik. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 18(1), 102572.
- Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2020). Terapi Menulis Ekspresif sebagai Upaya Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 1(1), 27-32.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal psikologi*, 38(1), 92-107.
- Syah, M. 2015. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tetik, R. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Triwardhani, I. J., & Chaerowati, D. L. (2019). Interpersonal communication among parents and children in fishermen village in Cirebon Indonesia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(2), 277-292.
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39-52.
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.14682958.1976.tb00494.x>.
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1977). The Measurement of Trust and Its Relationship To Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 3(3), 250–257. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00523.x>
- Winkel, W. S.& Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). *Self-Disclosure* melalui Media Instagram: Dakwah *bi al-nafsi* melalui Keterbukaan Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), 141-154.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.
- Yeni, E. M. (2015). Kesulitan Belajar Matematika di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar (JUPENDAS)*, 2(2).
- Yuniar, G. S. (2013). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial *Facebook* dengan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) pada Siswa-siswi Kelas VIII SMP Negeri 26. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1).
- Yusuf, S. (2019). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, S, Sugandhi, N, & Saomah, A. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. & Nurichsan, A. J. (2011) *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.