

Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Perilaku *Self-Injury* Pada Siswa

Mahyuni Harahap^{1*)}, Abdul Aziz Rusman²

^{1,2} Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia.

*) Correspondence Author address e-mail: mahyuni303212112@uinsu.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam menurunkan perilaku *self-injury* pada siswa Madrasah Aliyah Tahfidz Qur'an As Syafariyah. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental tipe one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri dari 8 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria kecenderungan perilaku *self-injury* tinggi. Intervensi dilakukan dalam empat sesi bimbingan kelompok yang memfokuskan pada eksplorasi dan ekspresi emosi melalui tulisan. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor kecenderungan perilaku *self-injury* setelah intervensi, dengan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,011 karena nilai ini lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* efektif dalam membantu siswa mengelola emosi dan menurunkan perilaku menyakiti diri. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik ini dapat dijadikan alternatif intervensi psikologis di lingkungan sekolah untuk menangani perilaku *self-injury* pada remaja.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, *Self-injury*, Bimbingan Kelompok, Remaja.

Article History: Received on 19/05/2025; Revised on 30/06/2025; Accepted on 10/07/2025; Published Online: 01/08/2025.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author.

PENDAHULUAN

Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional dan perkembangan seksual, khususnya menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Salah satu tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada masa remaja sering menjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa. Tahap “antara” ini juga dapat menjadi waktu yang membingungkan bagi remaja. Perubahan-perubahan dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja. Sehingga hal para remaja melakukan perilaku *self injury* (menyakiti diri) guna melampiaskan emosionalnya.

Masa remaja antara usia 12 dan 23 ditandai dengan berbagai pergolakan emosional. Pandangan tentang badai dan stres adalah konsep yang diajukan oleh Hall, yang melaporkan bahwa masa remaja adalah era yang gejolak konflik dan suasana hati. Remaja masih merasa seperti anak-anak, tetapi mereka adalah remaja yang cukup dewasa yang sudah mulai belajar untuk mendapatkan disiplin dan tanggung jawab. Remaja menghadapi berbagai jenis masalah dengan diri mereka sendiri atau orang lain penuh (Inayah Putri & Iskandar, 2023).

Kegagalan untuk memecahkan masalah menyebabkan stres. Stres semacam itu dapat menyebabkan emosi negatif dan efek negatif. Seperti sedih, kecewa, putus asa, depresi, frustrasi, marah, dendam, dan emosi negatif lainnya. Emosi adalah emosi yang dialami seseorang, emosi manusia diekspresikan dengan berbagai cara, seperti: Sedih, senang, kecewa, senang, marah, benci, cinta. Penyaluran emosi dapat dilakukan dengan cara yang positif dan negatif. Contoh aktivitas emosional positif antara lain berolahraga, menonton film, membaca buku, dan aktivitas aktif lainnya. Tidak seperti beberapa individu yang mengekspresikan emosinya dengan cara negatif, seperti penggunaan narkoba, minum alkohol, atau menyakiti diri sendiri (*self injury*). Menurut Gratz dkk (Maidah, 2021) *self injury* berfungsi untuk mengurangi emosi negatif dan stress.

Menurut Prayitno, menyatakan bahwa bimbingan kelompok yakni memanfaatkan suatu dinamika yang berbentuk kelompok untuk upaya mencapai tujuan dari bimbingan dan konseling. Berdasarkan dari pendapat tersebut bahwa bimbingan kelompok pada dasarnya adalah usaha kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok atau kumpulan sekelompok individu yang membentuk suatu kelompok sebagai upaya bimbingan yang dilakukan dan dilaksanakan seseorang (fasilitator) dengan tujuan mengembangkan suatu aspek yang terdapat dalam diri individu berupa sikap, keterampilan, dan keberanian yang dimensinya bersangkut paut dengan orang lain yang bersifat social (Fadilah, 2021).

Layanan bimbingan kelompok adalah program atau intervensi yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah atau tantangan tertentu dalam konteks dukungan dan pembelajaran bersama dengan individu lain dalam kelompok yang sama. telah dikenal sebagai salah satu pendekatan efektif dalam menangani berbagai isu psikologis, termasuk perilaku *self-injury*. Bimbingan kelompok memberikan platform bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan belajar dari satu sama lain dalam lingkungan yang aman dan terstruktur. Dalam konteks pencegahan *self-injury*, layanan bimbingan kelompok dapat membantu peserta memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih sehat, meningkatkan keterampilan coping, dan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat (Hakim et al., 2024). Bantuan yang sangat baik untuk mengelola sikap atau perilaku anak-anak. Ini dapat membantu dengan masalah masalah seperti memahami alasan di balik dan emosi siswa yang menunjukkan agresi, mencegah timbulnya masalah, membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pribadi mereka, membantu kesulitan yang dihadapi siswa yang menerima konseling, dan menyelesaikan konflik interpersonal atau memecahkan masalah. Manfaat memulai pelaksanaan bimbingan kelompok ini adalah menyediakan wadah bagi para individu untuk Saling mendukung dalam mengubah sikap, keyakinan, dan perilaku mereka secara keseluruhan serta sentimen mereka terhadap anggota kelompok lain dan diri mereka sendiri (Anggraini & Harahap, 2023).

Adapun teknik yang dapat dilakukan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok oleh guru Bk yaitu salah satunya adalah teknik *expressive writing*. *Expressive writing* adalah karya James Pennebaker, yang menyatakan bahwa penulisan ekspresif dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik seperti mengurangi gejala kecemasan, stres, dan depresi. Menurut Pennebaker, dengan menulis tentang perasaan tersebut lebih baik, yang dapat memperbaiki kesejahteraan mental mereka (Medy et al., 2024).

Expressive writing adalah bentuk terapi menulis yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi melalui tulisan yang dapat membantu remaja dalam pengembangan kecerdasan emosional, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan keterampilan dalam menangani masalah secara lebih sehat. *Expressive writing* adalah sebuah proses menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman emosional individu sehingga dapat membantu dalam pengembangan diri individu itu sendiri (Afif et al., 2024). Menurut (Novita Sari et al., 2023) menulis memiliki suatu kekuatan tersendiri karena menulis adalah suatu bentuk eksplorasi dan ekspresi area pemikiran, emosi dan spiritual yang dapat dijadikan suatu sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengembangkan suatu pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa. Individu dapat mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan mereka kepada pihak lain melalui bahasa tulis, baik dalam bentuk percakapan, petunjuk, maupun cerita.

Self injury menurut Klonsky (Rifqi F. A., 2022) adalah perilaku dimana seseorang sengaja melukai tubuhnya sendiri tanpa ada tujuan untuk bunuh diri melainkan untuk mengurangi ketegangan dan merasa lebih tenang dari perasaan yang tidak nyaman yang diperoleh dari rasa penolakan yang ia rasakan. Klonsky menyatakan jika self injury sering menjadi sebuah strategi untuk menghilangkan atau mengurangi emosi negatif yang intens dan berlebihan.

Self Injury adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara melukai dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri. *Self injury* biasa dilakukan sebagai bentuk dari pelampiasan atau penyaluran emosi yang terlalu menyakitkan untuk diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini sesuai dengan pendapat Gratz (Maidah, 2021). Humphreys dkk (Supradewi, 2024) mengatakan bahwa self-injury atau disebut juga dengan perilaku melukai diri sendiri termasuk kedalam kategori Non-suicidal Self-Injury (NSSI), yaitu merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan dapat menghancurkan jaringan yang ada dalam tubuh tanpa memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri.

Menurut World Health Organization (WHO) menyakiti/mencederai diri sendiri (*self-injury*) diartikan sebagai perilaku seseorang untuk menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidak adanya niat hingga keinginannya untuk mati. Menurut Tresno dkk (Zakaria & Theresa, 2020) dalam *Self-injury* diartikan sebagai perilaku menyakiti atau melakukai diri sendiri tidak untuk bunuh diri, namun remaja yang memiliki self-injury cenderung mencoba untuk bunuh diri.

Penelitian sebelumnya (Sahputra et al., 2024) melaporkan bahwa 70% percobaan bunuh diri dilakukan oleh individu yang sebelumnya terlibat dalam *self-injury*. *Self-injury* ini adalah gangguan mental manusia yang menyebabkan menyakiti diri sendiri. *Self-injury* sendiri juga berkaitan dengan kesehatan mental. Orang yang memiliki kebiasaan

melukai diri sendiri cenderung membenci diri sendiri, tidak memiliki rencana untuk masa depan, dan menghindari kesulitan hidup.

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi seseorang melakukan *self injury*. Nock (Estefan & Wijaya, 2023) dalam sebuah penelitiannya yang berjudul *physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent selfinjuries*, mengemukakan ada 4 (empat) alasan utama seseorang melakukan *self injury* yaitu: 1) meredakan ketegangan atau menghentikan perasaan buruk; 2) merasakan sesuatu, bahkan rasa sakit; 3) untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menunjukkan bahwa mereka menderita; 4) membuat orang lain berhenti mengganggu mereka. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dalam *self injury* memiliki reaktifitas fisiologis yang kuat, daya tahan yang lemah dalam menghadapi stres, serta kemampuan pemecahan masalah yang rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak terlibat dalam *self-injury*.

Pengalaman trauma adalah seseorang yang mengalami trauma, baik fisik maupun emosional (seperti bullying, kekerasan di rumah, atau kehilangan), lebih rentan terhadap perilaku *self-injury* sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit (Tabuk & Banjar, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yemima et al., 2022), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa nilai $t = 6,236$ ($p < 0,05$) ini berarti adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa introvert. Sehingga hal ini menyebabkan seseorang yang memiliki pengalaman trauma tinggi cenderung rentan terhadap perilaku *self injury* yang berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Fenomena *self-injury* terjadi pada kalangan remaja yang sedang mencari jati diri, dibuktikan dengan penelitian terdahulu Swannell dalam (Medy et al., 2024) menyatakan, sekitar 17,2% remaja, 13,4% dewasa muda, dan 5,5% orang dewasa memiliki riwayat satu periode *self-injury* didalam hidup mereka, yang menunjukkan bahwa risiko *self-injury* lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal itu membuktikan bahwa terdapat kemungkinan usia remaja pada jenjang Madrasah Aliyah (MA) memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku *self-injury*. Pada umumnya tindakan *self-injury* ini di MA Tahfizd Qur'an As Syafariyah dilakukan dengan cara *cutting* (melukai diri sendiri) dengan membuat seperti goresan ataupun sayatan pada bagian tubuh tertentu dengan menggunakan benda tajam tindakan ini tidak hanya kekerasan ada juga dengan mengurung diri didalam ruangan (asrama) tanpa makan ataupun kegiatan lainnya, seperti pisau, silet, potongan kaca ataupun benda tajam lainnya. Adapun beberapa cara lain dengan cara, membenturkan kepala atau area tubuh lainnya ke dinding, membuat luka bakar, dan mengeluarkan darah, mengurung diri didalam ruangan (asrama) tanpa makan ataupun kegiatan dan lain sebagainya. Dengan demikian perilaku *self injury* perlu penanganan yang serius terutama pendidik dalam memberikan konseling, seperti halnya layanan Bimbingan kelompok, dalam hal ini guru yang diberikan wewenang untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa ialah guru BK (Bimbingan dan Konseling).

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*

terhadap perilaku *self injury* pada siswa di MA Tahfizd Qur'an As Syafariyah. Berdasarkan uraian-uraian di atas, peneliti menganggap hal tersebut perlu dikaji secara ilmiah. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk menurunkan perilaku *self injury* pada siswa di MA Tahfizd Qur'an As Syafariyah.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-eksperimental design* dengan model disain *one group post-test* dan *pre-test design*. Rancangan *one group posttest & pretest* ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding sugiyono (Munawirah et al., 2024). Pada design ini terdapat Pretest diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa teknik *Expressive writing* kepada siswa dan *posttest* diberikan setelah peneliti memberikan perlakuan teknik *expressive writing* kepada siswa. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan treatment. Design penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain One Group Pretest- Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ¹	X	O ²

Keterangan:

- O¹ : Nilai Pretest (pengukuran pertama tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*)
 X : Perlakuan (Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*)
 O² : Nilai Posttest (pengukuran kedua tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*).

Penelitian ini dilakukan di MA Tahfizd Qur'an As Syafariyah. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 responden Sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 8 orang siswa kelompok eksperimen dengan menggunakan jenis pengambilan sampel non-random dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pemilihan sekelompok subjek berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu, kriteria tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Tujuan menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini yaitu guna memperoleh subjek penelitian yang memiliki tendensi untuk dapat melakukan perilaku *self injury*. Analisis statistik data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik non-parametrik.

Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang di adopsi atau disusun dari fadira al mefa yang diterbitkan di UINSU yang membahas tentang Efektivitas teknik problem solving dalam layanan bimbingan kelompok untuk mencegah perilaku *self injury* pada remaja, kemudian data di analisis dengan

menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tujuan melihat perbedaan tendensi *self injury* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Deskripsi data dilakukan melalui analisis data berdasarkan hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan penelitian menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk menurunkan perilaku *self injury* pada siswa di Madrasah Aliyah Tahfidz Qur'an As Syafariyah. Pada hari pertama penelitian, saya memulai dengan membagikan angket kepada siswa Madrasah Aliyah Tahfidz Qur'an As Syafariyah. Angket tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *self injury* pada siswa dan digunakan sebagai data pretest sebelum dilakukan intervensi. Setelah angket terkumpul dan dianalisis, ditemukan bahwa terdapat 3 siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dan 5 siswa yang termasuk kategori tinggi dalam hal *self injury*. Berdasarkan hasil tersebut, saya memilih ke-8 siswa tersebut sebagai subjek bimbingan kelompok.

Pada sesi pertama bimbingan kelompok, peneliti mengumpulkan ke-8 siswa tersebut ditempat yang sudah di sepakati sebelumnya. Tahap awal dimulai dengan pembukaan dan pengenalan, dilanjutkan dengan ice breaking untuk mencairkan suasana. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan, Peneliti memperkenalkan konsep *self-injury*, penyebab umum yang melatarbelakanginya, serta dampak negatifnya secara psikologis, sosial, dan spiritual. Selain itu, diperkenalkan juga teknik *expressive writing* sebagai metode untuk mengekspresikan perasaan terdalam secara tertulis, yang terbukti mampu membantu mereduksi tekanan emosi. Siswa diberikan pemahaman bahwa kegiatan ini bersifat rahasia dan bebas dari penilaian, sehingga mereka merasa aman untuk terbuka. Pertemuan ini sangat penting untuk membentuk komitmen dalam mengikuti proses bimbingan kelompok secara aktif dan terbuka.

Pada pertemuan kedua, siswa diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman emosional yang berkaitan dengan perilaku *self-injury* yang pernah mereka alami atau rasakan. Melalui sesi *expressive writing*, siswa diminta menuliskan kejadian-kejadian yang memicu rasa sedih, marah, cemas, atau rasa tidak berharga yang menjadi pemicu tindakan menyakiti diri. Kegiatan ini memberikan ruang untuk berpikir dan memungkinkan siswa untuk menyadari hubungan antara emosi negatif tersebut. Diskusi kelompok dilakukan secara terbatas untuk menjaga privasi, dengan fokus pada emosi dan empati antar siswa. Proses ini membantu siswa memahami bahwa emosi dapat dikelola melalui cara yang lebih sehat dan produktif.

Fokus pertemuan ketiga adalah membantu siswa mengembangkan strategi alternatif dalam mengelola emosi dengan baik. Setelah menuliskan kembali perasaan mereka dengan refleksi yang lebih mendalam, siswa didorong untuk mengidentifikasi cara-cara baru dalam merespon tekanan emosional, seperti berbicara dengan orang terpercaya, atau melakukan aktivitas positif lainnya. Diskusi dalam kelompok digunakan

untuk saling berbagi strategi dan pengalaman dalam menghindari perilaku *self-injury*. *Expressive writing* digunakan untuk menuliskan harapan dan langkah konkret yang dapat dilakukan siswa ketika menghadapi dorongan menyakiti diri. Tujuan dari sesi ini adalah membangun kesadaran dan keterampilan mengontrol emosi yang berkelanjutan.

Pertemuan terakhir difokuskan pada evaluasi keseluruhan proses bimbingan kelompok dan perubahan yang dirasakan siswa. Siswa menuliskan refleksi akhir mengenai perkembangan emosional mereka, tantangan yang dihadapi, serta komitmen pribadi untuk terus menghindari perilaku *self-injury*. Peneliti memberikan umpan balik positif dan memperkuat dukungan antara anggota kelompok. Diskusi diarahkan pada pentingnya menjaga komunikasi, memperkuat spiritualitas, dan membangun jaringan dukungan sosial sebagai proteksi jangka panjang. Hasil dari keempat pertemuan menunjukkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* dalam konteks bimbingan kelompok efektif membantu siswa dalam menurunkan perilaku *self injury*, serta meningkatkan kesadaran diri dan keterampilan pengelolaan emosi secara sehat.

Untuk mengukur seberapa besar tingkat *Self Injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan dan juga untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mencegah perilaku *Self Injury* pada siswa MA Tahfizd Qur'an As Syafariyah, Maka peneliti menggunakan skala kecenderungan perilaku *Self Injury* dengan pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2. Rentang Nilai

Skor Kategori	Kategori
>75	Sangat Tinggi
65-74	Tinggi
55-64	Rendah
<54	Sangat Rendah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *pre-test* yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tendensi perilaku *self injury* siswa sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Terdapat 60 siswa kelas XI yang menjadipopulasi awal peneliti untuk mencari sampel sesuai kriteria yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil yang dilakukan kepada 60 orang siswa, maka dipilih siswa dengan kategori tendensi perilaku *self injury* sangat tinggi dan tinggi, yaitu terdapat 8 orang siswa, 3 orang diantaranya dengan kategori sangat tinggi dan 5 orang diantaranya dengan kategori tinggi. Kepada 8 orang siswa ini akan dilaksanakan *pretest* dengan instrumen tendensi perilaku *self injury*, ini dilakukan agar memperoleh hasil sesuai dengan yang diinginkan dan meminimalisir kesalahan dalam penilaian.

Tabel 3. Pretest Distribusi Frekuensi Kategori Perilaku Self Injury

Skor	Kategori	Pretest	
		F	%
Sangat Tinggi	>75	3	41%
Tinggi	65-74	5	59%
Rendah	55-64	0	0%
Sangat Rendah	<54	0	0%
Jumlah		8	100%

Setelah diberikan treatment bimbingan kelompok 4 kali, responden diberikan skala yang sama dengan skala pada saat pengambilan pretest. Hasil skala *posttest* pemberian treatment dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Posttest Distribusi Frekuensi Kategori Perilaku Self Injury

Skor	Kategori	Posttest	
		F	%
Sangat Tinggi	>75	0	0%
Tinggi	65-74	2	28%
Rendah	55-64	6	72%
Sangat Rendah	<54	0	0%
Jumlah		8	100%

Berdasarkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* maka dapat disimpulkan bahwa ada progress atau hasil dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengurangi perilaku *Self Injury* pada siswa hal tersebut dapat dilihat dari data diatas yang menunjukkan kecenderungan perilaku *Self Injury* dari skor sangat tinggi dan tinggi menjadi rendah. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas. Hasil dari pengujian normalitas yang telah dilakukan dapat di uraikan pada table berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.378	8	.001	.726	8	.004
Posttest	.418	8	.000	.669	8	.001

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk data pretest sebesar 0,004 dan untuk data posttest sebesar 0,001. Kedua nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa distribusi data pretest dan posttest tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data selanjutnya sebaiknya menggunakan uji non-parametrik, seperti uji Wilcoxon, yang tidak mengasumsikan distribusi normal.

Kemudian uji analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, yang dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Hasil uji tersebut dapat dilihat pada table dibawah :

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

	Posttest-Pretest
Z	-2.536 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dari Tabel 6 menyajikan hasil analisis Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat sefl injury siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa teknik *expressive writing*. Uji *Wilcoxon* digunakan karena data tidak berdistribusi normal dan ukuran sampel relatif kecil. Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -2.536^b$ dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.011. Karena nilai signifikansi $0.011 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini berarti teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok memiliki efek yang signifikan dalam mengentaskan *self injury* siswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat *self injury* siswa setelah dilakukan intervensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi tendensi perilaku *self injury* siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan pretest dengan posttest yang menunjukkan bahwa hasil pretest 8 orang memiliki tendensi perilaku *self injury*, kategori sangat tinggi sebanyak 3 dan kategori tinggi sebanyak 5. Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebelum mendapat perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan *expressive writing*, *self injury* siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai skor kategori >75 dan kategori tinggi dengan nilai skor kategori 65-74, yang terdiri dari jumlah 60 (enam puluh) siswa. Dari hasil pretest tersebut diperoleh 3 responden termasuk dalam kategori sangat tinggi dan 5 responden termasuk dalam kategori tinggi yang dijadikan sebagai sampel yang akan diberikan treatment berupa bimbingan kelompok dengan teknik *expressing writing*. Berdasarkan data tabel 4. Di atas setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressing writing* mengalami perubahan situasi *self injury* pada siswa terdapat 6 siswa mengalami kondisi *self injury* yang menurun secara signifikan. Dilihat dari hasil *posttest* skor *self-injury* pada kategori tinggi 65-74 dengan jumlah 2 siswa dan *self-injury* pada kategori rendah yaitu 55-64 dengan jumlah 6 siswa.

Diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan skor *pretest* dan *posttest*. *Expressive writing* atau menuliskan hal emosional terkait topik bebas maupun tertentu, secara signifikan terbukti dapat mereduksi stres. Artinya penelitian ini menunjukkan bukti bahwa *expressive writing* mampu menurunkan perilaku *self injury* yang dialami oleh siswa. *Expressive writing* dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis (meluapkan emosi yang terpendam). Hal ini sejalan dengan (Siregar & Siregar, 2024) *expressive writing*

mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang sedang dialami oleh seseorang melalui tulisan. menulis secara ekspresif tentang pengalaman emosional yang sulit atau traumatis dapat membantu mengurangi tingkat distress emosional. Proses menulis dapat membantu individu mengekspresikan dan mengolah perasaan yang terpendam, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan stres.

Expressive writing ini dianggap dapat mereduksi stres akademik karena mampu meluapkan perasaan emosionalnya ke dalam tulisan. Selain itu penggunaan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat untuk mereduksi dalam mengentaskan stress akademik yang dialami oleh siswa melalui tulisan, sehingga siswa. Dari hasil yang diperoleh melalui uji Wilcoxon didapati bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan. *Self-injury* bukan hanya tentang rasa sakit fisik, tetapi juga berkaitan dengan pencarian identitas dan pemahaman diri. Perilaku ini sebagai suatu bentuk komunikasi yang tidak terucapkan tentang rasa sakit emosional yang dialami.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya variasi dalam bentuk-bentuk *self-injury* ini menunjukkan bahwa individu yang melakukan *self-injury* dapat memiliki preferensi atau metode yang berbeda untuk meredakan tekanan emosional atau mengatasi kesulitan yang mereka alami. Dalam semua kasus, *self-injury* adalah tanda bahwa seseorang sedang mengalami kesulitan yang serius dalam mengelola emosi dan stres, dan mereka membutuhkan bantuan dan dukungan untuk mengatasi masalah yang mendasari perilaku tersebut, sehingga hal ini memerlukan Tindakan yang serius dalam mencegah perilaku *self injury* pada siswa yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, hal ini juga didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif dalam mencegah perilaku *self injury*. Layanan bimbingan kelompok dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu individu mengatasi masalah, mencapai tujuan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang "Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing untuk menurunkan perilaku self injury pada siswa di Madrasah Aliyah Tahfidz Qur'an As Syafariyah" maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku *self injury* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Nilai skor posttest lebih rendah dibandingkan dengan nilai skor pretest. Hal ini menggambarkan adanya penurunan yang signifikan perilaku *self injury* yang dimiliki siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik *expressive writing* terbukti efektif untuk menurunkan perilaku *Self Injury* pada siswa.

REFERENSI

- Afif, R. R., Sulthoni, A., & Prasetyo, F. W. (2024). *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self Injury Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 2 Bangorejo*. 3(1), 13–16. <https://doi.org/10.36526/.Research>
- Anggraini, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(2), 155–163. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.19470>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2023). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33.
- Fadilah, S. N. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Hakim, F. A., Syukur, Y., & Sukma, D. (2024). *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mencegah Perilaku Self-Harm Group Guidance Services to Prevent Self-Harm Behavior*. 7(2).
- Inayah Putri, R., & Iskandar, T. (2023). Pengembangan Modul Fikih Berbasis Inquiry Learning Di Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri Ii Mandailing Natal. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.56874/eduglobal.v4i1.1159>
- Maidah, D. (2021). Self Injury Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pelaku Self Injury). *Development and Clinical Psychology*, 2(1), 6–13.
- Medy, P. A., Siregar, A., Negeri, U. I., Utara, S., & Kelompok, L. K. (2024). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Prilaku Self Injury pada Siswa*. 1147–1159. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03>.
- Munawirah, R., Sitompul, S. S., & Ham&i, Ham&i. (2024). The effectiveness of google sites on the concept mastery of high school students. *Edu Sains: Jurnal Pendidikan Sains & Matematika*, 12(1), 75–86. <https://doi.org/10.23971/eds.v12i1.7775>
- Novita Sari, Y., Lastri, N., Afifah, N., & Yusnilita, N. (2023). Effectiveness of Collaborative Strategic To Improve Reading Comprehension of Students At Smp Negeri 23 Oku. *Journal of Language Education*, 7(2), 8–15.
- Sahputra, H. Y., Wahyuni, S., Sari, W., Kurniati, D., & Iskandar, T. (2024). *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di S MP Bumi Qur ' an Siantar*. 14(4), 476–487.
- Siregar, N. S., & Siregar, A. (2024). Efektivitas teknik want, direction, evaluation, planning dalam meningkatkan penerimaan diri siswa korban perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 409. <https://doi.org/10.29210/1202424359>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Supradewi, R. (2024). Self- Injury Pada Mahasiswa Semester Awal Ditinjau Dari Selfcompassion. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 67–74.
- Tabuk, S., & Banjar, K. (2023). *Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta*. 2(2), 349–365.
- Yemima, C. K., Prasasti, S., & Haryanti, U. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Peningkatan Self Control Siswa Era Pandemi Covid-19. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 99–105.

<https://doi.org/10.33369/consilia.5.2.99-105>
Zakaria, Z. Y. H., & Theresa, R. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Factors That Influence the Behavior of Nonsuicidal Self-Injury (Nssi) in Teenage Girls. *Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 85–90.