

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN
PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMPN 25
JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

FIRDA NURMALASARI

1106621023

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

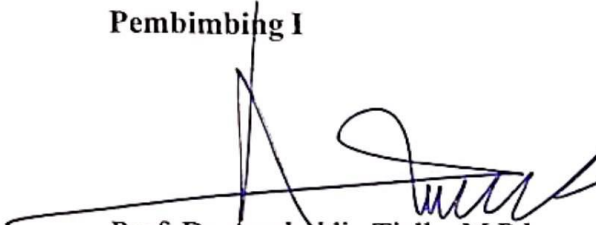
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

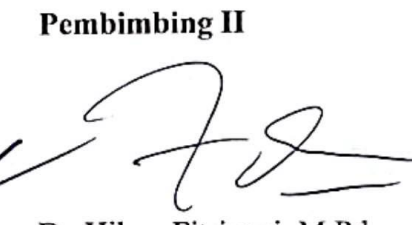
Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMPN 25 Jakarta

Nama Mahasiswa : Firda Nurmalasari
 Nomor Registrasi : 1106621023
 Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : 13 Juli 2026

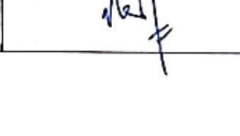
Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd.
 NIP. 196011121985031001


Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd.
 NIP. 198307082023212031

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		20/08/2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		20/08/2026
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Ketua Penguji)***		04/08/2026
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Anggota)****		12/08/2026
Nira Prihatin Nufus, M.Pd., Kons. (Anggota)****		05/08/2026

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMPN 25 JAKARTA

Firda Nurmalasari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMPN 25 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMPN 25 Jakarta yang memiliki skor penerimaan diri terendah sebanyak 8 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Berger's Self Acceptance Scale* dengan uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor *pre test-post test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan *expressive writing*. Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor *pretest* yang diperoleh sebesar 64,75 dan rata rata skor *post test* yang diperoleh setelah diberikan perlakuan sebesar 106.13. Dalam pelaksanaannya, *expressive writing* dapat membantu peserta didik memproses pengalaman dan mengubah cara pandang tentang dirinya sendiri. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMPN 25 Jakarta.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Expresive Writing*, Penerimaan Diri

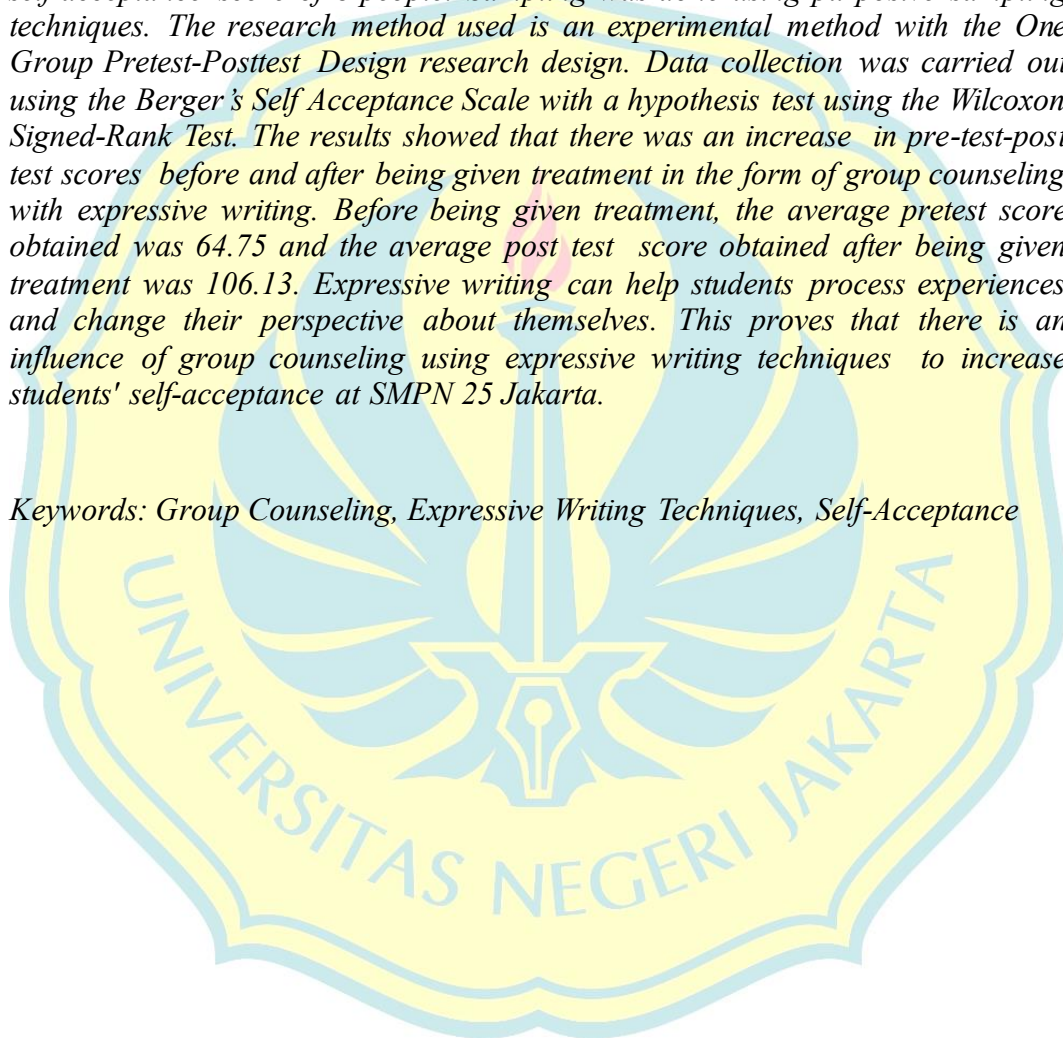
**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING TECHNIQUE GROUP
COUNSELING TO INCREASE STUDENTS' SELF-ACCEPTANCE AT
SMPN 25 JAKARTA**

Firda Nurmalasari

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of group counseling using expressive writing techniques to increase students' self-acceptance at SMPN 25 Jakarta. The sample in this study is grade VII students of SMPN 25 Jakarta who have the lowest self-acceptance score of 8 people. Sampling was done using purposive sampling techniques. The research method used is an experimental method with the One Group Pretest-Posttest Design research design. Data collection was carried out using the Berger's Self Acceptance Scale with a hypothesis test using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that there was an increase in pre-test-post test scores before and after being given treatment in the form of group counseling with expressive writing. Before being given treatment, the average pretest score obtained was 64.75 and the average post test score obtained after being given treatment was 106.13. Expressive writing can help students process experiences and change their perspective about themselves. This proves that there is an influence of group counseling using expressive writing techniques to increase students' self-acceptance at SMPN 25 Jakarta.

Keywords: Group Counseling, Expressive Writing Techniques, Self-Acceptance



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Firda Nurmalasari

No. Registrasi : 1106621023

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMPN 25 Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2025 – Mei 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Depok, 26 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Firda Nurmalasari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Firda Normalasari
NIM : 1106621023
Fakultas/Prodi : fakultas ilmu pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : normalasariFirda@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Expressive Writing Untuk
Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMPN 25 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 20 Agustus 2026

Penulis

(Firda Normalasari)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah: 5)

*“This place that I’ve arrived to truly follow my dreams is too overwhelmed, but
I’ll try to persist.”*

(Xdinary Heroes, Dreaming Girl)

“Percayalah terang menyapa tuk segera, semua upaya mulai temukan dunia.”

(Alkateri, Esok)

Puji dan syukur senantiasa peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan ini bukanlah perjalanan yang mudah, rasa gelisah, khawatir, dan keraguan kerap muncul dalam melewati fase ini. Namun, dengan percaya kepada-Nya, peneliti selalu yakin bahwa semua ini dapat dilalui. Perjalanan ini juga tidak terlepas dari doa dan dukungan orang-orang terdekat, maka peneliti ingin mengucapkan terima kasih serta mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Keluarga tercinta, Bapak dan Mama. Terima kasih atas doa yang senantiasa terucap agar peneliti diberikan kelancaran dan kemudahan dalam penyelesaian studi ini. Segala bentuk kasih sayang dan dukungan menjadi penguat peneliti untuk terus meraih impian serta bertumbuh lebih baik. Meskipun Bapak dan Mama tidak bisa menempuh pendidikan tinggi, tetapi beliau selalu mengupayakan kedua anaknya mendapatkan pendidikan yang tinggi hingga sarjana. Kepada kakak peneliti, terima kasih atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan.

2. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I peneliti, peneliti mengucapkan terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Penasihat Akademik peneliti, terima kasih telah memberikan bimbingan, motivasi, dan inspirasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi BK FIP UNJ, terima kasih atas pembelajaran dan ilmu BK yang diberikan selama perkuliahan sehingga peneliti dapat mendapatkan wawasan baru yang bermanfaat dalam menjalani kehidupan dan perjalanan selanjutnya.
5. Ariani dan Lina, sahabat dekat yang telah kebersamai peneliti sedari masa sekolah. Terima kasih telah mendengarkan segala keluh kesah, memberikan dukungan, dan meyakinkan peneliti bahwa segala tantangan yang peneliti hadapi dalam kehidupan ini pasti dapat dilalui.
6. BK 2021, terima kasih telah kebersamai dan mewarnai kehidupan perkuliahan ini. Terkhusus untuk Ratu, sahabat peneliti yang menjadi tempat bertukar segala cerita, terima kasih selalu ada di sisi peneliti dan memberikan dukungan yang tiada hentinya. Teruntuk Afifah, Nurhaliza, dan Bunga yang menjadi teman seperjuangan dalam menyelesaikan perkuliahan ini, terima kasih atas segala cerita, canda, tawa, dan dukungan yang diberikan.
7. BPRS ERAFM-UNJ, yang menjadi tempat peneliti mengembangkan diri di perkuliahan ini dan mendapatkan berbagai pengalaman baru yang belum pernah peneliti dapatkan sebelumnya. Terkhusus untuk Rifanny, Aisyah, Roro, Kak Pri, Nofiah, dan eNDI, terima kasih atas beragam cerita, dukungan, dan kehangatan yang diberikan. Semoga hal baik selalu mengelilingi kalian.
8. Teruntuk teman-teman yang hadir di sisi peneliti dalam beberapa tahun terakhir, maaf tidak bisa menyebutkan nama satu persatu, tetapi peneliti sangat bersyukur atas kehadiran mereka. Terima kasih selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa saat peneliti merasakan ragu serta khawatir.
9. Dragon Pony, Xdinary Heroes, Perunggu, Biru Baru, Alkateri, dan musisi favorit peneliti lainnya karena musik mereka menemani peneliti dalam pengerjaan skripsi ini serta dapat memantik semangat untuk menggapai impian.

10. Terakhir, kepada diri sendiri, terima kasih atas segala upaya yang dilakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena memilih untuk tetap bertahan dalam menghadapi segala tantangan dan keraguan. Semua yang dijalani adalah bagian dari proses dalam perjalanan menggapai impian. *I hope that you'll keep it dearly until that dream becomes real. Never giving up, staying in the game, and pushing forward no matter what, because you're not out yet.*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMPN 25 Jakarta.” Skripsi ini disusun untuk sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari arahan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.
5. Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Penasihat Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan mengajarkan banyak hal selama perkuliahan.
7. Pihak SMPN 25 Jakarta yang telah memberikan perizinan untuk peneliti melaksanakan penelitian. Khusus untuk Juni Srikuswati, S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling dan para guru lainnya yang selalu menyambut hangat dan membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian dari awal hingga akhir.
8. Bapak, ibu, kakak, dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan doa tiada henti-hentinya agar peneliti diberikan kelancaran dan kemudahan.

9. Sahabat dan teman-teman peneliti yang memberikan dukungan dan inspirasi kepada peneliti selama proses penyusunan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat peneliti harapkan agar penelitian ini lebih baik ke depannya. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bermanfaat bagi para pembaca. Terima kasih.

Depok, 26 Juni 2026



Firda Nurmalasari



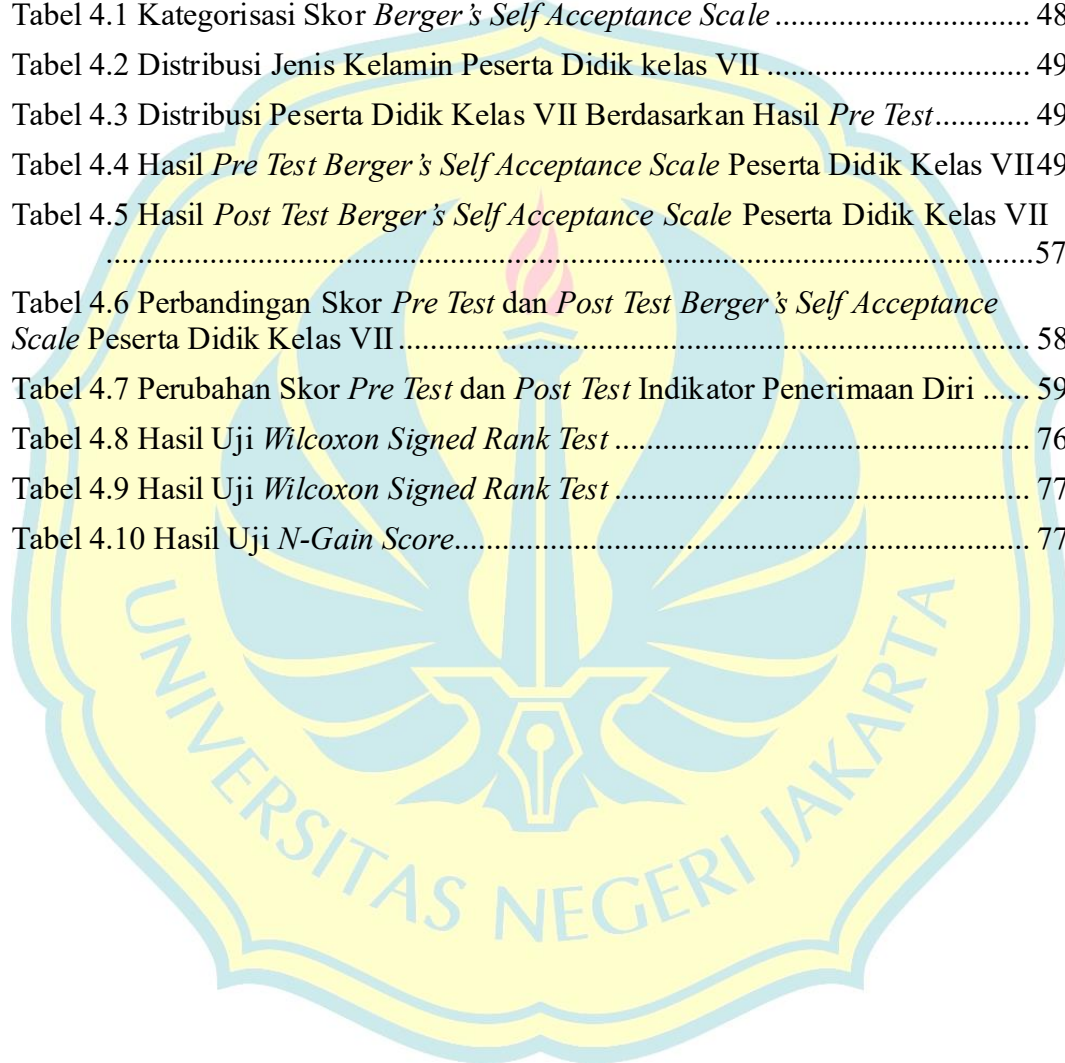
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ivZ
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Umum Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	10
A. Deskripsi Teoretik	10
1. Penerimaan Diri	10
2. Konseling Kelompok	16
3. Teknik <i>Expressive Writing</i>	20
B. Hasil Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
1. Tempat Penelitian	28
2. Waktu Penelitian	28
C. Metode dan Desain Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	39

E. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Definisi Konseptual Variabel.....	39
2. Definisi Operasional Variabel.....	40
3. Kisi-kisi Instrumen	41
4. Adaptasi Instrumen.....	42
5. Validasi Instrumen	43
F. Teknik Analisis Data	46
1. Analisis Data Deskriptif	46
2. Uji Hipotesis	46
3. Uji <i>N-Gain Score</i>	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data Penelitian	48
1. Pelaksanaan Pre-test	49
2. Pelaksanaan Perlakuan/ <i>Treatment</i>	50
3. Pelaksanaan <i>Post test</i>	57
4. Analisis Deskriptif Data Pre Test dan Post Test	57
5. Deskripsi Capaian Skor dan Pelaksanaan <i>Expressive Writing</i> Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri	60
B. Pengujian Hipotesis.....	76
1. Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	76
2. Analisis <i>N-Gain Score</i>	77
C. Pembahasan Hasil	78
D. Keterbatasan Penelitian	90
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Impikasi.....	92
C. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok	29
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Berger's Self Acceptance Scale</i>	41
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Berger's Self Acceptance Scale</i>	44
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Final <i>Berger's Self Acceptance Scale</i>	45
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Instrumen <i>Berger's Self Acceptance Scale</i>	46
Tabel 3.6 Klasifikasi Kategori Nilai <i>N-Gain</i>	47
Tabel 4.1 Kategorisasi Skor <i>Berger's Self Acceptance Scale</i>	48
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Peserta Didik kelas VII	49
Tabel 4.3 Distribusi Peserta Didik Kelas VII Berdasarkan Hasil <i>Pre Test</i>	49
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre Test Berger's Self Acceptance Scale</i> Peserta Didik Kelas VII	49
Tabel 4.5 Hasil <i>Post Test Berger's Self Acceptance Scale</i> Peserta Didik Kelas VII	57
Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Berger's Self Acceptance Scale</i> Peserta Didik Kelas VII	58
Tabel 4.7 Perubahan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Indikator Penerimaan Diri	59
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	76
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	77
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i>	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	29
Gambar 4.1 Perbandingan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	58
Gambar 4.2 Perbandingan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Indikator Penerimaan Diri</i>	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	98
Lampiran 2. Adaptasi Instrumen <i>Berger's Self Acceptance Scale</i> (BSAS).....	101
Lampiran 3. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen	109
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian	116
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Hipotesis	117
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	118
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian	119
Lampiran 8. <i>Informed Consent</i>	119
Lampiran 9. Ancangan Konseling Kelompok	120
Lampiran 10. Laporan Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok	152
Lampiran 11. Hasil Tulisan <i>Expressive Writing</i>	192
Lampiran 12. Dokumentasi	202
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup	203

