

ABSTRAK

MEGA HAFNI SIREGAR. Meningkatkan *Self Disclosure* Melalui Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Pada Siswa Kelas XI IPA SMA N 10 Medan Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan. 2024.

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri yang rendah pada siswa kelas XI SMA N 10 Medan melalui layanan konseling kelompok dengan Teknik *Expressive Writing*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*) dengan bentuk penelitian tindakan dalam bimbingan konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, tindakan, refleksi, dan evaluasi. Subjek peneliti ini adalah siswa SMA N 10 Medan yang berjumlah 8 orang siswa yang memiliki keterbukaan diri rendah. Data penelitian ini dikumpulkan dengan angket keterbukaan diri berjumlah 43 item pernyataan yang telah valid. Data di analisis secara deskriptif dengan cara membandingkan presentase yang dicapai sebelum dan sesudah dilaksanakan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian pra-siklus yang telah dilakukan didapat data sebanyak 8 dari 28 siswa atau 28,5% siswa memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah sehingga 8 siswa tersebut dijadikan sebagai sampel. Dari hasil penelitian tersebut juga dapat disimpulkan bahwa sebelum diberi konseling kelompok teknik *expressive writing* tingkat keterbukaan diri siswa rata-rata sebesar 71,5% yang berarti masuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan konseling kelompok teknik *expressive writing* pada siklus I terjadi kenaikan skor rata-rata tingkat keterbukaan diri siswa menjadi 75% dalam kategori sedang dan pada siklus II kenaikan skor rata-rata tingkat keterbukaan diri siswa menjadi 100% dalam kategori berhasil. Sehingga terjadi peningkatan keterbukaan diri yang signifikan setelah dilaksanakan konseling kelompok teknik *expressive writing* pada siswa kelas XI IPA 2 SMA N 10 Medan Tahun Ajaran 2023/2024.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Expressive Writing*, *Self Disclosure*

ABSTRAK

MEGA HAFNI SIREGAR. Improving Self-Disclosure Through Group Counseling on Expressive Writing Techniques for Class XI Science Students at SMA N 10 Medan Academic Year 2023/2024. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Medan. 2024.

This research aims to increase low self-disclosure in class XI students at SMA N 10 Medan through group counseling services using Expressive Writing Techniques. This research uses a type of action research in the form of action research in counseling guidance (PTBK) which is carried out in two cycles, namely cycle I and cycle II. Each cycle consists of planning, action, reflection, and evaluation. The subjects of this study were 8 students of SMA N 10 Medan who had low self-disclosure. The data of this study were collected using a self-disclosure questionnaire consisting of 43 valid statement items. The data were analyzed descriptively by comparing the percentages achieved before and after the treatment. Based on the results of the pre-cycle research that had been conducted, data was obtained that 8 out of 28 students or 28.5% of students had low levels of self-disclosure so that the 8 students were used as samples. From the results of this study, it can also be concluded that before being given group counseling using the expressive writing technique, the average level of student self-disclosure was 71.5%, which means it is in the low category. After being given group counseling using the expressive writing technique in cycle I, there was an increase in the average score of students' self-disclosure to 75% in the moderate category and in cycle II the average score of students' self-disclosure to 100% in the successful category. So that there was a significant increase in self-openness after group counseling on expressive writing techniques was carried out on class XI IPA 2 students of SMA N 10 Medan in the 2023/2024 Academic Year.

Keywords : Group Counseling, Expressive Writing, Self Disclosure