

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas XI IPA SMA Negeri 10 Medan. Peningkatan tersebut terlihat dari :

1. Pra-siklus: 28,6% siswa memiliki keterbukaan diri rendah, 57,1% sedang, dan 14,3% tinggi.
2. Siklus I: Setelah 8 siswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, 12,5% mencapai kategori tinggi, 62,5% sedang, dan 25% tetap rendah. Karena siklus I keberhasilannya hanya mencapai 75% siklus dilanjutkan untuk meningkatkan siswa berkategori sedang dan rendah.
3. Siklus II: Dengan perlakuan yang sama, 37,5% siswa mencapai kategori tinggi dan 62,5% sedang. Keberhasilan 100% tercapai, walaupun 5 siswa masih dalam kategori sedang namun skor mereka meningkat.
4. Dalam penelitian konseling kelompok teknik *expressive writing*, siswa menunjukkan peningkatan keterbukaan diri. Siswa mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran melalui tulisan, meskipun dengan tingkat yang bervariasi. Banyak yang berani menceritakan tujuan pribadi, mengatur waktu menulis, dan menghubungkan pengalaman masa lalu dengan perasaan saat ini. Selama menulis, beberapa siswa memantau kesesuaian tulisan dengan perasaan mereka dan tetap fokus pada topik. Setelah menulis, banyak yang berani membagikan tulisan dalam kelompok, menerima umpan balik positif yang memvalidasi perasaan mereka. Beberapa bahkan merevisi

tulisan setelah mendapat wawasan dari diskusi. Meskipun tidak semua mencapai tingkat keterbukaan yang sama, secara keseluruhan siswa menunjukkan kemajuan. Mereka semakin nyaman mengungkapkan diri, baik dalam tulisan maupun interaksi sehari-hari, menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran sebagai referensi yaitu :

1. Kepada pihak sekolah, disarankan untuk menyediakan fasilitas dan ruang yang memadai bagi kegiatan konseling kelompok agar tidak mengganggu jadwal pembelajaran reguler. Sekolah juga diharapkan mendukung implementasi teknik *expressive writing* dalam program bimbingan dan konseling serta memfasilitasi pelatihan bagi guru BK untuk menguasai berbagai teknik konseling inovatif.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, disarankan untuk mengintegrasikan teknik *expressive writing* dalam layanan konseling kelompok secara rutin guna meningkatkan keterbukaan diri siswa. Mereka juga perlu memantau perkembangan siswa secara berkala, memberikan intervensi lanjutan bila diperlukan, berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk identifikasi kebutuhan siswa, serta melakukan evaluasi dan perbaikan terus-menerus terhadap pelaksanaan konseling kelompok.
3. Siswa yang terlibat aktif dalam penelitian ini dianjurkan untuk terus menerapkan keterbukaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diharapkan menjadi mentor atau teladan bagi teman-teman lain,

memberikan umpan balik kepada guru BK tentang efektivitas teknik *expressive writing*, dan mengajak teman-teman lain untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok.

4. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian ke tingkat kelas, jurusan, atau sekolah lain demi validitas yang lebih tinggi. Mereka juga dapat mengkombinasikan teknik *expressive writing* dengan teknik konseling lain, melakukan penelitian jangka panjang, menginvestigasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi keterbukaan diri siswa, mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif, serta melibatkan orang tua atau wali murid dalam proses konseling untuk dukungan yang lebih holistik. Dengan demikian, diharapkan upaya peningkatan keterbukaan diri siswa melalui konseling kelompok teknik *expressive writing* dapat terus dikembangkan dan memberi manfaat lebih luas.