

Upaya Meningkatkan *Subjective Well Being* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif pada Siswa Penerima Beasiswa Kelas X SMA Negeri 9 Yogyakarta

Rezy Ayu Karinda Ancok^{1*}, Muya Barida²

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: rezyayukarinda@gmail.com

Abstract: *This study was motivated by the subjective well-being (SWB) condition of scholarship recipients in grade X at SMA Negeri 9 Yogyakarta, which remained at a moderate level. Based on an initial open-ended questionnaire involving 15 students, it was found that 93.3% had moderate SWB and 6.7% had high SWB. This condition indicates the need for intervention to optimize students' subjective well-being. This study aims to improve students' SWB through group guidance services using expressive writing techniques. This guidance and counseling action research was conducted in two cycles, consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The research subjects were 11 grade X students selected through purposive sampling. Data were collected using an SWB scale and analyzed using descriptive quantitative methods. The results showed an increase in the average SWB score from 74 (pre-test/moderate category) to 84 (pos-test/high category). This increase indicates that expressive writing techniques are effective in enhancing students' subjective well-being. This study suggests that group guidance services with expressive approaches can be considered as an alternative intervention to improve both cognitive and affective aspects of students in school settings.*

Keywords: *Group guidance, expressive writing, subjective well-being.*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi *subjective well-being* (SWB) siswa penerima bantuan jaminan pendidikan daerah kelas X SMA Negeri 9 Yogyakarta yang masih berada pada kategori sedang. Berdasarkan asesmen awal menggunakan angket terbuka terhadap 15 siswa, diketahui bahwa 93,3% siswa memiliki SWB kategori sedang dan 6,7% kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan perlunya upaya intervensi untuk mengoptimalkan kesejahteraan subjektif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan SWB siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini dilaksanakan dalam dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 11 siswa kelas X yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala SWB dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata SWB dari 74 (*pre-test*/kategori sedang) menjadi 84 (*pos-test*/kategori tinggi). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa teknik menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Penelitian ini merekomendasikan agar layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan ekspresif dapat dijadikan alternatif intervensi untuk meningkatkan aspek kognitif dan afektif siswa di sekolah.

Kata kunci: bimbingan kelompok, menulis ekspresif, *subjective well being*.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa atau terjadinya masa kritis untuk mencari jati dirinya. Perubahan yang dialami remaja pada masa ini menjadi periode perubahan dalam bentuk fisik, sikap, dan perilaku yang pesat dan menjadi khas dari perkembangan remaja. Sejalan dengan pandangan tersebut, Erikson (2010) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan psikososial yaitu *identity versus role confusion*, yang artinya fase tersebut merupakan upaya individu dalam membentuk identitas diri sekaligus menghadapi kebingungan terhadap peran yang dijalani. Perilaku yang terbentuk pada remaja merupakan hasil pengaruh dari lingkungan dapat menentukan masa depan.

Seperti yang dijelaskan oleh Santrock (2024) bahwa hubungan individu dengan teman sebaya, sahabat, dan penerimaan sosial menjadi aspek penting bagi remaja. Dalam hal ini, keberhasilan remaja dalam menjalankan tugas perkembangannya tidak hanya berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi kesejahteraan psikologisnya. Individu yang mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat dan positif, memperoleh dukungan sosial, dan dapat mengembangkan identitas diri secara optimal cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupannya. Sebaliknya, jika individu tidak dapat melewati masa remaja dengan berbagai tugas perkembangannya, maka akan berpotensi menurunkan kondisi kesejahteraan individu. Salah satu konsep yang menggambarkan kesejahteraan individu berdasarkan penilaian kehidupannya sendiri adalah *Subjective Well-Being* (SWB).

Subjective well-being merupakan bagian penting dalam menggambarkan kesejahteraan individu yang didasarkan terhadap hasil evaluasi subjektif terhadap kehidupannya. SWB tidak hanya berkaitan dengan seberapa individu merasa bahagia, tetapi juga mencerminkan bagaimana individu menilai kualitas kehidupan yang dijalannya. Seperti yang dijelaskan oleh Diener (1984), SWB terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Dalam aspek pertama, kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan bagian dari kognitif yang melibatkan penilaian individu terhadap kualitas berdasarkan standar yang ditetapkan secara individu. Selanjutnya, pada afek positif (*positive affect*) merujuk pada kehadiran emosi dan suasana hati yang menyenangkan, seperti kegembiraan dan kepuasan, sedangkan afek negatif (*negative affect*) merujuk pada emosi dan suasana hati yang tidak atau kurang menyenangkan, seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan.

Berdasarkan uraian tentang aspek SWB, maka individu dengan tingkat SWB yang tinggi cenderung memiliki kepuasan terhadap kehidupannya dan sering mengalami emosi positif yang adaptif, sementara individu yang memiliki SWB rendah cenderung tidak memiliki kepuasan terhadap kehidupannya dan lebih sering merasakan emosi negatif, seperti sering merasakan sedih, marah, maupun kecewa. Sejalan dengan penelitian ini, maka SWB penting dalam kehidupan

remaja karena berkorelasi dengan keberhasilan individu dalam menjalankan tugas perkembangan, menjalin relasi sosial yang sehat, dan beradaptasi menuju perubahan pada masa transisi menuju pada masa dewasa. Salah satu kondisi psikososial yang dapat menghambat kesejahteraan subjektif individu adalah kondisi kesepian (*loneliness*).

Kesepian (*loneliness*) cenderung menimbulkan perasaan negatif dan mengganggu kesejahteraan subjektif. Kondisi tersebut terutama kerap dialami remaja karena sedang menempuh pendidikan di sekolah dan terlibat dalam hubungan sosial dengan lingkungannya (Angelina et al., 2024). Kesepian ditentukan dari kualitas relasi sosial dibandingkan dengan kuantitasnya. Kondisi tersebut timbul karena pengaruh ketidakcocokan hubungan yang dimiliki remaja dan hubungan yang tidak diinginkan, sehingga kerap kali membuat individu merasa terisolasi atau teralienasi meskipun memiliki banyak teman di sekitarnya.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Fathoni dan Listiyandini (2021) menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan kondisi tekanan psikologis, diantaranya seperti depresi, kecemasan, dan stres, sehingga relevan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian lain dilakukan oleh Hazimi et al., (2025) terhadap 292 siswa SMA dengan hasil rata-rata berada dalam kesejahteraan subjektif berkategori “sedang”. Sementara, hasil penelitian SWB yang dilakukan oleh Nugraha (2020) pada 100 siswa memaparkan hasil bahwa terdapat 66 siswa yang memiliki SWB rendah, artinya lebih dari 50% siswa memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Rendahnya SWB pada siswa tersebut dipengaruhi oleh rendahnya dukungan sosial di lingkungannya. Selaras dengan penelitian Nugraha, penelitian lain yang dilakukan oleh Anugra et al., (2021) kepada siswa SMA Negeri dan siswa SMA Swasta di kota Bengkulu menjelaskan bahwa adanya dinamika yang bervariasi, yaitu dengan hasil analisis SWB siswa rendah dan tinggi karena dipengaruhi oleh sikap dan *coping* yang bervariasi dari masing-masing individu.

Pada penelitian tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap SWB remaja yang tinggal di pondok pesantren yang dilakukan oleh Sardi dan Ayriza (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi positif dengan SWB dengan hasil kategori SWB “sedang”. Korelasi tersebut ditunjukkan melalui dukungan teman sebaya di lingkungannya seperti perhatian dan penghargaan positif. Selain itu, urgensi perhatian terhadap kondisi kesepian juga telah dikemukakan dalam penelitian sebelumnya. Holt-Lunstad et al., (2015) memprediksi bahwa kesepian dapat mencapai proporsi epidemi pada tahun 2030 jika tidak ada tindakan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, asosiasi kesiapan serta kesejahteraan subjektif individu perlu untuk diuraikan. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Farrell et al., (2023) terhadap 41 studi yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi berkaitan dengan kondisi kesejahteraan yang lebih buruk. Aspek kesiapan ini tentunya berkaitan erat dengan cara individu untuk bisa

melakukan penyesuaian sosial dengan lingkungannya. Lebih dari itu, kesejahteraan subjektif diakui oleh berbagai badan nasional dan internasional sebagai tolak ukur untuk mengukur kualitas hidup (Churchill, 2020)

Sejalan dengan penelitian terdahulu, kondisi *subjective well-being* pada siswa di lingkungan sekolah juga perlu dilihat berdasarkan kondisi empiris di lapangan. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 9 Yogyakarta dengan menggunakan angket terbuka yang berisi pernyataan yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, angket tersebut diberikan kepada siswa yang terdaftar pada siswa penerima Bantuan jaminan pendidikan daerah. Hasil studi pendahuluan terhadap 15 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 93,3% siswa memiliki *subjective well-being* sedang, 6,7% siswa memiliki *subjective well-being* tinggi, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Meskipun tidak ditemukan siswa dengan kategori SWB rendah, hasil studi pendahuluan didominasi oleh kategori sedang yang berarti masih memiliki ruang untuk meningkatkan kondisi *subjective well-being* siswa belum optimal. Dari hasil studi pendahuluan yang sudah dianalisis peneliti, siswa lebih cenderung kurang peka terhadap kondisi orang lain, merasa tidak betah berlama-lama di sekolah, ingin segera pulang ke rumah, dan merasa gagal saat tidak menyelesaikan tugas yang diberikan selama di sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan aspek pengalaman sosial dan emosional siswa yang masih perlu mendapatkan perhatian, karena berkaitan dengan proses penyesuaian dan perkembangan siswa di sekolah.

Berdasarkan bukti empiris di SMA Negeri 9 Yogyakarta, maka diperlukan upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meningkatkan *subjective well-being* pada siswa. Upaya yang dilakukan oleh guru BK yaitu dengan melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam BK untuk memfasilitasi siswa dalam mencapai perkembangan potensi serta penyelesaian masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Bimbingan kelompok juga diartikan sebagai layanan bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok (Sartika & Yandri, 2019). Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat metode untuk membantu meningkatkan *subjective well-being* pada siswa yaitu melalui teknik menulis ekspresif. Dalam penelitian Hibatulloh et al., (2023) menulis ekspresif merupakan suatu teknik yang dapat menguraikan kondisi pikiran maupun perasaan yang berkaitan dengan permasalahan dan pengalaman hidup yang sedang dialaminya.

Teknik menulis ekspresif atau *expressive writing* merupakan cara alternatif bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman hidup yang dialami, pikiran, dan perasaan yang berkaitan dengan pengalaman melalui tulisan. Kemudian siswa juga dapat menceritakan kepada orang lain dalam kelompoknya. Menurut Pennebaker dan Beall (1986) melalui salah satu penelitiannya memaparkan kegagalan untuk menceritakan atau memproses peristiwa traumatis dikaitkan dengan

peningkatan penyakit karena dapat menghambat perilaku, pikiran, dan perasaan. Maka, untuk meningkatkan kesehatan jangka panjang yang optimal individu perlu menghubungkan fakta kejadian dengan emosi yang mereka rasakan. Pandangan tersebut diperkuat dalam penelitian berikutnya, Pennebaker dan Evans (2014) individu yang memiliki trauma atau kejadian yang kurang menyenangkan dan merahasiakannya memiliki risiko masalah kesehatan yang lebih tinggi sekitar 40% serta memiliki frekuensi berkunjung ke dokter dua kali lipat lebih banyak dibanding individu yang terbuka atau secara jujur menceritakan kondisinya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang berjudul “Upaya Meningkatkan *Subjective Well Being* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Menulis Ekspresif Pada Siswa Penerima Beasiswa Kelas X SMA Negeri 9 Yogyakarta”. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa secara optimal melalui layanan bimbingan kelompok.

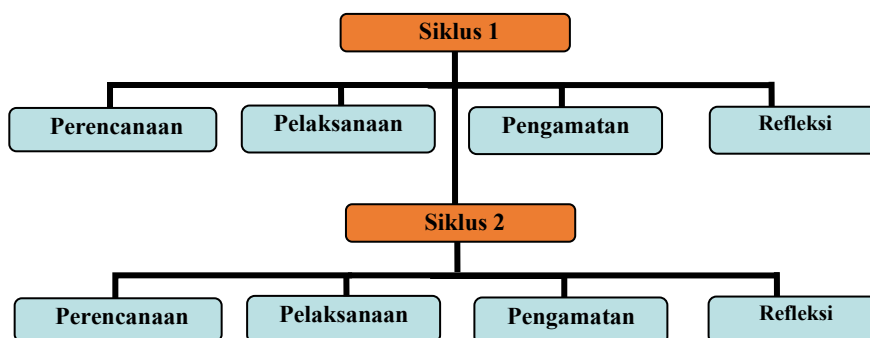
METODE

Penelitian ini merupakan bentuk dari Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang bertujuan untuk melakukan perbaikan terhadap layanan bimbingan dan konseling berdasarkan masalah yang ditemukan di lapangan. PTBK merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi permasalahan, menemukan solusi, serta melakukan perbaikan terhadap program pendidikan di sekolah (Hidayat dan Badrujaman dalam (Agustina et al., 2022)). Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 9 Yogyakarta yang terdaftar sebagai penerima Bantuan jaminan pendidikan daerah. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X yang berjumlah sebanyak 15 siswa. Kemudian, sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini melibatkan 11 siswa melalui metode *purposive sampling*. Menurut Yusuf (2014) *purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel dimana peneliti memilih sampel berdasarkan tujuan atau pertimbangan tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X, terdaftar dalam bantuan jaminan pendidikan daerah, dan memiliki hasil SWB dengan kategori sedang. Dari total populasi sebanyak 15 siswa, telah teridentifikasi sesuai dengan kriteria penelitian sebanyak 11 siswa. Kemudian ditemukan satu siswa berada dalam kategori SWB tinggi dan tiga siswa lainnya tidak memenuhi kriteria.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan penyebaran angket skala likert. Skala likert merupakan jenis skala psikologis yang memberikan serangkaian pernyataan atau pertanyaan kepada responden untuk dijawab sesuai kondisi individu melalui pilihan jawaban yang sudah disediakan. Dengan menggunakan skala likert responden dapat memberikan tanggapan mereka terhadap setiap pernyataan dengan cara yang lebih terstruktur dan

mudah diproses oleh peneliti. Siklus yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTBK dengan dua siklus dan empat tahap di dalamnya. Siklus pertama meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Siklus kedua mencakup kegiatan pengulangan yang sudah dilakukan pada siklus satu.

Pada tahap perencanaan, peneliti menentukan 11 siswa sebagai subjek penelitian, menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), membentuk instrument SWB, menyiapkan aktivitas *expressive writing*, dan menentukan indikator keberhasilan. Pada tahap pelaksanaan, peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* sebagai aktivitas yang dilakukan di dalam kelompok. Selanjutnya pada tahap observasi, peneliti mengamati keterlibatan siswa, mencatat respons perilaku dan mengukur perubahan tingkat SWB. Serta pada tahap terakhir peneliti membandingkan hasil sebelum dan sesudah tindakan, melihat apa yang berhasil dan belum berhasil dan menentukan perbaikan siklus kedua. Kemudian, siklus kedua dilakukan berdasarkan hasil refleksi siklus pertama. Berikut ini merupakan bagan alur kerja penelitian PTBK secara singkat yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini:



Gambar 1. Alur Kerja Penelitian Tindakan Bimbingan Kelompok

Selain menyusun alur penelitian yang terstruktur, peneliti juga menyusun jadwal penelitian. Jadwal penelitian tersebut meliputi rencana kegiatan yang disusun dalam rentang waktu tertentu, mulai dari pembuatan instrumen, pengumpulan data, pelaksanaan layanan, analisis data, hingga penyusunan laporan akhir. Jadwal yang dibentuk oleh penulis bertujuan untuk membantu mengatur dan mengontrol jalannya penelitian agar setiap tahap berjalan sesuai rencana dan tujuan yang telah ditetapkan. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran rinci mengenai kondisi *subjective well-being* siswa berdasarkan *pre-test* dan *pos-test*. Analisis deskriptif tersebut dilakukan untuk melihat perubahan skor SWB siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan *expressive writing*.

HASIL

1. Hasil Pra Siklus

Pada tahap ini merupakan penyebaran penyebaran angket *subjective well being* pada kelas X penerima beasiswa. Berdasarkan hasil dari penyebaran angket *subjective well-being* diketahui siswa kelas X dengan penerima bantuan pendidikan daerah berjumlah 12 siswa. Hasil angket tersebut menunjukkan pada kategori tinggi sebesar 6,7%, kategori sedang sebesar 93,3%, dan kategori rendah 0%. Berikut merupakan tabel paparan hasil angket *subjective well-being*:

Tabel 1. *Subjective Well-being* Sebelum Diberi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$25 \leq X < 41,66$	Rendah	0	0%
$41,67 \leq X < 83,33$	Sedang	11	93,3%
$83,33 \leq X < 100$	Tinggi	1	6,7%

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil yang didapatkan adalah 1 siswa berada pada kondisi SWB dengan kategori tinggi dan 11 siswa masuk pada kategori sedang. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada siswa kelas X penerima bantuan pendidikan jaminan daerah belum optimal, oleh karena itu dilakukan bimbingan kelompok kepada siswa yang memiliki nilai dalam kategori sedang sebagai upaya optimalisasi kondisi kesejahteraan subjektifnya. Dari hasil angket tersebut, berikut ini merupakan skor yang diperoleh 11 siswa dengan kondisi SWB berkategori sedang:

Tabel 2. Hasil Analisis Data Sampel

No	Nama	Kelas	Skor	Kategori
1.	Ashyifa jingga Addin Fauzia	XI	81	Sedang
2.	Giyanita Dyan Gladys S.	X1	82	Sedang
3.	Juventino Airlangga Wicaksana	X1	74	Sedang
4.	Muhammad Okta Putra Anugrah	X2	81	Sedang
5.	Lovia Adhel Nora Santoso	X4	53	Sedang
6.	Vanda Veliza Rachmand	X4	71	Sedang
7.	Wisnu Joko Saputro	X4	75	Sedang
8.	Fahdli Apriyanto	X5	51	Sedang
9.	Fajar Lindu Ajie	X5	75	Sedang
10.	Nurmalita Feby Dwi S.	X5	75	Sedang
11.	Variko Arba Syahputra	X5	80	Sedang

Berdasarkan hasil *per-test* dengan jumlah subjek 11 siswa. Terlihat dalam tabel bahwa 11 siswa masuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, hasil pra-siklus satu perlu dilakukan tindakan peningkatan atau optimalisasi kondisi *subjective well-being* siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik menulis ekspresif. Dari 11 sampel siswa yang ada dalam penelitian, subjek yang akan mengikuti dua siklus penelitian yaitu hanya sebanyak tujuh siswa dikarenakan 4 lainnya tidak bersedia.

2. Hasil Penelitian Siklus I
a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Pada pertemuan pertama akan membahas mengenai sikap bersyukur, pengertian, cara, dan dampak terhadap perkembangan diri jika tidak mudah untuk bersyukur. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan kesadaran bagi siswa agar lebih bersyukur atas setiap kondisi yang diterima dalam kehidupannya. Untuk mempermudah jalannya pelaksanaan dalam penelitian ini, peneliti menentukan tanggal pelaksanaan siklus satu pada 15 Maret 2024. Selain itu, peneliti merancang durasi kegiatan selama 45 menit dengan 15 menit di dalamnya untuk menulis pada lembar ekspresif atau *expressive writing*.

b. Tindakan pertemuan

Sesuai dengan yang telah direncanakan oleh peneliti, pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2024. Kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok meliputi pemberian materi tentang sikap bersyukur yang perlu dipahami. Pada pertemuan ini peneliti menyampaikan pertanyaan sebagai pemantik agar siswa mampu menjelaskan pentingnya rasa bersyukur dalam hidup. Siswa juga mulai bercerita dalam kelompok mengenai sikap bersyukur yang pernah dilakukannya. Lebih jauh dalam pelaksanaannya, peneliti turut menjelaskan mengenai cara bersyukur kepada Tuhan, bentuk syukur dalam kehidupan sehari-hari, penyebab kurang bersyukur, dan akibat jika tidak mau bersyukur. Selanjutnya, peneliti memberikan lembar kertas kepada siswa untuk menjawab tiap-tiap pernyataan yang sudah disediakan dan sekaligus menuliskan ekspresi diri dari pengalaman, isi pikiran maupun perasaan yang dialami siswa. Peneliti meminta siswa untuk menulis ekspresif selama 15 menit.

Setelah tahap menulis ekspresif siswa diminta untuk menyimpulkan hasil pembahasan sikap bersyukur. Dalam hal ini, siswa berani berpendapat mengenai pentingnya sikap bersyukur dalam hidup sehari-hari. Untuk melihat pelaksanaan tindakan bimbingan kelompok secara lebih singkat dan rinci, berikut ini dipaparkan tabel pada pertemuan siklus I:

Tabel 3. Pelaksanaan Tindakan Bimbingan Kelompok Siklus I

No	Kegiatan/Materi	Tanggal dan Waktu
1.	Pemberian <i>pr- test</i> angket <i>subjective well-being</i> .	<i>Daring</i>
2.	SIKLUS I	
a.	Membina hubungan baik dengan anggota kelompok.	15 Maret 2024
b.	Pemberian materi mengenai sikap bersyukur yang mencakup pengertian bersyukur, cara untuk bersyukur, serta dampak jika tidak bersyukur.	45 menit

c.	Pemberian pertanyaan pemantik mengenai materi yang sudah disampaikan.	
d.	Membimbing siswa dalam kegiatan menulis ekspresif.	
e.	Pemberian penguatan dengan penjelasan materi secara singkat (kesimpulan dan apresiasi).	Daring
3.	Evaluasi hasil	
a.	Pemberian <i>pos-test</i> siklus I skala <i>subjective well-being</i> .	

c. Observasi

Pada pertemuan bimbingan kelompok secara umum, siswa dapat mengikuti layanan bimbingan dengan baik, tetapi para siswa tampak lebih kurang antusias. Hal tersebut terjadi karena layanan diadakan di siang hari pada bulan puasa. Namun, ketika peneliti mengajukan pertanyaan, siswa dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan baik. Dengan demikian, perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa dalam penelitian ini sudah memahami materi yang dipaparkan. Meskipun dalam mengerjakan lembar menulis ekspresif siswa nampak fokus, beberapa orang diantaranya mengalami kesulitan untuk mengekspresikan pengalaman, pikiran, dan perasaan dalam sebuah tulisan.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan saat kegiatan berlangsung, terdapat beberapa temuan yang diperoleh selama pelaksanaan layanan siklus I. Adapun temuan tersebut sebagai berikut:

Tabel 4. Refleksi Layanan Siklus 1

No	Kekurangan pada Siklus I
1.	Peneliti lebih aktif daripada anggota kelompok.
2.	Siswa masih kurang antusias dalam mengikuti bimbingan kelompok.
3.	Siswa masih kesulitan untuk menulis ekspresif.

3. Hasil Penelitian Siklus II

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, peneliti perlu melakukan layanan kembali pada siklus ke II. Peneliti mulai mempersiapkan untuk pelaksanaan siklus II dengan pembuatan RPL hingga persiapan media layanan. Penelitian siklus II akan dilaksanakan pada 22 Maret 2024 dengan durasi kegiatan selama 60 menit.

b. Tindakan Pertemuan

Pelaksanaan layanan siklus II merupakan lanjutan dari siklus I dengan memperbaiki yang masih kurang optimal untuk meningkatkan *subjective well-being* siswa. Penelitian siklus II ini dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, yaitu pada 22 Maret 2024 dengan durasi 60 menit. Kegiatan tahap inti dimulai dengan peneliti menggali kembali permasalahan masing-masing anggota kelompok mengenai *subjective well-being*.

Tabel 5. Pelaksanaan Tindakan Bimbingan Kelompok Siklus II

No	Kegiatan/Materi	Tanggal dan Waktu
1.	SIKLUS II	
a.	Pemberian materi tentang kebahagiaan yang mencakup pengertian bahagia, aspek-aspek kebahagiaan, serta faktor-faktor kebahagiaan.	22 Maret 2024 60 menit
b.	Menampilkan video mengenai sikap bahagia.	
c.	Pemberian pertanyaan pemantik mengenai video yang sudah diputarkan.	
d.	Membimbing siswa dalam kegiatan menulis ekspresif.	
e.	Pemberian penguatan dengan penjelasan materi secara singkat (kesimpulan dan apresiasi).	
2.	Evaluasi hasil	Daring
a.	Pemberian <i>pos-test</i> siklus II skala <i>subjective well-being</i> .	

f. Observasi

Dalam penelitian siklus II, peneliti kembali mengamati siswa saat mengikuti layanan bimbingan berlangsung. Hasil pengamatan pada siklus II diperoleh bahwa siswa terlihat lebih antusias, sangat aktif, dan lebih fokus serta dapat dengan mudah menulis ekspresif dalam layanan bimbingan kelompok. Dalam hal ini, siswa lebih nyaman dan dapat menuangkan tulisan secara terperinci. Selain itu, siswa juga mampu mengerucutkan pertanyaan yang diberikan serta dapat mempertimbangkan dan menentukan tindakan yang paling baik bagi dirinya.

g. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terdapat beberapa temuan selama pelaksanaan layanan siklus II. Berdasarkan tabel pelaksanaan penelitian siklus II, aktivitas anggota kelompok pada siklus II mengalami banyak kemajuan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa proses layanan bimbingan kelompok yang sudah diberikan berhasil untuk meningkatkan *subjective well-being*. Meskipun penelitian ini sudah menunjukkan peningkatan yang baik, penelitian ini masih memiliki kekurangan pada alokasi waktu yang masih kurang optimal.

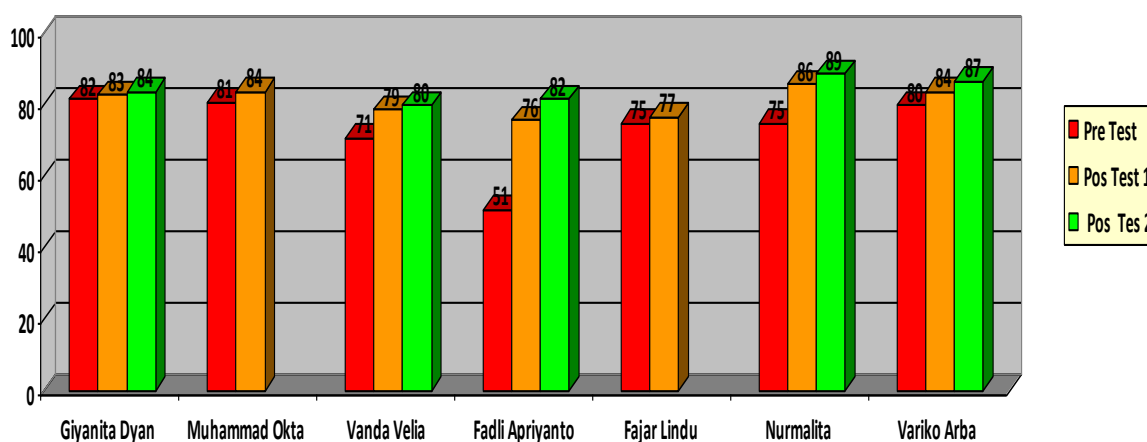
4. Analisis Hasil Data Penelitian

Subjective well-being merupakan hal yang penting untuk ditingkatkan. Melalui hasil *pos-test* yang telah dilakukan, siswa telah menunjukkan peningkatan *subjective well-being* pada dirinya. Hasilnya diperoleh bahwa siswa memahami upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being*. Selain itu, siswa dapat menceritakan dengan detail mengenai sikap bahagia yang kedepannya akan dilakukan. Adapun hasil *pre-test* dan *pos-test* yang telah dilakukan siswa sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *Pre-test* dan *Pos-test*

No	Responden	Nilai					
		Pre Test		Post Test I		Post Test II	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1.	Giyanita Dyan	82	Sedang	83	Sedang	84	Tinggi
2.	Muhamad Okta Putra	81	Sedang	84	Tinggi	-	-
3.	Vanda Velia	71	Sedang	79	Sedang	80	Sedang
4.	Fadli Apriyanto	51	Sedang	76	Sedang	82	Sedang
5.	Fajar Lindu Ajie	75	Sedang	77	Sedang	-	-
6.	Nurmalita Feby	75	Sedang	86	Tinggi	89	Tinggi
7.	Variko Arba	80	Sedang	84	Tinggi	87	Tinggi
Rata-rata		74		81		84	

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, terlihat bahwa terjadi peningkatan nilai pada hasil *pos-test* siswa setelah menerima tindakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kondisi *subjective well-being*. Pada hasil *pre-test*, sebanyak tujuh siswa masuk dalam kategori sedang. Namun, setelah mendapatkan tindakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik menulis ekspresif dua siklus terdapat peningkatan SWB. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan *subjective well-being* pada siswa kelas X yang mendapat bantuan jaminan pendidikan daerah setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Berikut merupakan grafik hasil *pre-test* dan *pos-test* dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 2. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Pos-test*

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus bimbingan kelompok untuk meningkatkan skor *subjective well-being* siswa melalui teknik menulis ekspresif. Temuan ini dipahami melalui karakteristik *expressive writing* yang memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara tertulis yang berkaitan dengan pengalaman personal. Proses mengungkapkan atau mengekspresikan pikiran atau perasaan memiliki potensi bagi siswa untuk mengorganisasi pengalaman yang sebelumnya mungkin belum tersampaikan. Sejalan dengan Pennebaker dan Beall (1986) teknik menulis ekspresif merupakan kegiatan mengekspresikan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rovieq et al., (2021) hasilnya menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja. Penelitian tersebut menggunakan indikator kepuasan hidup serta pengalaman afektif positif dan negatif dalam mengukur kesejahteraan subjektif. Hasil tersebut memberikan dukungan empiris bahwa menulis ekspresif tidak hanya dapat digunakan untuk membantu individu mengungkapkan pengalaman emosional, tetapi juga berpotensi mendukung perubahan pada aspek kesejahteraan subjektif.

Perubahan tersebut nampak pada siswa yang menerima bantuan jaminan pendidikan daerah yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menceritakan kebahagiaan mengenai hal-hal sederhana dan siswa dapat mengekspresikan dalam bentuk tulisan. Temuan pada penelitian ini menunjukkan adanya kemampuan siswa untuk mengenali dan mengekspresikan pengalaman emosional positif selama mengikuti layanan. Hasil tersebut didukung oleh konsep *emotional disclosure* yang menjadi dasar pengembangan *expressive writing* (Pennebaker & Beall, 1986). Menulis memberikan peluang kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman yang sulit disampaikan secara langsung. Pada umumnya pengalaman emosional tersebut biasanya ditekan atau dipendam. Ketika pengalaman emosional atau pengalaman traumatis diekspresikan dalam bentuk tulisan, siswa tidak hanya mengungkapkan emosi, tetapi juga sedang menyusun kembali pengalaman dengan pikiran maupun perasaan yang lebih terorganisir. Proses tersebut membantu individu memahami dan memaknai hubungan antara peristiwa, pikiran, dan emosi yang dialami.

Merujuk pada hasil penelitian ini, keberhasilan siswa dalam mencapai kategori SWB yang tinggi bukan hanya karena teknik *expressive writing* tetapi juga didukung oleh layanan bimbingan kelompok yang memberikan konteks sosial secara lebih luas dan mendukung proses refleksi siswa. Salah satu aspek yang mendukung dalam layanan bimbingan kelompok adalah kohesivitas. Kohesivitas kelompok menjadi salah satu aspek penting karena kualitas hubungan dalam kelompok dapat berkaitan dengan hasil intervensi. Secara empiris, Oktaviani et al., (2023)

menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kohesivitas kelompok. Selain itu, Rosyidah et al., (2023) memaparkan bahwa komposisi anggota kelompok juga berkaitan dengan dinamika pelaksanaan bimbingan kelompok pada siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa interaksi, penerimaan, dan proses belajar interpersonal merupakan bagian penting dalam pengalaman kelompok remaja.

Kelompok interpersonal tersebut selanjutnya dapat menjadi ruang yang mendukung siswa dalam melakukan proses pengungkapan dan pemaknaan terhadap pengalaman pribadi melalui teknik *expressive writing*. Melalui teknik menulis ekspresif yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini, siswa memperoleh kesempatan untuk menuangkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang dialami secara lebih terstruktur dan bebas. Dalam penelitian ini, peningkatan *subjective well-being* terlihat dari perubahan skor rata-rata *pre-test* dari 74 menjadi 84 pada *pos-test*. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan skor *subjective well-being* setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*. Perubahan tersebut merupakan hasil yang selaras dengan *expressive writing* yang memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan ekspresi dan refleksi terhadap pengalaman pribadi, serta dengan konteks bimbingan kelompok yang menyediakan lingkungan interpersonal bagi siswa selama proses tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif menunjukkan adanya peningkatan *subjective well-being* pada siswa kelas X yang mendapat bantuan jaminan pendidikan daerah di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Melalui dua siklus, siswa mampu mengekspresikan perasaan, pikiran, serta pengalaman emosionalnya dengan lebih terbuka dan lebih mampu menceritakan kebahagiaan dari hal-hal sederhana. Hasil *pos-test* dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan, yaitu dari rata-rata *pre-test* sebesar 74 dalam kategori sedang menjadi rata-rata *pos-test* sebesar 84 dalam kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa teknik menulis ekspresif dalam layanan bimbingan kelompok berpotensi membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, seperti dalam layanan bimbingan klasikal atau satu kelas penuh, serta mengembangkan media layanan yang lebih menarik agar siswa lebih mudah mengimajinasikan kebahagiaan dan lebih optimal dalam mengekspresikan perasaan melalui kegiatan menulis ekspresif.

REFERENSI

- Agustina, E., Yuliansyah, M., & HJ. Auliah, N. (2022). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui teknik cinema therapy di era new normal pada kelas x di SMK negeri 3 Amuntai. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3169–3174.
- Angelina, A., Shausan, A., & Wijaya, E. (2024). The Role of Loneliness on Subjective Well-Being in Adolescents. *Edunity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(12), 1269–1275. <https://doi.org/10.57096/edunity.v3i12.352>
- Anugra, M., Dharmayana, I. W., & Sholihah, A. (2021). Studi deskriptif tingkat subjective well being siswa SMA negeri dan swasta di kota Bengkulu. *TRIADIK*, 19(2), 18–25. <https://doi.org/10.33369/triadik.v19i2.16456>
- Churchill, A. (2020). Friendship network composition and subjective wellbeing. *Oxford Economic Papers*, 72(1), 191–215.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Erikson, E. H. (2010). *Childhood and Society*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Farrell, A. H., Vitoroulis, I., Eriksson, M., & Vaillancourt, T. (2023). *Loneliness and Well-Being in Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review*.
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Hazimi, F., Nurfarhanah, Syukur, Y., & Handayani, P. G. (2025). Gambaran subjective well being siswa SMA. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04).
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hibatulloh, N., Nurihsan, J., & Rusmana, N. (2023). Pendekatan bimbingan kelompok teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 380–390. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4848>
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Oktaviani, A. E., Giri, P. A. S. P., Pamungkas, C. A., Hilman, A., & Setianugraha, H. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan kohesivitas kelompok. *JCOSE: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 118–124.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor, Inc.
- Rosyidah, T., Darminto, E., & Hariastuti, R. T. (2023). Pengaruh komposisi jenis kelamin pada dinamika pelaksanaan bimbingan kelompok. *Jurnal Nusantara of Research*, 10(1), 67-78.
- Rovieq, F. A., Nashori, F., & Astuti, Y. D. (2021). Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja dengan Lupus. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 79–92. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1351>
- Santrock, J. W. (2024). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>

- Sartika, M., & Yandri, H. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap konformitas teman sebaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.351>
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Prenadamedia Group.