

## Pengembangan Teknik *Expressive Writing* dalam Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Siswa SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi

Fajar Wahyu Prasetyo<sup>1</sup>, Diana Septi Purnama<sup>2</sup>, Muhammad Nur Wangid<sup>3</sup>, Suwarjo<sup>4</sup>,  
Joko Pamungkas<sup>5</sup>

Universitas PGRI Banyuwangi<sup>1</sup>, Universitas Negeri Yogyakarta<sup>2-5</sup>

Email: [fajarwp333@gmail.com](mailto:fajarwp333@gmail.com)<sup>1</sup>, [dianaseptipurnama@uny.ac.id](mailto:dianaseptipurnama@uny.ac.id)<sup>2</sup>, [m\\_nurwangid@uny.ac.id](mailto:m_nurwangid@uny.ac.id)<sup>3</sup>, [suwarjo@uny.ac.id](mailto:suwarjo@uny.ac.id)<sup>4</sup>,  
[joko\\_pamungkas@uny.ac.id](mailto:joko_pamungkas@uny.ac.id)<sup>5</sup>

### Info Artikel

**Dipublikasikan:** 30-04-2024

#### Keyword:

Guide development  
Expressive writing  
technique  
Self-acceptance

### Abstract

The purpose of this research and development is to develop, determine the feasibility and test the effectiveness of expressive writing techniques in group guidance to improve self-acceptance. The research method used in this study is research and development (R&D) with the ADDIE development model, which are analysis, design, development, implementation, and evaluation. The implementation of the research was carried out in five high schools in Genteng District, Banyuwangi Regency. The subjects of this study were 8 students. The data collection techniques and tools used were validation assessment sheets (material experts, media experts, and practitioners), interviews and self-acceptance instruments. The data analysis technique used is descriptive qualitative and descriptive quantitative analysis. The results of the study based on the validation of material experts obtained a percentage of feasibility of 80% (feasible), 81% (feasible) by media experts, and 86% (very feasible) by practitioners / counseling teachers. The results of the Wilcoxon test obtained a significance level of  $0.012 \leq 0.05$  so that it can be stated that there are differences in pretest and posttest results in the guidance group. The results of the calculation of self-acceptance scale data in the guidance group given the expressive writing technique showed an increase of 61.17% which was included in the criteria quite effective. Thus, it means that the development of expressive writing techniques in group guidance to increase self-acceptance is feasible and effective to be implemented to the students.

### Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia. Kata remaja, berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti individu telah tumbuh dan berkembang menjadi remaja (Santrock, 2012). Masa remaja awal berjalan antara umur 13 sampai 17 tahun dan masa remaja akhir berjalan antara umur 17 sampai 20 tahun (Harlock dalam Oktavia, 2020). Pada tahap ini remaja berusaha untuk memahami diri sendiri serta pencarian identitas diri yang berlangsung di dalam keluarga maupun teman sebaya dalam konteks budaya (Santrock, 2012).

Remaja yang memiliki perasaan kurang puas dan sulit menikmati perannya saat ini dapat dikatakan sebagai individu yang kurang bisa menerima dirinya. Rendahnya penerimaan diri siswa ditandai dengan beberapa siswa yang merasa



kecewa dengan permintaan orang tua yang terlalu banyak karena melebihi kemampuan atau potensi yang dimiliki oleh siswa. Siswa merasa dirinya tidak bisa seperti teman lainnya yang berprestasi, siswa kurang percaya diri dari segi penampilan dan kemampuannya (Hartati, Erlamsyah & Syahniar, 2013). Siswa memiliki penerimaan diri yang kurang positif ditandai beberapa gejala yang tampak seperti ada siswa malu bergabung dengan teman-teman satu kelas karena merasa tidak sepintar mereka (Fajri, Yusamansyah & Mayasari, 2019).

Penerimaan diri dibutuhkan oleh setiap individu untuk mencapai keharmonisan hidup tidak terkecuali bagi remaja. Sikap mampu menerima diri baik kelebihan maupun kekurangan sangat dibutuhkan bagi remaja. Chaplin (2011) mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas terhadap diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki serta mengakui keterbatasan diri. Penerimaan diri merupakan proses aktif untuk bersedia mengalami pikiran, perasaan dan emosi tanpa penolakan atau penghindaran (Aldrin, 2016). Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri ialah bagaimana individu memiliki wawasan tentang dirinya dan lingkungannya (Hurlock, 1999).

Beberapa fenomena yang telah terjadi sebelumnya menunjukkan kurangnya penerimaan diri dikalangan siswa SMA. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di beberapa guru BK SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi. Dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa ada beberapa siswa yang mengalami penerimaan diri yang kurang. Penerimaan diri yang kurang ini ditandai dengan beberapa fenomena diantaranya: ada siswa yang tidak percaya diri ketika guru meminta untuk mengeluarkan pendapat saat diskusi, ada siswa yang menyendiri dan menjadi pendiam dikarenakan malu dengan keadaan kondisi keluarga yang kurang baik, ada siswa yang tidak terlalu peduli dengan temannya, ada siswa yang mudah marah, ada siswa yang menyesal masuk jurusan IPA dan ingin pindah kejurusan IPS karena merasa karirnya ada disitu, serta ada siswa yang merasa minder karena kemampuannya yang tidak sama dengan teman yang lain.

Salah satu teknik yang bisa digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri yaitu *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan jenis kegiatan menulis yang mencerminkan pikiran jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup asli yang dijalani dengan sisi wawasan (Pennebaker, 2013). *Expressive Writing* bermanfaat dalam memperbaiki kemampuan hubungan dengan cara memberikan kesempatan individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial (Pennebaker, 1997). Salah satu tujuan menulis disini bukanlah untuk menulis kreatif, melainkan individu diminta untuk menuliskan pengalamannya kemudian dikomunikasikan kepada orang lain.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningsih & Christiana (2017) dalam penelitiannya terkait penerapan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa, penelitian ini menghasilkan skor sebelum diberikan perlakuan pada hasil *pretest* dari lima subjek diperoleh skor 80,6. Setelah diterapkan teknik *expressive writing* diperoleh kenaikan sebesar 98,6. Dengan diperolehnya kenaikan skor tersebut penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik *expressive writing* efektif digunakan untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah. Penerapan teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk menurunkan depresi, stres dan rasa cemas. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Danarti, Sugiarto & Sunarko (2018) teknik *expressive writing* dapat menurunkan depresi, stress dan cemas pada remaja. Penelitian lainnya terkait penerapan teknik *expressive writing*

yang dilakukan oleh Aditianingsih, (2015) yang berjudul efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMP. Hasil penelitian tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar  $Asymp\ Sig.(2-tailed) 0.001 < 0.05$  yang berarti bahwa teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Penerimaan diri ditandai ketika siswa mampu mengelola emosi marah, mampu terhindar dari depresi, rasa cemas dan adanya tekanan.

Pada kenyataannya pelaksanaan bimbingan kelompok di lapangan dengan menggunakan teknik *expressive writing* sangat jarang dilakukan. Hal ini dikarenakan beberapa konselor di Sekolah masih memiliki pemahaman yang minim mengenai pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan 5 guru BK di beberapa SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi, bahwa beberapa guru BK belum banyak memiliki wawasan mengenai teknik *expressive writing*. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok masih sering menggunakan ekspositori dan teknik diskusi. Sedangkan penerapan teknik sosiodrama kurang efektif karena terkendala oleh waktu dan ketika bermain peran siswa sering kali kurang menjiwai ketika memerankan karakter tokoh. Beberapa guru BK tertarik untuk menggunakan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Hal ini didasari atas pengalaman ketika memberikan layanan bimbingan kepada siswa. Siswa diajak untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya melalui tulisan. Hasil bimbingan tersebut ternyata memberikan dampak yang positif kepada siswa. Metode yang digunakan tersebut efektif namun belum mengetahui secara detail mengenai metode tersebut. Selain itu beberapa guru BK juga membutuhkan panduan *expressive writing* dalam bimbingan kelompok agar lebih bervariasi dan memudahkan dalam memberikan layanan bimbingan. Oleh karenanya diperlukan adanya sebuah panduan yang berisi teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok yang dapat memberikan wawasan dan memudahkan guru bimbingan dan konseling SMA penelitian dalam meningkatkan penerimaan diri siswa SMA.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau *research and development (R & D)*. Sugiyono (2019) metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu. Model pengembangan produk yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan ADDIE yaitu *Analyze, Design, Develop, Implementation, dan Evaluation* (Magdalena, 2020). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi yang diambil sampel sebanyak 8 siswa. Instrumen berupa wawancara, instrumen penerimaan diri, dan instrumen uji kelayakan. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil wawancara bersama Guru BK diperoleh hasil bahwa siswa memiliki permasalahan penerimaan diri yaitu ada siswa yang tidak percaya diri ketika guru meminta untuk mengeluarkan pendapat saat diskusi, ada siswa yang menyendiri dan menjadi pendiam

dikarenakan malu dengan keadaan kondisi keluarga yang kurang baik, ada siswa yang tidak terlalu peduli dengan temannya, ada siswa yang mudah marah, ada siswa yang menyesal masuk jurusan IPA dan ingin pindah kejurusan IPS karena merasa karirnya ada disitu, serta ada siswa yang merasa minder karena kemampuannya yang tidak sama dengan teman yang lain. Sebagian besar guru BK menggunakan metode ceramah dan diskusi kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Metode ceramah dan diskusi kelompok memiliki kelemahan yaitu membuat siswa menjadi jenuh saat pelaksanaan bimbingan. Sehingga diperlukan metode lain yang lebih variatif.

Teknik *expressive writing* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam memberikan layanan bimbingan. Hal inilah yang menjadikan peneliti tertarik untuk mengembangkan panduan untuk menunjang pengembangan dalam aspek pribadi siswa. Panduan yang dikembangkan ialah teknik *expressive writing* yang dimodifikasi dengan bimbingan kelompok yang bermuatan nilai-nilai penerimaan diri. Tema menulis dikembangkan berdasarkan karakteristik siswa yang memiliki penerimaan diri menurut Allport dalam Hjelle & Ziegler (1992: 191) yaitu memiliki gambaran positif terhadap dirinya, dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya, dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberi kritik, dan dapat mengatur keadaan emosi.

Pengembangan panduan teknik *expressive writing* ini menggunakan model ADDIE yaitu *analyze, Design, Developing, Implementation, dan Evaluation*. Penelitian dilakukan sampai pada tahap uji coba produk dan revisi produk. Sebagaimana penjelasan pada tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1

No.	Tahapan	Keterangan
1.	Analyze	Berdasarkan kategorisasi data penerimaan diri pada siswa SMA dari 349 subjek didapatkan 70 siswa atau 20 % siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang sangat tinggi. Sebanyak 150 siswa atau 43 % siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi. Kemudian sebanyak 107 siswa atau 31 % siswa memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang, 22 siswa atau 6 % memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah dan tidak ada siswa yang memiliki penerimaan diri yang sangat rendah. Sebagian besar guru BK SMA membutuhkan panduan teknik <i>expressive writing</i> dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Sebesar 73,8% dapat menuliskan permasalahan tentang penerimaan diri.
2.	Design	Kerangka Buku Panduan: Bagian Awal meliputi sampul, judul buku, ilustrasi, penyusun, instansi, kata pengantar dan daftar isi, Bagian isi meliputi: pendahuluan, petunjuk pelaksanaan, prosedur bimbingan dan materi yang memuat langkah-langkah <i>expressive writing</i> yang dimodifikasi dengan tema karakteristik siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik, Bagian Akhir meliputi: Lampiran, Daftar Rujukan dan Profil Pengembang

3.	Develoment	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tampilan Buku: Sampul buku panduan merupakan perpaduan gradasi warna hitam hijau. Warna hitam bermakna kekuatan dan warna hijau bermakna kesegaran, kedamaian dan keseimbangan. Judul buku panduan yaitu "Panduan Teknik <i>Expressive Writing</i> dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa SMA.</li> <li>2. Kata pengantar berisi ucapan syukur, ucapan terimakasih, fenomena penerimaan diri, pengenalan buku panduan sebagai petunjuk praktis dan sistematis bagi konselor untuk melaksanakan pengembangan diri meningkatkan penerimaan diri siswa SMA dalam bimbingan kelompok melalui teknik <i>expressive writing</i>.</li> <li>3. Daftar isi buku panduan memuat kata pengantar, daftar isi, daftar lampiran, daftar gambar, (pendahuluan: rasional, tujuan, sasaran, peran konselor dan siswa, metode, teknik), (petunjuk pelaksanaan: petunjuk umum, petunjuk khusus, penggunaan instrument penerimaan diri, cara menganalisis), (prosedur bimbingan dan materi: RPLBK, lembar kerja), daftar rujukan, lampiran, profil pengembang.</li> <li>4. Bagian isi meliputi: (pendahuluan: rasional, tujuan, sasaran, peran konselor dan siswa, metode, teknik), (petunjuk pelaksanaan: petunjuk umum, petunjuk khusus, penggunaan instrumen penerimaan diri, cara menganalisis), (prosedur bimbingan dan materi: RPLBK, lembar kerja)</li> <li>5. Bagian Akhir Berisi lampiran instrumen dan daftar rujukan Validasi produk yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli media serta validasi empiris dari Guru BK. Validasi dilakukan dalam bentuk angket dan tertulis. Kemudian setelah proses validasi dilakukan maka langkah selanjutnya ialah melakukan revisi produk sesuai dengan penilaian validator</li> </ol>
4.	Implementation	Uji coba produk dilaksanakan pada kelompok terbatas dengan metode <i>one group pretest-posttest</i> untuk mengetahui efektifitas metode terhadap penerimaan diri.
5.	Evaluation	Perbaikan dan revisi akhir terhadap buku panduan teknik <i>expressive writing</i> yang dikembangkan. Sehingga pada tahap evaluasi ini, buku panduan sudah berupa produk akhir yang layak dan efektif untuk digunakan

Penilaian kelayakan panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi dilihat dari hasil penilaian ahli materi, ahli media, dan praktisi yaitu guru bimbingan dan konseling. Hasil penilaian dari ahli materi oleh Dr. Budi Astuti, M.Si selaku dosen Bimbingan dan Konseling dalam bidang pribadi sosial menunjukkan angka 4 atau sebesar 80% yang termasuk pada kriteria layak. Hasil penilaian ahli media oleh Agus Triyanto, M.Pd selaku dosen bimbingan dan konseling Multimedia BK menunjukkan angka 4,19 atau sebesar 81% yang termasuk pada kriteria layak. Hasil rata-rata penilaian dari guru bimbingan dan konseling yaitu Marwiyah, S.Pd., Siti Maemunah, S.Pd., Ahmad Taufani, S.Pd., Lutifta Setiawan, S.Pd., Siti Yulianti, S.Psi., Novita Dwi N., S.Pd., dan Siti Mukharomah., S.Pd., menunjukkan angka 4,3 atau sebesar 86% yang termasuk pada kriteria sangat layak.

Efektivitas panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA Kelas x di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi dilakukan dengan menguji perbedaan menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji efektivitas dengan menggunakan *Gain Score*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada variabel penerimaan diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,012 \leq 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil variabel penerimaan diri sebelum dan sesudah diberi *treatment*. Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri siswa.

Perolehan *N-Gain Score* dari kelompok bimbingan yaitu  $0,3 \leq 0,6171 \leq 0,7$  yang masuk dalam kategori sedang dan berarti pandun teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri. Jika *N-Gain Score* diprosentasekan maka menjadi 61,17% yang berarti panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok cukup efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA.

Setelah produk yang dikembangkan selesai, tahap selanjutnya ialah pelaksanaan validasi oleh para ahli dan praktisi yang memiliki keahlian dibidangnya untuk menilai kelebihan dan kekurangan, dan kelayakan produk media yang dikembangkan. Produk panduan teknik *expressive writing* terhadap peningkatan penerimaan diri divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi guru BK sebelum diujicobakan kepada responden. Analisis deskriptif kualitatif berupa masukan, saran, dan komentar mengenai produk sedangkan analisis deskriptif kuantitatif berupa skor yang diperoleh melalui lembar penilaian yang diberikan.

Penilaian dari ahli materi perlu ditambahkan contoh hasil dari *expressive writing* sebelum dan sesudah *treatment* dan diperoleh hasil presentase sebesar 80% (layak). Hasil penilaian ahli media sudah baik tetapi masih diperlukan beberapa perbaikan seperti ukuran font dan jenis font yang seharusnya standar saja dan memperoleh hasil persentase sebesar 81% (layak). Hasil penilaian praktisi terdapat beberapa kesalahan tulis dan memperoleh hasil persentase sebesar 86% (sangat layak). Berdasarkan beberapa penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan penerimaan diri layak untuk diuji cobakan dengan catatan perbaikan sesuai saran yang diberikan.

Efektivitas panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas X SMA di Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi dilakukan dengan menguji perbedaan menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji efektivitas dengan menggunakan *Gain Score*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada variabel penerimaan diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,012 \leq 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil variabel penerimaan diri sebelum dan sesudah diberi *treatment*. Maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri siswa. Sebagaimana penelitian Aditiansih (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* mampu meningkatkan penerimaan diri siswa.

Perolehan *N-Gain Score* dari kelompok bimbingan yaitu  $0,3 \leq 0,6171 \leq 0,7$  yang masuk dalam kategori sedang dan berarti pandun teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri. Jika *N-Gain Score* diprosentasekan maka menjadi 61,17% yang berarti panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok cukup efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA. Sebagaimana menurut Richard R. Hake (1998) *Gain ternormalisasi* atau

yang disingkat dengan N-Gain merupakan perbandingan skor gain aktual dengan skor gain maksimum. Skor gain aktual yaitu skor gain yang diperoleh siswa sedangkan skor gain maksimum yaitu skor gain tertinggi yang mungkin diperoleh siswa.

### Simpulan

Hasil penelitian dan pengembangan panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA layak digunakan pada layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA. Berdasarkan hasil uji kelayakan oleh ahli materi diperoleh sebesar 80% dengan kriteria layak, ahli media sebesar 81% dengan kriteria layak, dan guru bimbingan dan konseling diperoleh 86% dengan kriteria hasil sangat layak. Uji coba terbatas dilakukan kepada 8 siswa diperoleh hasil prosentase 61,17% yang berarti cukup efektif.

Panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA ini terbatas pada variabel penerimaan diri, sehingga perlu adanya pengembangan lebih lanjut panduan teknik *expressive writing* pada variabel yang lain. Panduan teknik *expressive writing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA ini dapat digunakan untuk layanan bimbingan dan dapat disosialisasikan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah lain.

### Daftar Pustaka

- Aditioningsih, D. (2015). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)*. Skripsi. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aldrin, N. (2016). *Design Your Life: Sukses Anda, Anda yang Menentukan*. Depok: Puspa Swara.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Danarti, N. K., Sugiarto A. & Sunarko. (2018) *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas Dan Stress Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa.  
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/27/6.0>
- Fajri, R. Z., Yusamansyah & Mayasari, S. (2019). Peningkatan Penerimaan Diri dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa SMA Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling "ALIBKIN"*. 7(1). Retrieved from <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/17569/12762>
- Hartati, J., Erlamsyah & Syahnar. (2013). Hubungan antara Perlakuan Orang Tua dengan Penerimaan Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling "Konselor"*. 2(1). Retrieved from <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1270/1099>
- Hjelle, Larry A and Ziegler, J Daniel. (1992). *Personality Theories; basic assumptions, research, and application third edition*. United States: McGraw-Hill, inc.

- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Isti Widayanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Magdalena, I & 3A PGSD Universitas Muhammadiyah Tangerang. (2020). *Tulisan Bersama Tentang Desain Pembelajaran SD*. Sukabumu: CV Jejak.
- Ningsih, V. N. & Cristiana, E. (2017). *Penerapan teknik expressive writing untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas x jurusan teknik elektro SMKN 1 Driyorejo*. *Junal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*. <https://www.neliti.com/publications/253452/penerapan-teknik-expressive-writing-untuk-meningkatkan-pengelolaan-emosi-marah-s>
- Octavia, Shilpy A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3). Retrived from <http://www.jstor.org/stable/40063169>
- Pennebaker, J. (2013). *Expressive Writing Foundation of Practice*. United Kingdom: Rowman & Littlefield Education.
- Richard, R., Hake. (1998). Interactive engagement v.s traditional methods: six-thousand student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*. Vol. 66. No.1
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.