ISSN 2747-2671 (online)

PINISI
JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES
Vol. 1 No. 2, 2021

Pengaruh Metode Expressive Writing terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Baru

The Influence of Expressive Writing Methods on Improving Freshmen Self-Disclosure

Windah Wahdania*, Sitti Murdiana, Nur Afni Indahari
Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
*Penulis Koresponden: email@email.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode expressive writing terhadap peningkatan pengungkapan diri mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan randomized pretest-posttest control group design. Partisipan penelitian berjumlah 14 mahasiswa baru berjenis kelamin perempuan dengan usia 17-18 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok (eksperimen = 7, kontrol = 7). Kelompok eksperimen diberi perlakuan dalam empat sesi selama empat hari berturut-turut dengan durasi 20 menit setiap sesi. Teknik pengumpulan data menggunakan The Jourard Sixty-Items Self Disclosure Questionnaire yang memiliki nilai reliabilitas α = 0,952. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Mann-Whitney U Test dengan menganalisis gain score antara pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode expressive writing terhadap peningkatan pengungkapan diri mahasiswa baru. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil Z = -1,981, p = 0,048. Implikasi dari penelitian ini adalah metode expressive writing dapat dijadikan metode untuk meningkatkan pengungkapan diri pada mahasiswa baru.

Kata Kunci: expressive writing, mahasiswa baru, pengungkapan diri, perempuan

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of expressive writing method on improving freshmen self-disclosure. This study used an experimental research method using the randomized pretest-posttest control group design. The study participants are 14 female freshmen aged 17-18 years who were divided into two groups (experimental = 7, control = 7). The experimental group get treatment in four sessions for four consecutive days with a duration of 20 minutes per session. The data collection technique used The Jourard Sixty-Items Self Disclosure Questionnaire which has a reliability value of α = 0.952. The data obtained were analyzed using the Mann-Whitney U Test by analyzing the gain score between the pretest and posttest. The results showed that there is an influence of expressive writing method on improving freshmen self-disclosure. This is indicated by the results of Z = -1,981, p = 0.048. The implication of this research is that expressive writing method can be used as a method to improve freshmen self-disclosure.

Kata Kunci: expressive writing, female, freshmen, self-disclosure

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru pada umumnya berusia antara 17 hingga 20 tahun yang mana termasuk pada kategori usia remaja. Santrock (2007) menjelaskan bahwa usia remaja diawali sejak berusia 10 sampai dengan 13 tahun dan berakhir saat berusia 18 sampai dengan 22 tahun. Ketika mengalami perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa baru, remaja dihadapkan dengan lingkungan yang baru. Untuk melakukan penyesuaian diri dan mengatasi kesulitan, diperlukan keterampilan sosial berupa keberanian untuk melakukan pertukaran informasi. Informasi tersebut diberikan dalam bentuk identitas diri, isi pikiran, hal yang dirasakan, pengalaman masa lalu, ataupun keinginan untuk masa depan. Penyampaian atau pengungkapan informasi tentang diri sendiri itulah yang disebut dengan pengungkapan diri. Devito (2011) mengemukakan bahwa pengungkapan diri ialah cara dalam memberikan informasi mengenai diri sendiri untuk individu lain, informasi tersebut bisa berupa pikiran, perasaan, ataupun keinginan. Jourard (1971) mengungkapkan bahwasanya pengungkapan diri adalah salah satu jenis komunikasi yang dilakukan dengan mengutarakan informasi mengenai diri sendiri yang lazimnya disembunyikan dan belum diketahui oleh penerima informasi.

Jourard (1971) menjabarkan bahwasanya ada tiga aspek dari pengungkapan diri, yakni aspek keluasan, aspek kedalaman, dan aspek orang yang dituju. Aspek keluasan mengacu pada banyaknya cakupan informasi yang diungkapkan individu atau berbagai topik yang digunakan individu dalam berkomunikasi. Cakupan informasi tersebut terbagi menjadi enam kategori, yakni sikap dan pendapat, rasa dan minat, pekerjaan atau pendidikan, keuangan, kepribadian, serta tubuh. Aspek kedalaman menggambarkan tingkat kedalaman pengungkapan diri yang dilakukan. Aspek kedalaman merujuk dalam empat tingkat pengungkapan diri, yakni tidak pernah berbagi cerita dengan individu lain mengenai aspek diri, bercerita secara general, bercerita secara keseluruhan dan dengan detail, dan berbicara tidak jujur atau salah memaknai aspek diri sendiri, sehingga membuat informasi yang diberikan pada individu lain merupakan gambaran diri yang keliru. Aspek seseorang yang dituju mengacu pada target pengungkapan diri yakni kepada orang tua, teman pria dan teman wanita, serta pasangan (Mulbar et al., 2019).

Sari, Andayani, dan Achmad (2006) menjelaskan bahwa pengungkapan diri untuk mahasiswa baru adalah cara untuk memperoleh bantuan dalam menjalani masa adaptasi. Nugrahwati dan Dewi (2014) menjelaskan bahwa pengungkapan diri dapat dilakukan oleh mahasiswa baru sebagai tahap awal untuk membangun hubungan dengan teman-teman baru dan juga untuk mencapai kesuksesan dalam prestasi akademik. Pengungkapan diri pada mahasiswa baru tidak hanya dapat dilakukan dengan teman-teman baru, tetapi juga perlu melakukan pengungkapan diri terhadap orang tua. Sari, Andayani, dan Achmad (2006) menjelaskan bahwa tujuan pengungkapan diri terhadap orang tua adalah agar orang tua juga dapat memahami sejauh mana kemampuan anaknya dalam menyesuaikan diri.

Data awal yang dikumpulkan pada minggu pertama bulan November 2019 dengan menggunakan metode survei terhadap 75 mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa terdapat 86,67% responden yang tidak membagikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain, 52% responden tidak berani mengungkapkan pendapat, dan 66,67% responden yang tidak menceritakan kesulitan yang sedang dialami kepada orang lain. Anggraeni (2015) mengungkapkan bahwa beberapa individu tidak bersedia untuk mengungkapkan dirinya karena malu jika berkata jujur, tidak ingin jika orang lain mengetahui privasinya, serta tidak mau jika orang lain melihat kekurangan pada dirinya. Selain itu, beberapa individu juga merasa tidak dapat mempercayai orang lain, takut dikhianati, tidak mau dinilai buruk oleh orang lain, dan memiliki fikiran yang negatif pada orang lain.

Johnson (2009) mengemukakan bahwa perilaku individu yang tidak berani mengemukakan pendapat ataupun gagasan yang ada di pikirannya menunjukkan pengungkapan diri yang rendah. Individu yang memiliki pengungkapan diri rendah akan merasa sulit untuk melakukan komunikasi pada individu lain. Sedangkan, individu yang dapat mengungkapkan dirinya dengan tepat akan mampu dalam penyesuain diri, lebih percaya diri, lebih terampil, bisa diandalkan, bersikap positif, memiliki kepercayaan pada individu lain, dan bersikap objektif. Data yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang tidak membagikan informasi yang sifatnya privasi kepada individu lainnya cenderung merasa cemas, tertekan, serta terbebani

oleh masalah yang dialami. Hasil pengumpulan data tersebut memiliki persamaan pada hasil yang diteliti oleh Johnson (2009) yang memperlihatkan bahwa individu yang mempunyai pengungkapan diri yang rendah terbukti tidak bisa dalam beradaptasi, kurangnya kepercayaan diri, adanya ketakutan diri, merasa cemas, merasa rendah diri, serta tertutup.

Metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengungkapan diri adalah *expressive writing*. Pennebaker (2010) menjelaskan bahwa metode *expressive writing* dilakukan dengan menuliskan pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan hal-hal yang membuat tertekan atau yang dianggap mengganggu. Hasil penelitian Pennebaker dan Chung (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa baru yang diminta untuk menuliskan secara spesifik tentang masalah emosional yang berkaitan dengan perkuliahan mengalami peningkatan kesehatan dan juga prestasi akademik. Dari hasil penelitian Imannawati (2013) memperlihatkan terdapat pengaruh positif *expressive writing* pada pengungkapan diri pada siswa kelas XI SMP YPKK 1 Sleman. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Fatimah (2014) memperlihatkan hasil bahwasanya metode *expressive writing* dapat membantu proses *personal adjusment* mahasiswa baru dalam menghadapi tuntutan dalam dunia perkuliahan.

Melalui metode *expressive writing*, mahasiswa baru dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, serta informasi lain secara bebas dan tepat. Selain itu, *National Coalition of Creative Arts Therapies Associations* (Gorelick, 2005) menjelaskan bahwa metode *expressive writing* dapat memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal, sehingga mendorong mahasiswa baru untuk berani dan jujur dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Dengan metode *expressive writing* diharapkan dapat membantu meningkatkan pengungkapan diri mahasiswa baru. Sehingga, mahasiswa baru mampu untuk mengungkapkan dirinya secara tepat, menyesuaikan diri, mengatasi masalah, menjalin komunikasi interpersonal dengan baik, serta membangun relasi secara individu maupun kelompok.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan *randomized pretest-posttest control group design*. Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2011) menjelaskan bahwa *randomized pretest-posttest control group design* adalah rancangan eksperimen yang terdapat pengukuran awal sebelum perlakuan, yaitu *pretest* dan pengukuran setelah perlakuan, yaitu *posttest*. Partisipan penelitian dibagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok akan diberikan *pretest* dan *posttest* dengan isi yang sama. Setelah pemberian *pretest*, kelompok eksperimen kemudian akan diberikan perlakuan berupa metode *expressive writing*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok akan diberikan *posttest*. Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Teknik yang dipakai dalam menetapkan sampel yaitu *purposive sampling* dengan kriteria dibawah ini:

1. Mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
2. Jenis kelamin perempuan.
3. Rentang usia 17 tahun sampai 20 tahun.
4. Memiliki tingkat pengungkapan diri rendah.
5. Bersedia mengikuti rangkaian kegiatan *expressive writing*.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 14 partisipan yang kemudian dikelompokkan menjadi 2, yakni kelompok eksperimen dan kontrol yang pada setiap kelompoknya terdapat 7 partisipan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa kegiatan *expressive writing* selama 4 hari berturut-turut. *Posttest* diberikan bersamaan kepada seluruh partisipan penelitian yang berjumlah 14 partisipan. *Posttest* diberikan tepat setelah kelompok eksperimen selesai diberikan perlakuan pada hari terakhir.

2.2. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini memakai skala psikologi tentang pengungkapan diri dengan jenis skala Likert. Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala yang telah diadaptasi dari *The Jourard Sixty-Item Self Disclosure Questinnoaire* yang dikembangkan oleh Sidney M. Jourard dan Paul Lasakow tahun 1958. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek pengungkapan diri yang ungkapkan oleh Jourard (1971), yaitu aspek keluasan, kedalaman, dan orang yang dituju.

2.3. Analisis Data

Azwar (2006) menjelaskan bahwa analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data

variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Analisis deskriptif dilakukan agar peneliti memahami realitas dari data variabel. Hipotesis dalam penelitian ini dapat dibuktikan dengan membandingkan skor *pretest* dan skor *posttest* partisipan penelitian. Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann-Whitney U Test*. Sugiyono (2004) menjelaskan bahwa *Mann-Whitney U Test* adalah teknik uji hipotesis yang digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dengan dua sampel independen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Data penelitian dideskripsikan dengan *mean,* standar deviasi, kategorisasi tingkat pengungkapan diri, serta nilai minimum dan maksimum dari skor pengungkapan diri pada partisipan penelitian.

Tabel 1. Data deskriptif pengungkapan diri

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pretest	*Posttest*	*Pretest*	*Posttest*
Mean	113,43	208,86	109,57	131,29
SD	22,78	69,59	27,21	57,12
Minimum	82	103	74	76
Maximum	140	297	141	251

Tabel di atas menunjukkan hasil pengukuran pengungkapan diri partisipan penelitian. Skor terendah terdapat pada *pretest* kelompok kontrol, yaitu 74. Sedangkan skor tertinggi terdapat pada *posttest* kelompok eksperimen, yaitu 297. Nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol merupakan nilai rata-rata terendah, yaitu 109,57. Sedangkan nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen merupakan nilai rata-rata tertinggi, yaitu 208,86. Standar deviasi kelompok eksperimen, yaitu SD_{pre} = 22,78 dan SD_{post} = 69,59. Sementara standar deviasi kelompok kontrol, yaitu SD_{pre} = 27,21 dan SD_{post} = 57,12.

Tabel 2. Kategorisasi analisis deskriptif

Rumus	Jangka Skor	Kategori
$(\mu+1{,}0\sigma) \leq X$	$305 \leq X$	Tinggi
$(\mu-1{,}0\sigma) \leq X < (\mu+1{,}0\sigma)$	153-304	Sedang
$X < (\mu-1{,}0\sigma)$	$X \leq 152$	Rendah

Tabel di atas menunjukkan skor pengungkapan diri kategori tinggi adalah ≥ 305, skor untuk kategori sedang adalah 153-304, dan skor untuk kategori rendah adalah ≤ 152.

Tabel 3. Hasil kategorisasi respon skala pengungkapan diri pre-post

Nama	*Pre*	Kategori	*Post*	Kategori	KLP
AAI	95	Rendah	236	Sedang	E
NZ	140	Rendah	214	Sedang	E
ANA	82	Rendah	204	Sedang	E
NJ	131	Rendah	297	Sedang	E
M	115	Rendah	272	Sedang	E
NL	96	Rendah	103	Rendah	E
NIS	135	Rendah	136	Rendah	E
MNS	141	Rendah	123	Rendah	K
C	107	Rendah	127	Rendah	K
N	95	Rendah	93	Rendah	K
AA	137	Rendah	141	Rendah	K
AAR	131	Rendah	251	Sedang	K
A	74	Rendah	76	Rendah	K
I	82	Rendah	108	Rendah	K

Berdasarkan tabel di atas, skor *pretest* seluruh partisipan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada di kategori rendah. Skor *posttest* partisipan kelompok eksperimen yang ada di kategori sedang sebesar 71,43% dan partisipan yang ada di kategori rendah sebesar 28,57%. Sedangkan untuk kelompok kontrol, skor *posttest* partisipan yang ada di kategori rendah sebesar 85,71% dan partisipan yang berada pada kategori sedang sebesar 14,29%. Berikut deskripsi setiap partisipan penelitian:

1. AAI

AAI merupakan partisipan kelompok eksperimen yang berusia 17 tahun. Skor pengungkapan diri AAI pada saat *pretest* adalah 95 yang tergolong pada kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* AAI mengalami peningkatan menjadi 236 yang termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil observasi pada hari pertama, AAI terdiam beberapa saat setelah diberi instruksi untuk memulai menulis. Setelah itu, AAI menulis dengan lancar sampai waktu habis. Pada hari kedua hingga hari terakhir, AAI menulis dengan lancar hingga waktu menulis selesai. Berdasarkan hasil wawancara, AAI menjelaskan bahwa sebelum mendapat perlakuan, AAI tidak berbagi cerita yang bersifat pribadi kepada orang lain karena AAI kurang percaya terhadap orang lain. Setelah diberikan perlakuan, AAI mengatakan merasa cukup lega bisa mengungkapkan apapun yang dirasakan dan dipikirkan melalui tulisan.

2. NZ

NZ merupakan partisipan kelompok eksperimen yang berusia 18 tahun. Skor pengungkapan diri NZ pada saat *pretest* adalah 140 yang tergolong pada kategori

rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* NZ mengalami peningkatan menjadi 214 yang termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil observasi dari hari pertama hingga hari terakhir, NZ dapat menulis dengan lancar sampai waktu habis. Berdasarkan hasil wawancara, NZ mengatakan sebelum mendapat perlakuan, NZ mengaku tidak berbagi cerita dan keluh kesah kepada orang lain karena NZ tidak ingin menyusahkan dan menjadi beban orang lain. Setelah diberi perlakuan, NZ mengaku merasa lega dan mampu untuk mengungkapkan perasaan kepada orang lain secara perlahan-lahan.

3. ANA

ANA merupakan partisipan kelompok eksperimen yang berusia 18 tahun. Skor pengungkapan diri ANA pada saat *pretest* yakni 82 yang tergolong pada kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* ANA mengalami peningkatan menjadi 204 yang termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil observasi dari hari pertama hingga hari terakhir, ANA dapat menulis dengan lancar sampai waktu habis. Berdasarkan hasil wawancara, ANA menjelaskan sebelum mendapat perlakuan, ANA mengaku tidak pernah mengungkapkan hal-hal yang dipikirkan dan dirasakan kepada orang lain karena merasa khawatir orang lain tidak dapat menjaga rahasia. Setelah diberikan perlakuan, ANA mengatakan merasa cukup tenang dan mulai mencoba untuk mengungkapkan hal yang dirasakan agar tidak menjadi beban untuk diri sendiri.

4. NJ

NJ merupakan partisipan kelompok eksperimen yang berusia 18 tahun. Skor pengungkapan diri NJ pada saat *pretest* adalah 131 yang tergolong pada kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* NJ mengalami peningkatan menjadi 297 yang termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil observasi pada hari pertama hingga hari terakhir, NJ dapat menulis dengan lancar sampai waktu habis. Berdasarkan hasil wawancara, NJ menjelaskan bahwa sebelum mendapat perlakuan, NJ mengaku jarang berbagi cerita yang bersifat pribadi kepada orang lain karena NJ tidak ingin dibandingkan dengan orang lain. Setelah diberikan perlakuan, NJ mengatakan merasa lega dan mulai memahami bahwa mengungkapkan perasaan dan pikiran yang mengganggu dapat memberikan dampak yang baik.

5. M

M merupakan partisipan kelompok eksperimen yang berusia 17 tahun. Skor pengungkapan diri M pada saat *pretest* adalah 115 yang tergolong pada kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* M mengalami peningkatan menjadi 272 yang termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil observasi pada hari pertama sampai hari terakhir, M dapat menulis dengan lancar sampai waktu habis. Berdasarkan hasil wawancara, M menjelaskan bahwa sebelum mendapat perlakuan, M jarang mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada orang lain karena merasa sungkan dan tidak siap dengan reaksi orang lain. Setelah diberikan perlakuan, M mengatakan merasa jauh lebih lega dan merasa tidak tertekan lagi. Selain itu, M menjadi lebih mampu untuk terbuka pada orang lain.

6. NL

NL merupakan partisipan berusia 18 tahun. Skor pengungkapan diri NL pada saat *pretest* adalah 96 yang tergolong pada kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* NL mengalami peningkatan menjadi 103 yang termasuk kategori rendah. Berdasarkan hasil observasi pada hari pertama, NL terdiam beberapa saat setelah diberi instruksi untuk memulai menulis. Setelah itu, NL menulis dengan lancar sampai waktu habis. Pada hari kedua hingga hari terakhir, NL menulis dengan lancar hingga waktu menulis selesai. Berdasarkan hasil wawancara, NL menjelaskan bahwa sebelum mendapat perlakuan, NL mengaku jarang menceritakan hal yang sifatnya pribadi pada orang lain karena merasa malu dan menganggap hal tersebut tidak perlu diketahui oleh orang lain. Setelah diberikan perlakuan, NL mengatakan merasa lebih lega dan merasa beban yang tersimpan di pikiran sedikit berkurang.

7. NIS

NIS merupakan partisipan kelompok eksperimen berusia 18 tahun. Skor pengungkapan diri NIS pada saat *pretest* adalah 135 yang tergolong pada kategori rendah. Setelah diberi perlakuan, skor *posttest* NIS mengalami peningkatan menjadi 136 yang termasuk kategori rendah. Berdasarkan hasil observasi pada hari pertama, NIS terdiam beberapa saat setelah diberi instruksi untuk memulai menulis. Setelah itu, NIS menulis dengan lancar sampai waktu habis. Pada hari kedua hingga hari terakhir, NIS menulis dengan lancar hingga waktu menulis selesai. Berdasarkan hasil wawancara, NIS menjelaskan bahwa sebelum mendapat perlakuan, NIS mengaku jarang mengungkapkan hal yang dipikirkan dan dirasakan karena kurang percaya terhadap orang lain dan khawatir jika respon yang diterima tidak sesuai yang diharapkan. Setelah diberikan perlakuan, NIS mengatakan merasa lebih lega dan memahami bahwa

mengungkapkan hal yang dirasakan bisa meringankan beban pikiran.

8. MNS

MNS merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 18 tahun. Skor yang diperoleh MNS pada *pretest* adalah 141 yang termasuk kategori rendah. Skor MNS pada *posttest* mengalami penurunan menjadi 123 yang termasuk kategori rendah.

9. C

C merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 18 tahun. Skor yang diperoleh C pada *pretest* adalah 107 yang termasuk kategori rendah. Skor C pada *posttest* mengalami peningkatan menjadi 127 yang termasuk kategori rendah.

10. N

N merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 18 tahun. Skor yang diperoleh N pada *pretest* adalah 95 yang termasuk kategori rendah. Skor N pada *posttest* mengalami penurunan menjadi 93 yang termasuk kategori rendah.

11. AA

AA merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 17 tahun. Skor yang diperoleh AA pada *pretest* adalah 137 yang termasuk kategori rendah. Skor AA pada *posttest* mengalami peningkatan menjadi 141 yang termasuk kategori sedang.

12. AAR

AAR merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 18 tahun. Skor yang diperoleh AAR pada *pretest* adalah 131 yang termasuk kategori rendah. Skor AAR pada *posttest* mengalami peningkatan menjadi 251 yang termasuk kategori sedang.

13. A

A merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 18 tahun. Skor yang diperoleh A pada *pretest* adalah 74 yang termasuk kategori rendah. Skor A pada *posttest* mengalami peningkatan menjadi 76 yang termasuk kategori rendah.

14. I

I merupakan partisipan kelompok kontrol berusia 18 tahun. Skor yang diperoleh I pada *pretest* adalah 82 yang termasuk kategori rendah. Skor I pada *posttest* mengalami peningkatan menjadi 108 yang termasuk kategori rendah.

Uji hipotesis yang dipakai pada penelitian ini yakni *Mann-Whitney U Test* dengan kriteria apabila nilai $p < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Data yang dianalisis dengan *Mann-Whitney U Test* adalah *gain score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis yang didapat adalah:

Tabel 4. Hasil uji *Mann-Whitney U Test*

Test	*Mean* KE	*Mean* KK	p	Kesimpulan
Mann-Whitney U Test	95,43	21,71	0,048	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *Mann-Whitney U Test*, didapat hasil nilai $p = 0,048$ yang berarti nilai $p < 0,05$. Nilai itu memperlihatkan bahwa H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh metode *expressive writing* terhadap peningkatan pengungkapan diri mahasiswa baru.

Tabel 5. Hasil uji *Wilcoxon*

Kelompok	*Mean pre*	*Mean post*	p	Kesimpulan
Eksperimen	113,43	208,86	0,018	Signifikan
Kontrol	109,57	131,28	0,150	Tidak signifikan

Tabel tersebut menjelaskan hasil uji *Wilcoxon* dalam kelompok eksperimen didapati nilai $p = 0,018$ artinya bahwa nilai $p < 0,05$. Hal tersebut berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan tingkat pengungkapan diri mahasiswa baru sebelum dan setelah diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon* di kelompok kontrol didapati nilai $p = 0,150$ yang berarti nilai $p > 0,05$. Hal tersebut memperlihatkan H_a ditolak dan H_0 diterima, artinnya tidak ada perbedaan tingkat pengungkapan diri mahasiswa baru pada kelompok kontrol.

3.2. Pembahasan Penelitian

Merujuk pada hasil pengujian hipotesis yang dianalisis dengan menghitung *gain score* pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol memakai *Mann-Whitney U Test* menunjukkan hasil yang signifikan, yakni $p = 0,048$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut artinya ada pengaruh metode *expressive writing* terhadap peningkatan pengungkapan diri mahasiswa baru. Tingkat pengungkapan diri partisipan di kelompok eksperimen lebih tinggi daripada partisipan di kelompok kontrol. Hal tersebut sesuai dengan pendapat *National Coalition of Creative Arts Therapies Associations* (Gorelick, 2005) yang mengemukakan bahwa metode *expressive writing* dapat memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal, sehingga mendorong individu untuk berani dan jujur dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilaksanakan oleh Imannawati (2013) menunjukkan pemberian perlakuan berupa metode *expressive writing* dapat meningkatkan pengungkapan diri partisipan penelitian yang berusia remaja, sehingga lebih mampu mengatasi masalah, meningkatkan motivasi untuk berubah, dan mengurangi beban dalam diri. Kemudian, hasil penelitian Hamdiyah (2019) menunjukkan adanya pengaruh konseling kelompok melalui metode *expressive writing* untuk meningkatkan pengungkapan diri pada remaja.

Hasil pengukuran pada saat *posttest* menunjukkan bahwa terdapat dua partisipan pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan memiliki tingkat pengungkapan diri yang masih rendah. Sedangkan, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, terdapat satu partisipan yang mengalami peningkatan dari rendah menjadi sedang. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor *history*. Hastjarjo (2011) menjelaskan bahwa *history* adalah satu diantara banyaknya faktor yang bisa mempengaruhi hasil pada penelitian eksperimen. *History* dapat diartikan sebagai adanya kejadian-kejadian tertentu yang terjadi pada saat yang bersamaan dengan pemberian perlakuan atau kejadian yang terjadi di antara pengukuran *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji *Wilcoxon* terhadap kelompok eksperimen didapati nilai $p = 0{,}018$ ($p < 0{,}05$) yang berarti adanya perbedaan tingkat pengungkapan diri partisipan pada kelompok eksperimen. Kemudian, hasil uji *Wilcoxon* terhadap kelompok kontrol didapati nilai $p = 0{,}150$ ($p > 0{,}05$) yang berarti tidak adanya perbedaan tingkat pengungkapan diri partisipan pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan kelompok eksperimen merasa lebih lega, tenang, dan perasaan tertekan menjadi lebih berkurang setelah mengikuti kegiatan *expressive writing*. Selain itu, partisipan merasa beban yang sudah dipendam sejak lama, secara perlahan dapat diungkapkan dengan cara yang tepat. Partisipan memahami bahwa mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada individu lain adalah hal yang baik dan dapat membantu, sehingga partisipan mulai mencoba untuk berbagi perasaan dan pikiran kepada individu lain secara perlahan.

Pennebaker (2010) menjelaskan bahwa metode *expressive writing* merupakan pendekatan intervensi aktivitas menulis mengenai pikiran serta perasaan yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berhubungan pada setiap kejadian yang membuat tertekan, sifatnya traumatik, maupun pikiran yang dianggap mengganggu. Melalui metode *expressive writing*, individu dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, serta informasi lain secara bebas dan tepat. Ayuni dan Setiawati (2017) menjelaskan bahwa melalui metode *expressive writing*, individu dapat bebas menceritakan tentang dirinya, pikiran ataupun perasaannya mengenai kesulitan yang dialami ataupun hal-hal yang menyebabkan tekanan. Metode *expressive writing* merupakan metode yang digunakan untuk membantu individu agar lebih berani mengungkapkan pikiran serta perasaannya dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengungkapan diri. Oleh karena itu, dengan metode *expressive writing* dan pemahaman mengenai pentingnya pengungkapan diri dapat meningkatkan pengungkapan diri mahasiswa baru.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, bisa diketahui bahwa adanya pengaruh metode *expressive writing* terhadap peningkatan pengungkapan diri mahasiswa baru. Mahasiswa baru yang diberi perlakuan dengan menuliskan pikiran dan perasaan terdalam selama 4 hari berturut-turut menunjukkan adanya peningkatan pengungkapan diri dibandingkan dengan kelompok mahasiswa baru yang tidak diberi perlakuan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, K. P. (2015). Hubungan antara self disclosure dengan intimasi pertemanan pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan tahun 2012. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, *1*(5), 1-14.

Ayuni, Q., & Setiawati, D. (2017). Penerapan konseling kelompok dengan teknik expressive writing yang rendah untuk meningkatkan self esteem pada siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, *7*(1), 1-13.

Azwar, S. (2006). *Penyusunan skala psikologi* (*edisi satu*). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antarmanusia*. Terjemahan oleh Agus Maulana M.S.M. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.

Fatimah, T. P. (2014). Studi deskriptif mengenai fungsi metode expressive writing terhadap kondisi personal adjusment mahasiswa baru. (*Skripsi*

diterbitkan). Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Gorelick, K. (2005). Poetry therapy. Dalam Malchiodi, C. A.(Ed.). *Expressive Therapies* (hal.117-140). New York: The Guilford Press.

Hamdiyah. (2019). Konseling kelompok melalui teknik expressive writing untuk meningkatkan self disclosure remaja. (*Skripsi diterbitkan*). Cilacap: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali.

Hastjarjo, T. D. (2011). Validitas eksperimen. *Buletin Psikologi*, *19*(2), 70-80.

Imannawati, I. (2013). Pengaruh expressive writing terhadap self disclosure pada siswa kelas XI SMK YPKK 1 Sleman tahun 2012/2013. (*Skripsi diterbitkan*). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Johnson, D. W. (2009). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (*10th edition*). New Jersey: Pearson Education.

Jourard, S. M. (1971). *The transparent self* (*revised edition*). New York: Van Nostrand Reinhold.

Mulbar, U., Arwadi, F., & Assagaf, S. F. (2019). The Influences of Intrapersonal Intelligence and Interpersonal Intelligence towards Students' Mathematics Learning Outcomes. In 1st International Conference on Advanced Multidisciplinary Research (ICAMR ….

Nugrahwati, R., & Dewi, K. S. (2014). Pengungkapan diri ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Empati*, *3*(4), 536-546.

Pennebaker, J. W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *Independent Practitioner*, 23-25.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. Dalam Friedman, H. S., & Silver, R. C. (Eds.). *Foundations of Health Psychology* (hal. 263-284). New York: Oxford University Press, Inc.

Sari, R. P., Andayani, T. R., & Achmad, M. M. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, *3*(2), 11-25.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.

Sugiyono. (2004). *Statistik nonparametris untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.