

Konseling kelompok Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Burnout Pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Bringin, Kabupaten Semarang

Ahsana 'Amala Erliana
Universitas PGRI Semarang

Tri Suyati
Universitas PGRI Semarang

Ismah
Universitas PGRI Semarang
Alamat: Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kota Semarang
Korespondensi penulis: ahsnmla400@gmail.com

Abstract. *This research was motivated by the high level of learning saturation in students, this can be seen from the results of observations and interviews conducted at SMP Negeri 2 Bringin Semarang Regency. This type of research is quantitative research with an Effectiveness research design. The population in this study was grade IX students at SMP Negeri 2 Bringin with a total of 123 students, the class given was pre-test, namely IX D, which was then taken by seven students to be tested. The sampling technique in this study is a random sampling technique obtained from a learning saturation questionnaire. The results of this study show that group counseling with expressive writing techniques is effective in reducing learning saturation (burnout) in students, this is evidenced by the results of paired sample t-test with the probability of sig values. (2-tailed) $0.003 < 0.05$. As well as the difference in the average score of the learning saturation questionnaire of 28.003% from the pretest and posttest results. This proves that group counseling with expressive writing techniques can reduce learning saturation (burnout) in students.*

Keywords: *Group Counseling, Expressive Writing, Learning Saturation (Burnout)*

Abstrak. *Penelitian ini di latar belakang oleh tingginya tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik, hal ini dilihat dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMP Negeri 2 Bringin Kabupaten Semarang. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Efektivitas. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 2 Bringin dengan jumlah 123 peserta didik, kelas yang diberikan pre-test yaitu IX D, yang kemudian diambil tujuh peserta didik untuk diuji coba. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini yaitu teknik random sampling yang diperoleh dari angket kejenuhan belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif terhadap penurunan kejenuhan belajar (*burnout*) pada peserta didik, hal ini dibuktikan dari hasil uji *paired sample t-test* dengan probabilitas nilai sig. (2-tailed) $0,003 < 0,05$. Serta adanya perbedaan skor rata-rata angket kejenuhan belajar 28,003% dari hasil *pretest* dan*

posttest. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat untuk mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) pada peserta didik.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Menulis Ekspresif, Kejenuhan Belajar (Burnout)

LATAR BELAKANG

Awal tahun 2020 hingga tahun 2022 merupakan tahun yang menyedihkan yang dialami seluruh dunia. Banyak sekali bencana yang terjadi di seluruh belahan dunia, seperti covid-19 yang berawal dari cina hingga ke Indonesia. Dengan adanya bencana ini pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai upaya agar tidak terjadi penyebaran virus yang semakin meluas di wilayah Indonesia, salah satunya yaitu dengan menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) secara nasional, menerapkan kegiatan bekerja dari rumah (*work from home*) dan juga penerapan pembelajaran dari rumah, hingga beribadah dari rumah. Setelah melakukan PSBB kurang lebih tiga bulan pemerintah menerapkan era new normal, masyarakat sudah boleh melakukan kegiatan di luar ruangan dengan pembatasan dan mematuhi protokol kesehatan. Beberapa sektor sudah boleh melakukan kegiatan secara normal tetapi tidak dengan bidang pendidikan. Dengan adanya himbauan ini dan sebagai upaya pencegahan virus corona maka pada bidang pendidikan baik tingkat Taman kanak-kanan maupun perguruan tinggi dibawah kementerian pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia maupun berada di bawah kementerian agama Republik Indonesia dihimbau untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Menurut (Dewi & Yosef, 20017) mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi mental seorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat untuk melakukan suatu aktivitas belajar. Sedangkan menurut Pines & Aronson (Jaya dan Rahmat, 2005: 214) Burnout adalah tahap-tahap kelelahan emosional, fisik dan mental disebabkan keterlibatan yang lama dalam situasi yang menuntut secara emosional. Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik setiap harinya.

Menurut (Pennebaker : 2017) menulis ekspresif adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau engalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi menulis ekspresif (ekpressive writing) adalah membebaskan konseli untuk menuangkan segala kecemasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar. Secara umum menulis ekspresif dilaksanakan 15-30 menit dalam kurun waktu 3-4 hari berturut-turut. Penelitian Reni Susanti pada tahun 2013 menunjukkan bahwa ekspresif writing efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara dimuka umum.

Dilihat dari kondisi di SMP Negeri 02 Bringin melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti pada 5 januari 2022 masih terdapat peserta didik yang merasakan kejenuhan belajar, hal ini mempengaruhi pemahaman peserta didik dalam menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Ketika guru memberikan pertanyaan untuk mereview kegiatan belajar yang telah dilakukan peserta didik tidak dapat menjawab, apalagi ketika guru memberikan pertanyaan yang mengharuskan peserta didik maju kedepan untuk menuliskan jawabannya atau memberikan jawaban peserta didik malu karena tidak dapat memberikan jawaban dari pertanyaan yang diberikan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada 5 januari 2022 kepada beberapa peserta didik, peserta mengaku bahwa bosan ketika hanya berada di dalam kelas dan memperhatikan guru mengajar, terlebih kegiatan belajar terbatas menjadikan peserta didik kesulitan untuk bergaul dengan teman-temannya secara bebas. Kegiatan belajar yang dilakukan secara terbatas juga menjadikan peserta didik jenuh karena kegiatan belajar yang masih sering dilakukan secara online.

Disamping itu kejenuhan belajar yang dialami oleh sebagian peserta didik juga mempengaruhi nilai yang didapat selama diberikan tugas atau ada soal oleh guru. Peserta didik mengaku lebih senang bermain gawai untuk mengisi waktu bahkan ketika jam pelajaran dilaksanakan. Hal ini dilakukan karena bosan dengan pembelajaran yang dilakukan secara online. peserta didik mengaku karena hal ini menyebabkan nilai yang diperoleh menurun dengan drastis.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, pada peserta didik kelas VIII A yang sekarang kelas IX A SMP Negeri 2 Bringin pada 5 Januari 2022 peserta didik belum mampu mereduksi kejenuhan belajar yang dirasakan dikarenakan belum mengetahui cara yang tepat dalam mereduksi kejenuhan belajar yang dialami. Selain itu berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 5 Januari 2022 yang dilakukan dengan 2 peserta didik SMP Negeri 2 Bringin diketahui 1 peserta didik belum mengetahui kejenuhan belajar dan cara mengatasinya, namun merasa bosan dengan kegiatan sekolah yang selama ini dilaksanakan secara daring. 1 peserta didik yang sudah mengetahui kejenuhan belajar karena beberapa informasi yang pernah didengar namun juga masih belum mengetahui cara mereduksi kejenuhan belajar yang dialami.

Hal ini juga didukung pernyataan guru BK dari hasil wawancara yang dilakukan pada 5 Januari 2022 di SMP Negeri 2 Bringin yang menyatakan bahwa banyak peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Peserta didik yang bukan hanya dari kalangan peserta didik biasa tetapi juga kalangan santri menyebabkan kejenuhan belajar pada peserta didik karena banyaknya kegiatan belajar yang dilakukan. Kurangnya peserta didik yang dapat memahami bakat serta minatnya menyebabkan peserta didik sulit untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dialaminya. Guru BK mengungkapkan tidak menutup kemungkinan melakukan bimbingan individu bahkan home visit kepada peserta didik yang diakibatkan kejenuhan belajar ini, tetapi hal ini masih jarang dilakukan karena keterbatasan yang dialami. Jadi berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan juga wawancara pada peserta didik kelas IX yang dulu saat penelitian masih kelas VIII SMP Negeri 2 Bringin banyak masalah yang ditimbulkan karena kejenuhan belajar yang dirasakan peserta didik.

Dari berbagai penjelasan diatas peserta didik perlu diberi bantuan yang mampu mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya. Salah satu upaya yang dinilai cocok adalah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Adapun penggunaan konseling kelompok diharapkan tujuan dari konseling kelompok dapat tercapai secara efisien dan efektif dalam mengatasi permasalahan peserta didik khususnya kejenuhan belajar (burnout) dengan teknik menulis ekspresif. Penggunaan konseling kelompok juga diharapkan dapat meningkatkan antusias peserta didik dalam mencapai potensi diri yang dapat berguna untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dialami.

Pontoski (2012: 15) menulis ekspresif merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman dari peristiwa traumatis dianggap untuk membantu orang mengatur, menghadapi, dan membuat makna keluar dari pengalaman, yang akhirnya membantu mengatasi pengalaman traumatis.

Menurut Reber dalam Syah (2003: 181) kejenuhan belajar adalah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, namun tidak mendapatkan hasil. Sedangkan Hakim (2004: 62) menyatakan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu.

Menulis ekspresif menurut Pennerbeker & Seagal, 1999 didefinisikan sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur serta perasaan tentang pengalaman hidup yang otentik dengan sisi wawasan. Perasaan trauma, kecemasan dan stress adalah topik yang sangat baik, begitu juga harapan dan impian, kebingungan, pengakuan, rahasia, keberhasilan, masalah, ide-ide, serta hal-hal yang terjadi dikehidupan. *Expressive Writing* terdiri dari dua kosa kata yakni *expressive* dan *writing*. Kata *expressive* menyatakan atau menunjukkan perasaan, sedangkan *writing* tulisan, karangan, menuliskan buah-buah pikiran (John M. Echols & Hasan Shadily, 2003: 656).

(Prayitno, 2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu kuantitatif, dengan menggunakan True Eksperimen metode *Pre test – Post test control group design* dengan satu perlakuan. Menurut Sani K (2016), rancangan penelitian sungguhan (*True Eksperiment design*) merupakan rancangan penelitian eksperimental yang meneliti tentang kemungkinan sebab-akibat antara kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dengan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu membandingkan antara keduanya. Populasi pada penelitian ini adalah semua peserta didik kelas IX (yang saat wawancara dan observasi masih kelas VIII) SMP Negeri 2 Bringin dengan jumlah total 123 peserta didik. Sugiyono (2010: 118) menjelaskan

bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini adalah kelas IX D di SMP Negeri 2 Bringin Kabupaten Semarang, dengan teknik *random sampling* atau teknik pengambilan sampel secara acak (peserta didik yang mempunyai tingkat kejenuhan belajar tinggi diundi untuk diberikan perlakuan). Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala kejenuhan belajar, dengan Instrument skala linkert

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai variabel (X) yaitu konseling kelompok teknik menulis ekspresif terhadap variabel (Y) yaitu kejenuhan belajar, langkah pertama yang dilakukan dalam penelitian yaitu menyebarkan try out yang disebarkan kepada kelas IX C, selanjutnya dilakukan pretest kepada kelas IX D yang kemudian dengan random dipilih peserta didik yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif sebanyak tujuh peserta didik. Konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada peserta didik ini dilaksanakan sebanyak lima kali. Selanjutnya dilaksanakan posttest kepada kelas kontrol untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan setelah dilaksanakan treatment ikepada kelas kontrol.

Hal yang dilakukan dalam menganalisis hasil *pretest* salah satunya dengan menyusun kategori skor angket komunikasi interpersonal siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Kategori Skor Angket Pretest Kejenuhan Belajar (*burnout*)

Skor	Kategori	Jumlah
$\geq 113,75$	Tinggi (T)	0
87,5-113,75	Sedang (S)	15
61,25-87,5	Rendah (R)	13
$\leq 61,25$	Sangat Rendah (SR)	3
	Jumlah	31

Berdasarkan kategori tersebut maka sampel pada penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi diperoleh 0 peserta didik, 15 peserta didik dengan kategori sedang, 13 peserta didik dengan kategori rendah, dan 3 peserta didik dengan kategori sangat rendah. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 peserta didik yang kemudian diambil 7 peserta didik untuk dijadikan kelompok eksperimen:

Tabel 2 Hasil Skor Sampel *Pre-Test*

NAMA	SKOR	KATEGORI
RIP	90	SEDANG
ZNL	88	SEDANG
MDW	91	SEDANG
NR	89	SEDANG
AFR	91	SEDANG
HWK	98	SEDANG
NIR	111	SEDANG

Posttest dilakukan dengan tujuan untuk mengukur dan mengetahui keadaan individu setelah diberikan perlakuan. Hasil skor *posttest* dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 3 Hasil Skor Sampel *Post-Test*

NAMA	SKOR	Kategori
RIP	78	Rendah
ZNL	71	Rendah
MDW	72	Rendah
NR	76	Rendah
AFR	80	Rendah
HWK	78	Rendah
NIR	69	Rendah

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *post-test* skala kejenuhan belajar setelah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen diketahui tujuh peserta didik mengalami tingkat kejenuhan belajar.

Tabel 4

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
PRETEST	7	91	101	94.14	3.579
POSSTTEST	7	69	80	74.86	4.180
Valid N (listwise)	7				

Dari tabel diatas diketahui sampel penelitian berjumlah 7 peserta didik. Nilai minimum pada *pretest* sebesar 91, nilai maksimumnya sebesar 101 dengan rata-rata 94,14 dan standar deviasinya 3,579. Nilai minimum pada *posttest* sebesar 69, nilai maksimumnya sebesar 80 dengan rata-rata 74,86 dan standar deviasinya 4,180. Artinya rata-rata skor skala kejenuhan belajar (*Burnout*) yang dialami peserta didik menurun setelah diberikan perlakuan yaitu dengan layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif.

Tabel 5 Perbandingan skor *Pretest* dan *Posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Penurunan
91	78	13
96	71	25
93	72	21
92	76	20
95	80	15
91	78	13
101	69	32
Rata-Rata		19,85
Minimum		13
Maximum		32

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor tertinggi sebesar 32 dan terendah sebesar 13 pada tabel tersebut terdapat penurunan skor, sehingga dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar (*Burnout*) pada remaja menurun.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.02964494
Most Extreme Differences	Absolute	.277
	Positive	.277
	Negative	-.138
Test Statistic		.277
Asymp. Sig. (2-tailed)		.112 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi *asympt* sebesar $0,015 > 0,05$. Dengan demikian data penelitian memiliki sebaran data normal karena memiliki tingkat probabilitas $>0,05$, sehingga data dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances
Hasil Pre-Test Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.790	1	12	.392

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,392 berarti lebih besar dari 0,05 dengan demikian variansi dalam penelitian ini memiliki sifat homogen atau memiliki varian sama.

Penelitian ini telah menggunakan uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat atau asumsi dari uji parametris dan mengetahui perbedaan kelompok antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok.

Hipotesis yang diajukan adalah konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat mengurangi kejenuhan belajar (*Burnout*) pada remaja di Desa Mangunsari. Untuk membuktikan hipotesis tersebut dilakukan pengujian menggunakan program *IBM SPSS Statistics 23.00* dengan teknik analisis uji *t-test*, karena untuk mengukur *pretest* dan *posttest* maka digunakan signifikansi perbedaan skor *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah eksperimen dilakukan.

Uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 23.00*.

Tabel 8 Uji T-Test Beda *Pretest* dan *Posttest*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE-TEST	94.1429	7	3.57904	1.35275
POST-TEST	74.8571	7	4.18045	1.58006

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE-TEST & POST-TEST	7	-.689	.087

Tabel 9 Uji T-Test Beda *Pretest* dan *Posttest*

		Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRE-TEST - POST-TEST	19.28571	7.13476	2.69668	12.68716	25.88426	7.152	6	.000

Hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat nilai probabilitas *asympt. Sig. (2-tailed)* $0,003 < 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* dapat disimpulkan bahwa pada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuesioner kejenuhan belajar, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) pada remaja di Desa Mangunsari.

SIMPULAN

Konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar (*burnout*) yang dialami oleh peserta didik. Kejenuhan belajar (*burnout*) yang dialami oleh peserta didik tentunya sangat berpengaruh dalam berbagai hal yaitu prestasi, sikap sosial dan terutama pada masa depan peserta didik tersebut. Permasalahan yang diungkapkan peserta didik pada saat mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik menulis ekspresif tentunya membantu peserta didik dalam pengungkapan permasalahan yang dialami sehingga peserta didik mampu untuk mengelola diri sehingga dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilaksanakan diperoleh kesimpulan bahwa peserta didik kelas IXD di SMP Negeri 2 Bringi Kabupaten Semarang mempunyai permasalahan yaitu kejenuhan belajar. Konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada peserta didik, hal ini dibuktikan adanya penurunan skor rata-rata 19,85 dari hasil *pre-test* dan *pot-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. P., & Yosef, H. (2007) Hubungan antara Academic Self-Confidence dengan kejenuhan (Burnout) Belajar Peserta didik SMK NEgeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14-27.
- Ali, M. dan M. Asrori. 2011. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arifin, Bambang Samsul. 2015. *Dinamika Kelompok*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., dan Atmasari, L. 2019. School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahapeserta didik. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3 (1): 19-31.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Terj. E. Koswara, Bandung : PT Refika Aditama.
- Dewi, R. P., & Yosef, H. (2007) Hubungan antara Academic Self-Confidence dengan kejenuhan (Burnout) Belajar Peserta didik SMK NEgeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14-27.
- Etiafani., Listiara, A., 2015. Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Akademik Pada Peserta didik SMK. *Jurnal Empati*, 4 (4): 144-149.
- Firmantyo, T., Alsa, A. 2016. Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Peserta didik. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1 (1): 1-11.
- Istiantoro, D. 2018. Identifikasi Faktor Kecemasan Akademik Pada Peserta didik Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*, 4 (10): 626-636.
- Kurnanto, E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta. Kusdiyati, Sulisworo dan Lilim Halimah Faisaluddin. 2011. Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Peserta didik kelas Xi Sma Pasundan 2 Bandung. *Jurnal Humanitas*, 8(2) : 172-194.
- Lumongg, Malmora. 2011, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Mubarok, M. I. 2018. Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Peserta didik Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*, 4 (3): 143-154.

- Padmomartono, Sumarjono. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta : Penerbit Ombak.
- Pennebaker, J.W., dkk. 2007. *Menulis Ekspresif, Emotional Upheavals, and Health*. In H. Friedman and R. Silver (Eds.), *Handbook of Health Psychology*. New York : Oxford University Press
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Purnamarini, D. P. A., dkk. 2016. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen terhadap Peserta didik Kelas Xi Di Sma Negeri 59 Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1) : 36-42.
- Ruliansyah, Riezki. (2015). Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion pada Peserta didik Kelas XI Ipa 4. Yogyakarta: UNY. Di akses dari <https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://Core.ac.uk/download/pdf/> Pada Tanggal 9 November 2018, Jam 0:56
- Sri, H.W. 2012. Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap kecemasan mahapeserta didik yang sedang menulis skripsi. *Jurnal Mahapeserta didik Universitas Surabaya*, 1(1).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Susanti, R., Supriyantini, S. 2013. Pengaruh Menulis Ekspresif Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahapeserta didik. *Jurnal Psikologi*, 9 (2): 119-129.
- Sugiyono. 2002. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Kurnanto, E. M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta