



PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK *PERSON CENTERED* TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA

**Lamriama Putri Lestari Limbong^{1*}, Wahyu Widyatmoko², Dwi Sona³,
& Nuril Hidayanti⁴**

^{1,2,3,&4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Kuaro, Samarinda, Kalimantan Timur 75117, Indonesia

*Email: lamriamaputri@gmail.com

Submit: 15-04-2026; Revised: 24-04-2026; Accepted: 25-04-2026; Published: 30-04-2026

ABSTRAK: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya konsep diri yang dipandang sebagai landasan utama dalam proses perkembangan pribadi remaja. Namun fenomena di lapangan menunjukkan tidak semua remaja mampu mengembangkan konsep diri yang positif. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perbedaan tingkat konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok *person centered* dengan teknik *expressive writing*. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Sampel yang diambil berjumlah 6 peserta didik yang dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai *mean* sebelum diberikan *treatment* sebesar 85 yang termasuk kategori rendah, dan setelah diberikan *treatment* menunjukkan peningkatan dengan nilai *mean* 134,67. Kemudian dari hasil analisis uji-t berpasangan diperoleh nilai signifikansi, yaitu $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan dari tingkat konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *expressive writing* selama 7 pertemuan. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok *person centered* dengan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan konsep diri remaja.

Kata Kunci: Konseling Kelompok *Person Centered*, Konsep Diri Remaja, Teknik *Expressive Writing*.

ABSTRACT: This research is motivated by the importance of self-concept, which is seen as the primary foundation for adolescent personal development. However, field observations indicate that not all adolescents are able to develop a positive self-concept. Therefore, this study aims to compare differences in adolescent self-concept levels before and after being treated with person-centered group counseling services using the expressive writing technique. The research was an experimental study using a one-group pretest-posttest design. A sample of six students was selected using purposive sampling. Based on pre-test and post-test data, the mean score before treatment was 85, which is considered low, and after treatment, it showed an increase with a mean score of 134.67. The paired t-test analysis obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a difference in adolescent self-concept levels before and after being treated with the expressive writing technique for seven sessions. These results indicate that person-centered group counseling services using the expressive writing technique can improve adolescent self-concept.

Keywords: Person Centered Group Counseling, Adolescent Self-Concept, Expressive Writing Technique.

How to Cite: Limbong, L. P. L., Widyatmoko, W., Sona, D., & Hidayanti, N. (2026). Pendekatan Konseling Kelompok *Person Centered* Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 1394-1400. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1276>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a [CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Uniform Resource Locator: <https://e-journal.lp3kamandanu.com/index.php/panthera>



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal. Pada tahap masa remaja, terjadi perubahan sosial-emosional yang cukup signifikan. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah ketidakstabilan emosi, dimana suasana hati remaja dapat berubah dengan cepat. Mereka mulai merasakan kebutuhan yang lebih besar akan privasi sebagai bagian dari proses pencarian identitas diri (Mardiah, 2022). Perubahan ini merupakan tahap krusial dalam perkembangan psikososial dan pertumbuhan pribadi, dimana remaja mulai membentuk persepsi tentang siapa mereka dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. Selain perubahan emosional, aspek sosial juga mengalami dinamika yang signifikan. Remaja pada tahap ini sering merasa tidak percaya diri terhadap perubahan fisik yang mereka alami, perasaan malu dapat muncul ketika mereka membandingkan diri dengan standar ideal yang ada di lingkungan sosialnya. Misalnya, terkait bentuk tubuh yang dianggap terlalu gemuk atau terlalu kurus, warna kulit, hingga tinggi badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Novita & Sumiarsih (2021) ditemukan bahwa konsep diri dapat mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik, semakin tinggi konsep diri yang dimiliki, maka semakin tinggi juga rasa percaya diri peserta didik. Pada kajian lainnya yang dilakukan oleh Dewi & Mugiarto (2020) dan Safnowandi & Efendi (2017), menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri pada peserta didik, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri dalam memecahkan masalah. Hal ini akan membuat mereka mampu untuk menghadapi tantangan dan tidak merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan.

Hal ini bertolak belakang dengan fakta yang ada di lapangan, dimana tidak semua remaja mampu mengembangkan konsep diri yang positif. Fenomena di lapangan menunjukkan terdapat peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Samarinda yang menganggap dirinya “aneh” dan berbeda dari orang lain yang berdampak pada kemampuan sosialnya, yaitu kesulitan dalam membangun pertemanan di lingkungan baru. Hasil wawancara dengan guru BK juga mengindikasikan terdapat siswa yang mudah tersulut emosi hingga terlibat perkelahian, meski awalnya dimulai dengan sebatas bercanda yang mengindikasikan rendahnya kontrol diri dan konsep diri yang bermasalah, sejajar dengan hubungan antara *self esteem* rendah dan perilaku beresiko (Martínez-Casanova *et al.*, 2024). Selain itu, terdapat peserta didik yang bergantung pada pengakuan eksternal dan merasakan emosi negatif, seperti sedih atau dendam ketika dikritik yang mencerminkan kondisi “*conditions of worth*” dimana harga diri ditentukan oleh penerimaan orang lain (Li *et al.*, 2025).

Dengan adanya masalah ini, diperlukan intervensi khusus untuk membantu memecahkan permasalahan peserta didik, seperti layanan konseling kelompok *person centered* teknik *expressive writing*. Konseling kelompok *person centered* juga dapat disebut sebagai kelompok pemecah masalah interpersonal yang berfokus dalam meningkatkan hubungan antarpribadi dan pertumbuhan pribadi tiap anggota dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman anggota lainnya (Savera *et al.*, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2020) ditemukan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial yang artinya semakin tinggi konsep diri yang dimiliki individu,



maka semakin rendah juga kecemasan sosial yang dimilikinya. Purnomo (2019) menyatakan konsep diri dan harga diri (*self esteem*) memiliki hubungan yang saling mempengaruhi. Konsep diri positif akan mendorong individu memiliki pandangan yang lebih menghargai dan menerima diri apa adanya, sehingga pada akhirnya harga dirinya (*self esteem*) pun akan meningkat. Sebaliknya, konsep diri yang negatif akan membuat ia merasa tidak mampu, tidak berguna, atau tidak pantas, sehingga menurunkan harga dirinya dan membuat ia merasa kurang percaya diri, serta meragukan kemampuan yang ia miliki.

Dengan adanya hal ini, maka secara tidak langsung mengindikasikan bahwa konseling kelompok *person centered* teknik *expressive writing* berpotensi dapat meningkatkan konsep diri, meskipun penelitian yang secara khusus mengeksplorasi penerapan konseling kelompok *person centered* teknik *expressive writing* untuk meningkatkan konsep diri remaja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut untuk mengetahui apakah konseling kelompok *person centered* teknik *expressive writing* dapat meningkatkan konsep diri remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimen yang merupakan bagian dari metode kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design* (Sugiyono, 2019). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 6 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Samarinda dengan mempertimbangkan efektivitas dinamika kelompok dalam konseling kelompok, dimana Corey (2017) menyebutkan jumlah anggota konseling kelompok yang ideal terdiri dari 2 hingga 8 anggota, sehingga sampel pada penelitian ini terdiri dari 5 peserta didik perempuan dan 1 peserta didik laki-laki yang diambil berdasarkan *purposive sampling*. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII dengan gejala konsep diri rendah yang mengalami ketidaksesuaian antara *self-image* dan pengalaman nyata (*incongruence*), adanya kecemasan konflik dan batin, ketergantungan pada pengakuan eksternal, kurangnya aktualisasi diri dan makna personal, serta ketidakmampuan menerima diri secara utuh, terdiri dari peserta didik laki-laki serta perempuan berusia 12 sampai 13 tahun yang bersedia mengikuti layanan konseling kelompok teknik *expressive writing*.

Penelitian ini menggunakan skala konsep diri remaja yang dikembangkan dari aspek konsep diri remaja menurut Rogers (1961), yaitu *self image*, *self esteem*, dan *self ideal*. Jumlah butir pernyataan pada skala konsep diri sebanyak 38 pernyataan dengan skor koefisien reliabilitas sebesar 0,847 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Penelitian ini dilaksanakan selama 7 pertemuan dengan topik layanan yang berbeda tiap pertemuannya menyesuaikan dengan aspek-aspek dalam konsep diri remaja.

Prosedur penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat konsep diri awal peserta didik, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *person centered* menggunakan teknik *expressive writing* selama 7 pertemuan, dan pemberian *post-test* untuk mengetahui perubahan setelah pemberian intervensi. Pemberian materi dalam setiap konseling kelompok menyesuaikan aspek-aspek yang ada pada konsep diri,



pada pertemuan 1 dan 2 materi yang diberikan difokuskan pada eksplorasi aspek *self image*, di pertemuan 3 dan 4 diarahkan untuk memahami *self esteem* secara lebih mendalam, sedangkan pada pertemuan 5 dan 6 ditujukan untuk mengidentifikasi aspek *ideal self*, dan pada pertemuan 7 kegiatan diadakan untuk merefleksikan proses kegiatan konseling secara keseluruhan dan melihat perubahan perilaku peserta didik. Analisis data yang akan digunakan untuk menjawab hipotesis pada penelitian ini akan menggunakan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* sebagai uji prasyarat untuk melakukan uji hipotesis *paired sample t-test* melalui *software SPSS 25.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat perbandingan tingkat konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok *person centered* dengan teknik *expressive writing*. Partisipan mengalami peningkatan kategori dari rendah ke sangat tinggi.

Tabel 1. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*.

No.	Nama	Nilai <i>Pre-test</i>	Kategori	Nilai <i>Post-test</i>	Kategori	Keterangan
1	KZL	89	Rendah	134	Sangat tinggi	Meningkat
2	AZA	74	Rendah	138	Sangat tinggi	Meningkat
3	AAC	80	Rendah	130	Sangat tinggi	Meningkat
4	JSM	93	Rendah	128	Sangat tinggi	Meningkat
5	MJA	84	Rendah	146	Sangat tinggi	Meningkat
6	MPM	90	Rendah	132	Sangat tinggi	Meningkat
Jumlah		510	Rendah	808	Sangat tinggi	
Rata-rata		85		134.67		

Hasil uji normalitas untuk memastikan apakah data penelitian memiliki sebaran data yang normal atau tidak menunjukkan nilai *pre-test* sebesar $0,397 > 0,05$ dan nilai *post-test* sebesar $0,492 > 0,05$. Dari hasil ini dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas.

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	<i>Pre-test</i>	.215	6	.200*	.904	6	.397
	<i>Post-test</i>	.207	6	.200*	.918	6	.492

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji-t berpasangan, dapat diketahui bahwa nilai t sebesar 10,227 dengan nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan $0,000 < 0,05$. Nilai signifikan $< 0,05$ menyatakan bahwa H_1 yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dapat diterima, dan H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dapat ditolak. Sehingga, analisis ini mengindikasikan bahwa adanya dampak dari penerapan layanan konseling kelompok *person centered* teknik *expressive writing* dalam meningkatkan konsep diri remaja.



Tabel 3. Uji-t Berpasangan.

	<i>Paired Differences</i>						<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>					
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>				
Pair 1 Pretest - Posttest	-48.667	11.656	4.759	-60.899	-36.434	-10.227	5	.000	

Hasil dari pemberian *treatment* dalam bentuk layanan konseling kelompok *person centered* dengan teknik *expressive writing* menunjukkan adanya perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari 6 peserta didik kelas VIII yang menjadi sampel penelitian, menunjukkan skor yang termasuk pada kategori rendah setelah diberikan *treatment* dilakukan pengukuran *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan skor menjadi kategori sangat tinggi. Kemudian dari hasil analisis uji-t mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dari tingkat konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Dari hasil analisis ini mengimplikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* mampu meningkatkan konsep diri remaja, karena konseling kelompok memberi ruang bagi peserta didik untuk saling berbagi masalah, belajar dari pengalaman anggota lainnya, serta memberi dukungan satu sama lain. Melalui dinamika kelompok, peserta didik mendapatkan pengalaman diterima tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dan empati dari anggota lainnya, sehingga hambatan psikologis seperti rasa tidak percaya diri dan penilaian negatif terhadap diri dapat berkurang.

Kondisi ini berkaitan dengan Masdudi (2018) yang menyatakan bahwa tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi anggota dengan cara menghilangkan hambatan-hambatan yang menghalangi proses aktualisasi potensi diri anggota dalam rangka membantu anggota menjadi pribadi yang berfungsi secara optimal (*fully functioning person*). Lebih lanjut, penerapan teknik *expressive writing* memperkuat proses tersebut melalui aktivitas menulis yang memungkinkan peserta didik mengenali dirinya secara lebih objektif dan mendorong perubahan cara pandang terhadap diri sendiri.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini menunjukkan kesamaan sekaligus perluasan temuan. Penelitian Junita *et al.* (2023) hanya menyoroti efektivitas *expressive writing* dalam menurunkan kecemasan akibat *bullying*, sedangkan Mustofa & Wahyuni (2024) berfokus pada peningkatan *self esteem*. Penelitian ini melengkapi temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa teknik *expressive writing* yang diterapkan dalam pendekatan konseling kelompok *person centered* tidak hanya berdampak pada aspek emosional tertentu, namun juga pada konstruksi konsep diri secara menyeluruh yang mencakup *self image*, *self esteem*, dan *ideal self*.

Berdasarkan pemaparan di atas, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penggabungan pendekatan *person centered* dengan teknik *expressive writing* dalam *setting* konseling kelompok. Pendekatan ini menunjukkan bahwa peningkatan



konsep diri tidak hanya dipengaruhi oleh teknik intervensi, tetapi juga dengan hubungan terapeutik dan dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling.

SIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari tingkat konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hal ini dilihat dari hasil nilai rata-rata *pre-test* sebesar 85, setelah diberikan *treatment* dilakukan pengukuran *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata menjadi 134,67. Kemudian dari hasil analisis uji-t berpasangan, ditemukan nilai sig. 0,000. Nilai sig 0,000 < 0,05, mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dari tingkat konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Temuan ini mengindikasikan adanya dampak dari layanan tersebut, sehingga teknik *expressive writing* berpotensi diterapkan dalam praktik bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan konsep diri peserta didik.

SARAN

Pada penelitian mendatang disarankan menggunakan desain lain selain *one group pretest-posttest*, sehingga efek layanan konseling dapat diukur secara lebih jelas dan tidak mudah dipengaruhi faktor luar, serta menggunakan sampel yang lebih besar dan seimbang antara laki-laki dan perempuan agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua atas doa dan dukungannya, kepada bapak/ibu dosen pembimbing atas masukan dan arahnya dalam penulisan penelitian ini, dan juga kepada bapak/ibu guru, serta staff pengajar di lingkungan SMP Negeri 4 Samarinda atas dukungan, kesempatan, dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi *TikTok* terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dengan Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah melalui Konseling Individual di SMK Hidayah Semarang. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29-40. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). *Expressive Writting Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan



- pada Korban *Bullying*. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78–84. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333>
- Li, J., Li, Y., & Ding, Y. (2025). Self-Concept Promote Subjective Well-Being through Gratitude and Prosocial Behavior during Early Adolescence? A Longitudinal Study. *BMC Psychology*, 13(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02652-w>
- Mardiah, N. P. I. (2022). *Perkembangan Peserta Didik* (1st ed.). Sukoharjo: Tahta Media Group.
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. d. M., & Pérez-Fuentes, M. d. C. (2024). Self-Esteem and Risk Behaviours in Adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(6), 1-17. <https://doi.org/10.3390/bs14060432>
- Masdudi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: Nurjati Press.
- Mustofa, F. A., & Wahyuni, E. S. (2024). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap *Self Esteem* pada Pasien Skizofrenia di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang-Malang. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 690-696. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.99>
- Novita, L., & Sumiarsih. (2021). Pengaruh Konsep Diri terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 92-96. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v4i2.3608>
- Purnomo, H. (2019). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M), Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person a Therapists View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Safnowandi, S., & Efendi, I. (2017). Pengembangan LKS Berbasis Masalah Berbantuan *Concept Mapping* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 5(2), 45-54. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v5i2.178>
- Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). A Literature Review: Does Expressive Writing Effective to Reduce Stress?. *ProGCouns : Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 87–99. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.52047>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.