

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MEREDUKSI
SELF HARM DI SMPN 3 BANJARMASIN**

SKRIPSI



SHINTA NURYANA

NIM 2010123220033

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

BANJARMASIN

2024

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MEREDUKSI
SELF HARM DI SMPN 3 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Pada Program Studi
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
SHINTA NURYANA

NIM 2010123220033

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

BANJARMASIN

2024

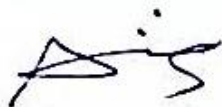
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MEREDUKSI
***SELF HARM* DI SMPN 3 BANJARMASIN**

SHINTA NURYANA

NIM. 2010123220033

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I



Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd

NIP. 19750214 200501 2 001

Pembimbing II



Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog

NIP. 19871213 202321 1 013

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Perinata Sari, S.Psi., M.Pd

NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Shinta Nuryana

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 05 Juni 2024

Dewan Penguji

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001

Sekretaris

Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd
NIP. 19750214 200501 2 001

Penguji I

Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog
NIP. 19871213 202321 1 013

Penguji II

Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd
NIP. 19850301 200801 2 008

Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shinta Nuryana

NIM : 2010123220033

Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 04 Agustus 2002

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**EFEKTIVITAS TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MEREDUKSI SELF HARM DI SMPN 3 BANJARMASIN**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlakudalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 06 Juni 2024



Shinta Nuryana

NIM. 2010123220033

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah Ayat : 286)

PERSEMBAHAN:

Alhamdulillah Rabbil Alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangan. Segala syukur selalu terucap karena telah menghadirkan orang-orang yang berarti di sekeliling saya yang selalu memberi dukungan baik berupa tenaga, semangat dan doa selama proses pengerjaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sudah mendukung saya baik dari segi moril dan materi. Terima kasih atas segala limpahan doa yang tak ada hentinya, serta segala hal yang telah mereka lakukan, semua yang terbaik. Terima kasih kepada guru-guru dan dosen-dosen yang telah banyak memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selma saya menempuh jenjang pendidikan ini., baik di bangku sekolah maupun di bangku perkuliahan. Terkhusus kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd sebagai dosen pembimbing akademik dan Bapak Muhammad Arsyad, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada guru-guru beserta siswa-siswi SMP Negeri 3 Banjarmasin yang sangat baik dan memberikan kesan yang sangat berharga bagi saya, orang-orang terdekat saya, kakak tingkat Bimbingan Konseling, serta yang tidak mungkin terlupakan adalah teman-teman angkatan 2020 teman seperjuangan yang saling membantu, menguatkan, jatuh dan bangun bersama dengan lika-liku yang dilalui hingga saat ini telah berjuang bersama menyelesaikan pendidikan S1.

Akhirnya hanya do'a dan usaha yang dapat mengiringi langkah selanjutnya. Semoga segala bantuan yang telah diberikan akan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT aamiin.

ABSTRAK

Shinta, Nuryana. 2024. *Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk Mereduksi Self Harm di SMP Negeri 3 Banjarmasin*, Pembimbing : (1) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd. (II) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog.

Kata Kunci: *Teknik Expressive Writing, Self Harm.*

Perilaku *self harm* dengan kategori yang tinggi jika dibiarkan dan dilakukan secara terus-menerus maka dapat melakukan tindakan yang lebih parah lagi, dan ditemukan beberapa siswa yang ada di SMP Negeri 3 Banjarmasin memiliki kategori *self harm* tinggi dan sedang. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektifan teknik *expressive writing* untuk mereduksi *self harm* di SMP Negeri 3 Banjarmasin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pre test-post test*. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang dan sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket *self harm* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 3 orang. Teknik analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney Test* dan Prosedur pelaksanaan menggunakan “Panduan Teknik *Expressive Writing* Untuk Mereduksi *Self Harm* di SMP Negeri 3 Banjarmasin”

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh dengan menggunakan rumus uji *Mann-Whitney Test* yang menunjukkan hasil *asympt.sig (2-tailed)/signifikansi* untuk uji dua sisi adalah 0.046 atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,046 < 0,05$). Adapun kesimpulan pada penelitian ini sebelum siswa diberikan teknik *expressive writing* kategori *self harm* yaitu tinggi dan sedang, setelah diberikan menurun yaitu menjadi rendah. Hal ini menyatakan bahwa teknik *expressive writing* efektif untuk mereduksi *self harm* di SMPN 3 Banjarmasin.

ABSTRACT

Shinta, Nuryana 2024 Effectiveness of Expressive Writing Techniques to Reduce Self Harm at SMP Negeri 3 Banjarmasin, Supervisor (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd. (II) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog.

Keywords : Expressive Writing Technique, Self Harm.

Self-harm behavior in the high category, if left unchecked and carried out continuously, can lead to even more serious actions, and it was found that several students at SMP Negeri 3 Banjarmasin had the high and medium self-harm categories. Therefore, the aim of this research is to analyze the effectiveness of expressive writing techniques to reduce self-harm at SMP Negeri 3 Banjarmasin.

This research is quantitative research using experimental methods with a one group pre test-post test design. The total population in this study was 35 people and the sample in this study was obtained from a self-harm questionnaire using a purposive sampling technique, totaling 3 people. The data analysis technique uses the Mann-Whitney Test and the implementation procedure uses the "Guide to Expressive Writing Techniques for Reducing Self Harm at SMP Negeri 3 Banjarmasin".

The results of this study indicate that based on testing of the data obtained using the Mann-Whitney Test formula which shows the results of asymp.sig (2-tailed) / significance for a two-sided test is 0.046 or probability below 0.05 (0.046 < 0.05). The conclusion in this study is that before students were given expressive writing techniques, the category of self harm was high and medium, after being given it decreased to low. This states that expressive writing techniques are effective for reducing self harm at SMPN 3 Banjarmasin.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Efektifitas Teknik *Expressive Writing* untuk Mereduksi *Self Harm* di SMPN 3 Banjarmasin” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu, disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmahanie J, S.Psi., M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan Bapak Muhammad Arsyad, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si selaku rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Prof Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.

3. Bapak Nuryadi S.Pd., MA selaku Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarmasin yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah membrikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Ibu eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
6. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd selaku dosen pembimbing I saya yang selalu memberikan arahan, saran, masukkan, semangat dan motivasi untuk bisa menyelesaikan penelitian dengan baik.
7. Bapak Muhammad Arsyad, M. Psi, Psikolog selaku dosen peminbing II saya yang selalu memberikan arahan, saran, masukkan, semangat dan motivasi untuk bisa menyelesaikan penelitian dengan baik.
8. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memebrikan ilmu yang bermanfaat serta bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
9. Bapak/Ibu kepala sekolah dan guru BK SMP Negeri 3 Banjarmasin yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian ini.
10. Siswa/siswi aktif di SMP Negeri 3 Banjarmasin, khususnya siswa kelas VIII yang telah memebrikan informasi serta data dalam melaksanakan penelitian ini.

11. Cinta pertama dan panutanku, Bapak Nuryaqin terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, beliau merupakan sosok yang sangat berjasa dan pekerja keras sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
12. Pintu surgaku, Ibu Isbandiyah terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, terimakasih sudah menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
13. Ketiga adikku Alfi, Habibi dan Raffa terimakasih atas kegembiraan dan keceriaan yang selalu ada di rumah. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adik-adikku.
14. Teruntuk sahabat-sahabat tercinta Cut, Areta, Lisa, Wennie, Bunga, Dipa dan Ghina terimakasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terimakasih selalu mendengarkan dan membantu penulis dalam masa perkuliahan. *See you on top, guys!*
15. Terakhir, untuk diri saya sendiri, terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati lika-liku kehidupan hingga sekarang. Terimakasih pada hati yang masih tetep tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Saya bangga pada diri saya sendiri,

mari bekerjasama untuk lebih berkekmabng lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Akhirnya sungguh penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih bai. Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak utamanya kepada Universitas Lambung Mangkurat aamiin.

Banjarmasin, 06 Juni 2024



Shinta Nuryana

DAFTAR ISI

COVER DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Asumsi Dasar Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORITIK	14
A. <i>Self Harm</i>	14
1. Definisi <i>Self Harm</i>	14
2. Bentuk <i>Self Harm</i>	16
3. Karakteristik <i>Self Harm</i>	16
B. Teknik <i>Expressive Writing</i>	20

1. Definisi <i>Expressive Writing</i>	20
2. Manfaat <i>Expressive Writing</i>	23
3. Tahap-Tahap Melakukan <i>Expressive Writing</i>	24
4. Cara-Cara Melakukan <i>Expressive Writing</i>	25
C. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan	27
D. Kerangka Berfikir	40
E. Hipotesis	43
F. Hasil Penelitian yang Relevan	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Pendekatan dan Jenis Pendekatan.....	47
B. Rancangan Penelitian.....	48
C. Variabel Penelitian	49
D. Jenis dan Sumber Data.....	50
1. Jenis data.....	50
2. Sumber Data	51
E. Populasi dan Sampel	52
F. Teknik Penarikan Sampel.....	53
G. Tempat, Subjek, dan Objek Penelitian.....	55
H. Teknik Pengumpulan data	55
1. Instrumen <i>Self Harm</i>	55
2. Instrumen Teknik <i>Expressive Writing</i>	63
3. Uji Instrumen	64
I. Uji Persyaratan Analisi Data.....	66
J. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Prosedur Penelitian	71

B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan	73
C. Deskripsi Data.....	88
D. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	90
E. Hasil Analisis Data	92
F. Hasil Pengujian Hipotesis	109
G. Pembahasan.....	111
BAB V PENUTUP.....	123
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA.....	127
LAMPIRAN.....	131
RIWAYAT HIDUP.....	250