

# STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI DAN PRAKTIK KONSELING *EXPRESSIVE WRITING*

## LIBRARY RESEARCH OF THE BASIC THEORY AND PRACTICE OF *EXPRESSIVE WRITING* COUNSELING

**Abdi Mirzaqon T.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : tsalits9@gmail.com

**Dr. Budi Purwoko, S.Pd., M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : budiwoko@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengelaborasi landasan teori dan praktik konseling sebagai alternatif pendekatan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Untuk menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka serta memperhatikan komentar pembimbing.

Hasil penelitian ini adalah terelaborasinya landasan teori dan praktik konseling secara utuh meliputi, : 1) Latar belakang berkembangnya konseling *Expressive Writing*, 2) Konsep utama konseling *Expressive Writing*, 3) Tujuan dari konseling *Expressive Writing*, 4) Fungsi dan peran konselor dalam konseling *Expressive Writing*, 5) Pengalaman konseli dalam proses konseling *Expressive Writing*, 6) Hubungan antara konselor dan konseli dalam konseling *Expressive Writing*, 7) Teknik dan prosedur konseling *Expressive Writing*, dan 8) Hasil penelitian penerapan konseling *Expressive Writing*, dan 9) Proses konseling *Expressive Writing* dalam menangani kasus.

**Kata Kunci:** Studi Kepustakaan, *Expressive Writing*.

### **Abstract**

*This research conduct aims to elaborate the basic theory and practice of counseling. The method of this research was using library research. Data collection technique used in this research was documentation. Data analysis technique used in this research was content analysis. To maintained the conservation of the assessment process and checked between literatures and re-read the literatures had been considering the advisor's comment.*

*Result of this research is the elaboration of basic theory and practice of counseling as alternative approach, which includes, : 1) the developing background of Expressive Writing counseling, 2) key concept of Expressive Writing counseling, 3) therapeutic goals of Expressive Writing counseling, 4) counselor's function and role in Expressive Writing counseling, 5) client's experience in Expressive Writing counseling, 6) relationship between counselor and client in Expressive Writing counseling, 7) counseling techniques and*

*procedures of Expressive Writing counseling, 8) experiment research's result of Expressive Writing counseling, and 9) Expressive Writing counseling process in Case.*

**Keyword:** *Library Research, Expressive Writing.*

## **PENDAHULUAN**

Manusia merupakan individu kompleks yang memiliki dinamika interaksi psikis dengan lingkungan, keluarga dan teman. Ketika berinteraksi tidak jarang manusia menghadapi permasalahan, mulai dari permasalahan yang sederhana sampai dengan permasalahan yang kompleks. Permasalahan - permasalahan tersebut muncul karena kebutuhan yang tidak terpenuhi. Permasalahan tersebut menuntut untuk segera diselesaikan agar tidak menjadi beban dalam diri individu dan kehidupannya, tidak terkecuali juga dengan peserta didik. Permasalahan bagi peserta didik timbul baik dari intern maupun ekstern yang keduanya sangat mengganggu proses belajar atau pembelajaran peserta didik. Permasalahan yang timbul pada individu tidaklah hanya sebatas yang bisa diungkapkan. Banyak permasalahan yang tidak dapat diungkapkan. Cara yang dapat dilakukan selain mengungkapkan masalah yang dialaminya kepada orang lain yakni dengan menuliskan masalah yang dialaminya.

Menulis sendiri memiliki arti menuangkan buah pikiran kedalam bentuk tulisan atau menceritakan sesuatu kepada orang lain melalui tulisan. Menulis juga dapat diartikan sebagai ungkapan atau ekspresi perasaan yang dituangkan dalam bentuk tulisan. Dengan kata lain, melalui proses menulis kita dapat berkomunikasi secara tidak langsung. (Pranoto, 2004; 9). Sedangkan menurut Mc Crimmon (dalam Slamet, 2008:141) Menulis

merupakan kegiatan menggali pikiran dan perasaan mengenai suatu subjek, memilih hal-hal yang akan ditulis, menentukan cara menuliskannya sehingga pembaca dapat memahaminya dengan mudah dan jelas.

Banyak manfaat yang didapatkan dengan menulis. Menulis juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk membuat suasana hati dan pikiran tenang seperti ketika seseorang mencurahkan hatinya dalam buku *Diary* ataupun surat untuk seseorang yang ia percaya untuk curhat. Menulis juga dapat dijadikan sarana konseling dalam hal ini adalah teori konseling *Expressive Writing* (EW) atau bisa dikatakan dengan teori konseling Menulis Ekspresif.

Tanpa disadari oleh banyak orang bahwa penerapan teori konseling ini telah mereka terapkan sendiri. Akan tetapi penerapan yang mereka lakukan belumlah benar-benar bisa dikatakan teori konseling *Expressive Writing* (EW) karena masih belum sesuai dengan yang seharusnya. Banyak orang yang menuliskan pengalaman mereka dengan ekspresif akan tetapi bukan untuk konseling. Berbicara tentang teori konseling *Expressive Writing* (EW) maka kurang pas jika kita tidak membahas teori konseling itu sendiri.

Teori konseling merupakan suatu model yang digunakan oleh para ahli dan praktisi dalam bidang konseling untuk memadukan atau menggabungkan realitas pengalaman-pengalaman dengan ide-ide (pemikiran) tentang penjelasan ymag masuk akal tentang praktek konseling atau tentang

bagaimana suatu proses konseling seharusnya dilaksanakan. Atau singkatnya teori konseling merupakan "peta" preses konseling serta apa yang harus dilakukan oleh konselor untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Hackney & Cormeir, 2000).

Teori konseling sendiri terbagi menjadi berbagai aliran yang dipercaya oleh tokoh-tokoh dunia. Dengan beragamnya jenis aliran teori konseling yang ada didunia juga mempengaruhi kondisi di Indonesia. Setiap perguruan tinggi yang memiliki jurusan bimbingan dikonseling terutama pada perguruan tinggi negeri banyak teori yang dipelajari berbeda antara satu perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi negeri yang lain. Contoh teori konseling yang sering dibahas diperguruan tinggi negeri yakni teori Psikoanalisa, Psikologi Individual, Person Centered, Gestalt, CBT dan REBT Eksistensial Humanistik, Post-Modern (yang sering dibahas adalah SFBT dan Naratif) serta masih banyak lagi. Masih banyak juga teori konseling yang ada didunia dan masih belum dikenal oleh kalangan banyak mahasiswa ataupun guru BK yang ada di Indonesia. Salah satunya teori yang mungkin masih asing ditelinga yakni teori konseling *Ekspressive Writing* (EW). Didalam teori konseling *Expressive Writing* (EW) ini banyak terdapat keterampilan yang dapat menunjang proses konseling khususnya untuk siswa atau masyarakat yang sulit untuk mengungkapkan pikiran atau perasaannya lewat bercerita atau berbicara dengan konselor. Karena teori ini lebih menekankan konseli untuk mengungkapkan pikiran atau perasaannya lewat menulis.

Teori-teori yang dipelajari di Unesa, UNY dan UPI menunjukkan

bahwa kurang dipelajarinya teori konseling *Ekspressive Writing* (EW) dalam beberapa universitas tersebut. Hal ini menjadi salah satu hal yang mendorong dilakukannya studi kepustakaan mengenai konseling *Ekspressive Writing* (EW). Tidak hanya pembahasan yang kurang akan tetapi faktor kurang adanya literatur terutama yang berbahasa indonesia menjadi faktor lain kurangnya pembahasan akan teori konseling *Expressive Writing* (EW) di beberapa univesitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun dan mendeskripsikan kajian mengenai: 1) Latar belakang perkembangan konseling *Expressive Writing* (EW), 2) konsep utama konseling *Expressive Writing* (EW), 3) tujuan konseling *Expressive Writing* (EW), 4) fungsi dan peran konselor dalam konseling *Expressive Writing* (EW), 5) pengalaman konseli dalam proses konseling *Expressive Writing* (EW), 6) hubungan antara konselor dan konseling dalam konseling *Expressive Writing* (EW), 7) teknik dan prosedur konseling *Expressive Writing* (EW), 8) hasil penelitian mengenai penerapan konseling *Expressive Writing* (EW), dan 9) proses konseling *Expressive Writing* (EW) dalam penanganan kasus.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini kami menggunakan jenis/pendekatan penelitian yang berupa Studi Kepustakaan (*Library Research*). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb (Mardalis:1999).

Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono:2006). Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir:1988). Sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono:2012).

### **Prosedur Penelitian**

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai *Expressive Writing* (EW) yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam mengembangkan langkah-langkah praktis sebagai alternatif pendekatan konseling. Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) adalah sebagai berikut :

1. Pemilihan topik
2. Eksplorasi informasi
3. Menentukan fokus penelitian
4. Pengumpulan sumber data
5. Persiapan penyajian data
6. Penyusunan laporan

### **Sumber Data**

Sumber data yang menjadi bahan akan penelitian ini berupa buku, jurnal dan situs internet yang terkait dengan topik yang telah dipilih. Sumber data penelitian ini terdiri dari 5 buku dan 14 jurnal tentang konseling *Expressive Writing* (EW).

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2010).

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian, skema/peta penulisan dan format catatan penelitian.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (*Content Analysis*). Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya (Krippendorff, 1993). Dalam analisis ini akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan (Serbaguna, 2005).

Untuk menjaga kekelan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi mis - informasi ( Kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurangan penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan memperhatikan komentar pembimbing (Sutanto, 2005).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

1. James W. Pennebaker merupakan tokoh pencetus *Expressive Writing* pada tahun 1987 dengan fokus pada menulis kejadian mengenai trauma.
2. *Expressive Writing* merupakan sebuah kebebasan menulis konseli yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan

yang dialaminya dengan tujuan pengentasan masalah yang dialami konseli.

3. Tujuan dari *Expressive Writing* yakni individu atau konseli dapat berubah ketahap yang lebih baik dari sebelumnya baik secara fisik maupun mental dalam mengurangi stress maupun kebiasaan buruk yang dilakukan.
4. Konselor atau terapis memiliki peran sebagai pemberi arahan atau instruksi sehingga konseli dapat mencapai tujuan yang telah dibuat sebelum konseling dilaksanakan.
5. Konseli dalam konseling *Expressive Writing* diharapkan dapat menjadi pribadi yang terbuka paling tidak pada dirinya sendiri melalui tulisan yang dibuatnya.
6. Hubungan konselor dan konseli pada *Expressive Writing* yakni konselor merupakan pemberi arahan atau instruksi sedangkan konseli merupakan pemegang penuh cerita yang akan dituliskannya.
7. Prosedur dalam *Expressive Writing* biasanya dilakukan selama 3 sampai 5 hari dengan durasi 15 sampai 30 menit setiap pertemuan. Sedangkan tahapan yang dilakukan berdasarkan 4 tahapan akan tetapi bisa dikembangkan dan disesuaikan tergantung kebutuhan.
8. Hasil penelitian *Expressive Writing* menunjukkan bahwa kegunaan dalam menurunkan stress yang dialami konseli.
9. Proses konseling *Expressive Writing* dalam penyelesaian kasus

yang berfokus pada keadaan stress yang dialami konseli.

### **Pembahasan**

Landasan teori dan praktik konseling *Expressive Writing* tersusun dalam hasil kajian diatas yang merujuk pada komponen-komponen landasan teori dan praktik konseling dari corey, yang meliputi : 1) Latar belakang dan perkembangan teori *Expressive Writing*, 2) Konsep utama dari *Expressive Writing*, 3) Tujuan konseling *Expressive Writing*, 4) Fungsi dan peran konselor *Expressive Writing*, 5) Pengalaman konseli dalam konseling *Expressive Writing*, 6) Hubungan konselor dan Konseli dalam konseling *Expressive Writing*, 7) Prosedur *Expressive Writing*, 8) Penelitian dari penerapan *Expressive Writing* dan 9) Proses konseling *Expressive Writing*, yang mengacu pada komponen-komponen landasan teori dan praktik konseling dalam Flanagan&Flanagan (2004), Fall dkk (2004) dan Corey (2008) serta masukan dari dosen pembimbing.

Dalam proses mengkaji kepustakaan tentang konseling *Expressive Writing* ini kami menemui beberapa kendala yakni literatur yang diperlukan sulit untuk ditemukan, sumber kajian yang digunakan kebanyakan mengutarakan hal yang bersifat tersirat sehingga membuat pembahasan kurang mendalam. Oleh karena itu dalam pembahasan kajian dalam sub bab yang ada kami mengambil dari penjelasan yang ada baik yang bersifat tersurat maupun tersirat.

Kajian mengenai konsep utama konseling *Expressive Writing* yaitu bagaimana seorang individu menulis menurut teori dan konsep *Expressive Writing* (EW). Sumber pustaka yang

digunakan untuk mengkaji konsep utama dari *Expressive Writing* (EW) yakni buku yang ditulis oleh Pearson dan Wilson (2009); Elbow (2000); dan jurnal yang dituliskan oleh Corter dan Petrie (2008); Foulk dan Houver (1996); Pennebaker (1997); Sindoro (2016); Wibawa (2016).

Kajian tujuan *Expressive Writing* (EW) berisi mengenai hal yang akan dicapai oleh konseli setelah menjalani konseling *Expressive Writing* (EW). Sumber pustaka yang digunakan untuk mengkaji tujuan *Expressive Writing* (EW) yakni buku yang ditulis oleh Pearson dan Wilson (2009); Elbow (2000); Baraitser (2014); dan jurnal yang ditulis oleh Ruttgens (2014); Imannawati (2013); A'yuni (2016); Herdiani (2012); Susanti dan Supriyantini (2013); Young, Rodriguez dan Neighbors (2013); Wibawa (2016); Fitria dkk (2016).

Kajian mengenai fungsi dan peran konselor berisi mengenai tugas yang dilakukan oleh konselor selama proses konseling *Expressive Writing* (EW). Sumber pustaka yang digunakan dalam mengkaji fungsi dan peran konselor dalam *Expressive Writing* (EW) yakni buku yang ditulis oleh Pearson dan Wilson (2009); Elbow (2000); White dan Davis (2011); Adams (2013); dan jurnal yang ditulis oleh Corter dan Petrie (2008); Foulk dan Houver (1996); Honeychurch (1990); Conniff (2007).

Kajian mengenai pengalaman konseli dalam proses konseling *Expressive Writing* (EW) berisi tentang perubahan yang dialami oleh konseli setelah menjalani proses konseling. Sumber pustaka yang digunakan oleh untuk mengkaji pengalaman konseli dalam proses konseling *Expressive Writing* (EW) yakni buku yang ditulis oleh Pearson dan Wilson (2009); Baraitser (2014); dan

jurnal yang ditulis oleh Imannawati (2013); A'yuni (2016); Young, Rodriguez dan Neighbors (2013).

Kajian mengenai hubungan antara konselor dan konseli dalam konseling *Expressive Writing* (EW) berisi tentang bagaimana hubungan yang seharusnya terjadialanta konselor dan konseli pada praktik konseling *Expressive Writing* (EW) agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Sumber yang digunakan dalam mengkaji hubungan antara konselor dan konseli dalam konseling *Expressive Writing* (EW) yakni buku yang ditulis oleh Pearson dan Wilson (2009); White dan Davis (2011); Adams (2013); dan jurnal yang ditulis oleh Velasco dan Gonzales (1999); Ruttgens (2014); Susanti dan Supriyantini (2013).

Kajian mengenai teknik dan prosedur *Expressive Writing* (EW) berisi tentang pembahasan mengenai berbagai macam teknik serta prosedur yang dilakukan dalam melaksanakan konseling *Expressive Writing* (EW). Sumber yang digunakan dalam mengkaji teknik dan prosedur yang dilakukan dalam melaksanakan konseling *Expressive Writing* (EW) yakni buku yang ditulis oleh White dan Davis (2011); dan jurnal yang ditulis oleh Velasco dan Gonzales (1999); Ruttgens (2014); Imannawati (2013); Murti dan Hamidah (2012); Pennebaker (1997); Susanti dan Supriyantini (2013); Sindoro (2016); Bond dan Pennebaker (2012); Rahmawati (2014); Wibawa (2016); Conniff (2007); Fitria dkk (2016).

Kajian mengenai hasil penelitian yang dilakukan mengenai teori *Expressive Writing* (EW) berisi tentang hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti untuk dapat

menginterpretasi serta mengatasi permasalahan penelitian mengenai *Expressive Writing* (EW). Sumber pustaka yang digunakan yakni jurnal yang ditulis oleh Velasco dan Gonzales (1999); Maria, Pedron dan Cornoldi (2007); Imannawati (2013); Murti dan Hamidah (2012); Sindoro (2016); Young, Rodriguez dan Neighbors (2013).

Kajian mengenai contoh analisis kasus dalam sudut pandang *Expressive Writing* (EW) pada *setting* sekolah. Sumber pustaka yang digunakan dalam menganalisis kasus yakni berasal dari jurnal yang ditulis oleh Susanti dan Supriyantini (2013); Fitria dkk (2016).

#### Saran

1. Untuk studi kepustakaan selanjutnya
  - a. Lebih dipersiapkan mengenai ketersediaan literatur seperti buku, artikel, jurnal dan literatur lainnya sehingga dalam proses pengerjaan studi kepustakaan dapat membahas teori secara mendalam.
  - b. Lebih dipersiapkan kondisi fisik serta mental karena dalam penelitian studi kepustakaan lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk dan menghadap layar serta buku yang membuat kondisi mata harus dipersiapkan dan dijaga.
2. Untuk penelitian selanjutnya
  - a. Hasil dari penelitian ini hanya berupa kajian awal mengenai landasan teori dan praktik *Expressive Writing* (EW) sehingga diperlukan adanya tindak lanjut yang lebih mendalam dalam membahas landasan teori dan praktik *Expressive Writing* (EW).

- b. Dalam penelitian selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik *Expressive Writing* (EW) ini dengan membuat penelitian pengembangan ataupun penerapan dengan rujukan pustaka mengenai landasan teori dan praktik *Expressive Writing* (EW).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Airha. 2012. *Studi kepustakaan*. (Online). (<http://phairha.blogspot.co.id/2012/01/studi-kepustakaan.html>, Diakses pada tanggal 25 Maret 2017, Pukul 15.45 WIB)
- Dwi, Gabriel. 2015. *Manfaat Menulis Ekspresif*. (Online). (<https://www.gabrieldwi.web.id/manfaat-menulis-ekspresif/>, diakses pada tanggal 4 Februari 2017, Pukul 15.31 WIB)
- Faruq, Amar. 2011. *Pengertian teori konseling*. (Online). (<http://amarfaruqspd.blogspot.co.id/2011/12/pengertian-teori-konseling.html>, diakses pada tanggal 5 Februari 2017, Pukul 15.50 WIB)
- Krippendoff, Klaus. 1993. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Prastowo, Andi 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Prespektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Prayitno dan Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sabarguna, B.S.2005. *Analisis Data pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta: UI Press
- Staff UNY. - . *Silabus Teori dan Teknik Konseling*. (Online) ([httpstaff.uny.ac.id/sites/default/files/Silabi%20TTK-pdf\\_0.pdf](httpstaff.uny.ac.id/sites/default/files/Silabi%20TTK-pdf_0.pdf) diakses pada 25 Oktober 2016)
- Staff UPI. - . *Silabus Teori Konseling Individual*. (Online) ([httpsilabus.upi.edu/Direktori\\_FIPBimbingan\\_dan\\_KonselingTeori%20Konseling%20Individual.pdf](httpsilabus.upi.edu/Direktori_FIPBimbingan_dan_KonselingTeori%20Konseling%20Individual.pdf) diakses pada 25 Oktober 2016)
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta; PT.Raja Grafindo Persada
- Unesa. 2013 *Buku Pedoman Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Pendidikan*. Surabaya: Unesa.
- Unesa. 2015. *Buku Pedoman Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Pendidikan*. Surabaya: Unesa.
- Wikipedia. 2014. *Konseling*. (Online). (<https://id.wikipedia.org/wiki/Konseling>, diakses pada tanggal 5 Februari 2017, Pukul 12.25 WIB)
- Wikipedia. 2016. *Writing Therapy*. (Online). ([https://en.wikipedia.org/wiki/Writing\\_therapy](https://en.wikipedia.org/wiki/Writing_therapy), diakses pada tanggal 5 Februari 2017, Pukul 12.40 WIB)