

**EFEK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN  
STRESS AKADEMIK PADA SISWA SMA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**IMELDA HUTAGALUNG**

**218600321**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/3/25

Access From (repository.uma.ac.id)25/3/25

# **EFEK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRESS AKADEMIK PADA SISWA SMA**

## **SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area



**Oleh:**

**IMELDA HUTAGALUNG  
218600321**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN


### HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Efek Expressive Writing untuk Menurunkan Stres Akademik  
pada Siswa SMA  
Nama : Imelda Hutagalung  
NPM : 21.860.0321  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi., M.Psi  
Pembimbing

  
Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Dekan

  
Faadhil, S.Psi., M.Psi  
Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 24 Februari 2025

 Dipindai dengan CamScanner

ii

ii

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 25/3/25

Access From (repository.uma.ac.id)25/3/25

## HALAMAN PERNYATAAN

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 24 Februari 2025



Imelda Hutagalung  
NPM 218600321

iii

 Dipindai dengan CamScanner

iii

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Imelda Hutagalung

NPM : 21.860.0321

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Karta : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: EFEK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 24 Februari 2025

Yang menyatakan



Imelda Hutagalung

iv

 Dipindai dengan CamScanner



## ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui apakah ada efek *expressive writing* untuk menurunkan stres akademik dan meningkatkan emosi positif pada siswa. Tipe penelitian yang digunakan kuantitatif eksperimen dengan pendekatan classical experimental desain dengan penugasan acak, yang terbagi atas grup eksperimen, grup kontrol, *pre-test* dan *post test*. Ada dua skala yang digunakan yaitu: Skala *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dan Skala *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perlakuan *expressive writing* dapat meningkatkan afeksi positif sebesar 0.57%. Kemudian diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan *post test* kelompok eksperimen *self-expectation, workload, despondency, pressure from study, worry about grades*.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Expressive writing, siswa

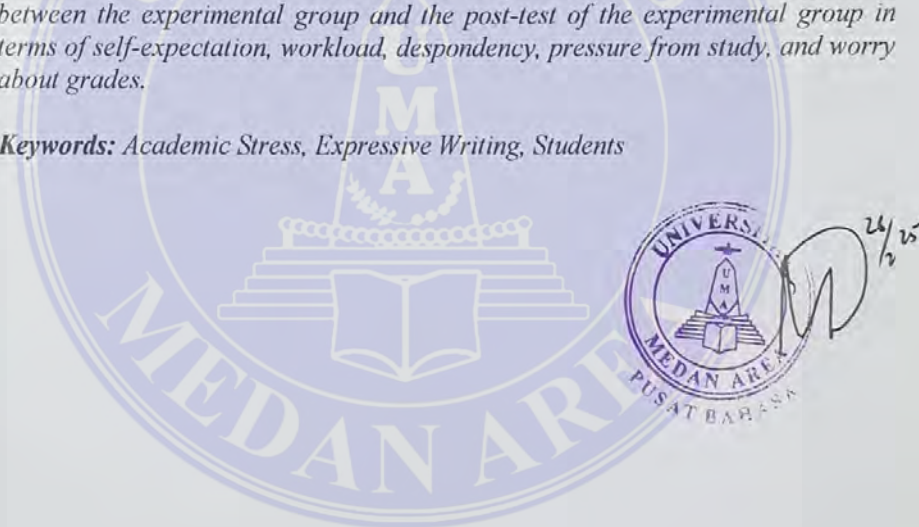
**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING ON REDUCING ACADEMIC STRESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

**BY:**  
**IMELDA HUTAGALUNG**  
**NPM: 218600321**

*This research aimed to determine whether there was an effect of expressive writing on reducing academic stress and increasing positive emotions in students. The type of research used was a quantitative experiment with a classical experimental design approach with random assignment, which was divided into an experimental group, a control group, a pre-test, and a post-test. Two scales were used, namely the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS). Based on the results of this research, it was concluded that the expressive writing treatment increased positive affect by 0.57%. Furthermore, it was found that there was no difference between the experimental group and the post-test of the experimental group in terms of self-expectation, workload, despondency, pressure from study, and worry about grades.*

**Keywords:** *Academic Stress, Expressive Writing, Students*



## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Pribadi:

Nama : Imelda Hutagalung  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir : Urat, 16 Januari 1979  
Alamat : Komplek Bukit Johor Mas, Blok N. 10, Medan  
Email : imeldahutagalung843@gmail.com

### B. Jenjang Pendidikan Formal

1. SD Negeri No. 173686 Nainggolan
2. SMP Negeri Palipi, Mogang
3. SMA Negeri 1 Tebing Tinggi





## KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Efek Expressive Writing Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa SMA” dengan lancar dan tepat waktu.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir ini sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan sesuai dengan bidang studi yang penulis tekuni. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sariman Gultom, S.Si., selaku Kepala Sekolah SMA St. Thomas 1 yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dan kepada seluruh murid kelas XII yang telah bersedia mengikuti eksperimen ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada kedua orang tua, suami dan ketiga orang anak beserta teman-teman atas dukungannya kepada penulis.

Skripsi ini tentunya masih jauh dari kata sempurna, masih banyak memiliki kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis membutuhkan kritik dan saran demi penyempurnaan tugas ini.

Medan, 24 Februari 2025

Imelda Hutagalung

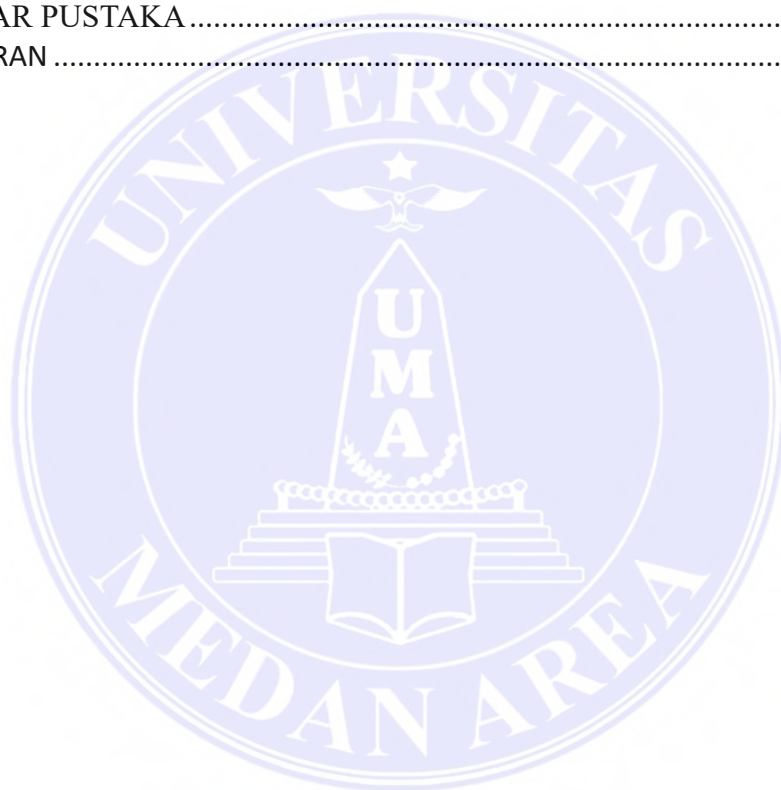
viii

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	11
1.3. Tujuan Penelitian .....	12
1.4. Hipotesis Penelitian .....	12
1.5. Manfaat Penelitian .....	13
BAB II.....	15
KAJIAN PUSTAKA .....	15
2.1. Stres Akademik.....	15
2.1.1. Pengertian Stres Akademik .....	15
2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	17
2.2. Expressive Writing .....	21
2.2.1. Pengertian <i>Expressive Writing</i> .....	21
2.2.2. Faktor-faktor dalam <i>Expressive Writing</i> .....	23
2.3. Efek <i>Expressive Writing</i> untuk Menurunkan Stres Akademik .....	25
BAB III .....	31
METODE PENELITIAN .....	31
3.1. Tipe Penelitian .....	31
3.1.1. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian .....	31
3.1.2. Defenisi Operasional Penelitian .....	32
3.2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi Penelitian .....	33
3.2.2 Sampel Penelitian.....	33
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.3. Metode Pengumpulan Data .....	34
3.4. Validitas dan Reliabilitas .....	35
3.4.1. Validitas.....	35
3.4.2. Reliabilitas .....	36
3.5. Metode Analisi Data .....	36
3.5.1. Uji Normalitas .....	36
BAB IV .....	37
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	37

ix

4.1.	Persiapan Penelitian.....	37
4.2.1.	Persiapan Administrasi.....	37
4.2.2.	Persiapan Alat Ukur .....	37
4.3.	Pelaksanaan Penelitian .....	40
4.4.	Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	42
4.4.1.	Uji Asumsi.....	42
4.4.2.	Uji Hipotesis .....	42
4.5.	Pembahasan .....	45
BAB V	.....	60
SIMPULAN DAN SARAN	.....	60
5.1.	Simpulan.....	60
5.2.	Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA	.....	63
LAMPIRAN	.....	67



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Aspek dari Stres Akademik.....	38
Tabel 2. Aspek dari Afeksi Positif dan Negatif.....	39
Tabel 3. Normalitas .....	42
Tabel 4. Hasil t-test .....	43
Tabel 5. Hasil t-test Stres Akademik.....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) .....	68
Lampiran 2 Skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) .....	70
Lampiran 3 Uji Normalitas .....	72
Lampiran 4 Uji Hipotesis .....	74
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	76





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Isu kesehatan mental menjadi isu yang cukup serius pada masa sekarang ini. Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan keseluruhan individu dan masyarakat. Oleh karena itu kesehatan mental menjadi suatu kondisi individu yang harus dijaga dan diperhatikan secara serius. Saat berbicara tentang sehat maka sehat itu mencakup kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial serta bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan (WHO, 2003). Secara umum, kesehatan mental terbagi dalam beberapa kondisi psikologis, seperti stres, gangguan kecemasan, depresi, skizofrenia, gangguan bipolar, dan lainnya. Hasil penelitian membuktikan bahwa lebih dari 450 juta orang di dunia mengalami masalah kesehatan mental, menjadikan masalah ini menjadi salah satu penyebab utama beban penyakit global (Patel & Kleinman, 2003).

Mental yang sehat adalah kondisi di mana individu dapat menjalani hidup dengan cara yang sehat secara emosional dan psikologis. Ini mencakup kemampuan untuk mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Individu dengan kesehatan mental yang baik biasanya mampu menghadapi tantangan hidup, memiliki rasa percaya diri, dan merasa terhubung dengan orang lain (Dewi, 2012)

Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Gangguan ini dapat mengganggu fungsi sosial, pekerjaan,

dan hubungan pribadi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan keseluruhan seseorang. Oleh karena itu, kesehatan mental adalah fondasi penting bagi kualitas hidup yang baik.

Ketika seseorang mengalami masalah kesehatan mental maka yang terpengaruh bukan hanya individunya, tetapi juga berdampak signifikan pada keluarga, komunitas, dan sistem kesehatan. Menurut laporan WHO, depresi diperkirakan akan menjadi penyebab utama kedua beban penyakit global pada tahun 2030 (Corrigan et al., 2014). Kesulitan dalam menangani penyakit ini adalah stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental. Stigma ini sering kali menghalangi akses mereka untuk mendapat perawatan dan tidak mendapat dukungan yang memadai, memperburuk kondisi mereka dan meningkatkan risiko isolasi sosial dan kemiskinan.

Di Indonesia isu kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian, baik dari pemerintah, akademisi, maupun masyarakat umum. Banyak tantangan terkait kesehatan mental di Indonesia yang perlu mendapat perhatian serius, mencakup stigma sosial, akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan mental, serta kurangnya tenaga profesional yang terlatih. Sebuah data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada populasi Indonesia berusia 15 ke atas mencapai sekitar 9,8%, yang mencakup gejala-gejala seperti stres, depresi dan kecemasan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Pada kesempatan ini, penulis akan membahas tentang stres khususnya stres akademik di kalangan pelajar.

Stres adalah istilah yang menggambarkan perasaan tidak nyaman karena adanya tekanan yang menuntut adanya adaptasi diri. Tinggi rendahnya stres

dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap sumber stres. Beberapa orang yang berbeda akan mempersepsikan sumber stres dengan cara yang berbeda. Jadi tingkat stres setiap orang tidak bisa disamaratakan walaupun dalam situasi yang sama.

Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan stres agar dia belajar beradaptasi dan bagaimana menyelesaikan masalahnya yang disebut dengan *problem solving*. Seseorang yang mengalami stres bukan berarti tidak sehat jiwa, *World Health Organization* (WHO) menerangkan bahwa salah satu kriteria orang sehat mental adalah kemampuan dalam mengelola stres. Sehingga, keberadaan stres dapat dikatakan sebagai suatu hal yang wajar dan normal.

Stres turut serta memengaruhi performa seseorang. Jika seseorang memiliki sedikit stres, maka besar kemungkinan ia memiliki performa keaktifan yang rendah. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat stres yang tinggi, maka juga dapat menjadi potensi kelelahan yang berujung pada kecemasan. Stres yang baik berada pada tingkat optimum (sesuai kapasitas diri).

Masalah kesehatan mental seperti stres, depresi dan gangguan kecemasan juga semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, tantangan ekonomi, dan dinamika sosial yang cepat berubah. Pengaruh penggunaan gadget dengan muatan informasi yang semakin luas ternyata juga membawa dampak buruk terhadap kesehatan mental khususnya anak-anak dan remaja. Depresi akibat kecemburuan sosial dan informasi-informasi bebas yang belum

bisa terfilter semakin kelihatan di kalangan anak-anak dan remaja (Bidaki et al., 2021)

Data dari Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2018) menunjukkan bahwa sekitar 9,8% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan depresi. Laporan tersebut juga menunjukkan peningkatan prevalensi perilaku bunuh diri di kalangan remaja, yang merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang serius.

Kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini menjadi perhatian yang semakin mendesak, terutama karena masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan psikologis dan sosial individu. Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia. Faktor-faktor tersebut meliputi tekanan akademis, ketidakstabilan keluarga, perundungan, pengaruh media sosial, serta dinamika sosial yang kompleks.

Pelajar mengalami stres akademik saat harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, ditambah beratnya tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa. Ada kalanya bermasalah dengan teman dan bosan dengan serangkaian pelajaran pun menjadi beban berat. Stres akademik terlihat lebih berat pada anak kelas XII SMA dimana mereka sudah harus memikirkan akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Keinginan dan tuntutan untuk masuk ke perguruan tinggi negeri menjadi salah satu pemicu stres akademik di kalangan siswa kelas XII.

Pada kesempatan ini akan dibahas tekanan akademik yang menjadi salah satu sumber stres pada remaja. Tuntutan akademik yang datang dari pihak sekolah, orang tua bahkan dari persaingan antar siswa tak jarang mengakibatkan stress pada remaja yang tidak mampu mengelola emosinya (Yusuf & Yusuf, 2020). Remaja yang tidak memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung lebih rentan mengalami stres akibat tekanan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres agar dapat menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik.

Stres yang dialami siswa di sekolah biasanya berhubungan dengan masalah akademik atau disebut stres akademik, yaitu ketegangan dan tekanan psikologis yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan dan harapan lingkungan akademik mereka. Stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental dan *well being* siswa (Info, 2023). Stres akademik sering dialami oleh kalangan pelajar atau mahasiswa, terutama saat menjelang ujian.

Beberapa sekolah unggulan membuat standard untuk para siswanya, yaitu menghantarkan para alumninya ke universitas-universitas ternama di tanah air, Pendidikan Kedinasan dan Angkatan Bersenjata. Para siswa tidak diperkenalkan sama sekali terhadap universitas swasta, hal ini memicu siswa untuk belajar ekstra keras untuk lulus PTN. Bahkan beberapa siswa yang tidak lolos seleksi penerimaan mahasiswa baru di PTN, rela menunggu test di tahun berikutnya dan persiapan selama setahun demi PTN impiannya.

Persaingan antar siswa juga sangat berat, terutama untuk PTN favorit seperti UI, ITB, UGM, UNPAD, IPB dan UNDIP. Persaingan jumlah peminat



dan skor nilai membuat para pelajar benar-benar harus mempersiapkan diri. Persiapan berupa bimbingan test dan belajar privat beberapa mata pelajaran pun dilakoni. Siswa kelas XII ini rela menghabiskan waktu siang dan malam di tempat les bimbingan belajar. Mereka belajar sampai melupakan waktu istirahat dan waktu bermain. Tujuannya hanya satu PTN, Kedinasan atau Angkatan Bersenjata.

Penulis melihat fenomena yang terjadi di sekolah-sekolah unggulan seperti di SMA St. Thomas 1 berkaitan dengan stres akademik yang dialami oleh para siswa khususnya kelas XII. Siswa yang mengalami stres akademik sering menunjukkan perubahan emosi yang tidak stabil. Mereka menjadi lebih mudah marah atau tersinggung bahkan terhadap hal-hal kecil. Perasaan cemas berlebihan kerap melanda, terutama terkait dengan tugas-tugas sekolah, ujian, atau harapan untuk masuk ke perguruan tinggi.

Secara psikologis, stres akademik membuat siswa cenderung menghindari tanggung jawab atau situasi yang memicu tekanan. Mereka sering menunda-nunda pengerjaan tugas atau belajar untuk ujian, terkadang dengan alasan merasa terlalu lelah atau tidak tahu harus mulai dari mana. Sebagian siswa memilih pelarian dalam bentuk aktivitas yang tidak produktif, seperti menghabiskan waktu terlalu lama bermain media sosial, menonton drama korea, atau bermain game. Ada juga siswa yang mengisolasi diri dengan menghindari interaksi sosial, baik dengan keluarga maupun teman-teman. Perilaku-perilaku ini menunjukkan pentingnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik.

Selain perubahan emosi, stres akademik juga memengaruhi kondisi fisik siswa. Gejala fisik yang sering terlihat meliputi sulit tidur atau insomnia, sakit kepala, nyeri perut, serta rasa lelah yang berkepanjangan. Beberapa siswa yang stres mengalami penurunan energi sehingga terlihat lesu dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas harian. Perubahan pola makan juga sering terjadi, baik dalam bentuk kehilangan nafsu makan maupun makan berlebihan sebagai bentuk pelarian. Kondisi fisik yang terganggu ini semakin memperparah tekanan yang mereka rasakan, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk menghadapi tuntutan akademik. Tidak sedikit siswa yang akhirnya sering bolos sekolah dan memiliki absensi cukup tinggi.

Dari wawancara dengan guru BK di SMA St. Thomas 1 Medan, penulis melihat beberapa kondisi yang menunjukkan kondisi mental para siswa. Beberapa siswa mulai mengalami kondisi kesehatan fisik yang naik turun, merasa kelelahan, khawatir dan rasa cemas akan hasil evaluasi yang diperoleh. Mereka harus mengikuti Olimpiade untuk mengumpulkan sertifikat, harus mengikuti bimbingan belajar hampir setiap hari sepulang sekolah, harus mengikuti *try out* sekali sebulan di sekolah dan di bimbel. Menurut guru BK ada banyak siswa yang datang kepada mereka untuk sekedar bercerita dan konsultasi tentang keadaan mereka.

Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa orang siswa SMA St. Thomas 1 Medan. Hasilnya adalah siswa mengalami stres yang sebenarnya butuh perhatian. Siswa mengaku merasa tertekan dengan banyaknya tugas sekolah yang harus mereka kerjakan. Tingginya persaingan antar siswa, tuntutan orang tua untuk nilai tinggi dan pihak sekolah yang mengharapkan

mereka masuk perguruan tinggi negeri favorit. Program masuk PTN melalui jalur prestasi juga menjadi beban bagi setiap siswa. Siswa berharap mereka bisa layak masuk PTN melalui jalur ini, sehingga tidak perlu ikut Ujian Seleksi yang membutuhkan persiapan sangat berat. Setiap bulan mereka mengikuti *try out* yang membuktikan sudah sejauh mana persiapan dan pencapaian mereka. Biasanya ketika *try out* akan terlihat apakah mereka sudah mencapai skor ke universitas idaman mereka. Pada saat inilah muncul kecemasan yang cukup mengganggu kondisi kesehatan mental dan fisik siswa.

Beberapa orang tua siswa bahkan mengakui bahwa dengan masuk di SMA St. Thomas 1 maka anak-anak mereka akan menjadi lebih kompetitif dan akan menjadi pejuang-pejuang Perguruan Tinggi Negeri. Hal ini terbukti dimana SMA St. Thomas 1 terkenal mengirimkan banyak alumninya masuk PTN dan Sekolah-sekolah kedinasan dan Angkatan Bersenjata. Obsesi masuk PTN bukan hanya menjadi obsesi anak tetapi juga menjadi obsesi para orang tua murid.

Tingkat stres akademik para pelajar dapat dilihat dari beberapa ciri yang mereka perlihatkan, yaitu *self expectation, workload, despondency, worry about grades, pressure from study*. Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa banyak pelajar di kelas XII mengalami stres akademik.

Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk meneliti fenomena ini dan penulis merasa siswa kelas XII butuh bantuan untuk mengurangi kelelahan dan stres yang mereka alami agar tidak menjadi stres berat yang akan mengakibatkan hal-hal negatif. Beberapa anak yang bisa mengungkapkan kelelahan dan stres yang dialami kepada orang tua dan guru mungkin akan

mendapat bantuan dalam mengelola stres yang dialami, namun bagi anak yang biasa tertutup, hal ini akan dia pendam sendiri di dalam hatinya. Bantuan bisa berupa terapi CBT, hipnoterapi dan beberapa terapi kognitif yang lain. Bagi anak yang sulit dalam bercerita, *expressive writing therapy* menjadi solusi untuk membantu menurunkan stres akademik yang mereka alami.

Salah satu terapi yang sedang berkembang saat ini adalah *Expressive Writing Therapy* (Yan & Analya, 2022). *Expressive Writing Therapy* atau terapi menulis ekspresif, adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan menulis sebagai sarana untuk mengungkapkan emosi, pikiran, dan pengalaman pribadi. Terapi ini memungkinkan individu untuk memproses perasaan yang kompleks dan sering kali terpendam, dengan cara yang aman dan terstruktur. Terapi ini dikenalkan oleh James Pennebaker pada akhir 1980-an, *expressive writing therapy* telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, trauma, dan stres.

Banyak individu yang tidak mampu mengungkapkan rasa sakit, marah kecewa atau kesedihannya dengan kata-kata. Maka terapi menulis bisa menjadi jalan untuk pulih. Menulis ekspresif dapat membantu individu mengorganisir dan mengintegrasikan pengalaman emosional yang sulit. Proses ini membantu mengurangi intensitas emosi negatif, seperti kemarahan, ketakutan, atau kesedihan, serta meningkatkan pemahaman diri. Penelitian menunjukkan bahwa menulis tentang pengalaman traumatis atau stresor emosional dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan memperbaiki suasana hati secara keseluruhan.

Terapi ini tidak hanya terbatas pada menulis tentang pengalaman negatif; menulis tentang pengalaman positif atau mengekspresikan rasa syukur juga telah ditemukan bermanfaat. *Expressive writing* membantu individu mengidentifikasi dan memperjelas nilai-nilai pribadi, serta mengembangkan rasa kontrol dan pemahaman yang lebih dalam terhadap diri sendiri dan dunia sekitar (Tim, 2015).

*Expressive writing* menawarkan ruang yang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan emosi mereka. Melalui tulisan, remaja dapat mengungkapkan perasaan yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara verbal, baik karena rasa malu, ketakutan akan penilaian, atau kurangnya keterampilan komunikasi. Menulis memberikan outlet yang sehat untuk memproses emosi seperti kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan kebingungan. *Expressive writing therapy* merupakan pendekatan yang bermanfaat bagi remaja untuk mengatasi dan memahami perasaan serta pikiran mereka selama masa transisi yang penuh tantangan ini.

Studi menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membantu remaja mengurangi gejala stres, depresi, dan kecemasan. Selain itu, dapat meningkatkan pemahaman diri dan keterampilan coping, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Dengan menulis tentang pengalaman dan emosi mereka, remaja dapat memperjelas pikiran, menemukan pola pikir negatif, dan mulai mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah mereka.

*Expressive Writing Therapy (EWT)* telah menjadi fokus berbagai penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi dampaknya pada kesehatan mental remaja. Riset-riset ini telah mengidentifikasi manfaat potensial terapi



menulis ekspresif dalam mengurangi gejala-gejala gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok usia remaja. Berikut adalah beberapa temuan utama dari riset sebelumnya: 1. Pengurangan gejala depresi dan kecemasan (Fartoukh & Chanquoy, 2020); 2. Peningkatan keterampilan koping; 3. Peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial (Veksler & Floyd, 2015); 4. Penanganan trauma dan pengalaman negatif; 5. Aplikasi di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu penulis melakukan penelitian dengan menggunakan teknik *expressive writing* untuk melihat bagaimana teknik terapeutik ini mampu membantu menurunkan stres akademik pada siswa kelas XII yang sedang mengalami tekanan akademis menghadapi akhir sekolah dan menjelang masuk perguruan tinggi.

Selain itu, penelitian oleh Travagin, Margola (2015) menunjukkan bahwa *expressive writing* berkontribusi pada peningkatan afeksi positif dengan membantu individu melepaskan beban emosional dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Siswa yang rutin melakukan *expressive writing* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta perasaan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungannya. Dengan demikian, *expressive writing* dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa yang menghadapi tekanan akademik.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dari permasalahan di atas adalah:

1. Apakah ada efek *expressive writing* pada stres akademik siswa kelas XII SMA.
2. Apakah ada efek *expressive writing* pada emosi positif siswa kelas XII SMA.

### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan perumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui apakah ada efek *expressive writing* pada stres akademik siswa kelas XII SMA.
2. Untuk mengetahui apakah ada efek *expressive writing* pada emosi positif siswa kelas XII SMA.

### 1.4. Hipotesis Penelitian

1. Efek *expressive writing* pada stres akademik siswa kelas XII SMA.
  - a. H<sub>0</sub>, Tidak terdapat efek *expressive writing* pada stress akademik siswa XII SMA.
  - b. H<sub>1</sub>, Terdapat efek *expressive writing* pada stress akademik siswa XII SMA.
2. Efek *expressive writing* pada emosi positif siswa kelas XII SMA.
  - a. H<sub>0</sub>, Tidak terdapat efek *expressive writing* pada emosi positif akademik siswa XII SMA.
  - b. H<sub>1</sub>, Terdapat efek *expressive writing* pada emosi positif akademik siswa XII SMA.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

#### - Pengembangan Ilmu Psikologi

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori di bidang psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara expressive writing dan pengurangan stres akademik. Hasil penelitian ini dapat memperkuat atau memodifikasi teori-teori sebelumnya terkait intervensi psikologis berbasis tulisan.

#### - Pendalaman Konsep Stres Akademik

Penelitian ini dapat memperluas pemahaman mengenai stres akademik, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya, serta pendekatan yang efektif untuk mengatasinya. Dengan demikian, penelitian ini mendukung pengembangan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran untuk siswa SMA.

#### - Referensi untuk Penelitian Selanjutnya

Studi ini dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut manfaat expressive writing dalam berbagai konteks atau populasi yang berbeda, misalnya siswa di tingkat pendidikan lain atau individu dengan jenis stres lainnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### - Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi siswa, terutama dengan menyediakan metode sederhana dan mudah dilakukan, seperti expressive writing, untuk membantu mereka

mengelola dan mengurangi stres akademik. Teknik ini juga dapat membantu siswa dalam mengekspresikan emosi mereka secara konstruktif.

- Bagi Guru dan Konselor Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi guru dan konselor sekolah untuk mengimplementasikan expressive writing sebagai salah satu strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami stres akademik. Program ini dapat dimasukkan ke dalam sesi konseling atau kegiatan pembinaan siswa di sekolah.

- Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk memahami pentingnya memberikan ruang kepada anak untuk mengekspresikan emosi mereka, baik melalui tulisan maupun bentuk ekspresi lainnya. Dengan demikian, orang tua dapat mendukung anak secara lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

- Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat membantu sekolah dalam menyusun kebijakan atau program yang mendukung kesehatan mental siswa, seperti program literasi emosional berbasis *expressive writing*. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1. Stres Akademik

##### 2.1.1. Pengertian Stres Akademik

Pembelajaran akademis merupakan salah satu sumber stres terpenting di kalangan pelajar. Jiandong Sun (2011) dalam penelitiannya menyusun Skala Stres Pendidikan untuk Remaja (ESSA). Serangkaian survei kuesioner lintas bagian dilakukan dengan lebih dari 2.000 remaja Tiongkok untuk memeriksa sifat-sifat psikometrik. ESSA 16- item terakhir berisi lima variabel: *Self expectation, workload, despondency, pressure from study dan worry about grades.*

*Self-expectation* muncul ketika siswa menetapkan standar atau harapan yang terlalu tinggi terhadap pencapaian akademiknya, sehingga menimbulkan tekanan berlebihan dan rasa cemas. Ketika siswa merasa gagal memenuhi ekspektasi yang mereka tetapkan sendiri, mereka cenderung mengalami stres, penurunan rasa percaya diri, dan bahkan kehilangan motivasi dalam belajar.

Stres akademik pada dimensi *workload* terjadi ketika siswa merasa terbebani oleh jumlah tugas, ujian, dan materi pembelajaran yang berlebihan dalam waktu yang terbatas. Beban akademik yang terlalu tinggi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan kecemasan dalam menjalani proses belajar.

Dimensi selanjutnya adalah *despondency* yaitu stress yang terjadi ketika siswa mengalami perasaan putus asa dan kehilangan motivasi akibat



kesulitan dalam mencapai target akademik. Ketika upaya yang dilakukan tidak membuahkan hasil yang diharapkan, siswa dapat merasa tidak berdaya, kurang percaya diri, dan semakin tertekan dalam proses belajar.

Stres akademik pada dimensi *pressure from study* muncul ketika siswa merasakan tekanan tinggi akibat beban materi yang banyak dan kompleks. Tekanan tersebut sering memicu kecemasan, kelelahan mental, serta mengganggu konsentrasi dalam belajar. Tekanan berasal dari harapan yang tinggi dari diri sendiri dan lingkungan sekitar.

*Worry about grades* atau kekhawatiran terhadap nilai muncul ketika siswa merasa terus-menerus tertekan oleh ekspektasi untuk meraih nilai tinggi dan ketakutan akan kegagalan. Kekhawatiran ini sering membuat mereka terpaku pada hasil akhir, sehingga mengalihkan perhatian dari proses belajar yang seharusnya menjadi pengalaman yang menyenangkan dan mendidik. Tekanan untuk selalu tampil sempurna tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga menurunkan kepercayaan diri dan motivasi, yang pada akhirnya dapat mengganggu performa akademik mereka secara keseluruhan (Misra & Castillo, 2004).

Bagi siswa, periode pendidikan adalah proses kognitif yang panjang dan kompleks yang mengharuskan mereka untuk mengumpulkan kekuatan mental dan fisik, stabilitas emosional, keseimbangan psikologis, orientasi tujuan, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan yang disebabkan oleh stres, terutama selama periode ujian. (Moustaka et al., 2023)

Menurut Santrock (2011) stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh siswa akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan, seperti

harapan tinggi dari orang tua, tekanan untuk mendapatkan nilai baik, dan beban tugas yang berat. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan kinerja akademik.

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dirasakan siswa dalam memenuhi tuntutan akademik, termasuk ujian, pekerjaan rumah, dan tanggung jawab lainnya yang dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (M. C. Pascoe et al., 2020). Penelitian mereka menunjukkan bahwa stres ini muncul dari tekanan internal dan eksternal, seperti persaingan, beban kerja yang tinggi, dan hubungan interpersonal di lingkungan akademik. (Bedewy & Gabriel, 2015)

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dirasakan oleh siswa karena tuntutan akademik seperti ujian, tugas, atau harapan tinggi dari orang tua dan guru. Stres ini dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatkan kecemasan atau depresi. (Suldo et al., 2008)

### **2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Menurut Santrock (2011), seorang psikolog perkembangan terkenal, stres akademik pada siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk:

1. Tekanan Akademik, Banyaknya tugas, ujian, dan tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Kemudian ekspektasi Prestasi: Harapan tinggi dari diri sendiri, orang tua, guru, atau lingkungan sosial untuk mencapai hasil yang baik.

2. Manajemen Waktu. Ketidakmampuan mengelola waktu antara aktivitas akademik, kegiatan ekstrakurikuler, dan waktu pribadi dapat menimbulkan stres.
3. Hubungan Sosial. Persaingan Sosial adalah tekanan dari teman sebaya untuk menjadi yang terbaik dapat meningkatkan stres. Kemudian dukungan Sosial, karena kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau guru dapat memperburuk stres.
4. Perkembangan Emosional dan Kognitif. Kemampuan Koping, karena cara siswa menghadapi dan menyelesaikan masalah sangat memengaruhi tingkat stres mereka. Kemudian perubahan fisiologis karena selama masa remaja, perubahan hormon dapat memengaruhi respons emosional terhadap stres.
5. Lingkungan Sekolah. Kebijakan dan atmosfer sekolah yaitu aturan yang terlalu ketat, beban kerja yang berat, atau kurangnya dukungan dari guru. Kemudian kondisi fisik sekolah yaitu fasilitas yang tidak memadai dapat meningkatkan tekanan.
6. Faktor Pribadi. Kepribadian yaitu individu dengan sifat perfeksionis atau tingkat kecemasan yang tinggi lebih rentan terhadap stres akademik. Kemudian ada kesehatan fisik dan mental yaitu kesehatan yang buruk atau gangguan mental seperti kecemasan dan depresi memperburuk stres.

Ada juga karena tekanan akademik, karena studi menunjukkan bahwa tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik dan beban kerja berat menjadi faktor utama stres mahasiswa. (Dam et al., 2023).

Kemudian aktivitas tambahan dan kurangnya waktu luang, dimana kegiatan tambahan seperti pekerjaan paruh waktu menambah tekanan karena mengurangi waktu luang siswa. (Barbayannis et al., 2022).

Selanjutnya ada faktor psikologis dan dukungan sosial. Seberapa besar tingkat dukungan sosial yang diterima dan keterampilan coping emosional memengaruhi bagaimana siswa menghadapi stres. (Prasetyo et al., 2021)

Santrock dalam buku-buku psikologi perkembangan sering membahas stres akademik sebagai salah satu tantangan yang dihadapi siswa selama masa sekolah atau kuliah. Meski tidak secara eksplisit membagi aspek-aspek stres akademik dalam satu daftar tunggal, Santrock menyoroti beberapa area yang relevan, yaitu:

1. Tuntutan Akademik yaitu beban belajar: jumlah tugas, ujian, dan proyek yang menumpuk dapat menimbulkan tekanan. Kemudian ekspektasi prestasi: harapan tinggi dari diri sendiri, keluarga, atau guru terhadap keberhasilan akademik sering menjadi sumber stres utama.
2. Manajemen Waktu dan Organisasi yaitu ketidakseimbangan waktu: kesulitan mengatur waktu antara belajar, kegiatan ekstrakurikuler, dan waktu pribadi. Kemudian prokrastinasi: menunda-nunda tugas yang menyebabkan tekanan di saat mendekati tenggat waktu.
3. Dukungan Sosial yaitu relasi dengan teman sebaya: persaingan dan dinamika sosial di sekolah/kampus. Kemudian hubungan dengan

guru dan Keluarga: Kurangnya komunikasi atau dukungan emosional dapat memperburuk stres.

4. Faktor Emosional dan Psikologis yaitu kecemasan ujian: ketakutan akan hasil buruk dalam ujian atau tugas. Kemudian perfeksionisme: dorongan untuk mencapai kesempurnaan dapat meningkatkan tekanan.

5. Lingkungan Sekolah, yaitu kondisi fisik dan atmosfer sekolah: Sekolah/kampus yang terlalu kompetitif atau kurang mendukung.

### 2.1.3. Aspek-aspek Stres Akademik

Moustaka (2023) menuliskan bahwa *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* memiliki 5 variabel utama yang mencerminkan berbagai dimensi stres akademik pada remaja. Berikut adalah kelima variabel tersebut:

#### 1. Tekanan dari Studi (*Pressure from Study*)

Menggambarkan tekanan yang dirasakan siswa akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas atau tekanan dari lingkungan sekolah.

#### 2. Beban Kerja (*Workload*)

Berfokus pada persepsi siswa tentang jumlah pekerjaan akademik yang harus mereka selesaikan dan apakah mereka merasa terlalu terbebani.

#### 3. Kekhawatiran tentang Nilai (*Worry about Grades*)

Menyoroti kecemasan siswa terkait performa akademik mereka, terutama tentang nilai atau pencapaian akademik.



#### 4. Ekspektasi Diri (*Self-Expectations*)

Mengukur tekanan yang berasal dari standar atau harapan tinggi yang ditetapkan siswa untuk diri mereka sendiri.

#### 5. Keputusasaan (*Despondency*)

Merefleksikan perasaan negatif, seperti frustrasi atau keputusasaan, yang muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik.

Instrumen ini dirancang untuk mengevaluasi pengalaman stres akademik secara komprehensif dan digunakan secara luas dalam penelitian psikologi.

## 2.2. Expressive Writing

### 2.2.1. Pengertian *Expressive Writing*

*Expressive writing* yang disebut juga menulis ekspresif merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya. Menurut Pennebaker (1997), *expressive writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata, penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan". *Expressive Writing Treatment* dianggap mampu

mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Terapi menulis, atau sering disebut *expressive writing therapy*, adalah bentuk intervensi psikologis yang menggunakan kegiatan menulis sebagai sarana untuk membantu individu mengungkapkan dan memproses pengalaman emosional mereka. Terapi ini didasarkan pada premis bahwa menulis tentang pengalaman emosional yang mendalam dapat membantu individu mengurangi stres, memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Menurut Pennebaker dan Smyth (2014), *Expressive writing therapy* merupakan sebuah teknik menulis mengenai sebuah pengalaman atau peristiwa yang mengusik sebuah pikiran. Aktivitas sederhana ini berguna untuk memulihkan mental dan kesehatan fisik seseorang selama berminggu-minggu, bulan, juga sampai bertahun-tahun. Terapi ini adalah sebuah cara menulis singkat yang membantu seseorang mengatasi dan memahami gejala emosional dalam aktivitas kehidupan mereka.

Menulis adalah teknik terapeutik dimana individu diarahkan untuk menulis tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi mereka. Proses menulis ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan memproses emosi mereka, yang pada gilirannya

dapat membantu mengurangi gejala gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan.

### 2.2.2. Faktor-faktor dalam *Expressive Writing*

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diketahui bahwa menulis ekspresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan. Meskipun demikian, menurut Soper dan Bergen (2001) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan efektifitas menulis ekspresif, yaitu:

#### 1. Perbedaan Individu

Sangat sedikit pengukuran mengenai perbedaan individu atau kepribadian untuk dapat merasakan manfaat dari menulis ekspresif. Meskipun demikian, berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa variabel terkait perbedaan individu yang berhubungan dengan menulis ekspresif. Individu yang kurang terbuka terhadap perasaan yang dirasakannya atau kurang mampu menjelaskan tentang apa yang dirasakannya lebih merasakan manfaat dari menulis ekspresif. Individu yang memiliki kesulitan yang tinggi untuk menjelaskan perasaannya memperlihatkan perubahan yang lebih tinggi dalam *well-being* setelah menulis ekspresif dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kesulitan menjelaskan perasaan yang dirasakannya. selain itu keterlibatan individu dalam situasi permusuhan berhubungan dengan efektifitas menulis ekspresif, individu yang memiliki permusuhan yang tinggi lebih merasakan

manfaat dari menulis ekspresif dibandingkan individu yang rendah tingkat permusuhannya.

## 2. Jarak dan lamanya waktu menulis

Adanya pengaruh yang lebih kuat terkait dengan jarak pemberian treatment terhadap efektivitas menulis ekspresi, namun untuk lamanya waktu menulis yang dilakukan individu tidak berhubungan dengan efektivitas menulis ekspresif. Proses terapeutik, dapat meningkat selama beberapa periode waktu, yang dapat meningkatkan manfaat dari menulis.

## 3. Topik yang diungkap

Topik yang diungkapkan oleh individu saat menulis terkait trauma yang dialami berhubungan dengan hasil yang diperoleh. Individu yang menulis mengenai trauma yang saat ini dialaminya memperlihatkan hasil well-being yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menulis mengenai trauma pada masa lalu dan saat ini secara bersamaan. Meskipun demikian individu yang menulis tentang trauma pada masa lalu dan saat ini memiliki fisiologis yang lebih baik dari pada individu yang hanya menulis tentang trauma yang telah berlalu.

## 4. Menulis atau berbicara tentang peristiwa traumatis

Meskipun penelitian menemukan efek jangka panjang secara biologis, mood dan kognitif yang sama antara menulis dan berbicara mengenai peristiwa traumatis, namun terdapat beberapa fakta bahwa

menulis dapat langsung memunculkan efek jangka pendek distress bagi individu.

#### 5. Karakteristik Individu

Menulis ekspresif dapat menjadi tidak efektif bagi beberapa kelompok individu, yaitu pada individu dengan gangguan proses kognitif, depresi berat, atau lansia. Menulis juga menjadi tidak efektif bagi individu yang mengalami PTSD, tanpa disertai dengan intervensi lain.

### 2.3. Efek *Expressive Writing* untuk Menurunkan Stres Akademik

Sebuah penelitian menyatakan analisis varians pengukuran berulang menunjukkan tidak ada efek yang berbeda ketika diberikan tiga kondisi, namun menunjukkan pengaruh waktu yang signifikan pada posttest sehubungan dengan tingkat keparahan kesedihan. Pengurangan gejala kesedihan secara signifikan lebih besar pada subjek dengan kesedihan yang lebih tinggi.

Gejala depresi tidak menunjukkan perubahan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kondisi emosional menulis, sedangkan pada kondisi kontrol menurun secara signifikan. Maka disimpulkan bahwa penulisan emosional yang singkat dan tidak terstruktur mungkin tidak diindikasikan pada remaja yang terkena dampak kehilangan orang tua dini yang menimbulkan tekanan yang parah dan berkepanjangan; pendekatan yang lebih terstruktur tampaknya disarankan. (Unterhitzberger & Rosner, 2014)

Ruini dan Montara menjelaskan *writing therapy* didefinisikan sebagai proses menyelidiki pikiran dan perasaan pribadi menggunakan tindakan menulis sebagai instrumen, dengan tujuan untuk mendorong penyembuhan diri



dan pertumbuhan pribadi. *Expressive Writing Therapy* telah diintegrasikan ke dalam psikoterapi spesifik dengan tujuan mengobati gangguan mental tertentu (PTSD, depresi, dll.).

Baru-baru ini, *expressive writing therapy* telah dimasukkan dalam beberapa Intervensi Positif (PI) sebagai alat yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Tinjauan naratif ini dilakukan dengan menelusuri database ilmiah dan menganalisis kajian esensial, buku akademik, dan artikel jurnal yang menerapkan terapi menulis. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mendeskripsikan dan merangkum penggunaan *writing therapy* dalam berbagai psikoterapi, mulai dari penerapan tradisional seperti penulisan ekspresif atau otobiografi terbimbing, hingga pendekatan fenomenologis-eksistensial (Logoterapi) dan, yang lebih baru, penggunaan *Expressive Writing Therapy* dalam psikoterapi. Terapi Penerimaan dan Komitmen.

Terakhir, penerapan baru teknik menulis akan dianalisis dari perspektif psikologi positif. Oleh karena itu, akan tergambar penerapan *Expressive Writing Therapy* untuk meningkatkan sikap memaafkan, bersyukur, hikmah, dan dimensi positif lainnya. Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa *writing therapy* menghasilkan efek terapeutik terhadap gejala dan tekanan, namun juga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penggunaan tulisan dapat menjadi pengobatan yang berdiri sendiri atau dapat dengan mudah diintegrasikan sebagai tambahan terhadap pendekatan terapeutik lainnya. Tinjauan ini dapat membantu dokter dan konselor menerapkan instrumen tertulis sederhana untuk meningkatkan wawasan, penyembuhan, dan kesejahteraan klien, sesuai dengan

kebutuhan klinis spesifik dan tujuan terapeutik mereka (Ruini & Mortara, 2022).

Yan dan Analya (2022) melakukan penelitian yang dibagi menjadi dua sub-penelitian, bertujuan untuk menentukan pengaruh menulis terhadap kesadaran. Sub-penelitian pertama menyelidiki pengaruh jurnal rasa syukur terhadap kesadaran, sementara sub-penelitian kedua mencari pengaruh tulisan ekspresif terhadap kesadaran. Partisipan terdiri dari 72 siswa (sub-penelitian pertama) dan 23 siswa (sub-penelitian kedua). Kedua sub-penelitian melibatkan siswa yang dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen (yang menerima perlakuan menulis) dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Hasil uji statistik pada sub-penelitian pertama menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh jurnal rasa syukur terhadap kesadaran, sementara hasil uji statistik pada sub-penelitian kedua menunjukkan bahwa kelompok dengan perlakuan tulisan ekspresif mendapat skor lebih tinggi daripada kelompok tanpa perlakuan. Tidak ada pengaruh signifikan jurnal rasa syukur terhadap kesadaran. Demikian pula, tulisan ekspresif tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kesadaran. Namun, ada ukuran efek sedang pada partisipan yang menerima perlakuan tulisan ekspresif, yang memerlukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan sampel yang lebih besar. Peneliti juga dapat mempertimbangkan karakteristik sampel yang akan dipelajari (bukan hanya siswa) untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas (Yan & Analya, 2022).

Meskipun menulis telah dimasukkan ke dalam psikoterapi selama bertahun-tahun, efek menulis pada kesehatan fisik dan mental baru dipelajari

secara empiris dalam beberapa dekade terakhir melalui pengembangan menulis ekspresif. Meta-analisis yang lebih baru menemukan manfaat yang terbatas atau tidak ada dari menulis ekspresif, meskipun jumlah penelitian tentang menulis ekspresif dalam sampel psikiatri terbatas. Terapi menulis kognitif-perilaku menggabungkan menulis ekspresif dan CBT. Ini melibatkan individu yang menulis narasi tentang trauma sebelumnya, menulis ulang narasi ini menggunakan restrukturisasi kognitif, dan kemudian berbagi narasi yang direvisi dengan orang lain. Sejauh ini, penelitian telah menemukan terapi menulis kognitif-perilaku sama efektifnya dengan CBT dalam mengobati PTSD. Terapi menulis kognitif-perilaku adalah terapi yang menjanjikan dan akan mendapat manfaat dari penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi penerapan terapi ini pada gangguan kejiwaan lainnya (P. E. Pascoe, 2016).

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik mahasiswa akibat berbagai ekspektasi internal dan eksternal yang menjadi tanggung jawab mereka. Remaja sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan stres akademik seiring dengan terjadinya transisi pada tingkat individu dan masyarakat. Oleh karena itu, memahami sumber dan dampak stres akademik menjadi penting untuk mendapatkan strategi intervensi yang tepat dan efisien. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dimana partisipan dipilih menggunakan Skala Stres Akademik dari empat cabang yaitu perdagangan, manajemen, humaniora dan ilmu dasar. Lima dimensi sumber seperti ketidakmampuan pribadi, ketakutan gagal, kesulitan interpersonal dengan guru, hubungan guru-siswa dan fasilitas belajar yang tidak memadai dianalisis lebih lanjut dan diperoleh pula perbedaan gender. Memahami sumber

stres akan memfasilitasi pengembangan modul konseling yang efektif dan strategi intervensi oleh psikolog sekolah dan konselor untuk membantu siswa menghilangkan stres (Reddy et al., 2018).

Sebuah studi di India menyelidiki stres akademis dan kesehatan mental siswa sekolah menengah India dan hubungan antara berbagai faktor psikososial dan stres akademis. Sebanyak 190 siswa di kelas 11 dan 12 (usia rata-rata: 16,72 tahun) dari tiga sekolah yang dibantu pemerintah dan tiga sekolah swasta di Kolkata, India, disurvei dalam studi ini. Pengumpulan data melibatkan penggunaan kuesioner terstruktur yang dirancang khusus serta Kuesioner Kesehatan Umum. Hampir dua pertiga (63,5%) siswa melaporkan stres karena tekanan akademis, tanpa perbedaan yang signifikan di seluruh jenis kelamin, usia, kelas, dan beberapa faktor pribadi lainnya. Sekitar dua pertiga (66%) siswa melaporkan merasakan tekanan dari orang tua mereka untuk meningkatkan kinerja akademis mereka.

Tingkat stres orang tua yang dialami berbeda secara signifikan berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan ibu, jumlah guru privat, dan kinerja akademis. Secara khusus, anak-anak dari orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah (non-sarjana) ditemukan lebih mungkin merasakan tekanan untuk kinerja akademis yang lebih baik. Sekitar sepertiga (32,6%) siswa menunjukkan gejala gangguan mental dan 81,6% melaporkan kecemasan terkait ujian. Stres akademis berkorelasi positif dengan tekanan orang tua dan masalah kejiwaan, sementara kecemasan terkait ujian juga berkorelasi positif dengan masalah kejiwaan. Stres akademis merupakan masalah serius yang memengaruhi hampir dua pertiga siswa sekolah menengah

di Kolkata. Berikut ini adalah beberapa metode yang mungkin untuk mengatasi tantangan tekanan akademis (Deb et al., 2015).





## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Pendekatan yang dilakukan menggunakan *classical eksperimental design*. *Classical experimental design* adalah metode penelitian yang menggunakan random assignment, grup eksperimen, grup kontrol, *pre-test* dan *post test*. Data dalam penelitian eksperimental harus dapat dikaantifikasi, atau diukur. Hasil penelitian eksperimental akan mendukung atau menolak hipotesis.

##### 3.1.1. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum pengumpulan data dan analisis data. Dengan menentukan identifikasi variabel akan membantu peneliti dalam menentukan alat pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan. Adapun variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada dua variabel yakni variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*), variabel bebas adalah suatu variabel yang fungsinya menerangkan (*mempengaruhi*) terhadap variabel lain dan variabel terikat adalah suatu variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua macam, yaitu :

1. Variabel bebas (X) : *expresive writing*
2. Variabel terikat (Y) : Stres akademik

### 3.1.2. Defenisi Operasional Penelitian

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian/obyek yang diteliti.

Definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana setiap variabel diukur dan diamati dalam penelitian eksperimen ini.

#### 1. Expressive Writing

*Expressive writing* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kegiatan menulis ekspresif yang dilakukan oleh partisipan dalam bentuk tulisan reflektif tentang pengalaman emosional atau akademik yang dialami. Partisipan akan diminta untuk menulis selama 10 – 30 menit per sesi setiap hari selama seminggu. Intervensi ini dilakukan secara terstruktur dan terkontrol.

#### 2. Stres Akademik

Stres akademik dalam penelitian ini merujuk pada tingkat tekanan psikologis yang dirasakan individu terkait tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan pencapaian akademik. Stres akademik akan diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*. Pengukuran dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi *expressive writing* pada kelompok

eksperimen dan kontrol untuk melihat adanya perubahan tingkat stres akademik.

Metode Pengukuran:

- *Expressive writing* akan dikontrol dengan instruksi tertulis untuk memastikan setiap partisipan mengikuti format yang sama.
- Stres akademik akan dikategorikan berdasarkan skor yang diperoleh dari skala yang digunakan.

### **3.2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.2.1 Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang berada di kelas XII. Sebahagian besar mereka mengikuti bimbingan belajar untuk dapat sukses masuk di perguruan tinggi negeri. Jumlah kelas XII sebanyak 431 siswa.

#### **3.2.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh pupulasi tersebut. Dengan kata lain, sampel merupakan subjek penelitian yang dapat mewakili dari seluruh populasi penelitian yang dinilai mewakili. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang siswa dengan pembagian 25 orang masuk ke dalam kelompok eksperimen dan 25 orang masuk kelompok kontrol.

### 3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik *random assignment sample* atau teknik penugasan acak. Dalam penelitian eksperimental, penugasan acak adalah cara menempatkan peserta dari sampel ke dalam kelompok perlakuan berbeda menggunakan pengacakan.

Dengan penugasan acak sederhana, setiap anggota sampel memiliki peluang yang diketahui atau sama untuk ditempatkan dalam kelompok kontrol atau kelompok eksperimen. Penelitian yang menggunakan penugasan acak sederhana juga disebut rancangan acak lengkap .

Penugasan acak merupakan bagian penting dari desain eksperimen . Penugasan acak membantu Peneliti memastikan bahwa semua kelompok dapat dibandingkan di awal penelitian: perbedaan apa pun di antara mereka disebabkan oleh faktor acak, bukan bias penelitian seperti bias pengambilan sampel atau bias seleksi .

### 3.3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk mendapatkan data untuk dianalisis. Kuisisioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada para siswa untuk dijawab dengan cara tertulis. Kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan data tentang sikap, perilaku, atau pandangan responden terhadap suatu topik. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui skala. Skala psikologi adalah alat ukur yang mengukur aspek atau atribut psikologis melalui indikator-indikator

perilaku yang diterjemahkan dalam item-item pertanyaan atau pernyataan (Azwar, 2012).

Skala stres akademik menggunakan alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dari (Moustaka et al., 2023). Nilai Cronbach untuk skala ESSA yang terdiri dari 16 item adalah 0,878, yang menunjukkan reliabilitas yang baik. Nilai *Cronbach* untuk masing-masing dari lima komponen secara statistik signifikan positif. Versi Yunani dari Skala Stres Pendidikan untuk Remaja (ESSA) dapat digunakan sebagai alat yang valid untuk mengukur stres pendidikan yang dirasakan pada remaja.

Skala kedua menggunakan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur afeksi positif dan negatif pada individu. Afeksi positif dan negatif sendiri merupakan aspek afeksi dalam konstruk *subjective well-being (SWB)*. Skala ini diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini terdiri atas 20 item, 10 item untuk mengukur afeksi positif dan 10 item untuk mengukur afeksi negatif. Item berupa satu kata sifat yang menggambarkan perasaan subjek. Setiap item terdiri atas lima peringkat skala.

### 3.4. Validitas dan Reliabilitas

#### 3.4.1. Validitas

Validitas adalah menunjukkan ketepatan dan kecermatan sesuatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini validitas kostruk. Validitas konstruk adalah derajat



kecocokan antara data yang dihasilkan oleh suatu instrumen pengukuran dengan teori atau konsep yang hendak diukur. Validitas konstruk menilai apakah suatu instrumen pengukuran benar-benar mengukur variabel yang diinginkan atau konsep yang ingin diuji (Azwar, 2012).

### 3.4.2. Reliabilitas

Konsep dari reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliable dapat juga dikatakan keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah (Azwar, 2012). Reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini reliabilitas internal dengan belah dua.

## 3.5. Metode Analisa Data

### 3.5.1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu jenis uji asumsi yang memiliki tujuan untuk pembuktian data yang telah diuji terdistribusi normal atau tidak. Asumsi normal diperlukan untuk melakukan uji statistik kelanjutan, dengan kata lain keadaan data berdistribusi normal merupakan syarat yang harus terpenuhi (Putri, 2020). Sebaran data dikatakan normal apabila nilai *Shapiro-Wilk*  $p > 0,05$  sedangkan apabila nilai  $p < 0,05$  maka distribusi dikatakan tidak normal.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan stress akademik yang diwakili dimensi *self-expectation*, *workload*, *despondency*, *pressure from study*, *worry about grades* di kelompok eksperimen. Demikian juga dengan kelompok control kecuali pada dimensi *despondency* yang memiliki perbedaan, artinya tanpa perlakuan *expressive writing* dapat meningkatkan *despondency* sebesar 0.52%.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan afeksi positif pada kelompok eksperimen, artinya perlakuan *expressive writing* dapat meningkatkan afeksi positif sebesar 0.57%. Demikian juga dengan afeksi negative, artinya perlakuan *expressive writing* dapat menurunkan afeksi negatif sebesar 0.52%. Sedangkan kelompok kontrol ditemukan ada perbedaan afeksi positif dan negatif.

#### 5.2. Saran

1. Kepada siswa

Berdasarkan hasil penelitian, terbukti bahwa siswa yang mengikuti eksperimen *expressive writing* mengalami stres akademik. Meskipun perlakuan *expressive writing* belum mampu menurunkan stres akademik tetapi setelah melakukan *expressive writing* terjadi peningkatan afeksi positif dan emosi positif. Dengan demikian penulis menyarankan kepada siswa untuk melakukan *expressive writing* untuk mengeluarkan keluhan dan

isi hatinya agar tidak berubah menjadi stres yang akan mengganggu kesehatan mental dan fisik siswa. Siswa hanya perlu menulis 15-20 menit setiap hari. Penulis menyarankan agar siswa melakukan expressive writing secara teratur dalam jangka waktu yang lama untuk mendapatkan hasil yang lebih baik termasuk menurunkan stres akademik.

### 3. Kepada sekolah

Berdasarkan hasil tulisan ekspresif siswa terbukti bahwa banyak siswa yang mengalami stres akademik dan ketika mereka mengikuti eksperimen terdapat perubahan yang signifikan pada kondisi emosi siswa. Dengan demikian penulis menyarankan agar pihak sekolah memberi wadah kepada siswa untuk mengekspresikan keadaannya dalam tulisan. *Expressive Writing Treatment* dianggap mampu mereduksi stres karena saat siswa berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, siswa tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. Wadah ini diharapkan mampu menjaga kondisi kesehatan mental dan fisik siswa selama menjalani pendidikan di STOSA.

### 4. Penelitian selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan mendalami data melalui metode kualitatif agar dapat diketahui secara jelas dan terperinci mengapa tidak terjadi perubahan stres bila dilakukan terapi penulisan ekspresi dalam waktu singkat. Kemudian juga perlu pada penelitian selanjutnya untuk mengkoleksi data yang besar dengan metode

kuantitatif non eksperimen agar dapat diketahui parameter stres akademik pada siswa yang memiliki tekanan akademik. Hasil ini menunjukkan perlunya penyesuaian pada desain intervensi, seperti meningkatkan durasi, melibatkan teknik tambahan, atau memberikan pelatihan khusus untuk siswa sebelum intervensi. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi bagaimana kombinasi expressive writing dengan pendekatan lain, seperti konseling atau pelatihan manajemen stres, dapat memberikan hasil yang lebih signifikan pada pengurangan stres akademik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka pelajar.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bidaki, R., Ahmadi, A. M., Solhdoost, F., Zarein, F., & Saberi, M. (2021). ADITUM Journal of Clinical Psychology and Mental Health Care. *ADITUM Journal of Clinical Psychology and Mental Health Care*, 2(4), 1–13. [https://aditum.org/images/currentissue/1617346545Clinical\\_Psychology\\_and\\_Mental\\_Health\\_Care\\_Galley\\_Proof.pdf](https://aditum.org/images/currentissue/1617346545Clinical_Psychology_and_Mental_Health_Care_Galley_Proof.pdf)
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37–70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS ONE*, 18(6 June), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). *Academic%2Bstress%2Bof%2Bschool%2Bstudents%2B2015*. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*, UPT UNDIP Press Semarang.



- Ernst, A. (2017). Self-disclosure as therapy: The benefits of expressive writing. *Current Psychiatry, 16*(10), 33–34.
- Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal of Writing Research, 11*(3), 505–523. <https://doi.org/10.17239/JOWR-2019.11.03.04>
- Info, A. (2023). *Effectiveness of Expressive Writing Therapy Method on Psychological Well-Being of Students Mardiatu Saleha, Riska Herlinda, Dien Novita. 1*(2), 80–90.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Riskesdas, 76*.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students. *Children, 10*(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/children10020292>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pascoe, P. E. (2016). Using Patient Writings in Psychotherapy: Review of Evidence for Expressive Writing and Cognitive-Behavioral Writing Therapy. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal, 11*(3), 3–6. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2016.110302>
- Patel, V., & Kleinman, A. (2003). Poverty and common mental disorders in developing countries. *Bulletin of the World Health Organization, 81*(8), 609–615.
- Pennebaker, J. W. (2014). *Expressive Writing Words that Heal*.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *The Oxford Handbook of Health Psychology, 78712*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Prasetyo, W. H., Naidu, N. B. M., Tan, B. P., & Sumardjoko, B. (2021). Digital citizenship trend in educational sphere: A systematic review. *International Journal of Evaluation and Research in Education, 10*(4), 1192–1201.

<https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21767>

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *11*(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>

Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *52*(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>

Santrock, J. W. (2011). Adolescence (16th ed.). In *McGraw-Hill*.

Soper, B., & Bergen, C. W. Von. (2001). *Job Loss Stressor.Pdf*.

Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A Social-Cognitive-Behavioral Model of Academic Predictors of Adolescents' Life Satisfaction. *School Psychology Quarterly*, *23*(1), 56–69. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.56>

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>

Tim, L. (2015). Expressive Writing Improves Psychological and Physical Health among Breast Cancer Survivors: A Review of Journal Articles. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, *6*(1), 9–23. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2015/14831>

Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *36*(December), 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>

Unterhitzenberger, J., & Rosner, R. (2014). Lessons from writing sessions: a school-based randomized trial with adolescent orphans in Rwanda. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.24917>

Veksler, A. E., & Floyd, K. (2015). Helping students through expressive writing: Effects of different types of writing instructions on break-up related distress, global perceived stress, and self-esteem. *Journal of the Communication, Speech, and Theatre Association of North Dakota*, *27*, 31–44.

WHO. (2003). *Mental Health in Emergencies*. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67866/WHO\\_MSD\\_MER\\_03.01.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/67866/WHO_MSD_MER_03.01.pdf)

Yan, K., & Analya, P. (2022). *Gratitude Journal, Expressive Writing, and Mindfulness*. 448–452. <https://doi.org/10.5220/0010753600003112>

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>





LAMPIRAN



**Lampiran 1 *Skala Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)***



## Skala PANAS

### Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini beberapa pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama **seminggu terakhir**. Berilah tanda **centang (√)** pada kotak yang Anda pilih

HTP = Hampir Tidak Pernah

JR = Jarang

KD = Kadang-kadang

SR = Sering

HSL = Hampir Selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1.	Tertarik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Tertekan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Bersemangat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Kesal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Kuat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Bersalah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Takut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Bermusuhan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Antusias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Bangga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Mudah marah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Waspada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Malu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Terinspirasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Gugup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Bertekad kuat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Penuh perhatian	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Gelisah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Aktif	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Khawatir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Lampiran 2 Skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)**

## SKALA ESSA

### Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam sebuah bentuk skala ukur. Baca dengan cermat setiap pernyataan yang ada di dalam tabel. Pilih yang paling sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah ataupun benar.

Bagaimana menurut saudara sekolah yang saat ini dijalani. (ESSA)

1            2            3            4            5

Sangat Tidak Setuju                                    Sangat Setuju

### SKALA

No	Item	1	2	3	3	4	5
1.	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Saya merasa terlalu banyak pekerjaan sekolah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Saya merasa terlalu banyak pekerjaan rumah (PR)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberi saya banyak tekanan akademis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Orang tua saya terlalu peduli dengan nilai akademis saya yang memberi saya banyak tekanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Saya merasakan banyak tekanan dalam kegiatan belajar sehari-hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Saya merasa terlalu banyak tes/ujian di sekolah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Nilai akademis sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan dapat menentukan seluruh hidup saya.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika hasil tes/ujian saya buruk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Saya merasa telah mengecewakan guru saya ketika hasil tes/ujian saya tidak ideal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Terlalu banyak persaingan antar teman sekelas yang membuat saya tertekan secara akademis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademis saya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama di kelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Saya merasa stres ketika saya tidak memenuhi standar saya sendiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa tidak cukup baik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir ketika saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Lampiran 3 Uji Normalitas**

	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>W</b>	<b>p</b>
Eksperimen	afeksi positif	- afeksi positif	0.941	0.153
	afeksi negatif	- afeksi negatif	0.974	0.748
Kontrol	afeksi positif	- afeksi positif	0.949	0.235
	afeksi negatif	- afeksi negatif	0.947	0.219







**Lampiran 4 Uji Hipotesis**

**Hasil t-test PANAS**

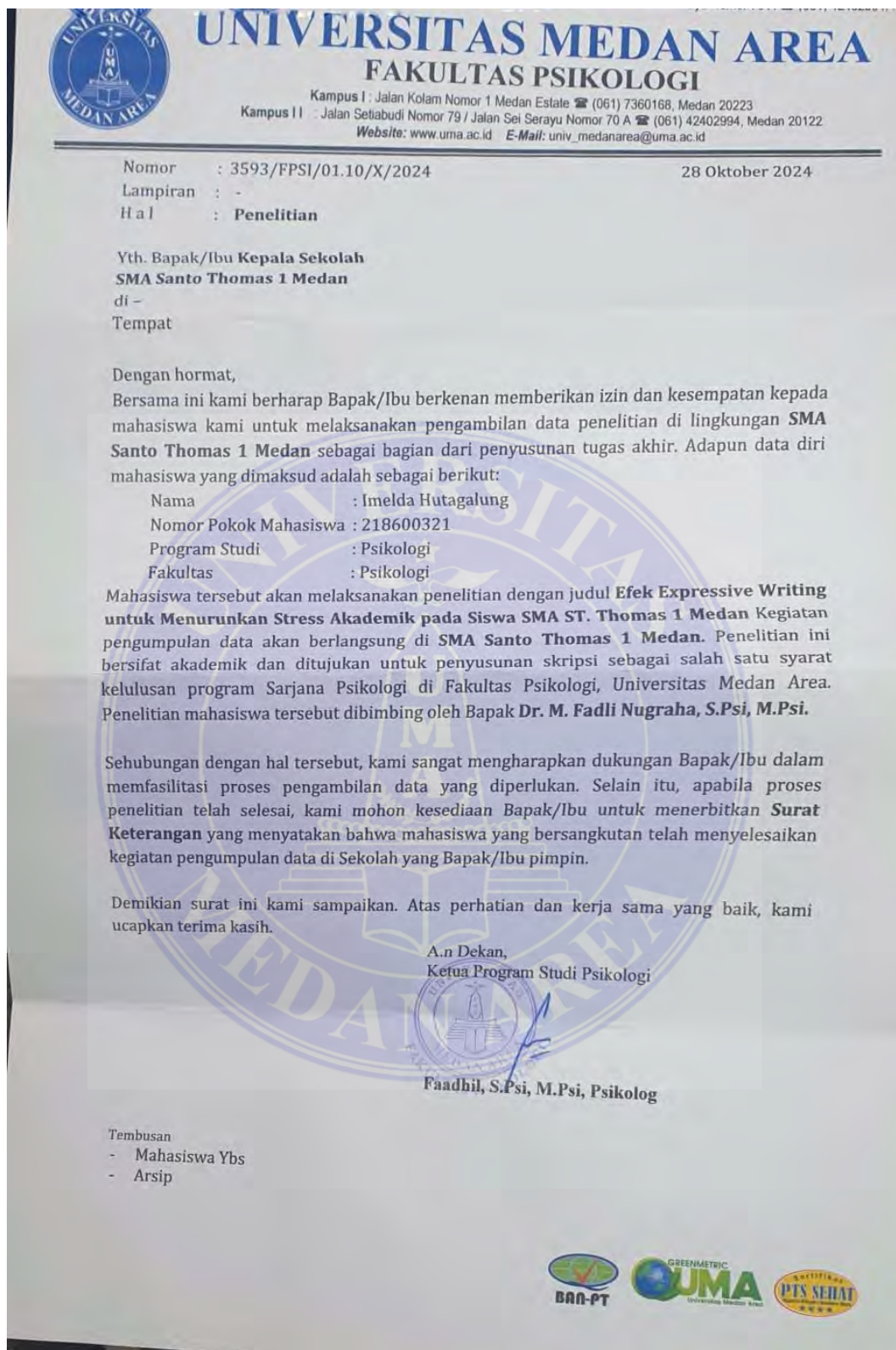
	<b>Pre Test</b>		<b>Post Test</b>	<b>T</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Eksperimen	afeksi positif	-	afeksi positif	-2.863	24	0.009
	afeksi negatif	-	afeksi negatif	2.598	24	0.016
Kontrol	afeksi positif	-	afeksi positif	-16.88	24	< .001
	afeksi negatif	-	afeksi negatif	-10.33	24	< .001

**Hasil t-test stres akademik**

	<b>Pre Test</b>		<b>Post Test</b>	<b>T</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Eksperimen	self-expectation	-	self-expectation	1.413	24	0.17
	workload	-	Workload	-0.69	24	0.495
	despondency	-	Despondency	0.08	24	0.937
	pressure from study	-	pressure from study	-1.46	24	0.156
	worry about grades	-	worry about grades	-0.26	24	0.796
Kontrol	self-expectation	-	self-expectation	-1.27	24	0.216
	workload	-	Workload	1.986	24	0.059
	despondency	-	Despondency	-2.59	24	0.016
	pressure from study	-	pressure from study	-0.06	24	0.951
	worry about grades	-	worry about grades	-0.49	24	0.632



**Lampiran 5 Surat Izin Penelitian**





**YAYASAN PERGURUAN KATOLIK DON BOSCO  
KEUSKUPAN AGUNG MEDAN  
SMA SWASTA SANTO THOMAS 1 MEDAN**  
NPSN: 10210923 ; NSS/NIS/NSM : 30.3.07.60.03.018 Status TERAKREDITASI dengan Peringkat "A" (Amat Baik)  
Jl. Letjen S. Parman 109 Medan Sumatera Utara Telp/Fax : (061) 4520292  
Email : [smasantothomas1medan@yahoo.co.id](mailto:smasantothomas1medan@yahoo.co.id) website : [smastthomas1.sch.id](http://smastthomas1.sch.id)

---

Nomor : 118/SMA/St.1/S.6/XII/2024 Medan, 02 Desember 2024  
Lamp. : -  
Hal : **Penelitian**

Kepada Yth.:  
**Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area  
di  
Tempat**

Dengan hormat,

Berdasarkan surat dari Universitas Medan Area nomor : 3593/FPSI/01.10/X/024 tanggal 28 Oktober 2024, perihal Permohonan ijin Pengambilan Data Penelitian di lingkungan SMA Santo Thomas 1 Medan, oleh mahasiswa berikut di bawah ini :

Nama : **Imelda Hutagalung**  
NIM : 218600321  
Judul Skripsi : **"Efek Expressive Writing Therapy"**

Kegiatan penelitian ini telah dilaksanakan sejak tanggal 29 Oktober sampai dengan 11 November 2024.

Demikian kami sampaikan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Dengan hormat kami,  
Kepada Sekolah,  
  
**Sarigan Gultom, S.Si**

