



SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN
STRES AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 1 MAKASSAR**

IDAMAYANTI BJ

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



**PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN
STRES AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 1 MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan pada Psikologi Pendidikan dan
Bimbingan Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar

Oleh:

**IDAMAYANTI BJ
1544040023**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076
Laman : www.unm.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul: “ Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar”.

Atas nama:

Nama : Idamayanti BJ
NIM : 1544040023
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada Ujian Skripsi tanggal 1 Agustus 2019 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan **LULUS**.

Pembimbing I

Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
NIP.19601213 198701 1 005

Makassar, Agustus 2019

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Syamsul Bahri Talib, M.Si
NIP. 19530117 198003 1 002

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Drs. Muhammad Anas, M.Si
NIP.19601213 198703 1 005



PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Penerapan Teknik *Exspressive Writing* untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar, atas nama Idamayanti NIM: 1544040023, telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan Nomor 5366/UN.36.4/PP/2019 tanggal 24 Juli 2019 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada hari Kamis, 1 Agustus 2019.



Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM

Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons
NIP. 19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- | | | |
|------------------|-------------------------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Drs. Muhammad Anas, M.Si | (.....) |
| 3. Pembimbing I | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd | (.....) |
| 4. Pembimbing II | : Prof. Dr. H. Syamsul Bahri Thalib, M.Si | (.....) |
| 5. Penguji I | : Dr. H. Abdullah Siring, M.Pd | (.....) |
| 6. Penguji II | : Hajerah, S. Pd.I., M.Pd | (.....) |

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **IDAMAYANTI BJ**

NIM : 1544040023

Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Makassar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Juli 2019
Yang Membuat Pernyataan



IDAMAYANTI BJ
1544040023

MOTO

“Belajar ikhlas dalam memudahkan urusan orang lain, yakin Allah akan memudahkan segala urusanmu dari tangan-tangan yang tak terduga”

“Tak ada artinya berlarut-larut dengan kegagalan yang kau temui, sejatinya Allah menjadi sebaik-baik sutradara kehidupanmu, Yang tatkala menyusun skenario diluar nalarmu,

maka tersenyumlah....Suksesmu diujung mata.

Dengan kasih sayang, Karya ini kuperuntukan kepada Ayah, Ibu dan Tante

(Burhan, Jamaliah, dan Mahira Mahmud)

yang tak terhingga mendoakan, dan memberikan motivasi dalam hidupku, kakak-kakak dan adik-adikku yang selalu memberikan dukungannya, serta sahabat, orang-orang terdekat yang telah membantuku.

Thank's for all....

ABSTRAK

IDAMAYANTI BJ, 2019. Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. dan Prof. Dr Syamsul Bachri Thalib, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingginya tingkat stres akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran stres akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Makassar 2) Gambaran pelaksanaan teknik *expressive writing* di SMP Negeri 1 Makassar 3) Apakah teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *True Experimental Design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *Pretest Posttest Control Group design*. Adapun variable bebas penelitian ini adalah teknik *expressive writing* dan variabel terikatnya adalah stres akademik. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 47 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala stres akademik dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik, yaitu uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat stres akademik siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat stres akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. 2) Pelaksanaan teknik *expressive writing* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan yaitu *recognition/initial write, examination/write exercise, Juxtaposition/feedback, application to the self* dan evaluasi. Selama pelaksanaan teknik *expressive writing*, tingkat partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. 3) Ada perbedaan antara nilai rata-rata stres akademik pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *expressive writing* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan teknik *expressive writing* dapat menurunkan secara signifikan stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar.

PRAKATA

Alhamdulillah. segala puji bagi Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar” Penulis dapat selesaikan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, Penulisan skripsi ini sebagai salah satu tugas akademik untuk memperoleh gelar sarjana “Sarjana Pendidikan” pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan dikarenakan waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan, doa, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Drs. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama ditujukan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP., sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.

2. Dr. Abdul Saman, M.Si.,Kons. sebagai Dekan, Dr. Mustafa, M.Si sebagai WD I, Dr. Pattaufi, M.Si sebagai WD II, dan Dr.Ansar, M.Si sebagai WD III Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar atas segala kebijaksanaan dan dukungannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan lancar.
3. Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd.,M.Pd sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Akhmad Harum, S.Pd.,M.Pd sebagai Dosen yang banyak memberikan pengalaman dan masukan kepada penulis, sekaligus validator instrumen penelitian penulis.
6. Seluruh staf Fakultas Ilmu Pendidikan atas segala bantuan dan kerjasama selama menumpuh studi.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Makassar atas izin mengadakan penelitian di sekolah, dan semua guru dan staf di SMP Negeri 1 Makassar yang telah memberikan informasi dan bantuan yang penulis butuhkan.
8. Teristimewa kepada Ayahanda Burhan, Ibu Jamaliah, dan Saudari Ibu yang sudah kuanggap seperti Ibu sendiri Tante Mahira Mahmud terimakasih yang tak terhingga atas segala doa, kasih sayang, perhatian, dan ketulusannya dalam mendidik dan membesarkanku hingga penulis bisa sampai pada tahap ini.

9. Saudaraku-saudariku tercinta, kakakku Haerullah BJ, Nur Amirah BJ S.Pd , dan adikku Rahmatullah BJ, Nur Jannah BJ yang sangat berjasa dalam hidupku.
10. Keluarga besarku. Terima kasih atas segala doa, motivasi, kebersamaan, nasihat dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.
11. Sahabat Bae Squad tercinta Aulya Indri Astuti S.Pd, Gita Damayanti S.Pd, Nurhikmah Ramdani S.Pd, Nur Ulfa Meilani Ilyas S.Pd, dan Nurul Fitri Sirajuddin S.Pd yang berusaha setia mengisi kekuranganku dan selalu memberi semangat kepada penulis hingga saat ini.
12. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa PPB FIP UNM, khususnya Angkatan 2015 yang telah memberi banyak cerita selama 8 semester, semoga kesuksesan menyertai kita semua.
13. Sepupuku Widyawati Usman, dan shabat sedari kecilku Wulandari Amd,Keb, dan Maya Intan yang telah memberikan banyak dukungan dan semangat kepada penulis hingga saat ini.
14. Kepala Sekolah dan seluruh keluarga besar SMP Negeri 7 Wonomulyo. Terima kasih untuk kebersamaan yang penuh kehangatan, motivasi serta kekeluargaan yang telah diberikan selama menjalani KKN-PPL Angkatan XVII Universitas Negeri Makassar di Kabupaten Polewali Mandar
15. Teman-teman KKN-PPL Angkatan XVII Universitas Negeri Makassar di Kabupaten Polewali Mandar, terkhusus untuk teman posko di SMP Negeri 7 Wonomulyo. Terima kasih (Ipin, Uul, Ida keplet, Wulang, Pa'li, Ayu, Erik, Uli,

Pa'na Alwi dan Gita) untuk kebersamaan yang penuh kehangatan, motivasi serta kekeluargaan yang telah diberikan selama ini.

16. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun sangat telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Sekali lagi terima kasih banyak.

Kepada semua pihak yang telah membantu dalam skripsi ini, penulis mendoakan semoga mendapat balasan yang berlipat ganda dan menjadi amal sholeh di hadapan ALLAH SWT. Dan dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini dan berharap agar kiranya skripsi yang sederhana ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi penulis dan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan serta informasi bagi pembaca. Semoga segala kegiatan dan usaha kita mendapat rahmat dari ALLAH SWT. Aamiin.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Tinjauan Pustaka	13
1. Stres Akadamik	13
a. Pengertian Stres Akadamik	13
b. Stresor Akadamik	14
c. Gejala Stres Akademik	15
d. Dampak Stres Akademik	17
e. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akadamik	18
2. Teknik <i>Expressive Writing</i>	20
a. Pengertian <i>Expressive Writing</i>	20

b. Manfaat <i>Expressive Writing</i>	23
c. Pendekatan dalam Teknik <i>Expressive Writing</i>	25
d. Tujuan teknik <i>Expressive Writing</i>	27
e. Tahap Pelaksanaan <i>Expressive Writing</i>	28
B. Kerangka Pikir	31
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Variabel dan Desain Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Tingkat Stres Akademik	52
a. Kelompok Eksperimen	52
b. Kelompok Kontrol	55
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik <i>Expressive Writing</i>	57
3. Penerapan Teknik <i>Expressive Writing</i> Untuk Mengurangi Stres Akademik	72
B. Pembahasan	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	99
RIWAYAT HIDUP	195

DAFTAR TABEL

Tabel	Nama Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian	40
3.3	Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian	41
3.4	Penyebaran Kelompok Penelitian	42
3.5	Pembobotan Item Kuesioner	43
3.6	Uji Validitas	44
3.7	Uji Reliabilitas	45
3.8	Kriteria Penentuan Observasi	46
3.9	Kategorisasi tingkat stres siswa	48
3.10	Uji Normalitas	49
3.11	Uji Homogenitas	50
4.1	Data Tingkat Stres Akademik Kelompok Ekeperimen	53
4.2	Kecenderungan Umum Stres Akademik Kelompok Eksperimen	54
4.3	Data Tingkat Stres Akademik Kelompok Kontrol	55
4.4	Kecenderungan Umum Stres Akademik Kelompok Kontrol	56
4.5	Tingkat Partisipasi Siswa dalam Teknik <i>Expressive Writing</i>	70
4.6	Pengujian Hipotesis	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Nama Gambar	Halaman
2.1	Skema Kerangka Pikir	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Lampiran	Halaman
1.	Tabulasi Pra Penelitian	100
2.	Rekapitulasi Nilai Pra Penelitian	104
3.	Rencana Pelaksanaan	105
4.	Skenario Penelitian	107
5.	Kisi-kisi Skala Penelitian Sebelum Uji Coba	117
6.	Skala Penelitian Sebelum Uji Coba	119
7.	Skor Uji Coba Lapangan	124
8.	Uji Validitas	125
9.	Uji Reliabilitas	127
10.	Kisi-kisi Skala Penelitian Setelah Uji Coba	128
11.	Skala Penelitian Setelah Uji Coba	132
12.	Skor Jawaban Angket Pretest Kelompok Eksperimen	136
13.	Skor Jawaban Angket Pretest Kelompok Kontrol	137
14.	Skor Jawaban Angket Posttest Kelompok Eksperimen	138
15.	Skor Jawaban Angket Posttest Kelompok Kontrol	139
16.	Data Penelitian Pretest dan Posttest	140
17.	Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen	142
18.	Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	145

19. Uji Normalitas	148
20. Uji Homogenitas	151
21. Uji t	152
22. Data Hasil Observasi	153
23. Hasil Analisis Observasi	155
24. RPBK	156
25. Lembar Kerja Siswa	166
26. Dokumentasi Kegiatan	176
27. Keterangan Validasi Skala Stres Akademik	185
28. Pengusulan Judul	187
29. Pengesahan Judul	188
30. Surat Penunjukan Pembimbing	189
31. Pengesahan Usulan Penelitian	190
32. Surat Izin Penelitian dari UPT P2T BKPMMD SUL-SEL	191
33. Surat Izin Penelitian dari Walikota Makassar	192
34. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan kota Makassar	193
35. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	194

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya pendidikan akan tercipta manusia yang berkualitas, berintelektual, dan memiliki wawasan berupa informasi dan pemahaman serta pengalaman yang luas. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan No.2 tahun 2003 yaitu “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Suatu negara membutuhkan sumber daya yang berkualitas sebab sumber daya yang berkualitas akan memberikan dampak positif terhadap bangsa diberbagai bidang. Dalam upaya melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing serta mampu mengikuti perkembangan, kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi tentunya tidak lepas dari ranah pendidikan, karena dengan pendidikan yang berkualitas akan tercipta sumber daya manusia yang berkualitas pula.

Sumber daya manusia yang berkualitas juga akan mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk kemajuan bangsa dan negara. Hal itu sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai akhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, estetis, dan demokratis, serta memiliki rasa kemasyarakatan dan kebangsaan. Sejalan dengan hal itu, Hasibuan (2003) menyatakan bahwa sumber daya manusia menjadi unsur pertama dan utama dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Peralatan yang andal atau canggih tanpa adanya peran aktif SDM tidak berarti apa-apa.

Lembaga pendidikan formal yaitu sekolah merupakan jalur pendidikan yang secara resmi sebagai pengelola sumber daya manusia secara berjenjang dan bersistem. Artinya pendidikan sekolah dilaksanakan secara berjenjang melalui pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), dan pendidikan tinggi (perguruan tinggi) yang dibangun dalam komponen-komponen yang saling berkordinasi yakni pemerintah, masyarakat, tenaga pendidik dan peserta didik.

Peserta didik sebagai kader penerus bangsa tentunya akan diperhadapkan dengan berbagai tuntutan pendidikan demi melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal yang paling mendasar yakni mengenyam pendidikan secara berjenjang, bermula dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah bahkan sampai pendidikan tinggi yang tak jarang menimbulkan konflik tersendiri baginya. Dunia sekolah yang harus dijalankannya selama bertahun-tahun ditambah lagi dengan berbagai tuntutan akademik terkadang membuat peserta didik merasa

terbebani. Apalagi di masa sekarang tuntutan akademik tidak jarang begitu berat dan sangat menyengsarakan peserta didik. Peserta didik merasa dituntut untuk meraih pencapaian (*achievement*) yang telah ditentukan, baik oleh pihak sekolah, orangtua maupun dari peserta didik itu sendiri. Tuntutan ini dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuannya. Sehingga ketika hal ini terjadi maka akan menimbulkan stres akademik

Folkman dan Lazarus (Wicaksana, 2017) mendefinisikan stres sebagai gejala peristiwa/kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Olenjik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Stres akademik yang dialami oleh peserta didik, berkaitan dengan tuntutan dan tekanan akademiknya, seperti semakin kompleksnya materi pelajaran, semakin banyaknya tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan, *deadline* tugas yang harus segera dikumpul, sulitnya referensi tugas, persaingan akademik siswa yang mengikis nilai-nilai kerjasama, kegagalan atau ketidاكلulusan pada beberapa mata pelajaran penting, standar nilai yang ditetapkan sekolah, hubungan dengan guru. Ketika ini terus terjadi, maka akan menimbulkan reaksi fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku yang patologis/negatif pada peserta didik

Dampak negatif secara kognitif berupa kesulitan konsentrasi, sulit mengingat mata pelajaran, sulit memahami materi pelajaran. Dampak secara

emosional dapat berupa sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antarlain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, lemah, lesu dan *insomnia*. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas pelajaran (*prokrastinasi*), sulit mencapai *flow* akademik yang tinggi, karena sulit untuk memusatkan perhatian, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas dan belajar yang dijalani, dan motivasi internal untuk mengerjakan tugas atau belajar tergolong rendah, malas ke sekolah, penyalahgunaan obat-obat terlarang, kebiasaan buruk yang berlebihan. Yuwanto (Amalia: 2015)

Kondisi siswa yang mengalami stres akademik tentu berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri. Stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Apabila ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol (Oon, 2007).

Masa sekolah dan perkembangan yang paling rentan mengalami tekanan dan kemungkinan stres adalah remaja ditingkat sekolah menengah. Remaja rentan

mengalami pertentangan serta konflik-konflik dari perubahan suasana hati (*mood*) hal ini disebut sebagai masa badai dan stres (*strom and stress*). Masa sekolah menengah adalah masa dimana seluruh hal mengalami perubahan atau transisi, baik dari segi perubahan sosial, kehidupan di sekolah yang berbeda, kehidupan dengan keluarga, serta juga kehidupan individual, seluruh perubahan yang terjadi rentan untuk membuat remaja merasa tertekan dan mengalami stres (Santrock, 2012).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh calon peneliti, selama 6 hari mulai tanggal 14-19 Januari 2019 di SMP Negeri 1 Makassar berupa observasi, wawancara dengan guru BK dan wali kelas serta penyebaran skala stres akademik di kelas yang direkomendasikan oleh guru BK dan wali kelas yaitu kelas VIII 7, VIII 8, VIII 9, dan VIII 10 diperoleh data bahwa beberapa siswa yang berada di kelas tersebut teridentifikasi mengalami stres akademik yang ditandai dengan perilaku yang nampak sesuai dengan gejala-gejala stres akademik.

Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan adanya catatan kasus siswa yang sering membolos karena tidak menyukai mata pelajaran tertentu dengan alasan terlalu banyak tuntutan dari guru bersangkutan untuk menguasai materi pelajaran yang telah diberikan. Oleh karena itu guru BK memanggil wali kelas dari siswa yang memiliki catatan kasus tersebut agar memperoleh data tambahan, maka diperoleh data yang lebih jelas bahwa siswa tersebut keseringan membolos disetiap mata pelajaran yang memiliki perhitungan seperti Matematika dan Fisika

. Hasil `observasi yang dilakukan peneliti dengan mengunjungi kelas-kelas yang telah direkomendasikan guru BK, ditemukan beberapa siswa menunjukkan gejala-gejala stres akademik seperti sulit berkonsentrasi sebagaimana yang nampak pada saat guru menjelaskan di papan tulis ada siswa yang keluar masuk kelas, ada siswa yang sibuk mengganggu teman sebangkunya, bercerita dengan teman sementara guru menjelaskan, kemudian siswa tersebut juga malas mengerjakan tugas seperti yang terlihat saat guru memberikan tugas latihan ia lebih memilih bersantai-santai dan terus menunda sampai waktu yang diberikan oleh guru habis. Dan juga gampang marah saat dibercandai sedikit oleh temannya, kemudian kelihatan cemas dan berkeringat dingin saat diminta maju kedepan kelas.

Hasil pembagian skala awal pada tanggal 16 Januari 2019 mengenai stres akademik. Skala stres akademik yang disebar merupakan skala yang dikembangkan oleh Dewi Andriani Sari (2017) yang sebelumnya telah diuji validasi dan realibilitasnya. Indikator stres akademik yang dijadikan dasar pembuatan skala berasal dari teori Nurmaliyah yang terdiri dari gejala emosional (marah-marah, cemas, dan agresif terhadap orang lain). Gejala kognitif (sulit berkonsentrasi, suka melamun berlebihan dalam kelas, dan kehilangan kepercayaan diri), dan gejala fisik (sakit kepala, sulit tidur, jantung berdebar0debar). Hasil pembagian skala awal mengenai stres akademik menunjukkan bahwa dari 152 skala penelitian yang disebar, terdapat 47 siswa yang memiliki stres akademik. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 2: rekap tabulasi pra penelitian.

Dari hasil penelitian awal peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan stres akademik yang dialami siswa bersifat ekletik atau menyeluruh ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun secara umum penyebab utama dari stres yang dialami siswa adalah cara berpikir yang kemudian berpengaruh terhadap perasaan dan perilaku siswa di sekolah. Meninjau permasalahan tersebut maka perlu diadakan perubahan sudut pandang dan sebelum itu dilakukan pengkexternalisasian masalah untuk meluapkan tekanan-tekanan yang selama ini dirasakan (katarsis). Salahsatu cara yang dapat dilakukan untuk mengkexternalisasikan masalah ini adalah dengan menulis.

Salahsatu teknik yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan teknik *expressive writing* (menulis ekspresif). Teknik menulis sengaja dipilih karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhtadini (2018) berjudul “Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) *full day school*. . Hasil menunjukkan terdapat penurunan stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik. Penelitian yang kedua yaitu Ruliansyah (2015) yang menggunakan intervensi *Focus Group Discussion* (FGD) dan *expressive writing* untuk meningkatkan strategi *coping* stres pada siswa dengan subjek 32 siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta, menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan strategi coping stres pada siswa. Selain itu, *expressive writing* dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis. Menurut Dali

Gulo dalam (Dayakisni & Hudaniah, 2009) katarsis adalah pelepasan ketegangan emosi dalam diri individu. Melalui menulis orang dapat meluapkan ketegangannya secara emosional, tulisan yang mengandung kata bermakna positif lebih mampu meningkatkan kesehatan dibandingkan yang mengandung kata negatif, tulisan yang dapat memberikan *insight* dapat meningkatkan kesehatan individu (Pennebaker & Chung, 2007).

Menulis ekspresif merupakan suatu proses yang memerlukan integrasi pikiran, afeksi dan motorik. Ketika individu menuliskan secara ekspresif tentang perasaannya, maka hal yang dirasakan mengenai peristiwa yang ditulis adalah merasakan kembali *sense* pada saat kejadian, menilai kembali setiap kejadian yang ditulis dan mengarahkan pikiran dalam persepsi baru (Money, Espie, & Broomfield, 2009). Hal ini sangat berdampak pada kondisi psikologis individu, baik itu dengan menuliskan hal yang positif ataupun negatif (Kallay & Baban, 2008). Ketika individu menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur (Utami & Kumara, 2003).

Sebaliknya ketika individu menulis hal yang negatif yang pernah dirasakannya, maka ketika tekanan dan pengalaman negatif tersebut diungkapkan dalam tulisan yang akan terjadi adalah pengurangan pengekanan, penilaian ulang, dan memandang hal tersebut dengan lebih bijak, karena saat menulis dan mengungkapkan hal tersebut adalah evaluasi yang diulang oleh individu sehingga menjadi lebih bijaksana dalam menyikapinya. Setiap perasaan negatif yang pernah dirasakan kemudian di ulang lagi merasakannya dalam tulisan ekspresif maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang

berbeda, tentunya individu akan memiliki pandangan yang berbeda dengan pengalaman tersebut. Pennebaker and Francis (1996), menyatakan menulis dapat menjadi tempat menyalurkan perasaan dan pendapat yang jika disimpan bisa berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental. Pennebaker (1997) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa nilai utama dari menulis adalah kemampuan mengurangi pengekangan. Peristiwa-peristiwa yang mengganggu yang dituliskan akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri.

Merujuk pada hasil studi Pennebaker & Chung (2007) yang menemukan bahwa menulis memiliki dampak positif terhadap sistem imun seseorang dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Sehingga *Expressive writing* dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, marah, 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.

Pennebaker (1997) menyatakan bahwa menulis pengalaman emosional atau menulis peristiwa yang penuh tekanan (*stress full*) telah menjadi kajian yang menarik dalam beberapa tahun belakangan ini. Beberapa penelitian laboratorium telah mempelajari kegunaan menulis atau berbicara mengenai pengalaman emosional. Menghadapi atau berkonfrontasi dengan isu-isu pribadi secara mendalam telah mendapat penemuan akan menghasilkan kesehatan fisik, kesejahteraan subjektif dan tingkah laku adaptif tertentu.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *Expressive writing* dan stres akademik dengan judul penelitian “Penerapan Teknik *Expressive writing* Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian berdasarkan latar belakang masalah diatas adalah:

1. Bagaimanakah gambaran stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar ?
2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *expressive writing* untuk menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar?
3. Apakah teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, yang menjadi tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *expressive writing* untuk menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar
3. Untuk mengetahui apakah teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran ilmu pengetahuan khusus mengenai stres akademik dan teknik *Expressive writing*. Serta menjadikan bahan masukan untuk kepentingan pengembangan ilmu bagi pihak-pihak yang berkepentingan guna menjadikan penelitian lebih lanjut terhadap objek sejenis atau aspek lainnya yang belum tercakup dalam penelitian ini.

2. Secara praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pemikiran bagi sekolah tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling, serta sebagai bahan masukan untuk memberikan perhatian, pengawasan, dan perbaikan berkenaan dengan penyelenggaraan layanan BK di sekolah.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan guru BK dalam menanggulangi stres akademik siswa, juga sebagai masukan dan acuan guru BK dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat membantu peneliti memperkaya ilmu pengetahuan terkait stres akademik pada peserta didik serta penggunaan teknik *Expressive writing* sebagai penanganannya.

d. Bagi Siswa

Sebagai masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalahnya terutama yang berkaitan dengan stres akademik sehingga siswa mampu mengikuti proses belajar dengan efektif dan efisien

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Stres Akademik

a. Pengertian stres akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Menurut Desmita, Stres akademik atau *school stress*, yaitu suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan dan harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkahlaku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik individu. (Desmita, 2009).

Menurut Gusniart (2002) stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang objektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Alvin (Anggraini, 2018) mengemukakan bahwa Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Stres akademik menurut penjelasan Ben-zur & Zsidner (2012) mengacu pada hal yang berhubungan dengan tuntutan lingkungan dan tantangan dalam dunia

pendidikan, seperti adanya tuntutan *deadline* terhadap tugas, ujian-ujian, hubungan sosial dan sebagainya.

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai stres yang berhubungan dengan pendidikan yang meliputi sekolah, kurikulum, guru, metode ulangan dan penilaian (Nanwani, 2009), stres akademik juga didefinisikan sebagai stres yang diakibatkan oleh banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon siswa yang memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkahlaku karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan dengan tuntutan lingkungan sekolah atau pendidikan sehingga berdampak pada prestasi akademiknya.

b. Stresor akademik

Stresor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Agolla dan Ongori, 2009). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum antara lain:

1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa

dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa-siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah di pelajari

2) Prokrastinasi

Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

3) Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stresor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi.

c. Gejala-gejala stres akademik

Gejala-gejala stres akademik menyangkut kesehatan fisik dan kekuatan mental. Individu yang mengalami stres akademik bisa mengalami *nervous* dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu tersebut sering menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Selain itu, Sriati (2008:7) mengemukakan stres akademik juga ditandai dengan munculnya gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Reaksi emosi pada siswa yang mengalami stres akademik yaitu mudah marah, cemas, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor dan merasa ketakutan.
- 2) Reaksi fisik. Reaksi fisik yang dimaksud antara lain: sakit kepala, suka berkeringat dingin, mudah lelah, denyut jantung meningkat dan tangan dingin.
- 3) Reaksi kognitif. Gejala pada aspek pikiran antarlain: sulit berkonsentrasi belajar, mudah lupa dalam mengingat, berpikiran negatif, bingung atau pikiran kacau, kehilangan harapan.
- 4) Reaksi perilaku. Gejala pada aspek perilaku antarlain: malas belajar, suka berbobong, suka bolos, tidak disiplin, menyontek, berperilaku menyimpang.

Sedangkan pendapat lain Nurmaliyah (2014) menyatakan bahwa gejala-gejala dari stres akademik adalah:

- 1) Gejala emosional yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hatimudah berubah-ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudahtersinggung dan gugup.
- 2) Gejala kognitif yaitu merasa sulit berkonsentrasi, takut gagal dalam tugas atau ujian, kacau pikirannya, daya ingat menurun, sukamelamun berlebihan dalam kelas, kehilangan kepercayaan diri dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
- 3) Gejala fisik yaitu sulit tidur, sakit kepala, selera makan berubah, tekanan darah menjadi tinggi, jantung berdebar-debar, dan kehilangan energi.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa stres akademik mempunyai gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala fisik, dan gejala perilaku.

d. Dampak stres akademik

Segala sesuatu pasti memberikan dampak terhadap seseorang, termasuk salahsatunya stres akademik. Stres akademik ini memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku. Selain itu, juga berpengaruh pada penyesuaian akademik.

Kiselica (Desmita, 2009) menjelaskan stres yang tinggi akan menunjukkan lebih banyak problem tingkah laku, tidak disukai oleh teman, konsep diri yang buruk, serta sikap terhadap sekolah dan prestasi akademis yang rendah. Sejalan dengan hal tersebut, Johnson (Desmita, 2009) diperkirakan 10% hingga 30% pelajar yang mengalami stres akademik, mengalami penurunan prestasi belajarnya. Stres yang tinggi di sekolah lebih memungkinkan untuk menentang dan berbicara di belakang guru, membuat keributan dan kelucuan didalam kelas, serta mengalami sakit kepala dan sakit perut (Feminian dan Cros dalam Wicaksana 2017).

Menurut Adawiyah & Ni'matuzahroh (2016) apabila seseorang mengalami stres akademik semakin lama jika bertambah parah, maka akan dapat membawa dampak pada yang bersangkutan. Menurut Nurmaliyah (2014) apabila stres tidak mampu dikendalikan, maka mempengaruhi kondisi keadaan kognitif (sulit konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, bahkan bisa frustrasi), reaksi fisik (pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, keringat dingin, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, tubuh terasa kaku), dan tingkahlaku (merusak hal-hal yang ada disekitar, membantah, berkata-kata dengan

kasar, menghina, menunda pengerjaan tugas, malas dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko, bahkan membolos sekolah).

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Hanum (2013) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

a) Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

b) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis (Hanum, 2013)

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai

macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang mengakibatkan stres akademik terbagi menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu karena pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yaitu karena pelajaran lebih padat, adanya tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orangtua saling berlomba.

2. Teknik *expressive writing*

a. Pengertian *expressive writing*

Expressive writing merupakan teknik konseling naratif. Konseling naratif ini digagas oleh Michel White dan David Epston pada tahun 1990 dengan sebuah gagasan yang dikenal dengan pengeksternalisasian masalah, memisahkan individu dari masalah, dan menjadikan masalah sebagai masalah yang berada diluar diri individu.

Narrative counseling adalah salahsatu bentuk psikoterapi. Dirintis di Australia dan Selandia Baru pada tahun 1980-an, yang menekankan pentingnya cerita dan bahasa dalam pengembangan dan ekspresi interpersonal dan masalah

Perkembangan terapi melalui tulisan dimulai dari praktek klinis dimana menulis merupakan bentuk terapi penyembuhan pasien atau klien. Beberapa psikiater, psikolog dan konselor dari berbagai aliran misalnya psikologi dan psikoanalisis serta rasional emotif menerapkan terapi menulis terhadap kliennya. Salahsatunya yaitu seorang psikolog dari Universitas of Texas Austin-AS, Prof Dr. Pennebaker sejak

tahun 80-an menerapkan *expressive writing* sebagai terapi bagi para penderita luka nonfisik (stres, depresi, trauma psikis).

Expressive writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennebaker meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder*. Kemudian Pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Lidwiana Florentiana, 2016).

Expressive writing adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive writing* merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita.

Expressive writing adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan untuk orang lain (Menurut Foulk & Hoover: 1996). Sedangkan menurut Cameron & Nicholls (1998) menjelaskan bahwa *expressive writing* penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan-tekanan dan mengintegrasikan seseorang dapat lebih baik memahami peristiwa dan mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasinya.

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup,

dilakukan 15-30 menit adalah sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. Melalui menulis individu diberikan kesempatan untuk bisa menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Saat partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan dengan menangis atau sangat marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti (Pennebaker, 2013).

Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *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” (Pennebaker, 1997: 162). Memahami sebab-sebab suatu peristiwa yang mengganggu bersama dengan sikap refleksi diri merupakan persyaratan utama untuk memperoleh peningkatan kesehatan (Pennebaker, 2002).

Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Expressive writing* adalah suatu teknik menulis dengan melibatkan emosi terkait peristiwa-peristiwa yang penuh dengan tekanan-tekanan tanpa memperhatikan tata bahasa ataupun diksi dalam jangka waktu tertentu, untuk mengekternalisasikan masalah sehingga dapat memahami peristiwa dan memperoleh pemahaman baru.

b. Manfaat *expressive writing*

Manfaat *expressive writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh Baieke dan Wilhelm “*the immediate impact of expressive writing is usually a short-term increase in distress, negative mood and physical symptoms, and a decrease in positive mood compare with controls Expressive writing participants also rate their writing as significantly more personal, meaningful and emotional*”.(Baieke & Wilhelm)

Pemaparan Baieke dan Wilhelm di atas dapat dipahami bahwa efek jangka panjang dari *Expressive writing* diantaranya yaitu: berkurangnya stress akan meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma.

Secara kognitif, *Expressive writing* membantu individu mengingat dan meningkatkan kapasitas otak (Lidwiana Florentiana, 2016). Dalam hal lain, Park dan Ramirez menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa pada saat menjelang ujian dan setelah ujian, dapat direduksi dengan *Expressive writing*. *Expressive writing* juga dapat memperbaiki dalam hal kehidupan interaksi sosial seseorang.

Expressive writing dapat dijadikan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat *expressive writing* menurut (Fikri, 2014) diantaranya ialah:

- 1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.

- 2) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.
- 3) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- 4) Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.
- 5) Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai media terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. Terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker dan Wilhelm membuktikan bahwa terapi *Expressive writing* dinilai baik dan bermanfaat oleh para peserta karena mampu mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati.

Manfaat dari *Expressive Writing Treatment* ini banyak memberikan dampak positif bagi psikis mau pun fisik. *Expressive Writing Treatment* berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang; mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang berakibat baik bagi kesehatan tubuh.

c. Pendekatan dalam teknik *expressive writing*

Baikié dan Wilhelm (2014) menyatakan penjelasan teori menulis ekspresif dibedakan melalui dua pendekatan antara lain :

- 1) Pendekatan Psikoanalisis

Komalasari (2011) menyatakan bahwa Pendekatan psikoanalisis adalah segala perilaku manusia yang bersumber pada dorongan di dalam alam ketidaksadaran. Sigmund Freud menjelaskan bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi, dan kecemasan berjalan bersamaan dimana konflik dan kesakitan tidak dapat diselesaikan pada tahap kesadaran karena ditekan dan dilupakan pada tahap ketidaksadaran. Sehingga untuk menyelesaikan masalah dapat dilakukan dengan membuka konflik awal (Komalasari, 2011). Berdasarkan penjelasan tersebut, pada penelitian ini lebih memfokuskan pada pendekatan psikoanalisis yang didasarkan pada dua teori yaitu :

a) *Emotional catharis*

Emotional catharis yakni melepaskan perasaan negatif. Smyth (1998) menyatakan bahwa "*Furthermore expressive writing results in immediate increase in negative affect rather than immediate relief of emotional tension, and the obtained health benefits are unrelated to the amount of negative emotion or distress either expressed or reported just after writing (Smyth, 1998)*". Menurut Smyth (1998) secara langsung hasil dari menulis ekspresif akan memberikan pengaruh negatif dibandingkan pada meringankan ketegangan emosional dan manfaat kesehatan yang didapatkan tidak dari berhubungan dengan seberapa banyak emosi negatif dan distress, baik yang tersurat maupun yang dilaporkan setelah menulis.

b) *Emotional inhibition and confrontation.*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riordan dan dikutip oleh Qonitatin (2011) menjelaskan bahwa represi pikiran, perasaan atau perilaku seseorang, khususnya pada hal - hal traumatis atau menyusahkan yang merupakan

suatu bentuk kerja fisiologis dan psikologis (Qonitatin, 2011). Seseorang akan memperoleh keuntungan baik fisik dan psikologis setelah pengungkapan suatu rahasia (Qonitatin, 2011). Melalui menulis ekspresif akan mendorong upaya untuk memikirkan ulang seluruh peristiwa dalam menghadapi trauma dan membantu mengatasi trauma (Pennebaker, 2013).

2) Pendekatan behavior

Pendekatan ini didasarkan bahwa tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia mempunyai potensi berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia juga dipandang sebagai individu yang melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, serta mengatur dan mengontrol perilakunya, dapat mempelajari tingkah laku baru atau mampu mempengaruhi perilaku orang lain. Walker dan Shea (Gantina Komalasari, 2011).

Baikie dan Wilhelm (2014) menyatakan bahwa terdapat beberapa teori yang terkait dengan menulis ekspresif dan termasuk ke dalam pendekatan behavioral diantaranya:

a) *Cognitive processing*

Menurut Harber dan Pennebaker (1992) *Cognitive Processing* merupakan salah satu mekanisme potensial yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat mengatur dan menyusun memori traumatis, sehingga dapat lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Menulis ekspresif memberikan manfaat yang diperoleh yakni dapat meningkatkan kapasitas ingatan, yang mencerminkan peningkatan proses kognitif (Klein dan Boals, 2001).

b) *Repeated exposure*

Baikie dan Wilhelm (2014) mengatakan bahwa "*The effectiveness of prolonged exposure as treatment for post traumatic stress*". Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa efektivitas pengungkapan dalam waktu lama terletak pada fungsi sebagai pengobatan stres pasca trauma.

Lepore (1997) menyatakan bahwa dengan menulis tentang kenangan traumatis secara berulang dapat menghilangkan respon negatif, dengan menulis ekspresif akan terjadi pengungkapan emosi negatif secara berulang.

d. Tujuan teknik *expressive writing*

Tujuan *expressive writing* menurut (Pennebaker & Chung, 2007) mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan *stressor*, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menuliskan hal-hal yang membebani sama dengan meluapkan beragam emosi negatif, ketakutan, bahkan kecemasan, sehingga *expressive writing* menjadi salah satu media untuk melakukan katarsis.

Menurut Pennebaker dan Chung (Rahmawati, 2014), *expressive writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

- 1) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- 2) Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.

3) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi.

4) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat

e. Tahap pelaksanaan *expressive writing*

Menurut Thompson (Bolton: 2004) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain :

1) *Recognition/initial write*

Siswa melakukan relaksasi sederhana, agar konsentrasi meningkat, dan lebih tenang. Berikutnya siswa diminta untuk menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dalam bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar supaya membuat siswa lebih membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi mood, mengurangi perasaan cemas serta takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan katarsis secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya, rasa nyaman, kepercayaan dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun di tahap awal ini.

2) *Examination/writing exercise*

Pada tahap ini siswa akan menulis selama 10-30 menit, namun dalam intervensi hanya akan dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Tujuannya menggali reaksi partisipan jika dihadapkan dalam situasi tertentu, partisipan akan menulis sesuai dengan topik yang ditentukan namun tetap secara bebas. Proses ini akan menjadi sarana katarsis, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan,

kecemasan, perasaan dan pikiran yang mengganggu. Topik yang dipilih akan berkaitan dengan pemicu stres akademik: 1) tekanan kegiatan belajar dan beban tugas, 2) tuntutan dalam mencapai standar akademik yang diharapkan 3) kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. Tulisan yang menjelaskan isi hati terdalam seseorang, mempunyai potensi untuk mengurangi ketidakseimbangan emosi yang dialami oleh penulisnya (Wangsa, 2010). Melalui tahapan kedua ini, siswa akan lebih mampu menjelaskan *stressor* akademik apa saja yang selama ini menekan dirinya, ketegangan di dalam diri pun dapat terluapkan tanpa harus takut mendapatkan dampak negatif dari orang lain maupun pihak sekolah.

3) *Juxtaposition/feedback*

Tahap ini partisipan atau siswa akan mendapatkan *insight*, kesadaran baru untuk mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, partisipan akan diminta untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan, serta mendiskusikannya dengan seorang fasilitator. Melalui tahap ini, akan digali perasaannya sehingga dapat memberi sudut pandang baru serta membuat harapan pribadi menjadi lebih realistis. Siswa juga akan menjadi lebih memahami apa saja *stressor* yang mempengaruhi di lingkungan sekolah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mencari solusi penyelesaian masalah atas tekanantekanan yang dirasakan selama menjalani kegiatan akademik di sekolah.

4) *Application to the self:*

Pada tahap terakhir inilah partisipan diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa yang sedang dijalani sekarang. Fasilitator membantu untuk mengintergrasikan apa yang sudah didapatkan siswa selama mengikuti intervensi *expressive writing*, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga diharapkan siswa mengetahui apa saja *stressor* akademik yang biasa menyerang, pada situasi seperti apa mulai menjadi tertekan, serta mengerti bagaimana cara menyelesaikan hal tersebut agar tidak mengganggu kegiatan belajar yang ada di sekolah. Dengan begitu siswa tidak akan mengalami hal yang lebih parah seperti depresi, gejala psikosomatis, maupun mengalami penurunan prestasi. Akumulasi dari dari setiap tahapan *expressive writing* diharapkan mampu secara signifikan menurunkan faktor stres akademik pada siswa.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan konselor seperti pada proses konseling pada umumnya, konseling naratif dilakukan dalam suasana yang hangat (*warm*). Konselor perlu melakukan *rapport* diawal pertemuan. Hal ini sejalan dengan manfaat utama dari *expressive writing* ialah mereduksi emosi dan stres secara bertahap. Oleh karena itu, peran konselor dalam menciptakan hubungan emosional yang membangun adalah sangat penting.

Hal yang perlu diperhatikan kembali ialah konseli hendaknya tidak terlepas dari budaya-budaya lokal dimana konseli tinggal. Konselor perlu menyadari bahwa budaya berperan cukup penting dalam kepribadian konseli. Hal ini sering kali

tampak, misalnya pada saat konseli diminta untuk menulis konseli pada umumnya bingung untuk menulis apa yang ingin dituliskannya. Sehingga konselor berperan penting dalam memberikan *expressive writing* dan perlu untuk memberikan intruksi secara jelas dan bertahap.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dari teknik ini yaitu *Recognition/initial write, Examination/writing exercise, Juxtaposition/feedback, dan Application to the self*. Dilaksanakan selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis untuk menurunkan stres akademik siswa.

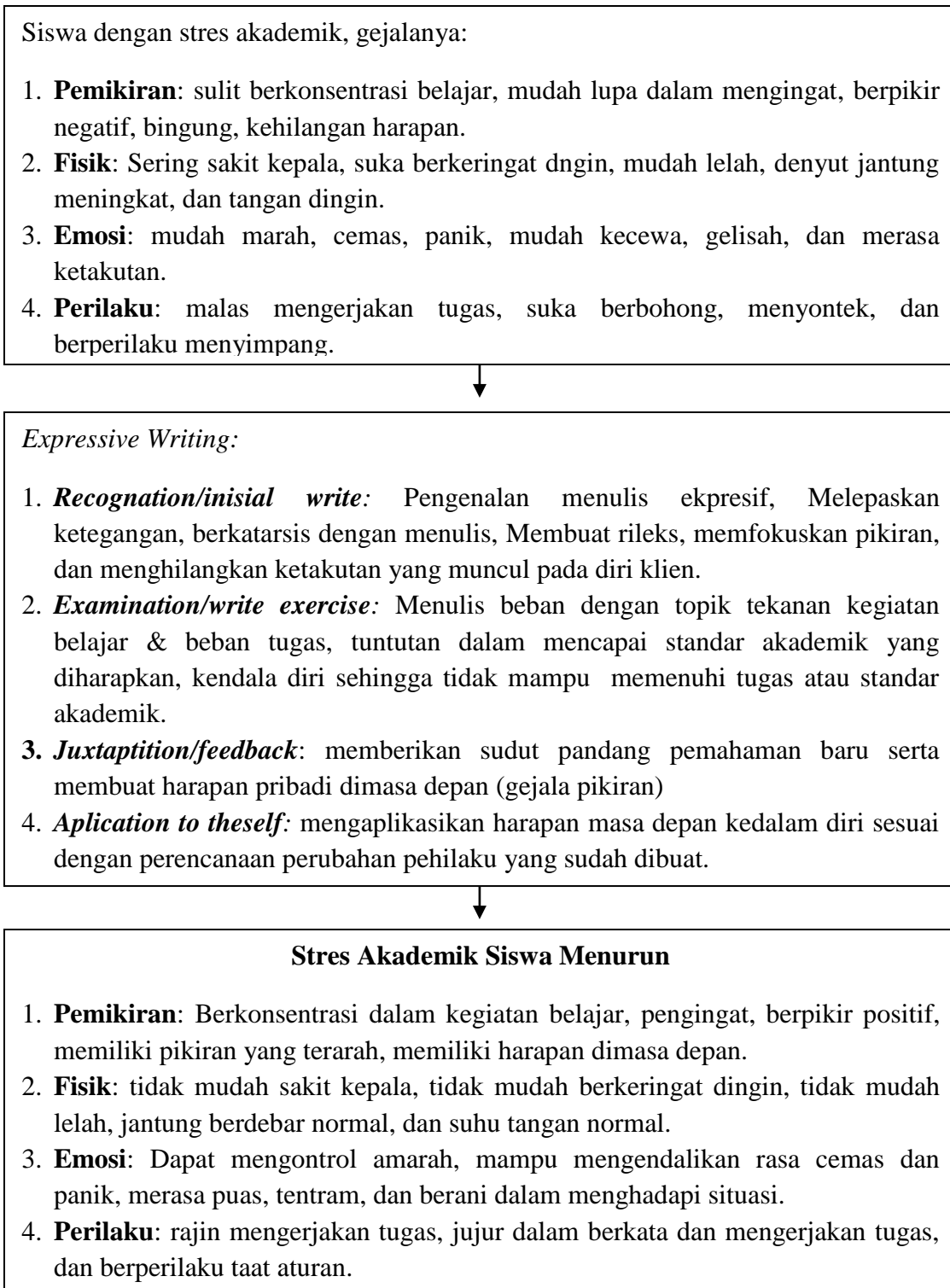
B. Kerangka Pikir

Fenomena di SMP Negeri 1 Makassar yaitu tingginya stres akademik pada siswa. Stres akademik yang ditandai dengan perilaku yang nampak sesuai dengan gejala-gejala stres akademik, yaitu sebagai berikut: 1) Mudah tersinggung, 2) Suka menggerutu bila diberi tugas, 3) Sulit berkonsentrasi dalam belajar, 4) Keringat yang berlebihan saat disuruh naik mengerjakan tugas, 5) Rendah diri dan pesimis, 6) Sering mengeluh sakit kepala karena memikirkan tugas sekolahnya, 7) Sering mengeluh karena banyaknya tugas yang sulit, 8) Terlihat cemas dan khawatir saat mengetahui guru yang bersangkutan dapat hadir, 9) Malas belajar di tandai dengan kurang memperhatikan guru saat menjelaskan, dan waktu belajar dirumah hanya ketika diberikan PR, 10) Suka berbohong kepada guru dan orangtua yang bersangkutan dengan akademiknya, 11) Tidur tidak tenang jika akan menghadapi

ujian, 12) Gelisah saat ujian 13) Membolos dengan alasan tidak menyukai pelajaran atau guru tertentu.

Masalah stres akademik yang dialami oleh siswa perlu dicarikan alternatif solusi. Salah satu intervensi yang dianggap mampu menurunkan stres akademik siswa, yaitu dengan menggunakan teknik *Expressive writing* (menulis ekspresif). Teknik menulis sengaja dipilih karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya. Melalui menulis orang dapat meluapkan ketegangannya secara emosional, tulisan yang mengandung kata bermakna positif lebih mampu meningkatkan kesehatan dibandingkan yang mengandung kata negatif, tulisan yang dapat memberikan *insight* dapat meningkatkan kesehatan individu (Pennebaker & Chung, 2007).

Teknik *Expressive writing* (menulis ekspresif) merujuk pada langkah-langkah yang dikemukakan oleh Thompson (Bolton, 2004) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain: 1) *Recognition/initial write*: Melepaskan ketegangan, berkatarsis dengan menulis, Membuat rileks, memfokuskan pikiran, dan menghilangkan ketakutan yang muncul pada diri klien. 2) *Examination/write exercise*: Menulis beban dengan topik tekanan kegiatan belajar & beban tugas, tuntutan dalam mencapai standar akademik yang diharapkan, kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. 3) *Juxtaposition/feedback*: memberikan sudut pandang pemahaman baru serta membuat harapan pribadi lebih realistis (gejala pikiran) 4) *Application to the self*: mengaplikasikan pengetahuan untuk menghadapi tuntutan akademik.



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka diatas dan kerangka pikir, maka hipotesis penelitian yaitu penggunaan teknik *expressive writing*, dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Makassar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Sedangkan, dengan jenis penelitian eksperimental, dengan model *true experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *true experimental design* karena akan mengkaji penggunaan teknik *expressive writing* yang telah diberikan untuk mengurangi stress akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Sugiyono (2017:72) mengemukakan bahwa, “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik *expressive writing* sebagai variabel bebas atau yang memengaruhi (*independent variable*), dan stres akademik sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang

dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Bentuk desain eksperimen yang peneliti dalam peneliti ini adalah *true eksperimental* melalui desain ini kelompok eksperimen dan kontrol dapat dibandingkan. Adapun yang digunakan adalah metode *pretest-posttest group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1.Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (E)	O ¹	X	O ²
Kontrol (K)	O ³		O ⁴

Sumber:Sugiyono (2017)

Dimana :

- E = Kelompok eksperimen
- K = Kelompok control
- O¹ = Pretest kelompok eksperimen
- O² = *Posttest* kelompok eksperimen
- X = *Treatmen* atau perlakuan (teknik *expressive writing*)
- O³ = *Pretest* kelompok kontrol
- O⁴ = *Posttest* kelompok control

Dalam desain penelitian *true eksperimen* dengan metode *pretest-posttest kontrol group design*. Dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (*random*) dari populasi yang homogen pula. Dalam desain ini kedua kelompok diberi *pretest* dengan skala yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti biasanya.

Setelah diberi perlakuan terhadap kedua kelompok diberikan kembali *posttest* yang sama sebagai tes akhir. Hasil kedua tes tersebut dibandingkan, demikian pula antara tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok.

C. Definisi Operasional dan Variabel

Defenisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji, berikut dikemukakan definisi operasional variabel yang diteliti dalam penelitian ini:

Stres akademik merupakan respon siswa yang memunculkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan dengan tuntutan lingkungan sekolah atau pendidikan sehingga berdampak pada prestasi akademiknya. Indikator siswa yang mengalami stress akademik yaitu dari aspek fisiologis siswa lebih sering sakit kepala, mudah lelah, suka berkeringat dingin, denyut jantung meningkat, dan tangan dingin, Dari aspek emosionalnya siswa akan lebih mudah marah, cemas, panic, mudah kecewa, merasa takut. Dari aspek kognitif siswa sulit berkonsentrasi belajar, mudah lupa dalam mengingat, berpikiran negatif terhadap belajar, bingung atau pikiran kacau, kehilangan harapan. Dari aspek perilaku siswa menjadi malas belajar dan mengerjakan tugas, suka berbohong, menyontek, bersperilaku menyimpang sebagai wujud pelanggaran peraturan sekolah.

Expressive writing adalah suatu teknik menulis dengan melibatkan emosi terkait peristiwa-peristiwa yang penuh dengan tekanan-tekanan tanpa memperhatikan tata bahasa ataupun diksi dalam jangka waktu tertentu, untuk mengekternalisasikan masalah sehingga dapat memahami peristiwa dan memperoleh pemahaman baru.

Teknik dalam *expressive writing* memiliki empat tahap yaitu Recognition/initial writer adalah tahap yang dilakukan untuk pengenalan dalam menulis dan mulai melakukan katarsis, Examination/writing exercise adalah tahap yang dilakukan untuk menuliskan tentang peluapan stress akademiknya. Juxtaposition/feedback adalah tahap yang digunakan untuk memperoleh sudut pandang yang baru, dan application to the self adalah tahap dimana siswa dapat mengaplikasikan kedalam dirinya sudut pandang yang baru yang telah didapatkan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII7, VIII 8, VIII 9, dan VIII 10 di SMP Negeri 1 Makassar tahun ajaran 2018/2019 yang teridentifikasi mengalami stres akademik.

Berdasarkan hasil observasi, hasil *assessment* berupa pemberian skala dan wawancara dengan guru BK dan walikelas di SMP Negeri 1 Makassar, di dapatkan siswa yang teridentifikasi memiliki karakteristik stres akademik sebanyak 47 siswa.

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi
1	VIII 7	38	9
2	VIII 8	38	11
3	VIII 9	38	15
4	VIII 10	38	12
Total		152	47

Sumber :Hasil Survey Awal

2. Sampel

Sampel merupakan bagian generalisasi dari populasi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pada penarikan sampel terlebih dahulu ditetapkan jumlah atau ukuran sampel kemudian menentukan teknik penarikan sampel.

Pada penetapan ukuran sampel peneliti mengacu pada beberapa pendapat. Pendapat pertama, pendapat dari Roscoe (Sekaran, 2006) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Disamping itu, Peneliti mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatmen* peneliti menggunakan konseling kelompok.. (Sukardi, 2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Dari kedua pendapat diatas peneliti dapat mempertimbangkan untuk penetapan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada tiap kelompok penelitian sehingga jumlah sampel keseluruhan ada 20 sampel.

Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Propotional Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki stress akademik yang tinggi. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 47 siswa yang terdiri dari 4 kelas yaitu kelas VIII₇, VIII₈, VIII₉, VIII₁₀ sampai dengan kelas VIII₁₀, dimana setiap kelas diambil secara acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Pengambilan sampel menggunakan rumus *propotional random sampling* menurut Sugiyono (2013). yaitu:

$$ni = \frac{Ni}{N} . n$$

Keterangan :

ni = Jumlah sampel setiap kelas

n = Jumlah sampel seluruhnya

Ni = Jumlah populasi setiap kelas

N = Jumlah populasi seluruhnya

Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Populasi	Sampel
1	VIII 7	9	$(9/47) \times 20 = 4$
2	VIII 8	11	$(11/47) \times 20 = 5$
3	VIII 9	15	$(15/47) \times 20 = 6$
4	VIII 10	12	$(12/47) \times 20 = 5$
	Total	47	20

Sumber : Teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel per kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang

akan diberikan *intervensi* berupa teknik *expressive writing* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *intervensi*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan secara acak dengan menggunakan lot sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 10 pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4. Penyebaran Kelompok Penelitian

No.	Kelompok penelitian	Jumlah sampel
1	Eksperimen	10
2	Kontrol	10
Jumlah		20

Sumber: Pembagian Kelompok Penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Skala stres akademik

Skala stress akademik adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang stress akademik, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik *expressive writing*.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut.

Table 3.5 Pembobotan Angket Penelitian

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber: Sugiyono, 2017

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

a. Uji validitas instrumen

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat para dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item. Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program *SPSS 22 for windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai r yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,30. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2017: 179) bahwa bila harga korelasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan *SPSS 22,00* diperoleh item yang tidak valid sebanyak sebelas item. Adapun item-item yang tidak valid dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 3.6 Tabel Uji Validitas

No.item	Nilai r	Nilai ($r_{11}(\alpha)$)	Keterangan
2	2,16	0,3	Tidak Valid
7	1,58	0,3	Tidak Valid
10	2,16	0,3	Tidak Valid
20	1,74	0,3	Tidak Valid
29	0,86	0,3	Tidak Valid
30	2,84	0,3	Tidak Valid
31	0,88	0,3	Tidak Valid
37	2,58	0,3	Tidak Valid
40	1,96	0,3	Tidak Valid
47	1,90	0,3	Tidak Valid

Sumber: *SPSS 20.00 from windows*

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah item yang dijadikan sebagai skala berjumlah 11 item. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji reabilitas instrumen

Reabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. Siregar (2016: 175) menjelaskan bahwa “suatu instrument dinyatakan reliable bila keefisien reliabilitas minimal 0,6”

Menurut Sugiyono (2017: 184) uji reabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 20. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitastes (r) menggunakan kategori berikut:

$0,80 < r \leq 1,00$: Reliabilitas Sangat Kuat
$0,60 < r \leq 0,799$: Reliabilitas Kuat
$0,40 < r \leq 0,599$: Reliabilitas Sedang
$0,20 < r \leq 0,399$: Reliabilitas Rendah
$r \leq 0,20$: Reliabilitas Sangat Rendah

Adapun nilai realibilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 22,00 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel . 37 Tabel Uji Realibilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.801	.833	47

Sumber: SPSS 22.00 from windows

Berdasarkan uji SPSS 22.00 diperoleh nilai *crombach alpha* sebesar 0,801 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang $< r \leq 1,00$. Hasil tersebut menunjukkan realibilitas sangat kuat

2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan teknik *expressive writing* sewaktu penelitian. Obervasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas dengan cara memberikan tanda cek (\checkmark) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian

atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis Individual} = \frac{Nm}{N} \times 100 \%$$

Dimana:

Nm = Jumlah item yang tercetak dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Menurut Heryanto dan Hamid (2009), kriteria untuk penentuan tingkatan yaitu nilai data terbesar (100%) dikurangi nilai data terkecil (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut:

Table 3.8 Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Presentase	Kategori
80%-100%	Sangat tinggi
60%-79%	Tinggi
40%-59%	Sedang
20%-39%	Rendah
0%-19%	Sangat rendah

Sumber: Sumber: Herrhyanto dan Hamid (2009)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan stress akademik. Teknik analisis data yang digunakan hasil analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan *t-test* untuk pengujian hipotesis.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis statistik deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan stres akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Makassar terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *expressive writing* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase dengan rumus presentase, yaitu:

$$B = \frac{F}{TFi} \times 100 \%$$

(Siregar, 2016: 14)

Dimana:

B = Presentase

F = Frekuensi yang dicari presentasinya

Tfi = Total Frekuensi (Jumlah subyek/sampel)

Guna untuk memperoleh gambaran umum mengenai stress akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian perlakuan dengan teknik *expressive writing*, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{N}$$

(Siregar, 2016: 20)

Dimana:

Me = Mean (rata-rata)
 X_i = Nilai X ke i sampai ke n
 n = Banyaknya subjek (sampel)

Adapun gambaran umum pada tingkat stres akademik pada siswa sebelum dan setelah perlakuan dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 144 ($36 \times 4 = 144$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 44 ($44 \times 1 = 44$), selanjutnya dibagi kedalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas sebesar 22.

Tabel 3.9 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik Siswa

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	124-144
Tinggi	102-123
Sedang	80-101
Rendah	58-79
Sangat Rendah	36-57

2. Analisis statistik inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

a. Uji normalitas data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada *Uji One Sample kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila $\text{sig} > \text{tingkatan } \alpha$ yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

Tabel 3.10. Uji Normalitas

Kelompok	Nilai a1 Maksimum	D tabel (0,05)	Keterangan
Eksperimen	0,1641	0,410	Normal
Kontrol	0,2327		Normal

Sumber: Hasil Uji Normalitas. Lampiran 19

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai a1 maksimum untuk kelompok eksperimen sebesar 0.1641 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai nilai a1 maksimum yang diperoleh sebesar 0.2327 yang nilainya lebih kecil dari nilai D tabel yaitu 0.410. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data yang berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 19

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data varian homogen

H_1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila nilai F hitung \leq F tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014)

Tabel 3.11. Uji Homogenitas

Kelompok	F (max)	F tabel (0,05)	Keterangan
Eksperimen	3,018	4,03	Homogen
Kontrol			

Sumber: Hasil Uji Homogenitas. Lampiran 20

Berdasarkan hasil uji homogenitas data dengan menggunakan *Homogeneity Of Variance* diperoleh F hitung sebesar 3,018. Adapun nilai Ftabel dengan df 9 yaitu 4,03. Adapun kesimpulannya yaitu menerima H_0 karena F (max) hitung \leq F (max) tabel yang berarti variansi kedua kelompok bersifat homogen. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 20

c. Uji hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan stres akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *expressive writing* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian..

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai *Asymp. Sig* $< 0,05$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian, serta memberikan pembahasan yang lebih mendalam tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Makassar untuk mengetahui pengaruh teknik *ekspresive writing* terhadap stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Gambaran tentang stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar diuraikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala stres akademik. Adapun hasil analisis deskripsi dapat digambarkan dibawah ini:

a. Stres akademik kelompok eksperimen

Tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 16 April 2019 dan *posttest* pada hari senin tanggal 18 Mei 2019 terhadap 10 konseli di SMP Negeri 1 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat stres akademik di SMP Negeri 1 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel

distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.1. Data Stres Akademik di SMP Negeri 1 Makassar Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Stres Akademik	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	124-144	4	40	0	0
Tinggi	102-123	6	60	0	0
Sedang	80-101	0	0	1	10
Rendah	58-79	0	0	5	50
Sangat rendah	36-57	0	0	4	40
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang stres akademik di SMP Negeri 1 Makassar untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki stres akademik pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 36-57 dan kategori rendah atau berada pada interval 58-79. Dan kategori sedang atau interval 80-101. Pada kategori tinggi atau berada pada interval 102-123, terdapat 6 (enam) responden atau sebesar 60 (enam puluh) persen. Terdapat 4 (empat) responden atau 40 (empat puluh) persen yang berada pada kategori sangat tinggi yang berada pada interval 124-144. Tingginya stres akademik pada siswa ditandai dengan sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, lebih mudah marah, produksi keringat berlebihan saat menghadapi tuntutan akademik, membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik, serta suka berbohong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *ekspresive writing*, tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan. Terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 80-101, terdapat 5 (lima) responden atau 50 (lima puluh) persen berada pada kategori rendah dengan interval antara 58-79. Dan terdapat 4 (empat) responden atau 40 (empat puluh) persen, berada pada kategori sangat rendah. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan sangat tinggi. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *ekspresive writing*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat stress akademik siswa seperti berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, menahan diri ketika sedang marah, jantung berdebar normal, mengikuti proses belajar mengajar, serta berkata jujur terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.2. Kecenderungan Umum Tingkat Stres Akademik Siswa

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	120,1	102 – 123	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	65,0	58 – 79	Rendah

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang stres akademik untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik *ekspresive writing* sebanyak 5 kali

tahapan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *ekspresive writing* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat stress akademik pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

b. Stres akademik kelompok kontrol

Tingkat stress akademik pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 16 April 2019 dan *posttest* pada hari senin tanggal 18 mei 2019 terhadap 10 konseli di SMP Negeri 1 Makassar. Berikut ini disajikan data tingkat stres akademik di SMP Negeri 1 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.3. Data Tingkat Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Stres Akademik	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	124 – 144	2	2	1	1
Tinggi	102 – 123	8	80	6	60
Sedang	80 – 101	0	0	3	30
Rendah	58 – 79	0	0	0	0
Sangat rendah	36 – 57	0	0	0	0
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*,

terdapat 2 (dua) atau 20 (dua puluh) persen responden yang berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 124-144. Terdapat 8 (delapan) responden atau 80 (delapan puluh) persen berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 102-123. Tingginya stress akademik pada siswa sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, lebih mudah marah, produksi keringat berlebihan saat menghadapi tuntutan akademik, membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik, serta suka berboong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, terdapat 1 (satu) responden atau 1 persen pada kategori sangat tinggi. Terdapat 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen berada pada kategori tinggi atau berada pada interval 102-123. Kemudian, terdapat 3 (tiga) responden atau 30 (tiga puluh) persen berada pada kategori sedang atau pada interval 80-101. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada stres akademik kelompok kontrol.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.4. Kecenderungan Umum Tingkat Stres Akademik

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Kontrol	118,4	102 – 123	Tinggi
<i>Posttest</i>	Kontrol	110,3	102 – 123	Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat stres akademik untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik

expressive writing melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posstest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi

2. Pelaksanaan *expressive writing* di SMP Negeri 1 Makassar

Pelaksanaan pemberian teknik *expressive writing* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 5 tahapan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan (*planning*)

Adapun hasil yang diperoleh pada kegiatan tahap persiapan yaitu:

- 1) Tersedia lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Tersedia lembar kerja
- 3) Ruang yang digunakan adalah kelas VII 5 dan Musholla yang disepakati oleh guru BK SMP Negeri 1 Makassar
- 4) Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMP Negeri 1 Makassar, yang dimulai pada tanggal 15 April 2019 sampai pada tanggal 20 Mei 2019.
- 5) Melakukan pemberian *pretest*, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2019. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan konseli yang menjadi subjek penelitian. Hal ini dimaksudkan agar konseli tidak bingung dan mengerti maksud dari kedatangan peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan dengan rinci maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga meminta kesediaan konseli untuk mengikuti setiap tahap dalam

penelitian ini. Setelah itu, peneliti menjelaskan prosedur pengisian dan membagikan skala yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan stres akademik konseli. sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemudian konseli diarahkan untuk mengisi lembar angket sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat stres akademik kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah konseli mengerjakan *pretest* peneliti membuat gulungan kertas sebanyak 20 gulungan, kemudian konseli diminta untuk maju mencabut satu gulungan kertas, kemudian bagi konseli yang mencabut angka ganjil, maka akan dibentuk menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mencabut angka genap maka akan menjadi kelompok Kontrol. Sehingga kelompok eksperimen sebanyak 10 konseli dan kelompok kontrol sebanyak 10 konseli.

6) Menata setting untuk kegiatan *ekspressive writing*.

- a) Tempat :Ruang Kelas dan Musholla
- b) Perlengkapan :Meja, kursi, bolpoin, penghapus, lembar kerja konseli, lembar observasi, absen.

b. Pelaksanaan kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan lebih dimulai tanggal 16 April 2019 sampai tanggal 20 Mei 2019. Setelah peneliti melakukan pertemuan pertama untuk membawa surat rekomendasi ke sekolah dan telah melakukan persiapan, selanjutnya Guru BK memperkenalkan peneliti kepada konseli, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu Guru BK

mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

1) Pertemuan pertama: pembentukan dan peralihan kelompok

a) Pembentukan kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *ekspressive writing* dilaksanakan pada 17 April 2019. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.00 wita sampai dengan pukul 11.30 wita, bertempat di mushollah SMP Negeri 1 Makassar kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Konselor menanyakan kondisi para responden hari ini dalam aktifitasnya sepanjang pagi hingga siang sehingga tercipta hubungan yang hangat.

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan intervensi adalah dengan membentuk kelompok, mengingat tahap pembentukan kelompok ini merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses selanjutnya. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Konselor sebagai ketua kelompok kemudian mengarahkan konseli untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing secara umum saja. Setelah perkenalan, konselor kemudian menjelaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling kelompok. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan konseli pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. Konselor juga menjelaskan asas-asas yang harus

dipatuhi dalam konseling kelompok sebagai penguat untuk membangun kepercayaan anggota kelompok.

b) Tahap peralihan

Setelah proses pembentukan dilaksanakan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Setelah itu, konselor menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya dengan membahas suasana yang sedang terjadi

Agar suasana lebih ceria dan lebih mengakrabkan hubungan antar anggota kelompok, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking*. Konselor menetapkan permainan “Siapa Dia ?” sebagai alat untuk *ice breaking*. Tujuan utamanya adalah agar konseli saling mengenal lebih jauh dengan rekan kelompoknya karena konseli berasal dari kelas-kelas yang berbeda dan kurang terbuka satu sama lain

c) Tahap *rasionalisasi treatment*

Kegiatan *rasionalisasi treatment* dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa stres akademik yang dialami oleh masing-masing responden. Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap peserta memiliki sebuah pemahaman tentang stres akademik sendiri maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dihadapi.

Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang stres akademik. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan stres akademik. Masing-masing konseli antusias menyatakan pendapatnya secara bergiliran. Ada yang menjelaskan stres akademik secara lancar dan adapula konseli yang menjelaskan sambil dengan takut salah bicara atau pendapatnya keliru, sementara yang lainnya mendengarkan lalu menguatkan dengan melengkapi penjelasannya. Setelah pemahaman stres akademik, konselor kemudian mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan stress akademik dapat terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi peneliti menggambarkan stres akademik, selanjutnya menjelaskan serta mencocokkan dengan pendapat konseli.

Setelah konseli memiliki pemahaman tentang stres akademik dan dampaknya terhadap pribadi dan belajar konseli, konselor kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Konselor secara sepintas menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan *expressive writing*.

Selanjutnya, konselor melakukan refleksi dengan memberikan tugas rumah kepada konseli untuk lebih memahami tentang dirinya. Konselor kemudian menyampaikan pada responden jadwal pertemuan selanjutnya, dan kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi dari responden.

Hasil yang diperoleh dari 10 responden pada kelompok penelitian, secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu tingginya stres akademik. Tingginya stres akademik ditandai sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, lebih mudah marah, produksi keringat berlebihan saat menghadapi tuntutan akademik, membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik, serta suka berbohong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan. Akibat stres akademik yang dialami oleh siswa menimbulkan perilaku malas mengerjakan tugas, gemetar ketika menghadapi tugas yang diberikan oleh guru, membolos ketika guru masuk kelas dan menyontek tugas teman sebagai upaya untuk memenuhi tuntutan akademiknya.

2) Pertemuan Kedua: Tahap Pelaksanaan

a) Tahap *recognition/initial writer*

Pada tahap ini terlebih dahulu konselor meminta konseli melakukan relaksasi sederhana. konseli melakukan relaksasi seperti peregangan badan, mengatur posisi duduk senyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mulai mengeksplorasi pikiran konseli. Selanjutnya konselor menggali pikiran konseli mengenai pengalaman hidup atau kejadian yang pernah dialaminya secara bebas baik itu yang menyedihkan, membuatnya marah, jengkel ataupun kecewa,. Kemudian Masing-masing konseli mengungkapkan satu pengalamannya/kejadian yang timbul dipikirannya

Selanjutnya konselor membagikan LKS dan meminta konseli menuliskan dan menjabarkan pengalaman tersebut kedalam lembar kerja yang telah dibagikan

secara bebas tanpa aturan bahasa yang terikat. Tujuannya agar konseli lebih membuka imajinasi, mengevaluasi mood, dan juga mengurangi perasaan cemas dan rasa takut.

Selanjutnya, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil Lembar Kerja yang telah dituliskan. Hasil yang diperoleh dari LKS *recognition* yaitu ada siswa yang menceritakan pengalaman yang tidak mengenakan tentang keluarga dan pertemannya pada situasi tertentu, ada pula siswa yang menceritakan tentang pengalamannya yang dirawat di rumah sakit, ada juga yang menceritakan ketakutannya pada saat ditilang polisi, dan siswa yang merasa sedih saat orangtua melarangnya ikut eskul karate. Setelah pemaparan hasil LKS, kemudian dilanjutkan dengan konseli secara bergiliran memaparkan mengenai apa yang telah ditulisnya dan mengungkapkan bagaimana perasaannya setelah melakukan aktivitas menulis. Sementara anggota kelompok yang lain mendengarkan dengan baik pemaparan kejadian yang dialami oleh temannya dan ada pula yang bertanya, serta menanggapi situasi yang dialaminya. Pada tahap ini selama proses ini dapat dikatakan sebagai sarana dalam melakukan katarsis yaitu dengan meluapkan perasaan cemasannya, perasaan takutnya, dan kekecewaannya. Secara umum konseli mampu mengungkapkan dirinya dengan baik melalui tulisan yang dibuat.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mulai mampu mengeksplorasi pikiran terkait pengalaman hidupnya dan menuliskan secara ekspresif serta mulai melakukan katarsis secara bebas.

b) Tahap *examination/writing exercise*

Pada tahapan kegiatan ini, konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor membagikan LKS lalu meminta konseli menuliskan reaksi atau respon yang dimunculkan terkait beberapa topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor akan menentukan beberapa topik dalam tahap ini yaitu topik yang memicu stres akademik, meliputi: 1) tekanan kegiatan belajar dan beban tugas, 2) tuntutan dalam mencapai standar akademik yang diharapkan, 3) kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. Saat menulis konseli akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan dan pikiran yang mengganggu.

Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian meminta kepada siswa untuk membacakan hasil LKS yang telah dibuatnya. Dari hasil LKS tersebut, ditemukan ada siswa yang mengangkat topik “tekanan kegiatan belajar dan beban tugas”. Konseli yang memilih topik tersebut menjelaskan bahwa ia mengalami stres ketika diminta untuk mengerjakan soal di papan tulis dan kurang memahami maksud dari soal yang dikerjakan, tugas yang menumpuk dari beberapa mata pelajaran, dan ketidaksukaan pada mata pelajaran tertentu. Pada topik “tuntutan dalam mencapai standar akademik yang diharapkan”, ada konseli yang menuliskan tentang harapan dari orang tua untuk mendapatkan peringkat tertinggi di lingkungan sekolah, suasana kompetisi di dalam kelas, dan keinginan untuk menjadi yang terbaik di dalam kelas. Selanjutnya, pada topik “kendala diri”, ada konseli yang menuliskan tentang lingkungan belajar di rumah, ketidakmampuan

dalam menguasai pelajaran dalam satu waktu sekaligus, tidak percaya diri, dan gampang buyar pikirannya saat belajar disituasi-situasi yang tidak tenang baginya

Hasil yang diperoleh pada sesi ini, konseli lebih mampu menjelaskan *stressor* akademik yang selama ini menekan dirinya. Konseli dapat menuliskan dengan baik tekanan kegiatan belajar dan beban tugas yang dihadapi baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumahnya. Selanjutnya, konseli juga mampu menjelaskan dengan baik tuntutan-tuntutan yang dihadapi dalam mencapai standar akademik yang diharapkan. Selain itu, konseli juga mampu mengungkapkan kendala-kendala diri yang dihadapi sehingga konseli tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik yang dibebankan.

c) Tahap *juxtaposition/feedback*

Pada tahap *Juxtaposition/feedback*, konselor meminta konseli membaca ulang tulisannya dengan tujuan konseli dapat kembali mempribadikan secara mendalam apa yang telah ditulis di depan teman-temannya. Setelah konseli membacakan tulisan yang dibuatnya, konselor kemudian membuka ruang terhadap konseli untuk mendiskusikan hasil tulisan dan refkeksi diri yang dilakukan, dengan capaian konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaanya.

Pada saat diskusi, konselor membagikan LKS tabel kendala diri kepada konseli. LKS yang diberikan oleh konselor berisi instruksi tetntang menulis dengan mengisikan kendala diri yang telah diintisarikan kedalam tabel yang sudah disediakan dalam LKS tersebut. Setelah itu konseli membacanya dan mendiskusikannya kepada konselor. Hasil dari LKS mengenai kendala diri dari

konseli umumnya memuat mengenai kendala dari dalam dan dari luar diri konseli seperti ketidakmampuan bersaing di dalam kelas, pesimis menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak adanya dukungan keluarga dan lingkungan untuk belajar dengan baik di rumah, gampang putus asa, mudah cemas serta sulitnya berkonsentrasi pada situasi tertentu.

Setelah mengintisarikan kendala diri, konselor kemudian mendiskusikan dengan mendebat setiap kendala diri yang diargumentasikan oleh konseli pada situasi dimana *stressor* menyerang. Debat yang dilakukan oleh konselor dengan menyerang sudut pandang konseli terhadap kendalanya hingga konseli sadar bahwa sudut pandang yang selama ini dipertahankan merupakan sudut pandang yang keliru, hal ini dilakukan secara bergiliran ke masing-masing anggota kelompok. Dari proses debat tersebut, secara tidak langsung konselor memperlihatkan dan mengajarkan cara mengubah sudut pandang konseli apabila mendapati situasi yang serupa sehingga konseli akan memperoleh sudut pandang yang baru.

Setelah konseli menyadari pikiran atau kognitifnya yang keliru berdasarkan hasil mendebat yang dilakukan oleh konselor, kemudian konselor membagikan LKS untuk yang kedua kalinya sebagai upaya agar konseli dapat mengeksplorasi pikiran dan menyatakannya kedalam tulisan harapan di masa depannya saat memperoleh sudut pandang yang baru. Pada tahap ini, konseli menuliskan harapan-harapannya di masa yang akan datang seperti mengupayakan belajar dengan tekun untuk mendapatkan peringkat terbaik serta bersaing dengan teman-temannya di dalam kelas, mengerjakan tugas tepat waktu dengan membuat *time*

management atau pengaturan diri dalam belajar (*self regulated learning*) dan mencari dukungan dari keluarga ataupun kerabat untuk *men-support* setiap kegiatan belajar yang dilakukannya.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memperoleh *insight* atau kesadaran baru yang diawali dengan pemahaman tentang diri sendiri sehingga dapat memperoleh sudut pandang yang baru terhadap masalah stress akademik yang sedang dihadapi. Selain itu, konseli juga mampu mengungkapkan serta memaparkan harapan-harapan yang akan dilakukan di masa depan.

d) Tahap *aplication to the self*

Pada tahap terakhir ini, konseli diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya kedalam dirinya pada kehidupan sehari-harinya. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti intervensi *expressive writing*, dengan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah, serta mana yang harus dipertahankan.

Sebelum masuk ke tahapan inti, konselor membantu konseli untuk membuat perencanaan perubahan perilaku dari harapan-harapan yang telah ditulis sebelumnya dalam LKS. Konseli membantu konseli menyusun *time management*, ataupun *self regulated learning* untuk diri konseli. Konselor juga menyarankan untuk mencari dukungan dengan meminta konseli untuk mengkomunikasikan keinginannya dengan keluarga di rumah.

Selanjutnya, pada inti dari tahap ini, kegiatan yang dilakukan yaitu menyatakan secara tertulis komitmen untuk berubah. Konselor membagikan LKS yang berisi perjanjian perilaku atau komitmen diri, kemudian konseli disini

menuliskan dalam bentuk surat pernyataan untuk mewujudkan apa yang telah didapatkan dapat diaplikasikan kedalam dirinya. Isi dari pernyataan diri memuat tentang komitmen konseli untuk mengaplikasikan setiap harapan atau rencana perubahan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Komitmen ini menjadi pegangan konseli dalam mengubah stress akademiknya.

3) Pertemuan ketiga: evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 18 mei 2019 Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan stress akademik dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya.

Selanjutnya, konselor melakukan kegiatan dengan melakukan diskusi kelompok dengan prosedur: (1) meminta peserta aktif untuk mengambil tempat duduk di depan tempat duduk kelompok pendengar, dengan formasi tempat duduk yang melingkar, (2) mengajukan pertanyaan berantai kepada setiap peserta diskusi kelompok dengan mengenai perkembangan stress akademik dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari diskusi kelompok dengan konseli yaitu konseli telah mampu mengurangi stress akademik secara bertahap. Meskipun ada beberapa konseli yang masih mengalami stres, namun stresnya tidak setinggi stres pada saat sebelum membuat perubahan diri dengan *expressive writing* dan berjanji untuk

tetap menggunakan perencanaan yang telah disusun sebelumnya untuk menurunkan stres akademik secara keseluruhan.

Selain itu, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya sebelum dan setelah *expressive writing* dilaksanakan. Secara umum konseli memberikan kesan yang baik terkait pelaksanaan *expressive writing*. Konseli menjelaskan ada perubahan perilaku stress akademik yang sebelumnya tinggi menjadi rendah.

Lima menit menjelang batas waktu (60 menit) diskusi kelompok berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan diskusi kelompok (2) mengajak semua konseli untuk mengikuti kegiatan terminasi *expressive writing*, yang diadakan sesudah kegiatan terminasi diskusi kelompok.

Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu menguraikan dengan rinci bentuk perubahan tingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan stres akademik yang ditunjukkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-harinya. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan diskusi.

c. Terminasi

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2019. Pada pertemuan ini konselor membagikan angket (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator stres akademik. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala stress akademik sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala stress akademik tersebut.

Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi skala dan mengajak konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 5 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *expressive writing* sebanyak lima kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.5 Data Tingkat Partisipasi Siswa Selama Mengikuti Teknik *Expressive Writing*.

Persentase	Kriteria	Tahap				
		I	II	III	IV	V
80%-100%	Sangat tinggi	10	10	10	10	10
60%-79%	Tinggi	-	-	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10	10

Sumber: Hasil observasi

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama yaitu *Recognition/initial write* terdiri dari aspek kesiapan konseli mengikuti rangkaian kegiatan *expressive writing*, mendengarkan penjelasan konselor, memikirkan dan mengungkapkan

suatu kejadian yang pernah dialaminya, menulis ekspresif dan melakukan katarsis, dan mengungkapkan apa yang dirasakan setelah menulis dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan kedua seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu *examination/write exercise* yang terdiri dari aspek mendengarkan petunjuk konselor terkait menulis ekspresif tentang stres akademiknya, siswa menulis ekspresif tentang stres akademiknya dengan serius dan mengungkapkan apa yang dirasakan setelah menulis dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan ketiga seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keempat yaitu *juxtaposition/feedback* yang terdiri dari membaca kembali tulisannya dengan seksama, memahami dan menuliskan kendala dirinya, mendiskusikan permasalahan yang telah dituliskannya kepada konselor, memperoleh pemahaman baru dan menuliskannya dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan keempat seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu *application to the self* terdiri dari merencanakan pembaruan sikap dan kemauan diri dimasa yang akan datang, menulis perencanaan dan komitmen diri/surat pernyataan mengenai pandangan barunya, mengungkapkan apa yang dirasakan

setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh konseli.

Pada pertemuan kelima seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu evaluasi mengemukakan kesan dan pesannya, mengerjakan lembar evaluasi diri, menjelaskan perkembangan perubahan stres akademiknya dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 5 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan *expressive writing* berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik *expressive writing* dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

3. Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar

Penerapan teknik *expressive writing* untuk menurunkan stress akademik konseli di SMP Negeri 1 Makassar dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *expressive writing* dapat mengurangi stres akademik konseli kelas VIII SMP Negeri 1 Makassar. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: “teknik *expressive writing* tidak dapat menurunkan stres akademik konseli kelas VIII SMP Negeri 1 Makassar”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$.

Berikut disajikan data tingkat stres akademik pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 4.6. Hasil uji hipotesis dan SPSS 24 for windows

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
E	120,1	65,0	55,0	5.956	,000	H ₀ ditolak
K	118,4	99,8	8,1			

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 24 for windows

Nilai *gain score* pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,1 dan nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 55,0. pengolahan data dengan menggunakan *SPSS 24,00 for windows (uji t-test)* diperoleh nilai *Sig (2-Tailed)* = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

Berdasarkan data hasil analisis *t-test* seperti yang tertulis pada tabel 4.6. Hasil uji hipotesis dan *SPSS 24 for windows* diperoleh nilai signifikansi (0,000) yang berarti $< \alpha$ (0,05) sehingga H₀ ditolak. Maka hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan gain skor kelompok kontrol dan eksperimen dinyatakan ditolak. Dengan demikian berarti ada perbedaan *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu rata-rata penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa secara signifikan di SMP Negeri 1 Makassar. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik *expressive writing* maka stres akademik siswa akan menurun.

B. Pembahasan

Peserta didik sebagai kader penerus bangsa tentunya akan diperhadapkan dengan berbagai tuntutan pendidikan demi melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal yang paling mendasar yakni mengenyam pendidikan secara berjenjang, bermula dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah bahkan sampai pendidikan tinggi yang tak jarang menimbulkan konflik tersendiri baginya. Dunia sekolah yang harus diljalaninya selama bertahun-tahun ditambah lagi dengan berbagai tuntutan akademik terkadang membuat peserta didik merasa terbebani. Apalagi di masa sekarang tuntutan akademik tidak jarang begitu berat dan sangat menyengsarakan peserta didik. Peserta didik merasa dituntut untuk meraih pencapaian (*achievement*) yang telah ditentukan, baik oleh pihak sekolah, orangtua maupun dari peserta didik itu sendiri. Tuntutan ini dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuannya. Sehingga ketika hal ini terjadi maka akan menimbulkan stres akademik

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel, dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan.

1. Gambaran stres akademik siswa

Masa sekolah dan perkembangan yang paling rentan mengalami tekanan dan kemungkinan stres adalah remaja ditingkat sekolah menengah. Remaja rentan mengalami pertentangan serta konflik-konflik dari perubahan suasana hati

(*mood*) hal ini disebut sebagai masa badai dan stres (*strom and stress*). Masa sekolah menengah adalah masa dimana seluruh hal mengalami perubahan atau transisi, baik dari segi perubahan sosial, kehidupan di sekolah yang berbeda, kehidupan dengan keluarga, serta juga kehidupan individual, seluruh perubahan yang terjadi rentan untuk membuat remaja merasa tertekan dan mengalami stres

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Menurut Desmita (2009) Stres akademik atau *school stress*, yaitu suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan dan harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkahlaku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik individu.

Hasil *pretest* di SMP Negeri 1 Makassar menunjukkan tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya stres akademik siswa ditandai dengan perilaku siswa sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, lebih mudah marah, produksi keringat berlebihan saat menghadapi tuntutan akademik, membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik, serta suka berboong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2015) menjelaskan dampak negatif secara kognitif berupa kesulitan konsentrasi, sulit mengingat mata pelajaran, sulit memahami materi pelajaran. Dampak secara emosional dapat berupa sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan efek negatif lainnya. Dampak

negatif secara fisiologis antarlain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, lemah, lesu dan *insomnia*. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas pelajaran (*prokrastinasi*), sulit mencapai *flow* akademik yang tinggi, karena sulit untuk memusatkan perhatian, kurang mampu menikmati proses pengerjaan tugas dan belajar yang dijalani, dan motivasi internal untuk mengerjakan tugas atau belajar tergolong rendah, malas ke sekolah, penyalahgunaan obat-obat terlarang, kebiasaan buruk yang berlebihan.

Setelah penerapan teknik *expressive writing* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu stres akademik konseli berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena *expressive writing* telah mengajarkan kepada konseli untuk mengintegrasikan kognitif, afeksi dan motoriknya. Pengintegrasian ini dimulai dari mengubah sudut pandang individu dari irasional ke rasional. Setelah individu memiliki pikiran yang rasional, sisi afeksi (perasaan) juga akan ikut berubah. Perubahan perasaan yang dimaksud adalah perubahan kearah yang lebih positif. Dengan berubahnya kognitif dan afektif, terjadi pula perubahan pada tingkah laku (motorik) kearah yang adaptif.

Pada pelaksanaan *ekspressive writing*, individu melakukan internalisasi masalah dengan menuliskan permasalahan-permasalahan yang dialami. Proses internalisasi inilah yang disebut dengan katarsis. Dengan katarsis, individu menuliskan secara ekspresif tentang perasaannya, maka hal yang dirasakan mengenai peristiwa yang ditulis adalah merasakan kembali *sense* pada saat

kejadian, menilai kembali setiap kejadian yang ditulis dan mengarahkan pikiran dalam persepsi baru. Hal ini sangat berdampak pada kondisi psikologis individu, baik itu dengan menuliskan hal yang positif ataupun negatif. Ketika individu menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur.

Secara kognitif, *expressive writing* membantu individu mengingat dan meningkatkan kapasitas otak. Dalam hal lain, Park dan Ramirez menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa pada saat menjelang ujian dan setelah ujian, dapat direduksi dengan *expressive writing*. *expressive writing* juga dapat memperbaiki dalam hal kehidupan interaksi sosial seseorang. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *expressive writing*. Pada saat *pretest* tingkat stres akademik berada pada kategori tinggi, yang ditandai dengan perilaku siswa sulit berkonsentrasi dalam kegiatan belajar, lebih mudah marah, produksi keringat berlebihan saat menghadapi tuntutan akademik, membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik, serta suka berboong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.

Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan

nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar mengenai tips dan trik dalam menghadapi stres akademik. Dari hasil pembelajaran tersebut telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stress akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *expressive writing* menurun kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi.

2. Pelaksanaan teknik *expressive writing* di SMP Negeri 1 Makassar

Melihat fenomena yang ada di sekolah yaitu tingginya stress akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Makassar, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Stres akademik yang dialami siswa tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan pribadi dan belajarnya sehingga dapat menurunkan prestasi

belajarnya. Maka dari itu, selaku guru bimbingan dan konseling yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi dan belajar anak perlu memberikan *treatment* yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh siswa.

Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa dapat diasumsikan bahwa anak yang memiliki stres akademik memiliki potensi untuk berkembang secara optimal namun terhalang oleh pola pikir yang keliru. Oleh karena itu, maka peneliti menggunakan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan perubahan sifat dan cara pandang yang mendalam mengenai diri melalui pendekatan yang merujuk pada pengembangan diri (eksistensial) melalui perubahan pola pikir, afektif dan psikomotorik. Untuk mengurangi stres akademik pada konseli maka peneliti menggunakan teknik *expressive writing*

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup. Melalui menulis individu diberikan kesempatan untuk bisa menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Saat partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan dengan menangis atau sangat marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti.

Prosedur pelaksanaan *expressive writing* yang diterapkan di SMP Negeri 1 Makassar dilakukan kedalam 5 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan Thompson (Bolton, 2014) menyatakan ada lima tahapan strategi *expressive writing* yaitu *recognition/initial write*, *examination/writing exercise*,

Juxtaposition/feedback, Application to the self, memberikan tugas rumah dan tindak lanjut, serta evaluasi.

Pada tahap pertama yaitu *recognition/initial write*. Tujuan kegiatan ini yakni membuat dan melatih siswa memahami tentang menulis ekspresif. Pada tahap ini, konseli melakukan relaksasi sederhana dengan melakukan peregangan badan, mengatur posisi duduk nyaman mungkin dengan tujuan agar dapat lebih berkonsentrasi dan lebih tenang saat konselor mulai mengeksplorasi pikiran konseli. Selanjutnya konselor menggali pikiran konseli mengenai pengalaman hidup atau kejadian yang pernah dialaminya secara bebas baik itu yang menyedihkan, membuatnya marah, kecewa, ataupun bahagia. Kemudian Masing-masing konseli mengungkapkan satu pengalamannya/kejadian yang timbul dipikirkannya. Selanjutnya konselor membagikan LKS dan meminta konseli menuliskan dan menjabarkan pengalaman tersebut kedalam lembar kerja yang telah dibagikan secara bebas tanpa aturan bahasa yang terikat. Tujuannya agar konseli lebih membuka imajinasi, mengevaluasi mood, dan juga mengurangi perasaan cemas dan rasa takut. Selanjutnya, konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk memaparkan hasil lembar kerja yang telah dituliskan. Hasil yang diperoleh dari LKS *recognition* yaitu ada beberapa konseli yang menceritakan pengalaman yang tidak mengenakan tentang keluarga dan pertemannya pada situasi tertentu, ada pula siswa yang menceritakan tentang pengalamannya yang dirawat di rumah sakit, ada juga yang menceritakan ketakutannya pada saat ditilang polisi, dan siswa yang merasa sedih saat orangtua melarangnya ikut eskul karate. Setelah pemaparan hasil LKS, kemudian dilanjutkan dengan konseli mengungkapkan

kepada konselor mengenai apa yang dirasakan setelah melakukan aktivitas menulis. Pada tahap ini selama proses ini dapat dikatakan sebagai sarana dalam melakukan katarsis. Secara umum konseli mampu mengungkapkan dirinya dengan baik melalui tulisan yang dibuat. Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mulai mampu mengeksplorasi pikiran terkait pengalaman hidupnya dan menuliskan secara ekspresif serta mulai melakukan katarsis secara bebas

Pada tahap yang kedua yaitu *examination/writing exercise*. Tujuan kegiatan ini yakni siswa dapat menuangkan isi pikiran, ketegangan, dan hal-hal emosional terkait dengan tekanan yang dirasakan oleh pada situasi dalam topik-topik tertentu. Pada tahap ini, konselor menggali reaksi konseli jika dihadapkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya konselor membagikan LKS lalu meminta konseli menuliskan reaksi atau respon yang dimunculkan terkait beberapa topik situasi yang ditentukan konselor namun konseli tetap menuliskannya secara bebas. Konselor menentukan beberapa topik dalam tahap ini yaitu topik yang memicu stres akademik, meliputi: 1) tekanan kegiatan belajar dan beban tugas, 2) tuntutan dalam mencapai standar akademik yang diharapkan, 3) kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. Saat menulis konseli akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan dan pikiran yang mengganggu. Setelah konseli mengerjakan LKS, konselor kemudian meminta kepada siswa untuk membacakan hasil LKS yang telah dibuatnya. Dari hasil LKS tersebut, ditemukan ada siswa yang mengangkat topik “tekanan kegiatan belajar dan beban tugas”. Konseli yang memilih topik tersebut menjelaskan bahwa ia mengalami stres ketika diminta untuk mengerjakan soal di papan tulis dan kurang

memahami maksud dari soal yang dikerjakan, tugas yang menumpuk dari beberapa mata pelajaran, dan ketidaksukaan pada mata pelajaran tertentu. Pada topik “tuntutan dalam mencapai standar akademik yang diharapkan”, ada konseli yang menuliskan tentang harapan dari orang tua untuk mendapatkan peringkat tertinggi di lingkungan sekolah, suasana kompetisi di dalam kelas, dan keinginan untuk menjadi yang terbaik di dalam kelas. Selanjutnya, pada topik “kendala diri”, ada konseli yang menuliskan tentang ketidakmampuan bersaing di dalam kelas, pesimis menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak adanya dukungan keluarga dan lingkungan untuk belajar dengan baik di rumah, gampang putus asa. mudah cemas, serta sulitnya berkonsentrasi pada situasi tertentu.. Hasil yang diperoleh pada sesi ini, konseli lebih mampu menjelaskan *stressor* akademik yang selama ini menekan dirinya. Konseli dapat menuliskan dengan baik tekanan kegiatan belajar dan beban tugas yang dihadapi baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumahnya. Selanjutnya, konseli juga mampu menjelaskan dengan baik tuntutan-tuntutan yang dihadapi dalam mencapai standar akademik yang diharapkan. Selain itu, konseli juga mampu mengungkapkan kendala-kendala diri yang dihadapi sehingga konseli tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik yang dibebankan.

Pada tahap ketiga yaitu *juxtaposition/feedback*. Tujuan kegiatan ini yakni siswa memperoleh sudut pandang yang baru dan harapan dimasa yang akan datang. Pada tahap ini, konselor meminta siswa untuk membaca ulang tulisannya dengan tujuan konseli dapat kembali mempribadikan secara mendalam apa yang telah ditulis di depan teman-temannya. Setelah konseli membacakan tulisan yang dibuatnya, konselor kemudian membuka ruang terhadap konseli untuk

mendiskusikan hasil tulisan dan refleksi diri yang dilakukan, dengan capaian konseli mendapatkan kesadaran baru sehingga dapat mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Pada saat diskusi, konselor membagikan LKS *Juxtaposition* kepada konseli. LKS yang diberikan oleh konselor berisi instruksi tentang menulis dengan mengisikan kendala diri yang telah diintisarikan. Setelah itu konseli membacanya dan mendiskusikannya kepada konselor. Hasil dari LKS mengenai kendala diri dari konseli umumnya memuat mengenai kendala dari dalam dan dari luar diri konseli seperti ketidakmampuan bersaing di dalam kelas, pesimis menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak adanya dukungan keluarga dan lingkungan untuk belajar dengan baik di rumah. Setelah mengintisarikan kendala diri, konselor kemudian mendiskusikan dengan mendebat setiap kendala diri yang diargumentasikan oleh konseli pada situasi dimana *stressor* menyerang. Debat yang dilakukan oleh konselor dengan menyerang sudut pandang konseli terhadap kendala hingga konseli sadar bahwa sudut pandang yang selama ini dipertahankan merupakan sudut pandang yang keliru. Dari proses debat tersebut, secara tidak langsung konselor memperlihatkan dan mengajarkan cara mengubah sudut pandang konseli apabila mendapati situasi yang serupa sehingga konseli akan memperoleh sudut pandang yang baru. Setelah konseli menyadari pikiran atau kognitifnya yang keliru, konselor kemudian membagikan LKS untuk yang kedua kalinya sebagai upaya agar konseli dapat mengeksplorasi pikiran dan menyatakannya kedalam tulisan harapan di masa depannya saat memperoleh sudut pandang yang baru. Pada tahap ini, konseli menuliskan harapan-harapannya di masa yang akan datang

seperti mengupayakan belajar dengan tekun untuk mendapatkan peringkat terbaik serta bersaing dengan teman-temannya di dalam kelas, mengerjakan tugas tepat waktu dengan membuat *time management* atau pengaturan diri dalam belajar (*self regulated learning*) dan mencari dukungan dari keluarga ataupun kerabat untuk men-*support* setiap kegiatan belajar yang dilakukannya. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memperoleh *insight* atau kesadaran baru yang diawali dengan pemahaman tentang diri sendiri sehingga dapat memperoleh sudut pandang yang baru terhadap masalah stress akademik yang sedang dihadapi. Selain itu, konseli juga mampu mengungkapkan serta memaparkan harapan-harapan yang akan dilakukan di masa depan.

Pada tahap keempat dan kelima yaitu *application to the self* dan memberikan tugas rumah dan tindak lanjut. Tujuan kegiatan ini yakni menjadikan siswa memiliki komitmen diri yang kuat untuk merealisasikan sudut pandang baru/harapan dimasa depannya. Pada tahap ini, konselor meminta siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata dalam kehidupan sehari-harinya. Konselor membantu untuk mengintegrasikan apa yang sudah didapatkan konseli selama mengikuti intervensi *expressive writing*, dengan merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah, serta mana yang harus dipertahankan. Sebelum masuk ke tahapan inti, konselor membantu konseli untuk membuat perencanaan perubahan perilaku dari harapan-harapan yang telah ditulis sebelumnya dalam LKS. Konseli membantu konseli menyusun *time management*, ataupun *self regulated learning* untuk diri konseli. Konselor juga menyarankan untuk mencari dukungan dengan meminta konseli untuk mengkomunikasikan

keinginannya dengan keluarga di rumah. Selanjutnya, pada inti dari tahap ini, kegiatan yang dilakukan yaitu menyatakan secara tertulis komitmen untuk berubah. Konselor membagikan LKS yang berisi perjanjian perilaku atau komitmen diri, kemudian konseli disini menuliskan dalam bentuk surat pernyataan untuk mewujudkan apa yang telah didapatkan dapat diaplikasikan kedalam dirinya. Isi dari pernyataan diri memuat tentang komitmen konseli untuk mengaplikasikan setiap harapan atau rencana perubahan yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memiliki perencanaan perubahan perilaku serta mampu membuat komitmen diri untuk mengaplikasikan semua perencanaan-perencanaan yang telah disusun. Komitmen ini menjadi pegangan konseli dalam mengubah stress akademiknya.

Pada tahap keenam yaitu evaluasi. Tujuan dari tahap ini yaitu untuk melihat tingkat perubahan siswa atau sejauh mana perkembangan stres akademik yang dialami oleh siswa. Pada tahap ini konseli telah mampu mengurangi stres akademik secara bertahap. Meskipun ada beberapa konseli yang masih mengalami stres, namun stresnya tidak setinggi stres pada saat sebelum membuat perubahan diri dengan *expressive writing* dan berjanji untuk tetap menggunakan perencanaan yang telah disusun sebelumnya untuk menurunkan stres akademik secara keseluruhan. Selain itu, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaannya sebelum dan setelah *expressive writing* dilaksanakan. Secara umum konseli memberikan kesan yang baik terkait pelaksanaan *expressive writing*. Konseli menjelaskan ada perubahan perilaku stres akademik yang sebelumnya tinggi menjadi rendah. Hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu menguraikan dengan

rinci bentuk perubahan tingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan stres akademik yang ditunjukkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-harinya. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan konseli dalam melaksanakan diskusi.

Kemudian dalam penerapan teknik *expressive writing* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *expressive writing*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *expressive writing*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *expressive writing* terjadi penurunan stres akademik siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *expressive writing*. Pada tahap pertama, kedua dan ketiga, keempat, dan kelima, secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari lima kali tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *expressive writing*

Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan *treatment* berupa teknik *expressive writing*. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diberikan layanan informasi menggunakan media leaflet yang berisi tips-tips dalam mengurangi stres akademik.

Pada kelompok kontrol, diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga kelompok yang tidak diberikan perlakuan dengan teknik *expressive*

writing tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil skala.

3. Penerapan teknik *expressive writing* untuk menurunkan stres akademik konseli di SMP Negeri 1 Makassar

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Teknik *expressive writing* merupakan turunan dari pendekatan psikoanalisis yang menekankan pada kesadaran dan pendekatan behavior yang menekankan pembuatan perencanaan (*planning*) secara terstruktur. Baikie dan Wilhelm (2014) menyatakan penjelasan teori menulis ekspresif dibedakan melalui dua pendekatan utama yaitu pendekatan psikoanalisis dan pendekatan behavior. Pendekatan psikoanalisis segala perilaku manusia yang bersumber pada dorongan di dalam alam ketidaksadaran. Sigmund Freud menjelaskan bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi, dan kecemasan berjalan bersamaan dimana konflik dan kesakitan tidak dapat diselesaikan pada tahap kesadaran karena ditekan dan dilupakan pada tahap ketidaksadaran. Sehingga untuk menyelesaikan masalah dapat dilakukan dengan membuka konflik awal. Sedangkan pendekatan behavior didasarkan bahwa tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia mempunyai potensi berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia juga dipandang sebagai individu yang melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, serta mengatur dan mengontrol perilakunya,

dapat mempelajari tingkah laku baru atau mampu mempengaruhi perilaku orang lain

Pennebaker & Chung (2007) mengemukakan bahwa melalui menulis orang dapat meluapkan ketegangannya secara emosional, tulisan yang mengandung kata bermakna positif lebih mampu meningkatkan kesehatan dibandingkan yang mengandung katanegatif, tulisan yang dapat memberikan *insight* dapat meningkatkan kesehatan individu

Expressive writing mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang akan menjadi lebih baik. Melalui *expressive writing*, konselor mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan *stressor*, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menuliskan hal-hal yang membebani sama dengan meluapkan beragam emosi negatif, ketakutan, bahkan kecemasan, sehingga *expressive writing* menjadi salah satu media untuk melakukan katarsis.

Efektifitas teknik *expressive writing* di SMP Negeri 1 Makassar sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhtadini (2018) berjudul “Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) *full day school*. Muhtadin menggunakan *expressive writing*, untuk menurunkan stres akademik tinggi yaitu menuliskan hal yang membebani dalam pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan selama 15-30 sehari,

selama 3 hari berturut-turut. Penelitian eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* ini, bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* dalam menurunkan stres akademik siswa. Subjek penelitian diambil menggunakan *random sampling*, dengan teknik *simple ordering* yaitu memilih setiap sampel dengan menggunakan undian hingga terpenuhi. Subjek merupakan 14 siswa kelas 7 & 8 SMP Kartika IV-8 Malang yang memiliki skor stres akademik tinggi. Hasil menunjukkan terdapat penurunan stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik.

Ketika individu menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur. Sebaliknya ketika individu menulis hal yang negatif yang pernah dirasakannya, maka ketika tekanan dan pengalaman negatif tersebut diungkapkan dalam tulisan yang akan terjadi adalah pengurangan pengekanan, penilaian ulang, dan memandang hal tersebut dengan lebih bijak, karena saat menulis dan mengungkapkan hal tersebut adalah evaluasi yang diulang oleh individu sehingga menjadi lebih bijaksana dalam menyikapinya. Setiap perasaan negatif yang pernah dirasakan kemudian di ulang lagi merasakannya dalam tulisan ekspresif maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang berbeda, tentunya individu akan memiliki pandangan yang berbeda dengan pengalaman tersebut.

Perubahan stres akademik pada siswa setelah diberikan *expressive writing* merupakan perubahan yang melibatkan tiga komponen dasar dari setiap individu

yaitu perubahan kognitif, afektif dan behavior (perilaku). Pada *expressive writing*, perubahan yang pertama kali dilakukan adalah dengan mengubah sudut pandang individu (kognitif). Pengubahan ini dilakukan dengan mengganti keyakinan irrasional siswa akibat dari stres akademik menjadi keyakinan yang lebih rasional realistic. Terjadinya perubahan pada sudut pandang siswa akan berpengaruh langsung pada afeksi (sikap) individu dalam menginternalisasikan masalah yang dihadapi. Hasil dari internalisasi tersebut, menghasilkan perilaku baru yaitu individu yang mampu berperilaku adaptif seperti mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, mengerjakan tugas tepat pada waktunya, dan berperilaku taat aturan akademik.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* berpengaruh positif dalam mengurangi stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Makassar. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami mengenai potensi yang dimiliki serta bagaimana untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti mengikuti proses teknik *expressive writing*.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *expressive writing* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *expressive writing* dan yang tidak

menerima perlakuan dengan teknik *expressive writing* terhadap stress akademik siswa. Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap stress akademik siswa.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik *expressive writing* atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap stress akademik. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *expressive writing* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi stress akademiknya.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan *expressive writing* dapat mengurangi stress akademik konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi stress akademik konseli.

4. Keterbatasan penelitian

Proses pelaksanaan teknik *expressive writing* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah adanya konseli yang tidak mampu mengekspresikan diri melalui tulisan sehingga pengungkapan masalah dan

kendala-kendala diri tidak terekplorasi dengan yang mempengaruhi proses pelaksanaan *expressive writing*.

Keterbatasan yang kedua sarana dan prasarana untuk melakukan konseling kelompok. Pada pelaksanaannya, peneliti melakukan proses konseling di ruang kelas bukannya di ruang konseling sehingga mengganggu proses belajar mengajar. Selain itu suasana kelas kurang kondusif karena ada beberapa konseli yang bukan responden masuk dalam kelas sehingga mengganggu konsentrasi konseli dalam melaksanakan *treatment*.

Keterbatasan yang kedua adalah waktu penelitian yang terbatas. Peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan yang ketiga adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik *expressive writing* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *expressive writing* untuk mengurangi *expressive writing* adalah sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. pada saat *posttest*, tingkat stres akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi
2. Pelaksanaan teknik *expressive writing* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima tahapan tahapan yaitu *recognition/initial write, examination/write exercise, Juxtaposition/feedback, application to the self* dan evaluasi. Selama pelaksanaan teknik *expressive writing*, tingkat partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa secara signifikan di SMP Negeri 1 Makassar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor

Konselor dapat mempergunakan teknik *expressive writing* sebagai teknik layanan untuk mengurangi stres akademik. Teknik *expressive writing* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi sosial dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMP Negeri 1 Makassar khususnya mengurangi stres akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Teknik *expressive writing* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variable terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W & Ni'matuzahroh. 2016. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.04 (02), 228-245. ISSN: 2301-8267
- Amalia,F. 2015. Efektifitas Experimental Learning untuk Mengurangi Stres Akademik Siwa di SMP Negeri 13 Makassar. *Skripsi*. Makassar:Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.
- Anggraini, D,V.2018.Faktor Penyebab Stres pada Siswa (Studi Dskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bantara Wacana Muntilan). *Skripsi*. Yogyakarta:Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Angola,J.E.,&Ongori,H. 2009.An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: the Case Of University of Botswana. *Educational Research and Review*. Vol. 4 (2), pp. 063 – 070
- Baikie dan Wilhelm. 2014. Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Journal Continuing Professional Development*, (11):338-346.
- Ben-zur, H., & Zeidner, M. 2012. Apraisals, Coping and affective and behavioral reactions to academic stressors, *Journal of psychology*, 3 (9), 731-721.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J.K. 2004. *Writing Cures: Anintroductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. New York: Brunner Routledge
- Cameron, L.D. & Nicholls, G. 1998. of Sterssful Experiences Trough Writing: Effect of a self regulation Manipulation and Optimist. *Health Psychology*, 17 (1): 84-92.
- Dayakisni, Tri dan Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang : UMM Press.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress and jobsatisfaction.*Journal of managerial psychology*, 18(1), 8-21.
- Faridah, Nurmaliyah. 2014.Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.*Journal Pendidikan Humaniora*. Vol.02 No.03: 273-282.

- Fikri, H, T. 2012. Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*, 9(2): 103-122.
- Foulk, D. & Hoover, E. 1996. *Incorporating Expressive Writing into the Classroom*. Minneapolis: University of Minnesota
- Gusniart, Uly. 2002. Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntunan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika* (No.13). Universitas Islam Indonesia.
- Hanum,L. 2013. Hubungan antara Harapan Orangtua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Skripsi*. Kudus:Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus
- Harber, K. D., & Pennebaker, J. W. 1992. *Overcoming traumatic memories*. In S. A. Christianson, *The Handbook of Emotion and Memory*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hasibuan, Melayu S.P, 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT.Bumi Aksara
- Herrhyanto, Nar dan H, M, Akib Hamid. 2007. *Statistika Dasar*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group
- Kállay, É., & Băban, A. 2008. Emotional Benefits Of Expressive Writing In A Sample Of Romanian Female Cancer Patients. *Romania Assosiationfor Cognitive Science*, Vol. XII(1), 115–129.
- Komalasari,G,dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Klien,K, A.2001. Expressive Writing can Increase Working Memory Capacity. *Journal of Experimental Psychology*, 130: 520-533.
- Lidwina,L,S.2016. .Evektifitas Ekspressive Writing sebagai Reduktor Psikological Distres. *Skripsi*. Yogyakarta:Fakultas Psikologi,Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Lepore,S,J.1997. Expressive Writing Moderates the relation between intrusive thought and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1030-1037.

- Money, M., Espie, C. A., Broomfield, N. M. 2009. An Experimental Assessment of a Pennebaker Writing Intervention in Primary Insomnia. *Behavioral Sleep Medicine: Routledge*, 7:99–105.
- Nanwani, A.2009. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa kelas 5 SD Jubile. *Journal Psiko-Edukasi*, Vol.7: 46-61.
- Nurmaliyah,F.2014.Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-InstructionVol2(3): 273-282
- OonA.N.L.2007.*Seri Teaching Childern Hadling Study Stress*. Diterjemahkan olehA.K.Anwar.Jakarta:Elex Meid Komputindo.
- Olejniak, S. N. L & Holschuh, J.P . 2007. *College rules!2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New york: Ten Speed Press.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C, K. 2007. Expressive Writing and Its Links To Mental and physical health. *Inh. S. Friedman (Ed.)*,78712.
- Pennebaker, J.W., & Francis, M.E. 1996. Cognitive, emotional, and language processesindisclosure. *Cognition and Emotion*, 10: 601-626
- Pennebaker,J.W.2002. *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung:Mizan.
- Pennebaker,J.W.2013. *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung:Mizan.
- Pennebaker,J.W. 1997.*Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic ProcessPsychological Science*, 8(3) 1997
- Qonitation,N.,Widyawati,S.,& Asih,G.Y.2011 . Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*,Universitas Diponegoro,9(1):21-32.
- Rahmawati,M. 2014. Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak- anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, (Vol.2, No.2)hal. 282.
- Ruliansyah, Rizki. 2015. Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Fokus Group Dissucussion pada Siswa Kelas XISMAN 7 Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta..
- Sekaran, U. 2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat

- Siregar, S. 2016. *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta: PT raja Grafindo.
- Smyth, J. M. 1998. Written emotional expression. Effects sizes, outcome types, and moderating variable. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,66, 1: 174-184
- Sriati, A. 2008. *Tinjauan tentang Stres* .Jatinagor: Universitas Padjadjaran
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukardi. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Utami, D. S., Kumara, A. 2003. Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi. *Jurnal Psikologi*. (1) 1-22
- Wangsa,T. 2010.*Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Jakarta: Oryza.
- Wicaksana,B,Y.2017. Hubungan antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

LAMPIRAN

KELAS VIII 10

R	Item															JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	22
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	43
3	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	26
4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	34
5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	48
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
7	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	55
8	1	1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	23
9	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	2	3	2	3	29
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
11	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	17
13	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
14	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
15	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	52
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
17	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	25
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	31
19	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	40
20	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	22
21	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	36
22	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	50
23	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	18
24	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	45
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	17
26	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	40
27	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
28	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	21
29	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	24
30	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
31	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	34
32	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
33	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	19
34	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	54
35	2	3	2	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	32
36	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	52
37	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	24
38	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	34

Hasil Perhitungan Tabulasi Pra Penelitian

Kategorisasi	Interval	Kelas				Jumlah
		VIII 7	VIII 8	VIII 9	VIII 10	
Sangat Tinggi	57 – 62	4	7	6	5	22
Tinggi	39 – 101	5	4	9	7	25
Rendah	27 – 38	13	12	11	9	45
Sangat Rendah	15 - 26	16	15	12	17	60
Jumlah		38	38	38	38	152

Tingkat Konformitas Negatif pada Populasi Penelitian

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P (%)
57 – 62	Sangat Tinggi	22	14,47%
39 – 101	Tinggi	25	16,44%
27 – 38	Rendah	45	29,60%
15 - 26	Sangat Rendah	60	39,47%
Jumlah		152	100%

Keterangan :

Kategorisasi yang dijadikan sebagai populasi awal adalah siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah siswa 47 orang siswa atau 30,91% yang berarti sebagian besar siswa kelas VIII memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA
DI SMP NEGERI 1 MAKASSAR

Tahap	Program	Tujuan	Kegiatan
I	Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan	Untuk memperlancar pelaksanaan kegiatan	Menata ruangan dan kursi peserta serta kesiapan peserta mengikuti kegiatan
II	Pelaksanaan teknik <i>expressive writing</i> dalam konseling kelompok	Untuk menurunkan stres akademik siswa	<p>a. Tahap Pembentukan:</p> <p>a) Menerima anggota kelompok dengan terbuka, memberi salam dan mengucapkan terimakasih.</p> <p>b) Berdo'a</p> <p>c) Menjelaskan pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>d) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok.</p> <p>e) Perkenalan antar anggota kelompok.</p> <p>f) Mengucapkan ikrar janji menjaga rahasia bersama, sambil berpegangan tangan.</p> <p>b. Tahap peralihan:</p> <p>a) Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan</p> <p>b) Ice breaking</p> <p>c. Tahap kegiatan:</p> <p>1. Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur</p> <p>a) Pemahaman tujuan diadakannya kegiatan ini</p> <p>b) Penjelasan singkat gambaran umum tentang stres akademik dan Penjelasan prosedur dan langkah-langkah <i>expressive writing</i></p> <p>c) Peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk menanyakan</p>

			<p>hal yang tidak dipahami</p> <p>d) Melakukan diskusi kelompok</p> <p>2. <i>Recognition/Initial write:</i> Pengenalan cara melakukan <i>expressive writing</i> dengan melibatkan anggota kelompok menuliskan secara bebas satu kejadian/pengalaman apapun dalam hidupnya yang membuatnya tertekan, untuk mulai melakukan katarsis.</p> <p>3. <i>Examination/Writing exercise:</i> Menuliskan suatu kejadian stres akademik yang sedang dialaminya dengan 3 topik yang telah ditentukan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Tekanan kegiatan belajar dan beban tugas. b) Tuntutan dalam mencapai standar akademik yang telah ditetapkan. c) Kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. <p>4. <i>Juxtaposition/feedback</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Membaca kembali hasil tulisan ditahap sebelumnya.. b) Menuliskan dengan mengintisarikan apa yang menjadi kendala diri sehingga terjadinya stres akademik c) Mendiskusikan kendala diri serta dilakukannya debating, sehingga akan memperoleh sudut pandang baru yang menimbulkan harapan di masa yang akan datang. <p>5. <i>Application to the self</i></p> <ol style="list-style-type: none"> a) Membuat suatu komitmen diri dalam bentuk surat pernyataan/perencanaan diri dalam mewujudkan harapan dimasa depan. b) Memperkuat perencanaan tersebut dan memberi latihan agar benar-benar dapat diaplikasikan kedalam dirinya.
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

--	--	--	--

**SKENARIO PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA
DI SMP NEGERI 1 MAKASSAR**

Tahap Kegiatan

I : Rasional *Treatment*

Tujuan : Siswa mampu mengenal dan mengetahui tentang stres akademik dan teknik *expressive writing*

Proses pelaksanaan pertemuan I dikemukakan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Tujuan	Cara Pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa	Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing dan memberikan games "Siapa Dia?". Siswa duduk melingkar dan mengoper pulpen searah jarum jam, dan pulpen tersebut akan berhenti di tiap-tiap anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya dan harus menyebutkan identitas teman disampingnya	Siswa merasa tidak canggung dalam mengikuti kegiatan	10 Menit
2.	Menyampaikan tujuan konseling kelompok dengan teknik <i>expessive writing</i>	Agar siswa tidak bingung dan bersedia melakukan kegiatan konseling kelompok dengan yakin	Peneliti menyampaikan maksud dari kegiatan yang akan dilakukan	Siswa memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan	5 Menit
3.	Memberikan bahan	Siswa mengetahui dengan gambaran pelaksanaan	- Penjelasan singkat gambaran umum tentang	Siswa memiliki gambaran awal dari pelaksanaan kegiatan dan merasa	20 Menit

	informasi	konseling kelompok dengan teknik <i>expressive writing</i>	stres akademik dan Penjelasan prosedur dan langkah-langkah <i>expressive wrtiting</i> - Peneliti mempersilahkan siswa untuk bertanya	yakin untuk melakukan kegiatan ini.	
4.	Diskusi Kelompok	Siswa melakukan diskusi kelompok untuk mengetahui pemahaman dan pikiran masing-masing serta dapat saling bertukar pendapat	Siswa melakukan diskusi kelompok	Siswa dapat membangun rasa saling keterbukaan dengan melalui diskusi kelompok sehingga siswa jadi mengetahui pikiran dan pendapat dari setiap anggota kelompok	10 Menit

II : *Recognition/Initial write*

Tujuan : Siswa mampu menulis ekspresif dan mengenali cara melakukan katarsis

Proses pelaksanaan pertemuan II dikemukakan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Tujuan	Cara Pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa	Peneliti menanyakan kabar siswa dan melakukan peregangan-peregangan ringan untuk siap melaksanakan tahap ini	Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan	5 Menit
2.	Menyampaikan tujuan topik dari tahap II	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II	Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok pada tahap ini dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II	5 menit

3.	Mekanisme kegiatan	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan II sehingga dapat terlaksana dengan terarah dan teratur	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti memberi arahan kepada siswa untuk mengingat satu kejadian atau pengalaman yang terkesan buruk dalam hidupnya. kemudian meminta siswa menulis dengan mendeskripsikan situasi yang dialami saat itu, bentuk emosi dan pikiran yang muncul dan membuatnya merasa tertekan saat itu, dengan cara memberikan LK pada siswa sehingga bebas meluapkannya kedalam tulisan. - Peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk memaparkan apa yang telah dituliskan - Peneliti memperhatikan dan menilai cara siswa menulis ekspresif - Peneliti dan siswa mendiskusikan tentang kecocokan dan kesesuaian siswa dalam melakukan aktivitas menulis ekspresif. 	Siswa dapat melakukan tahap pelaksanaan II dengan baik	25 menit
----	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------

4.	Melakukan diskusi kelompok	Siswa melakukan diskusi untuk mengetahui alternatif-alternatif respon yang dapat diterapkan dalam menghadapi situasi tertentu	Peneliti mengarahkan anggota kelompok untuk saling memberi masukan dan berbagi mengenai respon diri antar satu sama jika berada diposisi tersebut.	Memiliki pengetahuan tentang respon-respon diri yang cocok digunakan pada situasi tertentu.	10 menit
5.	Memberikan umpan balik (<i>feedback</i>)	Untuk mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk merubah konsep diri negatif yang dialaminya	Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya dalam mengikuti kegiatan tahap ini.	Mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk merubah perilaku konsep diri negatif yang dialaminya	5 menit

III : *Examination/writing exercise*

Tujuan : Menuliskan isi pikiran mengenai ha-hal emosional terkait tekanan yang dirasakan pada situasi pemicu stres akademik

Proses pelaksanaan pertemuan III dikemukakan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Tujuan	Cara Pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh	Waktu
1	Menyampaikan tujuan topik III	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III	Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok pada tahap ini dan mengingatkan kembali agar kegiatan terjamin kerahasiaannya	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III	5 menit
3.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan tahap III sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur	- Peneliti terlebih dahulu menentukan 3 topik yang digunakan dalam menuliskan situasi-situasi pemicu stres yang dimana topik akan dipilih sesuai dengan kejadian yang pernah dialami	Siswa dapat melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan tahap III dengan baik	40 menit

			<p>siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti meminta siswa untuk mengingat salahsatu atau beberapa kejadian yang pernah dialami dan sesuai dengan 3 topik yang telah ditentukan: <ul style="list-style-type: none"> a) Tekanan kegiatan belajar dan beban tugas b) Tuntutan dalam mencapai standar akademik yang telah ditetapkan. c) Kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. - Meminta siswa menuliskan dengan mendeskripsikan bentuk emosi, pikiran dan respon yan muncul pada situasi yang membuatnya merasa tertekan saat itu, dengan cara memberikan LK pada siswa untuk meluapkan pengalamannya kedalam tulisan. 		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk memaparkan apa yang telah dituliskan - Peneliti mendiskusikan dan mengidentifikasi situasi yang dialami siswa, sudut pandang siswa, dan cara siswa merespon situasi tersebut. 		
4.	Memberikan umpan balik (<i>feedback</i>)	Siswa mampu menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan	Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya setelah mengikuti tahap ke III ini dan mengajak siswa untuk mengikuti <i>treatment</i> ini dimanapun dan dalam kondisi apapun yang bersungguh-sungguh	Siswa dapat merasakan hasil dari kegiatan yang dilakukan	10 menit

IV : *Juxtaposition/Feedback*

Tujuan : Siswa dapat memahami diri dan memperoleh sudut pandang yang baru

Proses pelaksanaan pertemuan IV dikemukakan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang diperoleh	Waktu
1 .	Menyampaikan tujuan topik tahap IV	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV	Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya konseling kelompok tahap IV	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV	5 menit
3.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan IV sehingga	- Peneliti meminta siswa untuk siswa untuk menuliskan secara inti	Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan IV dengan baik	20 menit

		kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur	<p>kendala-kendala diri yang membuat siswa tidak mampu menghadapi situasi-situasi tentang akademiknya dengan mengisi lembar kerja yang telah dibagikan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti meminta siswa untuk memaparkan kendala-kendala diri yang telah ditulisnya dan lebih menjelaskan pada situasi seperti apa ia merasa terkendala seperti itu. - Peneliti dan siswa mendiskusikan dengan cara mendebat setiap kendala diri yang diargumentasikan oleh siswa hingga pikiran siswa dapat sejalan dengan apa yang telah didebatkan oleh peneliti atau dengan kata lain siswa akan memperoleh sudut pandang yang baru . - Peneliti menguatkan sudut pandang yang baru diperoleh siswa dan meminta siswa untuk dapat melakukan cara seperti itu (debat) setiap 		
--	--	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			kendala yang dirasakan pada situasi-situasi tertentu.		
4.	Memberikan umpan balik (<i>feedback</i>)	Siswa dapat menuliskan harapan yang diperoleh dari sudut pandang barunya	Peneliti membagikan lembar kerja kepada siswa untuk menuliskan harapan-harapan di masa depannya	Siswa memiliki harapan dimasa depannya.	10 menit

V : *Aplication to the self*

Tujuan : Siswa dapat mengaplikasikan harapan dimasa depan ke dalam dirinya

Proses pelaksanaan pertemuan V dikemukakan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Tujuan	Cara pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh	Waktu
1.	Menyampaikan tujuan topik tahap V	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap V	Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya konseling kelompok pada tahap V	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap V	5 menit
2.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan V sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti membantu siswa membuat perencanaan perubahan perilaku dari harapan-harapan yang telah ditulis kedalam LKS tepat sebelumnya. - Peneliti membagikan LKS lalu meminta siswa menuliskan komitmen diri dalam bentuk pernyataan secara tertulis yang berisi perjanjian perubahan perilaku 	Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan V dengan baik	50 menit

3.	Memberikan umpan balik (<i>feedback</i>)	Mengetahui perkembangan stres akademik siswa	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti rangkaian kegiatan <i>expressive writing</i> - Peneliti meminta kepada siswa untuk melatih diri dengan menulis ekspresif ketika berada diluar kegiatan konseling 		
----	--------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Tahap Akhir (Terminasi)

Tujuan : Siswa mampu membandingkan sebelum dan sesudah diberikan teknik *expressive writing*

Proses pelaksanaan pertemuan dikemukakan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Tujuan	Cara Pelaksanaan	Hasil yang Diperoleh	Waktu
1.	Membangun <i>rapport</i>	Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa	Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksikan pertemuan sebelumnya	Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan	10 menit
2.	Mekanisme kegiatan	Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti melihat tugas yang dikerjakan siswa dan meminta siswa mengemukakan hasil dari apa yang dikerjakan. - Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman siswa selama proses konseling kelompok berlangsung - Peneliti memberi kesempatan kepada siswa 	Siswa dapat melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik	35 menit

			<p>untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan <i>expressive writing</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti memberitahukan kepada siswa bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan - Peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa yang bersedia mengikuti pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir - Peneliti merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya dan mengungkapkan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan selanjutnya untuk pemberian <i>posttest</i> - Menutup pertemuan 	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Lampiran 5

KISI KISI SKALA STRES AKADEMIK
Sebelum Uji Coba Lapangan

Aspek	Indikator	Deskripsi	Item		Jumlah
			F	UF	
Emosi	1.Mudah marah	1. Mudah marah dalam menghadapi tuntutan akademik	1,17		2
	2.Mudah sedih dan kecewa	2. Merasa sedih dan kecewa ketika harapan dan keinginan akademik tidak tercapai	3,20	15	3
	3.Merasa gelisah dan panik	3. Gelisah dan panik ketika menghadapi tuntutan akademik	6,29	43	3
	4.Merasa takut.	4. Takut gagal dalam menyelesaikan tugas akademik. Takut dengan orang yang mengancam keberhasilan akademik.	9,40	32	3
			12,27	-	2
5. Tidak ada rasa humor.	5. Tidak humoris ketika menghadapi tuntutan akademik	14	5	2	
Fisik (reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik)	1.Sakit kepala	1. Merasa pusing atau sakit kepala dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik	16,2	41	3
	2.Denyut jantung meningkat	2. Denyut jantung meningkat karena tekanan akademik	19	4	2
	3.Mudah lelah dan lesu	3. Mudah lelah dan lesu ketika menghadapi tuntutan akademik	21,30,37	26	4
	4. Suka berkeringat dingin	4. Mengalami keringat dingin ketika menghadapi tuntutan akademik.	25	-	1
	5.Tangan dingin	5. Mengalami tangan dingin ketika	13	28	2

		menghadapi tuntutan akademik			
PIKIRAN	1.Sulit berkonsentrasi belajar	1. Merasa sulit berkonsentrasi ketika kegiatan belajar berlangsung	7,22 ,31,47	11	5
	2.Mudah lupa dalam mengingat	2. Merasa sulit mengingat isi materi kegiatan dari kegiatan belajar	33	44	2
	3.Berpikir negatif terhadap kegiatan belajar	3. Berpikir negatif terhadap kegiatan yang berkaitan dengan proses belajar.	35	-	1
	4.Bingung atau pikiran kacau.	4. Bingung atau pikiran kacau karena aktivitas akademik	39,10	24	3
	5.Kehilangan harapan	5. Kehilangan harapan karena beratnya tuntutan akademik	36	23	2
Perilaku	1. Malas	1. Malas melakukan kegiatan belajar	38,18	-	2
	2. Suka berbohong	2. Suka berbohong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.	42	8	2
	3. Membolos sekolah	3. Membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik.	-	34	1
	4.Menyontek	4. Melakukan perbuatan menyontek dalam kegiatan belajar	45	-	1
	5.Perilaku menyimpang sebagai wujud pelanggaran peraturan sekolah.	5. Melakukan perilaku menyimpang seperti merokok dan membawa minuman, obat terlarang ke dalam lingkungan sekolah.	46	-	1

Lampiran 6

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini terdapat 47 pernyataan, bacalah dan pahami setiap pernyataan yang ada dengan seksama. Berilah tanda centang (√) di dalam pilihan kotak yang tersedia, yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut “**SANGAT SESUAI**” dengan diri anda

S : Bila pernyataan tersebut “**SESUAI**” dengan diri anda

TS : Bila pernyataan tersebut “**TIDAK SESUAI**” dengan diri anda

STS : Bila pernyataan tersebut “**SANGAT TIDAK SESUAI**” dengan diri anda

Anda bebas dalam menentukan pilihan atas jawaban anda sendiri. Dalam hal ini **tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah**, karena jawaban yang anda pilih mencerminkan diri anda masing-masing

Contoh pengisian:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak.	√			

Pastikan tidak ada jawaban yang terlewatkan. Selamat Mengerjakan !

Identitas

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah marah ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak.				
2	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
3	Saya merasa sedih apabila mendapatkan nilai ujian buruk				
4	Saya tidak merasa deg-degan saat menunggu giliran namaku menjawab pertanyaan				
5	Saya masih bisa tertawa karena hal-hal yang lucu meski tugas dan beban sekolah banyak				
6	Perasaan gelisah akan muncul ketika hendak ulangan akhir semester				
7	Saya hanya akan berkonsentrasi belajar pada pelajaran Tertentu				
8	Saya berusaha berkata jujur dengan siapapun tentang masalah belajar yang dialami				

9	Saya takut tidak bisa menghadapi dengan lancar mata pelajaran yang terlalu banyak				
10	Saya sering merasa bingung dengan penjelasan guru karena terlalu banyak yang dijelaskan				
11	Saya mampu berkonsentrasi pada semua mata pelajaran				
12	Saya takut jika diajar oleh guru mata pelajaran yang <i>killer</i>				
13	Tangan saya dingin ketika menghapi ujian lisan.				
14	Saya tidak suka bercanda dengan bertingkah lucu di depan teman.				
15	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
16	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah				
17	Saya mudah marah jika menemukan soal atau tugas pelajaran yang sulit				
18	Saya hanya belajar ketika hendak ulangan harian				
19	Saya merasa berdebar-debar saat diberi pertanyaan oleh guru				
20	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
21	Saya mudah lelah ketika belajar.				
22	Saya sulit berkonsentrasi belajar dengan jumlah mata pelajaran yang banyak				
23	Saya termasuk siswa yang akan mendapatkan peringkat kelas				
24	Saya berpikir tenang saat mengerjakan soal ujian.				

25	Saya keringat dingin ketika kesulitan mengerjakan soal di papan tulis				
26	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi pelajaran yang sulit				
27	Saya takut gagal berkompetisi dengan teman-teman kelas				
28	Suhu telapak tanganku normal-normal saja saat menghadapi ujian				
29	Saya merasa gelisah jika banyak PR				
30	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas sekolah yang sulit				
31	Saya merasa sulit fokus ketika belajar terlalu lama				
32	Saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan ketika banyak tugas sekolah yang sulit				
33	Saya mudah lupa jika mengingat materi pelajaran				
34	Meskipun saya belum siap menghadapi ujian, saya tetap berangkat sekolah				
35	Ketika hendak ujian akan muncul pikiran negatif seperti tidak bisa mengerjakan soal				
36	Saya tidak berharap memperoleh nilai yang tinggi saat ujian semester jika melihat kemampuanku,				
37	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar di sekolah				
38	Saya malas jika disuruh belajar				
39	Pikiran saya kacau saat mengerjakan soal ujian di menit-menit terakhir				

40	Saya merasa takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai				
41	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban sekolah				
42	Saya berbohong kepada guru jika tidak mengerjakan PR				
43	Saya tetap rileks walaupun memiliki beban tugas sekolah yang banyak				
44	Daya ingat saya meningkat dengan banyak belajar				
45	Saya akan berusaha sendiri tanpa meminta bantuan dalam mengerjakan ujian				
46	Ketika saya mulai malas mendengarkan penjelasan guru di kelas, saya akan keluar jajan di kantin				
47	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar materi pelajaran yang tidak disukai				

Lampiran 8

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Uji Validitas

Item Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	167.1290	32039.783	.587	.	.991
VAR00002	167.1613	31974.740	.216	.	.991
VAR00003	167.1290	31911.716	.357	.	.991
VAR00004	166.7742	31871.381	.774	.	.991
VAR00005	166.9677	31795.566	.490	.	.991
VAR00006	166.6774	31739.026	.388	.	.991
VAR00007	166.7097	31676.080	.158	.	.991
VAR00008	166.6774	31609.092	.525	.	.991
VAR00009	166.7419	31541.998	.477	.	.991
VAR00010	166.6452	31478.703	.416	.	.991
VAR00011	166.5806	31420.185	.482	.	.991
VAR00012	166.5806	31354.118	.388	.	.990
VAR00013	166.5161	31303.391	.529	.	.990
VAR00014	166.3226	31249.826	.534	.	.990
VAR00015	166.0645	31203.796	.646	.	.990
VAR00016	166.1290	31132.049	.554	.	.990
VAR00017	166.1290	31071.849	.462	.	.990
VAR00018	165.8387	31022.140	.367	.	.990
VAR00019	165.8387	30963.340	.574	.	.990
VAR00020	165.8710	30889.983	.174	.	.990
VAR00021	165.7742	30836.581	.476	.	.990
VAR00022	165.9677	30748.966	.377	.	.990
VAR00023	165.8387	30693.473	.684	.	.990
VAR00024	165.8065	30622.628	.585	.	.990
VAR00025	165.7419	30568.998	.487	.	.990

VAR00026	165.6452	30502.503	.686	.	.990
VAR00027	165.3871	30465.245	.590	.	.990
VAR00028	165.3548	30405.903	.488	.	.990
VAR00029	165.5806	30327.985	.086	.	.990
VAR00030	165.5161	30266.991	.088	.	.990
VAR00031	165.5161	30198.325	.088	.	.990
VAR00032	165.5161	30140.258	.586	.	.990
VAR00033	165.5161	30070.725	.486	.	.990
VAR00034	165.4194	30007.585	.391	.	.990
VAR00035	165.4839	29941.791	.492	.	.990
VAR00036	165.3226	29894.626	.393	.	.990
VAR00037	165.6774	29814.159	.658	.	.990
VAR00038	165.3226	29761.092	.595	.	.990
VAR00039	165.4194	29697.652	.493	.	.990
VAR00040	165.3548	29632.903	.196	.	.990
VAR00041	165.3226	29571.426	.394	.	.990
VAR00042	165.1935	29520.228	.594	.	.990
VAR00043	165.2258	29455.714	.493	.	.990
VAR00044	165.2258	29387.981	.395	.	.990
VAR00045	165.2258	29330.514	.494	.	.990
VAR00046	165.0645	29288.996	.490	.	.990
VAR00047	164.8387	29237.406	.190	.	.990

Lampiran 9

Uji Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.801	.833	47

Lampiran 10

KISI KISI SKALA STRES AKADEMIK
Setelah Uji Coba Lapangan

ASPEK	INDIKATOR	DESKRIPSI	ITEM		JUMLAH
			<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
EMOSI	1.Mudah marah	1. Mudah marah dalam menghadapi tuntutan akademik	1,12		2
	2.Mudah sedih dan kecewa	2. Merasa sedih dan kecewa ketika harapan dan keinginan akademik tidak tercapai	2	10	2
	3.Merasa gelisah dan panik	3. Gelisah dan panik ketika menghadapi tuntutan akademik	22	33	2
	4.Merasa takut.	4. Takut gagal dalam menyelesaikan tugas akademik. Takut dengan orang yang mengancam keberhasilan akademik.	30	23	2
			20	-	1
5. Tidak ada rasa humor.	5. Tidak humoris ketika ketika menghadapi tuntutan	9	4	2	

		akademik			
FISIK (reaksi fisik dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik)	1.Sakit kepala	1. Merasa pusing atau sakit kepala dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik	11	31	2
	2.Denyut jantung meningkat	2. Denyut jantung meningkat karena tekanan akademik	14	3	2
	3.Mudah lelah dan lesu	3. Mudah lelah dan lesu ketika menghadapi tuntutan akademik	15	19	2
	4. Suka berkeringat dingin	4. Mengalami keringat dingin ketika menghadapi tuntutan akademik.	18	-	1
	5.Tangan dingin	5. Mengalami tangan dingin ketika menghadapi tuntutan akademik	8	21	2
PIKIRAN	1.Sulit berkonsentrasi belajar	1. Merasa sulit berkonsentrasi ketika kegiatan belajar berlangsung	5	7	2

	2.Mudah lupa dalam mengingat	2. Merasa sulit mengingat isi materi kegiatan dari kegiatan belajar	24	34	2
	3.Berpikir negatif terhadap kegiatan belajar	3. Berpikir negatif terhadap kegiatan yang berkaitan dengan proses belajar.	26	-	1
	4.Bingung atau pikiran kacau.	4. Bingung atau pikiran kacau karena aktivitas akademik	29	17	2
	5.Kehilangan harapan	5. Kehilangan harapan karena beratnya tuntutan akademik	27	16	2
PERIL	1.Malas belajar	1. Malas melakukan kegiatan belajar	28,13	-	2
	2.Suka berbohong	2. Suka berbohong terhadap orang yang terlibat dalam lingkungan pendidikan.	32	6	2

	3.Membolos sekolah	3. Membolos sekolah sebagai wujud ketidaksiapan menghadapi tuntutan akademik.	-	25	1
	4.Menyontek	4. Melakukan perbuatan menyontek dalam kegiatan belajar	35	-	1
	5.Perilaku menyimpang sebagai wujud pelanggaran peraturan sekolah.	5. Melakukan perilaku menyimpang seperti merokok dan membawa minuman, obat terlarang ke dalam lingkungan sekolah.	36	-	1

Lampiran 11

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini terdapat 36 pernyataan, bacalah dan pahami setiap pernyataan yang ada dengan seksama. Berilah tanda centang (√) di dalam pilihan kotak yang tersedia, yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut “**SANGAT SESUAI**” dengan diri anda

S : Bila pernyataan tersebut “**SESUAI**” dengan diri anda

TS : Bila pernyataan tersebut “**TIDAK SESUAI**” dengan diri anda

STS : Bila pernyataan tersebut “**SANGAT TIDAK SESUAI**” dengan diri anda

Anda bebas dalam menentukan pilihan atas jawaban anda sendiri. Dalam hal ini **tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah**, karena jawaban yang anda pilih mencerminkan diri anda masing-masing

Contoh pengisian:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak.	√			

Pastikan tidak ada jawaban yang terlewatkan. Selamat Mengerjakan !

Identitas

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah marah ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak.				
2	Saya merasa sedih apabila mendapatkan nilai ujian buruk				
3	Saya tidak merasa deg-degan saat menunggu giliran namaku menjawab pertanyaan				
4	Saya masih bisa tertawa karena hal-hal yang lucu meski tugas dan beban sekolah banyak				
5	Saya hanya akan berkonsentrasi belajar pada pelajaran Tertentu				
6	Saya berusaha berkata jujur dengan siapapun tentang masalah belajar yang dialami				
7	Saya mampu berkonsentrasi pada semua mata pelajaran				
8	Tangan saya dingin ketika menghapi ujian lisan.				
9	Saya tidak suka bercanda dengan bertingkah lucu di depan teman.				
10	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				

11	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah				
12	Saya mudah marah jika menemukan soal atau tugas pelajaran yang sulit				
13	Saya hanya belajar ketika hendak ulangan harian				
14	Saya merasa berdebar-debar saat diberi pertanyaan oleh guru				
15	Saya mudah lelah ketika belajar.				
16	Saya termasuk siswa yang akan mendapatkan peringkat kelas				
17	Saya berpikir tenang saat mengerjakan soal ujian.				
18	Saya keringat dingin ketika kesulitan mengerjakan soal di papan tulis				
19	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi pelajaran yang sulit				
20	Saya takut gagal bersaing dengan teman-teman kelas				
21	Suhu telapak tanganku normal-normal saja saat menghadapi ujian				
22	Saya merasa gelisah jika banyak PR				
23	Saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan ketika banyak tugas sekolah yang sulit				
24	Saya mudah lupa jika mengingat materi pelajaran				
25	Meskipun saya belum siap menghadapi ujian, saya tetap berangkat sekolah				
26	Ketika hendak ujian akan muncul pikiran negatif seperti				

	tidak bisa mengerjakan soal				
27	Saya tidak berharap memperoleh nilai yang tinggi saat ujian semester jika melihat kemampuanku,				
28	Saya malas jika disuruh belajar				
29	Pikiran saya kacau saat mengerjakan soal ujian di menit-menit terakhir				
30	Saya takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak kusukai				
31	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban sekolah				
32	Saya berbohong kepada guru jika tidak mengerjakan PR				
33	Saya tetap rileks walaupun memiliki beban tugas sekolah yang banyak				
34	Daya ingat saya meningkat dengan banyak belajar				
35	Saya akan berusaha sendiri tanpa meminta bantuan dalam mengerjakan ujian				
36	Ketika saya mulai malas mendengarkan penjelasan guru di kelas, saya akan keluar jajan di kantin				

Lampiran 12

Pretest Eksperimen

R	Item																																				Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	113	
2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	129	
3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	116	
4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	133	
5	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	118	
6	2	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	107		
7	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	134	
8	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	120	
9	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	128	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	103

Lampiran 13

Pretest Control

R	Item																																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
1	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	2	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	109
2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	121
3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	115
4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	135
5	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	117
6	4	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	2	4	4	112
7	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	130
8	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	122
9	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	120
10	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	103

Lampiran 14

Posttest Eksperimen

R	Item																																				Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	95
2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	56	
3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	55	
4	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	67	
5	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	64	
6	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	74	
7	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	53	
8	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	50
9	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	4	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	60	
10	1	3	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	76

Lampiran 15

Pretest Control

R	Item																																				Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	88	
2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	120
3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	96		
4	2	4	1	4	2	3	2	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	4	2	4	2	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	2	100		
5	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	117		
6	4	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	5	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	2	4	4	111		
7	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	127	
8	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	123		
9	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	118		
10	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	102		

DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK PENELITIAN

Responden	Eksperimen				Kontrol			
	Pretest	Posttest	Gain Score	Ket	Pretest	Posttest	Gain Score	Ket
1	113	95	18	Menurun	109	88	21	Menurun
2	129	56	73	Menurun	121	120	1	Menurun
3	116	55	61	Menurun	115	96	19	Menurun
4	133	67	66	Menurun	135	100	35	Menurun
5	118	64	53	Menurun	117	118	-1	Meningkat
6	107	74	33	Menurun	112	111	1	Menurun
7	134	53	81	Menurun	130	127	3	Menurun
8	120	50	70	Menurun	122	123	-1	Meningkat
9	128	60	68	Menurun	120	118	2	Menurun
10	103	76	27	Menurun	103	102	1	Menurun
Jumlah	1201	650	550	Menurun	1184	1103	81	Menurun
Rata-rata	120,1	65,0	55,0	Menurun	118,4	110,3	8,1	Menurun

**Data Tingkat Stres Akademik
Di SMP Negeri 1 Makassar**

Kategori	Interval	Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	124-144	4	40	0	0	2	20	1	10
Tinggi	102-123	6	60	0	0	8	80	6	60
Sedang	80-101	0	0	1	10	0	0	3	30
Rendah	58-79	0	0	5	50	0	0	0	0
Sangat Rendah	36-57	0	0	4	40	0	0	0	0
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

**Data Tingkat Stres Akademik
Di SMP Negeri 1 Makassar**

Jenis Data	kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
Pretest	Eksperimen	120,1	102-123	Tinggi
	Kontrol	118,4	102-123	Tinggi
Post test	Eksperimen	65,0	58-79	Rendah
	Kontrol	110,3	102-123	Tinggi

Lampiran 17

Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		1.2010E2	65.0000
Median		1.1900E2	62.0000
Mode		103.00 ^a	50.00 ^a
Std. Deviation		1.07336E1	1.36707E1
Variance		115.211	186.889
Range		31.00	45.00
Minimum		103.00	50.00
Maximum		134.00	95.00
Sum		1201.00	650.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

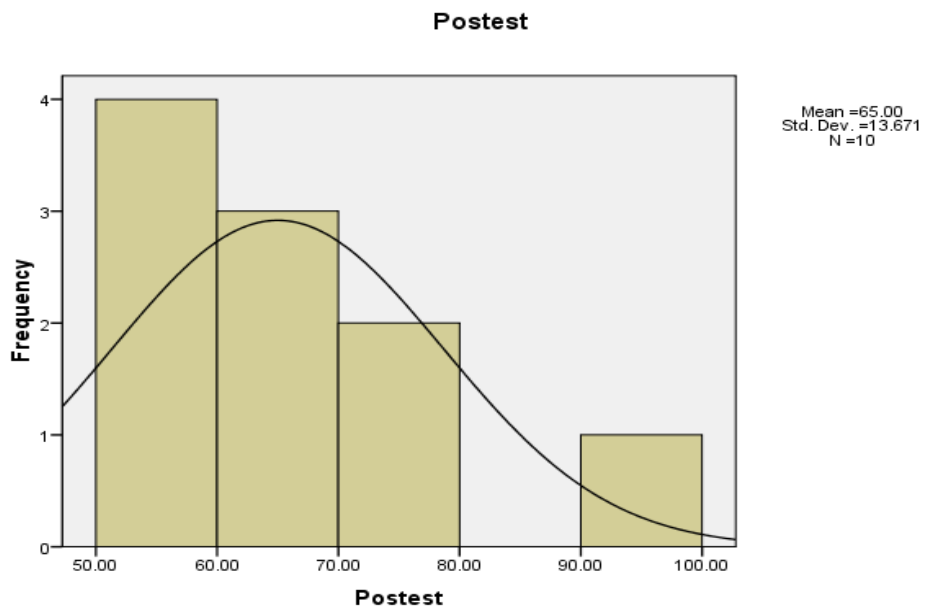
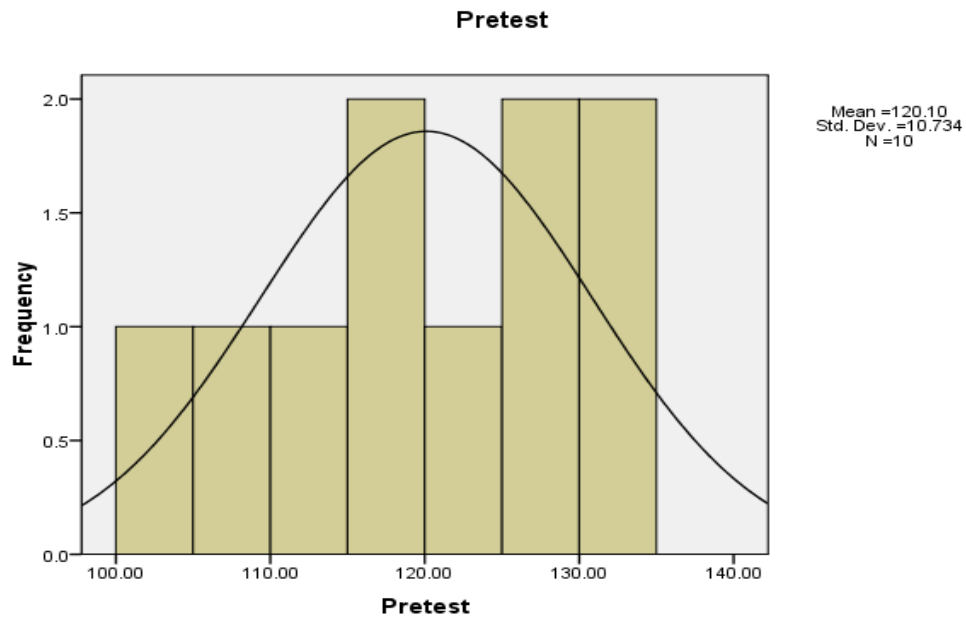
Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103	1	10.0	10.0	10.0
	107	1	10.0	10.0	20.0
	113	1	10.0	10.0	30.0
	116	1	10.0	10.0	40.0
	118	1	10.0	10.0	50.0
	120	1	10.0	10.0	60.0
	128	1	10.0	10.0	70.0
	129	1	10.0	10.0	80.0
	133	1	10.0	10.0	90.0
	134	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	10.0	10.0	10.0
	53	1	10.0	10.0	20.0
	55	1	10.0	10.0	30.0
	56	1	10.0	10.0	40.0
	60	1	10.0	10.0	50.0
	64	1	10.0	10.0	60.0
	67	1	10.0	10.0	70.0
	74	1	10.0	10.0	80.0
	76	1	10.0	10.0	90.0
	95	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Histogram



Lampiran 18

Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		1.1840E2	1.1030E2
Median		1.1850E2	1.1450E2
Mode		103.00 ^a	118.00
Std. Deviation		9.50088	1.30388E1
Variance		90.267	170.011
Range		32.00	39.00
Minimum		103.00	88.00
Maximum		135.00	127.00
Sum		1184.00	1103.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

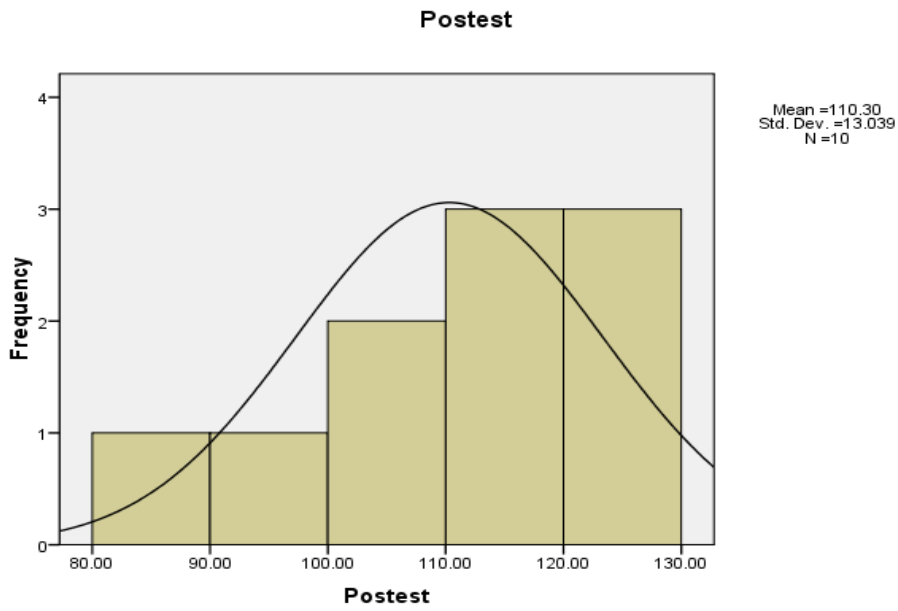
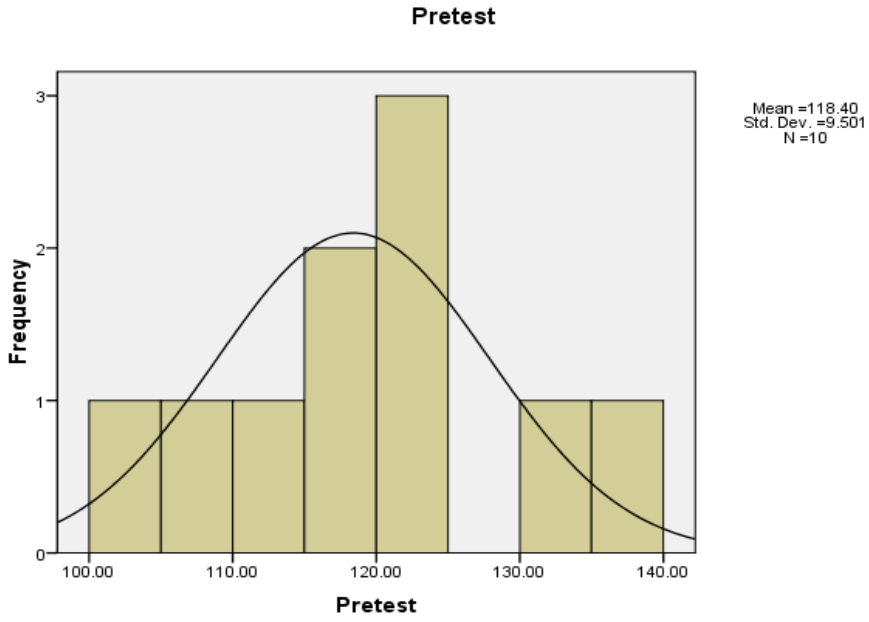
Frequency Table**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103	1	10.0	10.0	10.0
	109	1	10.0	10.0	20.0
	112	1	10.0	10.0	30.0
	115	1	10.0	10.0	40.0
	117	1	10.0	10.0	50.0
	120	1	10.0	10.0	60.0
	121	1	10.0	10.0	70.0
	122	1	10.0	10.0	80.0
	130	1	10.0	10.0	90.0
	135	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	88	1	10.0	10.0	10.0
	96	1	10.0	10.0	20.0
	100	1	10.0	10.0	30.0
	102	1	10.0	10.0	40.0
	111	1	10.0	10.0	50.0
	118	2	20.0	20.0	70.0
	120	1	10.0	10.0	80.0
	123	1	10.0	10.0	90.0
	127	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Histogram



Lampiran 19

Uji Normalitas

Standar Deviasi

Kelompok eksperimen

no	X	$x-x^1$	$(x-x^1)^2$
1	18	-37	1369
2	73	18	324
3	61	6	36
4	66	11	121
5	53	-2	4
6	33	-22	484
7	81	26	676
8	70	15	225
9	68	13	169
10	27	-28	784
Jumlah	550		4192

$$sd = \sqrt{\frac{4192}{9}}$$

$$sd = \sqrt{465,78}$$

$$sd = 21,581$$

Uji Normalitas

Kelompok Eksperimen

X	F	F	f/n	F/n	Z	P<Z	a1	a2
18	1	1	0,1	0,1	-1,714	0,0436	-0,0564	0,0564
27	1	2	0,1	0,2	-1,297	0,0985	-0,0015	0,1015
33	1	3	0,1	0,3	-1,019	0,1562	-0,0438	0,1438
53	1	4	0,1	0,4	-0,092	0,4641	0,1641	-0,0641
61	1	5	0,1	0,5	0,278	0,3936	-0,0064	0,1064
66	1	6	0,1	0,6	0,509	0,3085	-0,1915	0,2915
68	1	7	0,1	0,7	1,033	0,1515	-0,4485	0,5485
70	1	8	0,1	0,8	1,192	0,1170	-0,583	0,683
73	1	9	0,1	0,9	1,430	0,0764	-0,7236	0,8236
81	1	10	0,1	1	2,066	0,0197	-0,8803	0,9803

Aturan persyaratan

H_0 : $f(x)$ = normal

H_1 : $f(x)$ = Tidak normal

Kriteria pengujian

terima H_0 jika a_1 maksimum $\leq D$ table

tolak H_0 Jika a_1 maksimum $\geq D$ table

nilai D table dengan sebesar 0,05 yaitu 0,410

berdasarkan hasil hitung diperoleh nilai a_1 maksimum yaitu 0,1641 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai tabel. Dengan demikian keputusan yang dapat di ambil adalah menerima H_0 yang berarti distribusi data bersifat normal.

Standar deviasi

Kelompok kontrol

No	X	$x-x^1$	$(x-x^1)^2$
1	21	12.9	166.41
2	1	-7.1	50.41
3	19	10.9	118.81
4	35	26.9	723.61
5	-1	-9.1	82.81
6	1	-7.1	50.41
7	3	-5.1	26.01
8	-1	-9.1	82.81
9	2	-6.1	37.21
10	1	-7.1	50.41
jumlah	81		1388.9

$$sd = \sqrt{\frac{1388.9}{9}}$$

$$sd = \sqrt{154,322}$$

$$sd = 12,422$$

Uji Normalitas

Kelompok kontrol

x	f	F	f/n	F/n	Z	P \leq Z	a1	a2
-1	2	2	0,2	0.2	-0.732	0.2327	0.2327	-0.0327
1	3	5	0,3	0.5	-0.571	0.2843	0.0843	0.2157
2	1	6	0,1	0.6	-0.491	0.3121	-0.1879	0.2879
3	1	7	0,1	0.7	-0.410	0.3409	-0.2591	0.3591
19	1	8	0,1	0.8	0.877	0.1922	-0.5078	0.6078
21	1	9	0,1	0.9	1.038	0.1515	-0.6485	0.7485
35	1	10	0,1	1	2.165	0.0154	-0.8846	0.9846

Aturan persyaratan

H_0 : f(x)= normal

H_1 : f(x)= Tidak normal

kriteriapengujian

terima H_0 jika a1 maksimum \leq D table

tolak H_0 Jika a1 maksimum \geq D table

nilai D table dengan sebesar 0,05 yaitu 0,410

berdasarkan hasil hitung diperoleh nilai a1 maksimum yaitu 0.2327 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai tabel. Dengan demikian keputusan yang dapat diambil adalah menerima H_0 yang berarti distribusi data bersifat normal.

Lampiran 20

Uji Homogenitas

$$F(\max) = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Terima H_0 jika $f(\max)$ hitung $\leq f(\max)$ tabel

Tolak H_0 jika $f(\max)$ hitung $\geq f(\max)$ tabel

$f(\max)$ hitung = $465,78/154,322 = 3,018$

$f(\max)$ tabel = 4,03 (n-1= 9, artinya nilai k=9)

kesimpulan menerima H_0 karena $f(\max)$ hitung $\leq f(\max)$ tabel yang berarti variansi kedua kelompok bersifat homogen.

T-Test

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 1	10	55.0000	21.58189	6.82479
2	10	8.1000	12.42265	3.92839

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
VAR00001 Equal variances assumed	3.815	.067	5.956	18	.000	46.90000	7.87464	30.35599	63.44401
Equal variances not assumed			5.956	14.374	.000	46.90000	7.87464	30.05169	63.74831

**PELAKSANAAN OBSERVASI PENERAPAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA
DI SMP NEGERI 1 MAKASSAR**

Tahapan	ASPEK YANG DIOBSERVASI	Nama Siswa									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recognition/Initial writer	Konseli merasa rileks & siap mengikuti kegiatan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli mendengarkan penjelasan konselor, memikirkan dan mengungkapkan suatu kejadian yang pernah/akan dialaminya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli melakukan katarsis dengan menulis ekspressive	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli mengungkapkan apa yang dirasakan setelah menulis	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
%		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Examination/writing exercise	Konseli mendengarkan petunjuk konselor terkait menulis ekspressive tentang stres akademiknya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli menulis ekspresif tentang stres akademiknya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli mengungkapkan apa yang dirasakan setelah menulis	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
%		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Juxtaposition/ Feedback	Konseli membaca kembali tulisannya dengan seksama	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli memahami dan menuliskan kendala dirinya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

	Konseli mendiskusikan permasalahan yang telah dituliskannya kepada konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli memperoleh pemahaman baru dan menuliskannya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
%		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aplication to the self	Konseli merencanakan pembaruan sikap dan kemauan diri dimasa yang akan datang	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli menulis perencanaan dan komitmen diri/surat pernyataan mengenai pandangan barunya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli mengungkapkan apa yang dirasakan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
%		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Evaluasi	Konseli mengemukakan kesan dan pesannya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli mengerjakan lembar evaluasi diri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Konseli menjelaskan perkembangan perubahan stres akademiknya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
%		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Keterangan: Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer
(Guru Pembimbing)

HASIL OBSERVASI
ANALISIS DATA OBSERVASI

Responden	TAHAP				
	I	II	III	IV	V
1	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
2	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
3	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
4	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
5	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
6	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
7	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
8	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
9	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
10	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

GAMBARAN TINGKAT PARTISIPASI SISWA

Persentase	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80 % - 100 %	Sangat Tinggi	10	10	10	10	10
60 % - 79 %	Tinggi	-	-	-	-	-
40 % - 59 %	Sedang	-	-	-	-	-
20 % - 39 %	Rendah	-	-	-	-	-
0 % - 19 %	Sangat Rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10	10

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Makassar
2. Sasaran Pelayanan : Sampel Penelitian
3. Alokasi waktu : 2 X 45 menit
4. Tempat : Ruang Kelas
5. Tema : Mengubah stres akademik pada siswa
6. Tujuan : Siswa mengurangi stres akademik
7. Bidang Layanan : Pribadi dan belajar
8. Fungsi Layanan : Fungsi Pengentasan
9. Strategi : Teknik *Expressive Writing*
10. Kegiatan Pendukung : Observasi dan pembagian skala stres akademik
11. Pelaksanaan

PERTEMUAN	Tahap	Kegiatan		Rentang Waktu
		Konselor	Konseli	
PEMBENTUKAN DAN PERALIHAN				
Tahap I : Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur,	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Mendengar penjelasan tujuan kegiatan • Memahami asas konseling • Menyepakati kontrak waktu 	1x45 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan tujuan kegiatan • Menjelaskan asas kerahasiaan dalam konseling kelompok • Menyampaikan kontak waktu 	
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ice breaking</i> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti <i>ice breaking</i> • Menyimak penjelasan konselor • Mengkondisikan diri untuk ke tahap selanjutnya
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan rasionalisasi penggunaan teknik <i>expressive writing</i> dalam mengurangi stres akademik siswa. • Konselor menjelaskan tujuan tentang pelaksanaan teknik <i>expressive writing</i> kepada konseli • Konselor memberikan gambaran tentang perilaku-perilaku yang merujuk pada stres akademik yang dialami oleh siswa. • Konselor memperkuat 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan rasionalisasi penggunaan teknik <i>expressive writing</i> • Menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan • Mendengarkan gambaran tentang stres akademik • Meyakini jika perasaan dan pikiran memengaruhi stres akademiknya • Memberikan bukti bahwa perasaan dan pikiran memengaruhi stres akademiknya

		<p>keyakinan konseli bahwa perasaan dan pikiran mempengaruhi perilaku diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseli diharapkan mampu memberi bukti bahwa perasaan dan pikiran konseli sangat mempengaruhi stres akademiknya. 		
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan hasil kegiatan • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan tanggapan pada saat diskusi • Memberikan simpulan 	
PELAKSANAAN				
Tahap II : <i>Recognition/Initial write</i>	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan • Menyampaikan tujuan kegiatan • Mmenjelaskan asas kerahasiaan dalam konseling kelompok • Menyampaikan kontak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Mendengar penjelasan tujuan kegiatan • Memahami asas konseling • Menyepakati kontrak waktu 	1x45 menit
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan kegiatan yang akan dilaksanakan • Mengkondisikan diri 	

		melanjutkan ketahap berikutnya	
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberi arahan kepada siswa untuk mengingat satu kejadian atau pengalaman yang terkesan buruk dalam hidupnya. • Meminta siswa menulis dengan mendeskripsikan situasi yang dialami saat itu, bentuk emosi dan pikiran yang muncul dan membuatnya merasa tertekan saat itu, dengan cara memberikan LK pada siswa sehingga bebas meluapkannya kedalam tulisan. • Peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk memaparkan apa yang telah dituliskan • Peneliti memperhatikan dan menilai cara siswa menulis ekspresif • Peneliti dan siswa mendiskusikan tentang kecocokan dan kesesuaian siswa dalam melakukan aktivitas menulis ekspresif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli mengingat kembali kejadian atau pengalaman buruk yang pernah dialaminya • Konseli menulis situasi yang dialami saat itu, bentuk emosi dan pikiran yang muncul dan membuatnya merasa tertekan • Konseli memaparkan tulisan mengenai situasi yang pernah dialami • Konseli mendiskusikan kecocokan dan kesesuaian dalam melakukan aktivitas menulis ekspresif

<p>Tahap III: <i>Examination/writing exercise</i></p>	<p>Kegiatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti terlebih dahulu menentukan 3 topik yang digunakan dalam menuliskan situasi-situasi pemicu stres yang dimana topik akan dipilih sesuai dengan kejadian yang pernah dialami siswa. • Peneliti meminta siswa untuk mengingat salah satu atau beberapa kejadian yang pernah dialami dan sesuai dengan 3 topik yang telah ditentukan: <ul style="list-style-type: none"> a) Tekanan kegiatan belajar dan beban tugas b) Tuntutan dalam mencapai standar akademik yang telah ditetapkan. c) Kendala diri sehingga tidak mampu memenuhi tugas atau standar akademik. • Meminta siswa menuliskan dengan mendeskripsikan bentuk emosi, pikiran dan respon-respon yang muncul pada situasi yang membuatnya merasa tertekan saat itu, dengan cara memberikan LK pada siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan uraian konselor mengenai situasi-situasi pemicu stres • Mengingat kembali kejadian yang pernah dialami seperti tekanan kegiatan belajar, tuntutan dalam menapai standar akademik dan kendala diri dalam memenuhi tugas • Menuliskan bentuk emosi, pikiran dan respon-respon yang muncul pada situasi yang membuatnya merasa tertekan • Memaparkan hasil tulisan di depan konseli lainnya. • Mendiskusikan situasi yang dialami, sudut pandang, dan cara merespon situasi 	<p>1x 45 menit</p>
-----------------------------------------------------------	-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

		<p>untuk meluapkan pengalamannya kedalam tulisan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk memaparkan apa yang telah dituliskan • Peneliti mendiskusikan dan mengidentifikasi situasi yang dialami siswa, sudut pandang siswa, dan cara siswa merespon situasi tersebut. 		
<p>Tahap IV: <i>Juxtaposition/Feedback</i></p>	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta siswa untuk siswa untuk menuliskan secara inti kendala-kendala diri yang membuat siswa tidak mampu menghadapi situasi-situasi tentang akademiknya dengan mengisi lembar kerja yang telah dibagikan • Peneliti meminta siswa untuk memaparkan kendala-kendala diri yang telah dituliskannya dan lebih menjelaskan pada situasi seperti apa ia merasa terkendala seperti itu. • Peneliti dan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan secara inti kendala-kendala diri yang membuat ia tidak mampu menghadapi situasi-situasi tentang akademiknya • Memaparkan kendala-kendala diri yang telah dituliskannya dalam LKS • Memaparkan situasi-situasi yang membuat ia akademiknya terkendala • Mendebat kendala diri yang telah dipaparkan • Memiliki sudut pandang baru terkait stres akademik yang 	1x 45 menit

		<p>mendiskusikan dengan cara mendebat setiap kendala diri yang diargumentasikan oleh siswa hingga pikiran siswa dapat sejalan dengan apa yang telah didebatkan oleh peneliti atau dengan kata lain siswa akan memperoleh sudut pandang yang baru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menguatkan sudut pandang yang baru diperoleh siswa dan meminta siswa untuk dapat melakukan cara seperti itu (debat) setiap kendala yang dirasakan pada situasi-situasi tertentu 	<p>dialami</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki keyakinan yang kuat terkait dengan sudut pandang baru 	
<p>Tahap V: <i>Aplication to the self</i></p>	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membantu siswa membuat perencanaan perubahan perilaku dari harapan-harapan yang telah ditulis kedalam LKS tepat sebelumnya. • Peneliti membagikan LKS lalu meminta siswa menuliskan komitmen diri dalam bentuk pernyataan secara tertulis yang berisi perjanjian perubahan perilaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan harapan-harapan perilaku yang akan dilakukan. • Merencanakan perubahan perilaku • Membuat komitmen diri • Berjanji untuk mengaplikasikan perubahan diri di kehidupan sehari-hari 	1x 45 menit

PENUTUP

<i>evaluasi</i>	Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan (salam, perkenalan, baca doa) • Menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan • Menyampaikan tujuan kegiatan • Menjelaskan asas kerahasiaan dalam konseling kelompok • Menyampaikan kontrak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca doa • Menyimak penjelasan konselor • Mendengar penjelasan tujuan kegiatan • Memahami asas konseling • Menyepakati kontrak waktu 	1x 35 menit
	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan di laksanakan • Mengkondisikan siswa agar siap melanjutkan ketahap berikutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak penjelasan kegiatan • Mengkondisikan diri 	
	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor mengecek tugas rumah yang diberikan kepada konseli dan meminta konseli mengemukakan dari apa yang dikerjakan. • Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan <i>view</i> terhadap kemajuan dalam melaksanakan tindakan atau solusi • Konselor mengarahkan konseli 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengemukakan hasil tugas rumah • Melakukan review atas kemajuan pelaksanaan • Menyampaikn hambatan-hambatan • Mendiskusikan hambatan yang dialami • Merangkum manfaat • 	

		<p>untuk menyampaikan hambatan-hambatannya dalam melaksanakan solusi yang dibuat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberi kesempatan kepada konseli yang merasa belum mengalami perubahan berarti setelah mengikuti rangkaian kegiatan untuk dibahas dan di diskusikan • Memberi penghargaan kepada konseli seperti pujian • Mengajukan pertanyaan kepada konseli untuk memperoleh rangkuman pendapat konseli tentang manfaat yang diperoleh dari kegiatan teknik <i>expressive writing</i> dan kesediaan konseli untuk menerapkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari 		
	Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan hasil kegiatan selama konseling dilakukan • Penutup 		

Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

Idamayanti BJ

DOKUMENTASI KEGIATAN
Kegiatan *Pretest*



(Konseli menyimak petunjuk pengisian skala)



(Konseli mengisi skala stres akademik dan memperlihatkannya kepada konselor)

PEMBENTUKAN DAN PERALIHAN Perkenalan



(Konselor membangun rapport dengan konseli)



(Konseli saling memperkenalkan diri)



(Konseli melakukan permainan “Siapa Dia ?” agar lebih akrab antar anggota kelompok)

Rational Treatment



(Konseli mendengarkan penjelasan konselor terkait tujuan pelaksanaan konseling)



(Konseli menyimak penjelasan konselor mengenai karakteristik masalah stres akademik)



(Konseli memberikan pendapat mengenai stres akademik)

PELAKSANAAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*

Tahap Recognition/initial writer



(Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalamn atau situasi-situasi yang pernah dialaminya)



(Konseli menuliskan pengalaman hidupnya, pada lembar kerja yang dibagikan)



(Konseli mengungkapkan apa yang dirasakan setelah menulis)

Tahap Examination/writing exercise



(konselor mengeksplorasi reaksi siswa terhadap situasi stres akademik yang pernah dialaminya)



(konseli menulis situasi stres akademik yang pernah dialaminya ke dalam LKS)



(Konseli membacakan/memaparkan hasil tulisan stres akademik yang dialaminya)

Juxtaposition/Feedback



(konseli menuliskan kendala diri kedalam LK)



(konselor mendebat kendala-kendala diri konseli untuk menghasilkan sudut pandang yang baru)



(Konseli menyadari sudut pandang yang keliru)



(Konselor membagikan LK harapan diri dimasa depan)



(konseli menuliskan harapan diri dimasa depan)



(konseli membacakan harapan diri yang telah ditulisnya)

Aplication to the self



(konselor meminta konseli untuk menuliskan komitmen diri)



(Konseli menuliskan komitmen diri dalam bentuk surat pernyataan)



(konseli mencatat aktivitas-aktivitas dan situasi-situasi stes akademik diluar sesi konseling)

Evaluasi



(konselor meminta konseli untuk memaparkan perkembangan stres akademiknya)



(konseli menuliskan kesan-kesan selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan)



(konseli membacakan kesan-kesan selama seluruh rangkaian kegiatan)

RIWAYAT HIDUP



Idamayanti BJ dilahirkan dari pasangan suami istri, Ayahanda Burhan S.Pd dan Ibunda Jamaliah pada tanggal 13 Maret 1998 di Camba-camba Kabupaten Polewali Mandar yang merupakan anak ke 3 dari 5 bersaudara.

Penulis memulai pendidikan sekolah dasar (SD) tahun 2003 di SDN 008 Camba-camba dan tamat pada tahun 2009. kemudian penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) pada tahun 2009 di SMPN 4 Majene dan tamat pada tahun 2012. selanjutnya melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas (SMA) tahun 2012 di SMAN 1 Tinambung dan tamat pada tahun 2015. kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan program studi Bimbingan dan Konseling (BK).

Pengalaman Organisasi:

1. Anggota KPM-PM: 2016-2017
2. Pengurus HIMA PPB FIP UNM, periode 2017-2018
3. CONNECT-UP (Media Informasi HMJ PPB FIP UNM) : 2017-2018
4. Kampung Dongeng Mardhati Makassar : 2017-2019.
5. KAWAN BK (Komunitas Relawan Bimbingan Konseling): 2019