

**STUDI PENDAHULUAN PENGARUH MENULIS EKSPRESIF TERHADAP  
TINGKAT STRES AKADEMIK PELAJARAN EKSAK PADA SISWA SMP NURI  
SAMARINDA**

*PRELIMINARY STUDY OF THE EFFECT EXPRESSIVE WRITING AGAINST ACADEMIC  
STRESS LEVELS OF EXACT LESSONS IN SMP NURI SAMARINDA*

**Endah Ayu Apriliana<sup>(1)</sup>, Yoga Achmad Ramadhan<sup>(2)</sup>, Silvia Eka Mariskha<sup>(3)</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

Email:

endahayu1995@gmail.com<sup>(1)</sup>, mubarrakplp@gmail.com<sup>(2)</sup>, mariskha87@gmail.com<sup>(3)</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres akademik pada pelajaran eksak. Penelitian ini melibatkan 14 siswa SMP Nuri Samarinda. Penetapan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh dengan membandingkan hasil skala stres akademik pada pelajaran eksak menggunakan metode menulis ekspresif. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik uji beda *t-test* dengan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 15.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa metode menulis ekspresif berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada pelajaran eksak dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pengaruh metode menulis ekspresif terhadap tingkat stres akademik pada pelajaran eksak ditunjukkan oleh nilai  $t$  sebesar  $-5,611$  ( $t$  tabel =  $2,14479$ ), yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik pelajaran eksak yang signifikan pada siswa SMP yang menulis ekspresif dengan tidak menulis ekspresif.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Pelajaran Eksak, Menulis Ekspresif

**Abstract:** *This research was conducted in order to determine empirically the effect of expressive writing against academic stress level in exact lesson. Research involved 14 students of SMP Nuri Samarinda using purposive sampling technique. The research data was obtained by comparing the result of academic stress scale on exact lessons using expressive writing methods. The research data were analyzed using independent sample t-test techniques and used SPSS 15.0 statistical program for windows. Based on the result of the analysis it is known that expressive writing methods take effect the level of academic stress in exact lessons with a value of  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). The effect of expressive writing methods against academic stress levels in exact lessons is shown by a value of  $t = -5,611$  ( $t$  table =  $2,14479$ ), which means that there are significant differences in academic stress levels of exact lessons in junior high school students who write with those who don't write expressive.*

**Keywords:** *Academic Stress, Exact Lessons, Expressive Writing*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Remaja merupakan suatu periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini biasanya emosi belum stabil karena berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Emosi remaja tinggi, sedangkan pengendalian diri belum

sempurna. Dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa. Seiring perubahan yang terjadi, banyaknya konflik yang dihadapi pada tahap ini mengakibatkan remaja sangat rentan mengalami stres.

Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan dan lingkungannya. Menurut Desmita (2009) sekolah menjadi sumber masalah yang memicu terjadinya stres di kalangan siswa.

Hal ini disebabkan karena remaja banyak menghabiskan waktunya di sekolah.

Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah memuat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari siswa, termasuk pelajaran eksak. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2005), pelajaran eksak merupakan pelajaran yang mempelajari ilmu pasti, seperti matematika, fisika, kimia, dan biologi. Peran ilmu eksak yang besar bagi kehidupan manusia menjadikan pelajaran eksak sebagai pelajaran yang dijadikan syarat bagi kelulusan siswa untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi. Eksak dianggap pelajaran yang tidak menyenangkan karena faktor guru yang tidak menyenangkan sering kali dijadikan alasan siswa untuk tidak menyukai pelajaran eksak. Bahkan tidak sedikit siswa yang mengeluhkan stres jika berhadapan dengan pelajaran eksak.

Fenomena stres akademik juga dialami oleh siswa SMP Nuri Samarinda. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Nuri Samarinda pada bulan Mei tahun 2017, siswa mengeluhkan gejala stres akademik seperti mengaku sulit berkonsentrasi saat pelajaran eksak, sulit untuk duduk tenang, bosan, kesal, tidak sabaran saat pelajaran eksak, kehilangan selera humor, gelisah saat pelajaran matematika, tertekan dengan pelajaran matematika, kepala pusing, cemas, kehilangan minat, dan sulit mencari ide dalam mengerjakan tugas eksak.

Berdasarkan skala stres yang disebar kepada 25 siswa, didapatkan 1 orang siswa yang terindikasi stres sangat berat, 5 orang siswa yang terindikasi stres berat, 9 orang siswa yang terindikasi stres sedang, 7 orang siswa yang terindikasi stres ringan, dan 3 orang siswa yang terindikasi tidak mengalami stres.

Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan guru IPA, matematika, dan BK yang menyebutkan bahwa siswa memiliki perilaku suka ribut di kelas, berjalan-jalan saat guru sedang menjelaskan, sulit untuk duduk tenang, membolos, suka tidur, sulit

berkonsentrasi, tidak sabar, dan gelisah. Guru bimbingan konseling juga menegaskan bahwa gejala stres yang dialami siswa terhadap pelajaran eksak sangat mengganggu dan berdampak buruk bagi prestasi akademik eksak siswa.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (Nurmaliyah, 2014) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Menurut Lumogga (Sukoco, 2014) ada dua jenis stres akademik yang sering dialami oleh siswa dalam menghadapi tugas sekolah siswa yaitu *eustres* atau stres positif dan *distres* atau stres negatif. Alvin (Hanum, dkk., 2016) mengemukakan stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal yang terdiri dari pola pikir, kepribadian, keyakinan dan faktor eksternal seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba. Gejala-gejala stres menurut Hardjana (Christyanti, dkk., 2010) ada empat yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala interpersonal. Sedangkan Olejnik dan Holschuh (Hanum, dkk., 2016) mengemukakan gejala-gejala dari stres akademik akan memunculkan respon dari segi pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

Divasari (Rahmawati, 2014) menyebutkan bahwa salah satu cara mereduksi stres adalah dengan menulis. Pennebaker (2004) menemukan bahwa menulis selama 15-20 menit mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa mpedulikan tata bahasa atau diksi mempunyai banyak manfaat. Metode ini dikenal sebagai menulis ekspresif.

Menulis ekspresif adalah metode yang membantu individu untuk mengungkapkan pergolakan batin yang dialaminya sehingga individu tersebut dapat melepaskan permasalahan yang

dialami, memikirkan dan merasakan kembali masalah tersebut sehingga aspek kognitif dan afeksi individu tersebut terstimulasi kembali ke arah yang lebih positif (Pennebaker & Chung, 2007). Standar laboratorium menulis ekspresif adalah menulis tentang topik mendalam selama 15 menit setiap hari selama 3 hari dalam seminggu. Beberapa penjelasan dan kesimpulan tentang bagaimana menulis ekspresif bekerja pada kondisi fisik dan psikologis (Pennebaker & Chung, 2007) ada delapan yaitu faktor penghambat individual dan sosial, emosi dan ekspresi emosional, pembiasaan menstimuli emosional, bahasa dan emosi, penggunaan kalimat emosi dalam tulisan, konstruksi cerita, analisis kata kognitif dan menulis sebagai cara mengubah perspektif. Berdasarkan pemaparan diatas, siswa perlu mengubah persepsi terhadap stresor dari negatif menjadi positif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mempelajari kegunaan menulis mengenai pengalaman emosional. Penelitian Qonitatin dkk (2011) menunjukkan katarsis dalam menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Penelitian Fikri (2012) menunjukkan adanya penurunan emosi marah partisipan setelah terapi menulis, lalu penelitian Rahmawati (2014) juga menggambarkan bahwa terjadi perubahan tingkat stres antara sebelum dan sesudah terjadi perlakuan berupa menulis ekspresif.

Berdasarkan uraian diatas dan belum pernah dilakukannya kegiatan menulis ekspresif di SMP Nuri Samarinda, peneliti tertarik untuk memberikan intervensi berupa kegiatan menulis ekspresif pada siswa. Hal ini disebabkan menulis ekspresif dapat mempengaruhi tingkat stres. Apabila siswa melakukan kegiatan menulis ekspresif, maka siswa dapat menurunkan tingkat stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya, apabila siswa tidak melakukan kegiatan menulis ekspresif, terdapat kemungkinan siswa memiliki tingkat stres akademik yang cenderung

tinggi. Mengacu pada kuatnya menulis ekspresif dalam menurunkan stres akademik, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stres akademik pelajaran eksak pada siswa SMP yang menulis ekspresif dengan yang tidak menulis ekspresif.

## METODE PENELITIAN

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Nuri Samarinda sejumlah 14 orang berusia 13-15 tahun dengan prestasi akademik pelajaran eksak dibawah KKM. Memiliki skor stres akademik dalam kategori ringan hingga berat.

### Instrumen Penelitian

**Modul.** Modul disusun oleh peneliti yang merupakan modifikasi dari modul berdasarkan pada rancangan umum dari Pennebaker & Chung (2007). Termasuk didalamnya adalah lembar evaluasi perasaan siswa setelah menulis ekspresif.

**Skala stres akademik pelajaran eksak.** Skala stres disusun oleh peneliti berdasarkan teori Hardjana (1994) dan Olejnik & Holschuh (2007) yang meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, dan interpersonal. Diujicobakan pada siswa SMP sekolah lain dengan karakteristik yang sama dengan SMP Nuri Samarinda dengan nilai validitas ( $r_{xy} \geq 0,30$ ) dan reliabilitas Cronbach-Alpha sebesar 0,930. Adapun *blue print* skala stres akademik pelajaran eksak adalah sebagai berikut:

**Tabel 1** *Blue Print* Skala Stres Akademik Pelajaran Eksak

Dimensi	Butir Aitem		Total
	Valid	Gugur	
Emosional	1, 5, 9, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 51, 53, 55, 57	13, 59	18
Interpersonal	6, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 46	2, 10, 42	12
Fisik	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27,	31, 56, 58, 60	18

	35, 39, 43, 47, 50, 52, 54		
Intelektual	4, 8, 12, 16, 24, 32, 44, 48	20, 28, 36, 40	12
Total	47	13	60

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* karena pemilihan subjek didasarkan pada prestasi akademik dan skor skala stres (tidak randomisasi). Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *pretest posttest nonequivalent control group design*. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 2** Desain penelitian

NR <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
NR <sub>2</sub>	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

Keterangan:

NR<sub>1</sub> : Kelompok perlakuan

NR<sub>2</sub> : Kelompok kontrol

O<sub>1</sub> : Pengukuran *Pre test*

O<sub>2</sub> : Pengukuran *Post test*

X : Perlakuan

Perlakuan berupa menulis ekspresif selama 15-30 menit dalam 3 hari berturut-turut. Subjek akan diminta untuk menulis pikiran dan perasaan terdalam mengenai suatu peristiwa yang paling emosional ketika subjek memiliki banyak tugas atau masalah dalam hidup. Dalam menulis ekspresif, subjek tidak perlu memperhatikan tata bahasa, pilihan kata, penulisan tanda baca dan ejaan. Subjek dapat memilih topik yang sama atau berbeda setiap hari. Intervensi terdiri dari 10 (sepuluh) sesi yang dilaksanakan dalam 3 (tiga) kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan sekitar 115 menit. Pertemuan kedua dan ketiga dilakukan sekitar 70 menit. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun.

### Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan oleh peneliti diukur dengan uji beda (*t-test*). Teknik *t-test* yang digunakan untuk menguji *between subject design* adalah

*independent sample t-test*. *Independent sample t-test* digunakan untuk melihat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak berhubungan (Sudjana, 2005).

## HASIL PENELITIAN

Berikut perolehan karakteristik dan hasil skoring stres akademik sebelum dan sesudah dilaksanakan metode menulis ekspresif terhadap 14 siswa di SMP Nuri Samarinda seperti yang terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3** Karakteristik dan hasil skoring stres akademik sebelum dan sesudah dilaksanakan metode menulis ekspresif

Kelompok Perlakuan (NR <sub>1</sub> )						
Siswa	Umur	Sex	Pre	Kategori	Post	Kategori
A	15 tahun	L	151	Sedang	123	Sedang
B	13 tahun	P	168	Tinggi	115	Sedang
C	13 tahun	P	155	Sedang	127	Sedang
D	13 tahun	L	144	Sedang	105	Rendah
E	13 tahun	L	163	Tinggi	138	Sedang
F	14 tahun	P	147	Sedang	112	Rendah
G	15 tahun	P	180	Tinggi	113	Rendah
Kelompok Kontrol (NR <sub>2</sub> )						
Siswa	Umur	Sex	Pre	Kategori	Post	Kategori
H	14 tahun	P	166	Tinggi	177	Tinggi
I	15 tahun	P	153	Sedang	155	Sedang
J	13 tahun	L	141	Sedang	141	Sedang

K	15 tahu n	P	165	Ting gi	166	Ting gi
L	13 tahu n	L	148	Seda ng	141	Seda ng
M	13 tahu n	L	157	Seda ng	153	Seda ng
N	14 tahu n	P	162	Ting gi	153	Seda ng

Kedua kelompok memiliki dinamika yang berbeda. Pada kelompok eksperimen, semua peserta mengalami penurunan skor dari 25 hingga 67 poin. Sementara kelompok kontrol mengalami kenaikan sebanyak 4 orang, 2 orang mengalami penurunan, dan 1 orang tidak mengalami perubahan.

**Tabel 6** Uji hipotesa

	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Stres akademik	-5,611	12	0,000	-36,143	6,442	-50,178	-22,107

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai t sebesar -5,611 ( $t_{tabel} = 2,14479$ ) dan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik pelajaran eksak yang signifikan pada siswa SMP yang menulis dengan yang tidak menulis ekspresif dan membuktikan bahwa  $H_0$  ditolak.

## DISKUSI

Banyak siswa yang menganggap bahwa pelajaran eksak adalah pelajaran yang menakutkan. Berbagai persepsi negatif tentang pelajaran eksak tentunya membawa dampak negatif pula bagi siswa itu sendiri. Maka dari itu siswa perlu mengubah persepsi terhadap stresor dari negatif menjadi positif agar prestasi akademik eksak siswa menjadi lebih baik.

Divasari menyebutkan bahwa menulis merupakan salah satu cara

Sebelum dilakukan uji hipotesa, dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat. Hasil uji menggunakan *Shapiro-Wilk* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4** Hasil uji normalitas

	<i>Shapiro- Wilk</i>	Signifikan ( <i>p</i> )	Keterangan
(NR <sub>1</sub> )	0,953	0,756	Sebaran
(NR <sub>2</sub> )	0,913	0,417	normal

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa NR<sub>1</sub> memiliki nilai  $p = 0,756$  dan NR<sub>2</sub> memiliki nilai  $p = 0,417$  yang artinya  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data penelitian menyebar secara normal. Hasil uji hipotesa dilakukan dengan menggunakan analisa statistika dengan *independent sample t-test*. Hasil uji hipotesa tersebut terlihat pada tabel berikut:

mereduksi stres (Rahmawati, 2014). Selaras dengan penelitian Rahmawati (2014) didapatkan hasil bahwa subjek mengalami penurunan tingkat stres selama menulis. Hal ini dikarenakan selama menulis subjek meluapkan ekspresi emosinya. Hurlock (Rahmawati, 2014) mengatakan bahwa bentuk katarsis emosi dapat dilakukan dengan cara mengangkat sebab yang terpendam dari gangguan emosional ke permukaan, menganalisisnya, mengujinya dengan kenyataan, untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, kemudian mencari cara yang memuaskan untuk mengekspresikan dorongan yang telah terhalangi sehingga anak akan merubah sikap mereka dan mengembangkan pandangan yang lebih menyeluruh. Hanya saja pada penelitian ini tidak mencari tahu sejauh mana kebenaran tentang penulisan subjek. Batasan penelitian ini hanya melihat apakah dengan menulis ekspresif dapat

menurunkan tingkat stres akademik pada siswa.

Konsep menulis ekspresif didasarkan pada konsep katarsis sehingga seseorang yang melakukannya akan melepaskan perasaannya, berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan dalam bahasa dan tulisan. Hasil analisis telah menunjukkan bahwa menulis ekspresif sebagai media katarsis memiliki pengaruh yang efektif terhadap stres akademik. Riordan (Qonitatin, dkk., 2011) menyebutkan efek terapeutik menulis dapat digambarkan oleh banyak dasar teori. Menyebut secara verbal atau menggambarkan suatu trauma melalui tulisan membuat individu melakukan proses kognitif mengenai peristiwa tersebut dan memperoleh suatu kontrol. Tepatnya, menulis mengurangi perenungan obsesif internal dan melanjutkan emosi negatif yang dapat memperburuk kesehatan dan masalah psikologis.

Graf (Qonitatin, dkk., 2011) menyatakan dalam penelitiannya bahwa ekspresi emosi dapat meningkatkan kemampuan mengatasi peristiwa kehidupan yang menekan. Pengalaman menceritakan kisah hidup emosional, termasuk lewat tulisan, memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan membuat masuk akal pengalaman-pengalaman mereka.

Dalam penelitian ini, siswa yang telah mengikuti kegiatan menulis ekspresif telah menunjukkan terjadinya pelepasan emosi seperti apa yang telah diungkapkan oleh Pennebaker dan Beall (Baikie & Wilhelm, 2005), bahwa proses katarsis yang diperoleh ketika menulis ekspresif pengalaman-pengalaman emosional pada seseorang yang mengalami stres akan dapat memberikan keuntungan bagi dirinya untuk menurunkan simtom-simtom yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun fisik. Dengan menulis, siswa menjadi mampu untuk mengekspresikan masalah-masalah dan perasaan-perasaannya melalui media

yang membebaskan dan mengerti dirinya sehingga siswa merasa lega setelah membeberkan perasaan mereka. Adanya penyingkapan emosi yang dialami pada menulis pengalaman emosional inilah yang dianggap oleh Riordan (Qonitatin, dkk., 2011) sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menemukan beberapa penjelasan dan kesimpulan tentang bagaimana menulis ekspresif bekerja pada kondisi fisik dan psikologis subjek penelitian yang mendapat perlakuan menulis ekspresif yaitu: (1) Faktor penghambat individual dan sosial. Observasi pada saat penelitian menunjukkan bahwa beberapa subjek kelompok perlakuan tidak pernah menceritakan perasaannya pada orang lain, sehingga mereka tidak mau melakukan kegiatan menulis ekspresif secara berkelompok. Studi pendahuluan menemukan bahwa individu yang mengalami kejadian negatif dalam hidup melaporkan permasalahan kesehatan jika mereka tidak mempercayakan masalah tersebut pada orang lain. Hambatan ini membuat seseorang menahan pemikiran, emosi dan perilakunya yang kemudian terhubung pada kerja fisiologis. Hal inilah yang kemudian membuat menulis ekspresif membantu subjek mengeluarkan perasaan-perasaan mereka. Menulis membantu individu mengembangkan pemahaman terhadap masalahnya dan reaksinya terhadap masalah itu; (2) Ekspresi emosional dan kognitif. Para subjek mengeksperikan rasa marah, kesal, dan sedihnya dengan jelas dari setiap tulisannya bahkan cenderung diungkapkan berulang-ulang. Reaksi emosional adalah bagian yang paling penting pada pengalaman psikologis. Meskipun reaksi emosional merupakan komponen penting dalam menulis ekspresif, namun kerja kognitif juga dibutuhkan dan berpengaruh sama besar; (3) Pembiasaan menstimuli emosional. *Exposure* berulang pada stimuli emosional dapat membantu menghubungkan peristiwa dan reaksi

individu terhadap peristiwa itu serta memudahkan pemahaman individu terhadap kondisi yang dialaminya; (4) Bahasa dan emosi. Berdasarkan pada teori A-to-D pada pemrosesan emosi, peneliti menemukan bahwa ketika emosi di masukkan pada kalimat atau kata verbal maka individu melakukan pelabelan pada emosinya yang akan mempengaruhi pengalaman emosional. Setelah individu melabel emosinya, mereka akan mulai mengevaluasi dirinya. Para subjek melakukan pelabelan emosi yang berulang dan cukup mengekspresikan emosi yang mereka rasakan pada saat menulis; (5) Penggunaan kalimat emosi dalam tulisan. *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC) mengembangkan beberapa kelompok penilaian untuk mengevaluasi kata-kata ada beberapa kategori. Kategori tersebut adalah kata emosi negatif (seperti: sedih, marah), kata emosi positif (seperti: bahagia, tertawa), kata penyebab (seperti: karena, alasan), dan kata pemahaman (seperti: mengerti, menyadari).

Perubahan yang positif ini juga dipengaruhi oleh kemampuan teknik menulis ekspresif dalam mengakomodasi kebutuhan siswa yang ingin memiliki ruang pribadi yang luas dalam mengungkapkan semua hal yang dirasakan, dipikirkan, dan diinginkannya dalam menghadapi suatu masalah tanpa diintervensi oleh otoritas orang tua sehingga siswa dapat berpikir lebih tenang untuk menciptakan lebih banyak pilihan perilaku positif dalam menyelesaikan masalahnya. Teknik menulis ekspresif juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendeskripsikan kembali siapakah dirinya dan apa yang dapat dilakukannya tanpa merasa takut atau malu pada orang lain. Selain itu, yang perlu menjadi pertimbangan lain adalah dampak variabel bebas (seperti *mood*, perbedaan individu) masing-masing subjek yang mungkin juga memberi sumbangan turunya tingkat stres akademik pada subjek.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan membandingkan dua kelompok yang mendapat perlakuan menulis ekspresif dan tidak, maka dapat dilihat bahwa secara keseluruhan menulis ekspresif mampu menurunkan stres pada siswa. Artinya dalam penelitian ini terdapat efek terapi, yaitu pengurangan atau penurunan yang berlebihan pada siswa ketika mereka mengungkapkan emosinya melalui tulisan.

Berdasarkan perbandingan *mean* pada kelompok data siswa yang mengalami stres akademik, maka dapat dikatakan bahwa penerapan modul menulis ekspresif berhasil menurunkan stres akademik. Penurunan tersebut dibuktikan secara signifikan pada tabel 6 dengan peluang kesalahan sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dalam penelitian ini terbukti dengan adanya penurunan stres akademik pada setiap subjek. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa penggunaan modul menulis eksperimen ini terbukti efektif dan dapat digunakan untuk keperluan dan ruang lingkup yang sama untuk penelitian selanjutnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini masih terdapat informasi yang belum terungkap secara optimal. Beberapa keterbatasan penelitian yang dapat peneliti rumuskan. Pertama, dalam proses penyusunan skala masih ditemukan aitem-aitem yang tidak sesuai dengan temuan lapangan, sehingga beberapa aitem bernilai rendah dan gugur. Kedua, penyusunan modul terapi tidak melewati uji kelayakan di lapangan terlebih dahulu, peneliti hanya memodifikasi modul berdasarkan pada rancangan umum dari Pennebaker & Chung (2007). Ketiga, kurangnya pengetahuan tentang dinamika psikologi setiap subjek sehingga aspek yang digali oleh peneliti tidak cukup banyak menjelaskan proses katarsis menulis ekspresif secara komprehensif. Keempat, dalam pengisian skala peneliti berusaha untuk pengambilan data secara berkelompok, namun beberapa subjek

tidak mau dan mengaku 'malu dan takut' jika tulisan mereka dibaca oleh teman mereka sehingga membuat peneliti harus datang ke rumah responden untuk mengambil data. Kelima, peneliti tidak menggunakan observer lain pada saat penelitian sehingga informasi dari setiap subjek tidak lengkap. Keenam, tidak adanya tindak lanjut atau *follow up* dalam penelitian dikarenakan waktu yang diberikan oleh sekolah terbatas

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres akademik pelajaran eksak pada siswa SMP yang menulis ekspresif dengan yang tidak menulis ekspresif yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak. Nilai  $t$  juga menunjukkan hubungan yang negatif yang artinya semakin aktif dalam menulis ekspresif maka siswa lebih mampu mengendalikan stres akademiknya dan sebaliknya jika pasif dalam menulis ekspresif maka siswa lebih sulit mengendalikan stres akademiknya. Frekuensi stres akademik dengan kategori tinggi kelompok kontrol sebesar 29% lebih tinggi dibanding kelompok perlakuan sebesar 0% atau nihil.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang peneliti rumuskan. Pertama, bagi siswa untuk mengungkapkan diri melalui tulisan juga dapat menyehatkan kondisi fisik dan menurunkan stres dengan cara siswa dapat menulis tentang pengalaman emosional yang mempengaruhi siswa. Siswa boleh menulis pengalaman yang sama ataupun berbeda setiap harinya dimana saja dan kapan saja. Kedua, bagi pihak sekolah dapat terus memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa-siswanya bagaimana menghindari perilaku yang dapat memicu stres terhadap pelajaran eksak dengan cara teknik menulis ekspresif. Penguatan positif seperti memberi nilai lebih pada mata pelajaran terkait setelah menulis ekspresif dapat menyemangati siswa agar lebih rajin

menulis ekspresif dan diharapkan siswa terhindar dari kecenderungan stres. Konselor atau guru BK dapat memberikan upaya preventif dengan memberikan pelatihan menulis ekspresif melalui bimbingan kelompok agar siswa menemukan solusi dari permasalahan yang menjadi sumber stresnya. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya Diharapkan dapat diperkaya dengan analisa tulisan dalam bentuk kualitatif dan wawancara dengan subjek mengenai perasaan yang dirasakan saat menulis dan sesudahnya. Memperbaiki hal-hal yang menjadi keterbatasan penelitian ini. Uji efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif ini mungkin dapat dilakukan untuk jenjang yang lebih tinggi. Pemahaman yang baik mengenai metode penelitian dan proses pengumpulan data perlu diperkuat agar menghasilkan bantuan yang optimal. Menambah jumlah sampel agar pembandingan lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346. Retrieved from (<http://www.blackdoginstitute.org.au/>).
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*, 12(3), 153-159.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Fikri, H. Theozard. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas*, 9(2), 103-122.



- Hanum, L., Kawuryan, F., & Dhania, D. R. (2016, Agustus). Hubungan Antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas"*. Kudus, Jawa Tengah.
- Hardjana, M. Agus. (1994). *Stres tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Nurmaliyah, Faridah. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Journal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writings Paradigm. *Journal: Clinical Psychology: Science and Practice*. Washington: APA.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing and its links to mental and physical health. Dalam Friedman (Ed.). *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih., Y. G. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21-32.
- Rahmawati, Marieta. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276-293.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika, edisi keenam*. Bandung: Tarsito.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-10.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi 3*. Jakarta: Balai Pustaka.