

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA
SISWA SMP DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

SYAFIRA PUTRI RAMADHANI
NPM : 1522100033

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY*
UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA
SISWA SMP DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

Tesis

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



**Oleh
Syafira Putri Ramadhani
1522100033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syafira Putri Ramadhani
NPM : 1522100033
Alamat : RT 09 RW 02 Dusun Krandon, Desa Kerjo, Kec. Karang, Kab. Trenggalek
Telepon : 082334909723

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul "Efektivitas *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMP ditinjau dari Jenis Kelamin" saya buat untuk memenuhi sebagian syarat kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaisteran di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, Januari 2024

Hormat saya



(Syafira Putri Ramadhani)



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syafira Putri Ramadhani
NPM : 1522100033
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Profesi (S2)
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

“Efektivitas *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMP ditinjau dari Jenis Kelamin”

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty – Free Right)*, Badan perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 7 Maret 2024



Menyatakan,

(Syafira Putri Ramadhani)

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
UNTUK PENGAJUAN SIDANG TESIS**

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

**Diajukan oleh :
Syafira Putri Ramadhani
(1522100033)**

**Disetujui untuk diuji :
Surabaya, 5 Januari 2024**

Pembimbing I



Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

Pembimbing II



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis

**Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Psikolog**

Pada Tanggal 15 Januari 2024

Dewan Penguji

**1. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog
Ketua Penguji**

**2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 1**

**3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 2**

Mengesahkan

**Dekan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Kaprodi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

MOTTO

“Teruslah bangkit meskipun kau terjatuh berulang kali, karena dengan berjatuh berulang kali kita dapat memperoleh banyak pelajaran sehingga bisa semakin memacu semangat untuk menyongsong masa depan, dan masa depan tercipta karena banyaknya kegagalan yang pernah dirasakan”

-SPR-

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan Tesis ini untuk kedua orang tuaku, dan suamiku tercinta yang selalu mendukung setiap langkahku, dan untuk semua manusia yang merasa memiliki permasalahan dalam hidupnya. Ambillah selalu kebahagiaan kalian baik dengan menulis, menggambar, atau pergi ke tempat *favorite*, karena dengan bahagia kalian akan menikmati indahnya dunia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga tesis ini yang berjudul “Efektivitas *Expressive Writing Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMP Ditinjau dari Jenis Kelamin”. dapat terselesaikandengan baik. Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terimakasih kepadasemua pihak yang telah memberikan dukungan, antara lain adalah sebagai berikut.

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
2. Dr. Rr Amanda Pasca Rini., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dr. Rr. Amanda Pasca Rini., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang juga memberikan masukan serta arahan pada tesis ini agar menjadi penelitian yang lebih baik lagi,
4. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi dan Dosen pengampu mata kuliah Teknik penulisan tesis yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan ilmu yangbermanfaat sehingga peneliti memiliki gambaran mengenai lingkup psikologi di masyarakat,
6. Ayah dan Mama tercinta yang telah memberikan motivasi kepada saya dalam pengerjaan tesis ini serta doa, nasihat, dukungan fasilitas untuk menunjang penyelesaian penulisan tesis ini,
7. Adikku Martatora Firmansyah Putra yang selalu mendorong penulis untuk segera menyelesaikan studinya,
8. Teman-temanku Psikologi Untag angkatan 31, yang telah menjadi keluarga kedua saat di perkuliahan, yang menjadi teman peneliti selama mengampu mata kuliah di bangku perkuliahan,
9. Serta seluruh pihak, saudara dan teman-teman yang turut membantu dalam penulisan tesis ini hingga akhir dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi seluruh civitas akademika Psikologi.

Surabaya, Januari 2024

Syafira Putri Ramadhani

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	ii
Halaman Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Stres Akademik.....	7
1. Pengertian Stres Akademik.....	7
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	8
3. Gejala Stres Akademik.....	11
4. Dampak Stres Akademik.....	12
5. Faktor-faktor Stres Akademik.....	13
B. <i>Expressive Writing Therapy</i>	15
1. Pengertian <i>Expressive Writing Therapy</i>	15
2. Tahapan <i>Expressive Writing Therapy</i>	16
3. Manfaat Menulis Expressif.....	18
C. Jenis Kelamin.....	19
1. Pengertian Jenis Kelamin.....	19
2. Perbedaan Laki-laki dan Perempuan.....	19
D. Kerangka Berfikir.....	22
E. Hipotesis.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Subjek Penelitian.....	23

B. Desain Penelitian	23
C. Pengembangan Alat Ukur	29
D. Pengujian Alat Ukur	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian.....	23
Tabel 2 Rancangan Kegiatan <i>Expressive Writing Therapy</i>	26
Tabel 3 Blueprint Skala Stres Akademik	30
Tabel 4 Aspek dan Nomor Item Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba..	31
Tabel 5 Skor Penilaian Skala Stres Akademik.....	32
Tabel 6 Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Dilakukan Uji Coba	32
Tabel 7 Rangkuman Hasil Uji Validitas Item Skala Stres Akademik	32
Tabel 8 Blueprint Skala Stres Akademik Berdasarkan Hasil Uji Coba.....	34
Tabel 9 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Item Uji Coba.....	45
Lampiran 2 Item Pengambilan Data.....	50
Lampiran 3 Uji Alat Ukur Variabel Stres Akademik.....	55
Lampiran 4 Uji Prasyarat	57
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis.....	58
Lampiran 6 Modul Terapi	60
Lampiran 7 Dokumentasi	78
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	79

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

Syafira Putri Ramadhani , Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, Dr. Rr. Amanda
Pasca Rini, M.Si., Psikolog
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Stres akademik adalah *mental distress* yang berkaitan dengan faktor akademik ataupun ketidaksadaran terhadap kemungkinan gagal di bidang akademik karena siswa menghadapi banyak tuntutan seperti ujian sekolah, menjawab pertanyaan guru di kelas, menunjukkan perkembangan pembelajaran di sekolah, tuntutan paham dengan apa yang disampaikan guru selama belajar-mengajar, persaingan prestasi dengan rekan sekelas, serta pemenuhan harapan-harapan dari orang tua juga guru dalam akademik. Penelitian mengungkap terapi menulis ekspresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa smp baik perempuan maupun laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMP baik pada siswa perempuan maupun siswa laki-laki di SMPN 1 Kampak. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *Expressive Writing Therapy* efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMP dan ada perbedaan stres akademik pada siswa SMP laki-laki dan perempuan sebelum dan sesudah pemberian *expressive writing therapy* pada siswa SMP. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa SMP 1 Kampak dengan 30 siswa kontrol dan 30 siswa eksperimen. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala stres akademik. Skala ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari 5 alternatif jawaban. Diperoleh hasil Hasil analisis uji paired sampel t-tes diperoleh data diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil Pretest dan Posttest. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *expressive writing therapy* dalam menurunkan stress akademik pada siswa SMP dan Hasil analisis uji independent paired sampel t-test diperoleh nilai sig. (2-tailed) pada bagian "*equal variances assumed*" adalah sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan stres akademik pada siswa perempuan dan siswa laki-laki setelah diberikan *expressive writing therapy*.

Kata Kunci: Stres akademik, *Expressive Writing Therapy*, siswa SMP

**THE EFFECTIVENESS OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY TO
REDUCE ACADEMIC STRESS IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
REVIEWED FROM GENDER**

Syafira Putri Ramadhani , Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, Dr. Rr. Amanda
Pasca Rini, M.Si., Psikolog
University 17 August 1945 Surabaya

Abstract

Academic stress is mental distress related to academic factors or unawareness of the possibility of failure in the academic field because students face many demands such as school exams, answering teacher questions in class, showing learning progress at school, demands to understand what the teacher conveys during teaching and learning. , competition for achievement with fellow classmates, as well as fulfilling the expectations of parents and teachers in academics. Research reveals that expressive writing therapy can reduce academic stress in middle school students, both girls and boys. This research aims to determine the effectiveness of expressive writing therapy to reduce academic stress in junior high school students, both female and male students at SMPN 1 Kampak. The hypothesis in this research is that Expressive Writing Therapy is effective in reducing academic stress in junior high school students and there is a difference in academic stress in male and female junior high school students before and after giving expressive writing therapy to junior high school students. The subjects in this study were 60 students from SMP 1 Kampak with 30 control students and 30 experimental students. The data collection tool in this research is the academic stress scale. This scale uses a Likert scale model consisting of 5 alternative answers. The results obtained from the analysis of the paired sample t-test showed that the Sig value was obtained. (2-tailed) is $0.000 < 0.05$, which means there is an average difference between the Pretest and Posttest results. So it can be concluded that there is an influence of expressive writing therapy in reducing academic stress in junior high school students and the results of the analysis of the independent paired sample t-test obtained a sig value. (2-tailed) in the "equal variances assumed" section is $0.003 < 0.05$, so it can be concluded that there is a difference in academic stress between female and male students after being given expressive writing therapy.

Keywords: Academic stress, Expressive Writing Therapy, junior high school students

