

**TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* PADA PENURUNAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA TAMANSISWA MOJOKERTO**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)



Oleh:

Eka Wahyu Islamia

NIM. 21104014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

2025

**TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* PADA PENURUNAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA TAMANSISWA MOJOKERTO**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

Eka Wahyu Islamia

NIM. 21104014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

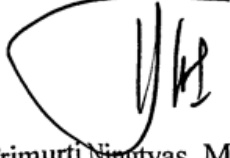
2025

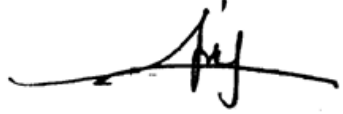
HALAMAN PERSETUJUAN
TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* PADA PENURUNAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA TAMANSISWA MOJOKERTO

EKA WAHYU ISLAMIA

21104014

Disetujui oleh:

Pembimbing I

(Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP)
NIP. 198802032023212031

Pembimbing II

Hanis Ribut Makasara, M. Psi., Psik
NIDN. 2015078703

NOTA DINAS

Nomor : Kediri,
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi
Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : EKA WAHYU ISLAMIA

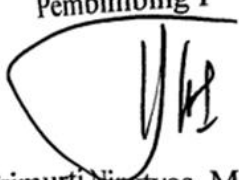
NIM : 21104014

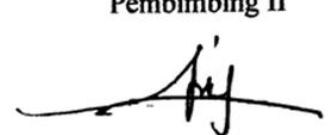
Judul : TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* PADA PENURUNAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA TAMANSISWA MOJOKERTO

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1). Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

(Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP)
NIP. 198802032023212031

Pembimbing II

Hanis Ribut Makasara, M. Psi., Psik
NIDN. 2015078703

NOTA BIMBINGAN



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL
KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Alamat: Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eka Wahyu Islamia
Nomor Induk Mahasiswa : 21104014
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/ Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : 9/2021
Judul Skripsi : Terapi *Expressive Writing* Pada Penurunan Stres Akademik Siswa SMA TAMANSISWA MOJOKERTO

No.	Tanggal Konsultasi	Catatan Dosen Pembimbing	Paraf
1.	12 Maret 2025	Revisi Proposal Penelitian	
2.	23 April 2025	Revisi Proposal Penelitian	
3.	30 April 2025	Pembuatan Instrumen Penelitian	
4.	16 Mei 2025	Revisi Instrumen Penelitian	
5.	21 Mei 2025	Revisi Instrumen Penelitian	
6.	30 Juli 2025	BAB IV	
7.	06 Agustus 2025	Revisi Bab IV	
8.	21 Agustus 2025	Bab V & VI	

Kediri, 25 September 2025
Dosen Pembimbing I

Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP
NIP. 198802032023212021

NOTA BIMBINGAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL
KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eka Wahyu Islamia
Nomor Induk Mahasiswa : 21104014
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/ Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : 9/2021
Judul Skripsi : Terapi *Expressive Writing* Pada Penurunan Stres Akademik Siswa SMA TAMANSISWA MOJOKERTO

No.	Tanggal Konsultasi	Catatan Dosen Pembimbing	Paraf
1.	22 April 2025	Revisi Proposal Penelitian	
2.	06 Agustus 2025	Abstrak	
3.	21 Agustus 2025	BAB IV	
4.	01 Agustus 2025	Revisi BAB IV	
5.	08 Agustus 2025	Revisi BAB IV	
6.	15 Agustus 2025	BAB V & VI	
7.	22 September 2025	Revisi Bab V & VI	
8.	26 September 2025	Revisi V & VI	

Kediri, 25 September 2025
Dosen Pembimbing I

Hanis Ribut Makasara, M.Psi., Psikolog

NIDN. 2015078703

HALAMAN PENGESAHAN
TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* PADA PENURUNAN STRES
AKADEMIK SISWA SMA TAMANSISWA MOJOKERTO

EKA WAHYU ISLAMIA

21104014

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah

Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Pada Tanggal

Tim Penguⁱⁱⁱ

1. Penguji Utama

Luthfi Atmasari, M.Psi., Psikolog

NIP: 197712152005012002

()
(.....)

2. Penguji I

Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP

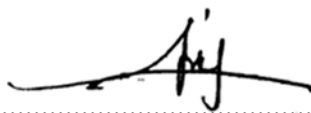
NIP :198802032023212031

()
(.....)

3. Penguji II

Hanis Ribut Makasara, M.Psi., Psikolog

NIDN: 2015078703

()
(.....)

Kediri,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil
Kediri



MOTTO

Tidak ada yang terlambat dalam setiap perjalanan karena semua ada masanya masing-masing. Tidak ada yang tidak mungkin jika kita tetap berusaha dan berdoa karena setiap langkah kecil menyimpan banyak pengalaman dan pembelajaran. Hidup selalu punya pilihan, dan menyerah sama saja dengan mengakhiri kesuksesan.

(Eka Wahyu Islamia)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EKA WAHYU ISLAMIA

NIM 21104014

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

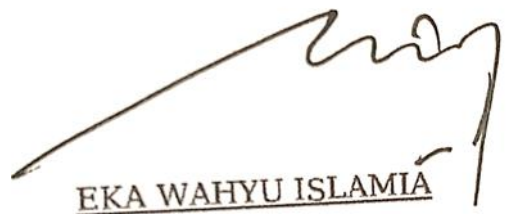
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul

“TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* PADA PENURUNAN STRES AKADEMIK SISWA SMA TAMANSISWA MOJOKERTO” adalah benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri,

Yang membuat pernyataan



EKA WAHYU ISLAMIA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT atas karunia dan atas kemudahan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada orang tua saya, Ayah Suwadi dan Mama Tri Mukti Handayani, Adek Miftakhul Jannah yang tercinta sebagai tanda bukti, rasa hormat, dan sumber kekuatan serta semangat dalam setiap langkahku. Do'a kalian yang selalu mengiringi setiap langkahku memberikan kekuatan untuk selalu mengusahakan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada dosen pembimbing saya Ibu Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP dan Bapak Hanis Ribut Makasara, M.Psi,. Psikolog yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberi arahan dan bimbingan untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada diri saya sendiri Eka Wahyu Islamia, terimakasih karena sudah selalu berusaha melakukan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk setiap perjuangan yang tidak mudah untuk menyelesaikan skripsi ini. Mari berjuang bersama untuk mengusahakan kehidupan yang lebih baik.
4. Kepada seseorang yang tidak bisa disebut namanya, Mas terimakasih untuk semua dukungan, doa, dan menjadi pendengar yang baik untuk penulis. Terimakasih sudah memberikan semangat dan meyakinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada sahabat SMA saya Amelia Zahrani, Della Ayu, dan Sekar Wijaya Irawan yang telah memberikan dukungan, do'a, dan semangat untuk penulis.
6. Kepada sahabat Kuliah saya Afifah Dwi Agustin dan Anggun, terimakasih sudah memberi dukungan untuk penulis, do'a, dan membantu menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Eka Wahyu Islamia. Dosen pembimbing 1) Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP, dan 2) Hanis Ribut Makasara, M.Psi., Psikolog. Terapi *Expressive Writing* Pada Penurunan Stres Akademik Siswa SMA TAMANSISWA MOJOKERTO. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

Kata Kunci: Stres Akademik, Terapi *Expressive Writing*.

Perubahan kurikulum merupakan salah satu Upaya yang dilakukan dalam mengembangkan dan memperbaiki sistem Pendidikan di Indonesia. Perubahan tersebut tidak hanya memunculkan dampak positif, namun juga terdapat masalah lain yang muncul pada psikologis siswa. Salah satu gejala gangguan psikologis yang muncul adalah stres akademik. Stres akademik merupakan peristiwa yang dihadapi oleh siswa karena ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan belajar. Terdapat fenomena stres akademik yang terjadi pada siswa SMA TAMANSISWA Mojokerto yang berdampak pada prestasi akademik mereka. Salah satu metode terapi yang dapat dilakukan dalam menangani stres akademik yaitu dengan konseling naratif yaitu menulis ekspresif (*expressive writing*). Menulis ekspresif (*Expressive Writing*) adalah sebuah teknik menulis yang digunakan dengan cara menyalurkan apa yang dirasakan dalam dirinya ke dalam catatan dengan cara dideskripsikan atau diceritakan secara bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui skor stres akademik siswa SMA Tamansiswa Mojokerto dan untuk mengetahui adakah penurunan skor stres akademik siswa SMA Tamansiswa Mojokerto setelah dilakukan terapi *expressive writing*.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen menggunakan metode *pre- eksperimental*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah eksperimen. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 responden yang diambil berdasarkan perolehan skor stres akademik dengan kategori tinggi.

Skor stres akademik siswa SMA Tamansiswa Mojokerto terbagi menjadi tiga yaitu kategori rendah 12,5 % atau 24 siswa, skor stres akademik sedang 79,17 % atau 152 siswa, dan skor stres akademik tinggi 8,33 % atau 16 siswa. Diketahui bahwa stres akademik siswa kelas XI SMA Tamansiswa Mojokerto tergolong dalam kategori sedang yaitu 79,17 %. Terdapat penurunan stres akademik siswa dengan nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi menulis ekspresif (*Expressive Writing*) yaitu 126,38 atau dalam kategori tinggi, dan rata-rata setelah dilakukan terapi menulis ekspresif (*Expressive Writing*) turun menjadi 91,88 atau dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa $\alpha = 0,05 > \text{Sig. (2-tailed)}$ atau $(0,05 > 0,000)$. Dari pernyataan tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan stres akademik siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Expressive Writing*.

KATA PENGANTAR

Berbagai bentuk syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas keberkahan rahmat juga karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini membahas “**Terapi *Expressive Writing* Pada Penurunan Stres Akademik Siswa SMA TAMANSISWA Mojokerto**”. Penulis sampaikan berbagai bentuk terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri beserta segenap jajaran Wakil Rektor I,II,III
2. Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuludin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
4. Dr. Trimurti Ningtyas, M.KP dan bapak Hanis Ribut Makasara, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri atas waktu yang telah diluangkan untuk membimbing serta memberikan hasanah keilmuan, masukan dan semangat agar menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Orang tua penulis, teman-teman seangkatan tahun 2021, khususnya Program Studi Psikologi Islam dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu per satu, yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Aamiin. Kepada berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi yang berharga dalam menyelesaikan Penelitian ini.

Kediri, 15 Agustus 2025

Eka Wahyu Islamia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terdahulu.....	10
F. Definisi Operasional	14
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. Landasan Teori	15
1. Expressive Writing	15
2. Stres Akademik	21
B. Kerangka Teoritis.....	26
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
1) Populasi dan Sampel	29
2) Teknik Pengumpulan Data.....	30
3) Desain Eksperimen.....	30
4) Pedoman Intervensi	31
5) Instrumen Penelitian.....	33
6) Teknik Analisis Data	36
7) Teknik Keabsahan Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	39
B. Deskripsi Data.....	40
C. Uji Instrumen Penelitian	41
D. Uji Asumsi Dasar	46
E. Uji Hipotesis	47
F. Pelaksanaan Terapi <i>Expressive Writing</i>	48
BAB V PEMBAHASAN.....	54
1. Tingkat Stres Akademik pada Siswa kelas XI SMA TAMANSISWA.....	54
2. Penurunan Tingkat Stres Akademik siswa kelas XI SMA TAMANSISWA Mojokerto setelah dilakukan terapi <i>Expressive Writing</i>	57
BAB VI PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Intervensi Terapi <i>Expressive Writing</i>	32
Tabel 3.2 Skala Likert	34
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	35
Tabel 4.1 Mean dan Standart Deviasi Stres Akademik	40
Tabel 4.2 Tingkat Stres Akademik	41
Tabel 4.3 Uji Validitas Stres Akademik	42
Tabel 4. 4 Tabel Uji Reliabilitas Variabel Y (Stres Akademik)	45
Tabel 4. 5 Tabel Uji Normalitas	46
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	47
Tabel 4.7 Paired Sample t-Test	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Kuesioner	65
Lampiran 2 Hasil Kuesioner Sebelum Dilakukan Terapi <i>Expressive Writing</i>	68
Lampiran 3 Hasil Kuesioner Sesudah Dilakukan Terapi <i>Expressive Writing</i>	68
Lampiran 4 Surat Penelitian.....	68
Lampiran 5 Kegiatan Penelitian Hari Pertama (<i>Pretest</i>)	69
Lampiran 6 Kegiatan Penelitian Hari Kedua (Tahap <i>Recognition/ Initial Write</i>).....	69
Lampiran 7 Kegiatan Penelitian Hari Ketiga (Tahap <i>Examination/ Writing Exercise</i>).....	69
Lampiran 8 Kegiatan Penelitian Hari Keempat (Tahap <i>Juxtaposition/ Feedback</i>)	70
Lampiran 9 Kegiatan Hari Kelima (Tahap <i>Application to The Self</i> dan <i>Posttest</i>).....	70