

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Adanya ketentuan Mendikbudristek No. 12 Tahun 2024, pemerintah menetapkan sebuah kurikulum baru yaitu kurikulum merdeka yang disahkan menjadi kerangka dasar dan struktur kurikulum untuk semua satuan pendidikan di Indonesia. Pendidikan diharapkan dapat menguatkan dan membentuk kemandirian siswa dengan menjunjung hak dan kewenangan pendidik. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan adanya kurikulum baru yang seimbang dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, keragaman sosial budaya, dan perkembangan global.¹ Perubahan kurikulum tersebut memerlukan waktu untuk penyesuaian bagi peserta didik. Akibat dari perubahan tersebut mengakibatkan prestasi para peserta didik menurun.² Hal tersebut menjadi faktor pemicu stres akademik para pembelajar terkhususnya siswa. Stres akademik merupakan peristiwa yang dihadapi oleh siswa karena ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan belajar. Hal ini disebabkan oleh lamanya proses belajar, kegelisahan dalam

¹ PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA NOMOR 12 TAHUN 2024 TENTANG KURIKULUM PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI, JENJANG PENDIDIKAN DASAR, DAN JENJANG PENDIDIKAN MENENGAH.

² Putri Rahma. Pengaruh Kebijakan Perubahan Kurikulum Terhadap Pembelajaran di Sekolah.

menentukan jurusan atau karir, prestasi yang menurun, banyaknya tugas yang diberikan, dan kecemasan saat menghadapi ujian.³

Respon individu ketika dihadapkan pada keadaan yang membuatnya merasa terancam atau karena adanya ancaman dapat disebut dengan stres. Dapat dikatakan bahwa stres mengarah pada suatu keadaan. Ketika mendapatkan ancaman atau mengalami tuntutan emosi yang berlebihan, sehingga kesulitan mengatur semua aspek kehidupan secara efektif dapat menimbulkan gejala depresi, mudah gelisah, marah, kualitas kerja menurun, dan kelelahan kronis.⁴ Hal tersebut tidak hanya dirasakan oleh tenaga pendidik, tetapi juga peserta didik.

Stres akademik juga dapat disebabkan oleh adanya tekanan persaingan antar siswa dengan harapan meningkatnya prestasi akademik, dimana tuntutan tersebut berasal dari guru orang tua, maupun teman sebaya. Harapan itu seringkali tidak terealisasi karena kurangnya kemampuan siswa, sehingga seringkali menyebabkan gangguan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik sekolah. Banyaknya mata Pelajaran yang harus dikuasai dan waktu yang terbatas menjadikan siswa mengalami stres akademik.⁵ Kesulitan untuk memahami suatu mata Pelajaran tersebut menjadi suatu hambatan bagi individu.

³ Husniah, W.O & Fauzi, M.I. Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. (Jurnal Pendidikan dan Konseling: 2023). Vol. 05 No. 01.

⁴ Maqshidha, Y. S & Elisabeth, C. Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa Kelas VIII.

⁵ Mufadhal.B & Ifdil. Konsep Stress Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan. (2017). Vol.05 No.03. Hlm 143-148.

Stres adalah suatu kondisi yang sulit dihindari dalam kehidupan manusia. Stres merupakan sejenis kecemasan yang berulang. Stres ialah tindakan individu akan perubahan kondisi yang mengintimidasi. Hal tersebut merupakan respon terhadap peristiwa atau permintaan eksternal dan internal. Stres seringkali memuncak dengan prospek tidak dapat mengatasi situasi yang dihadapi. Stres dikelompokkan melalui sifat stressornya yaitu fisiologis dan psikologis. Stres mempunyai dampak positif dan juga negatif terhadap suatu individu.⁶ Penyebab stres tidak lepas dari kesulitan akademik. Siswa mempunyai *stressor* akademik yang melangkahi sumber daya yang dimiliki dan berakibat pada stres yang meliputi emosional, respon fisik, dan kognitif terhadap stres yang dialami.⁷ Hal tersebut merupakan bagian dari respon tubuh yang menunjukkan sedang mengalami stres.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 ditemukan bahwa terdapat prevalensi remaja usia >15 tahun mengalami gangguan emosional berupa stres, depresi, dan gangguan kecemasan yang mencapai 9,8%. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP N 6 Gorontalo pada tahun 2020 menemukan bahwa dari 100 sampel, didapatkan hasil stres sedang sebesar 39%, dan stres berat 1%.⁸ Hasil penelitian di SMA Kartika VIII-I Jakarta selatan pada tahun 2022,

⁶ Kristina. *Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan*. (2022). Vol. 26 No.01.

⁷ Nur, E. F & Ida, N.I. *Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stress di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. (2023). Vol.01 No.04. Hlm 102-114.

⁸ Gusti Raynold, dkk. *Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I SMA Di Jakarta*. (2023). Hlm.22-29. Vol. 03 No. 01.

didapatkan 28,4% siswa mengalami stres sangat tinggi dan 27% siswa mengalami stres tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suriani dan Suraini menyatakan bahwa 70 - 91% sumber stres berkaitan dengan aktivitas kurikulum.⁹

Hal tersebut menjadi salah satu hambatan yang harus segera diatasi agar tidak semakin memburuk. Diperlukan penanganan bagi siswa yang mengalami stres agar tidak semakin parah dan mengganggu atau menghambat proses belajar dan akademik siswa tersebut. Banyak sekali metode terapi yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres seperti *selftalk*, *focus group discussion*, psikodrama, hipnoterapi lima jari, terapi sabar, dan konseling naratif.¹⁰ Konseling naratif adalah salah satu bentuk dari psikoterapi. *Expressive Writing* merupakan suatu Teknik konseling naratif. Teknik tersebut merupakan Teknik yang dapat dilakukan oleh siapapun dan terapi ini menjadi salah satu terapi yang minim sekali kendala dan bisa dilakukan kapan saja.¹¹

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. Menulis ekspresif merupakan cara menulis mengenai pengalaman pribadi

⁹ Kurniawati Fitria. *Perbedaan Stres Belajar Siswa Dengan Pembelajaran Kurikulum 2006 Dan Kurikulum 2013 Di SMA Kabupaten Klaten*. (2015). Hlm.3.

¹⁰ Devayanti, R,dkk.*Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Siswa Man 2 Parepare*.PINISI JOURNAL OF EDUCATION.

¹¹ Kristina. Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres,Kecemasan,Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan.(2022).Vol. 26 No.01.

agar bisa memahami dan berkomunikasi dengan interpretasi, persepsi, dan respon di dalam dirinya sendiri. Menulis ekspresif sangat bermanfaat untuk menjaga dan merawat kesehatan mental individu secara tidak langsung. Ketika individu menyalurkan perasaan, pikiran dan pengalaman emosi mereka melalui tulisan, kesehatan fisik dan mental mengalami peningkatan. Berdasarkan studi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwasanya dengan menyalurkan emosi ke tulisan dapat memperbaiki aspek sosial, psikologis, perilaku, dan keadaan fisik.¹²

Expressive Writing (menulis ekspresif) merupakan teknik sederhana berupa menuliskan emosi atau perasaan yang melekat dalam kehidupannya, yang mana dilaksanakan selama 20 menit dalam 3 atau 4 hari. Teknik ini sangat mudah dilakukan, dimana hanya membutuhkan bulpoin dan kertas, dapat dilaksanakan dimanapun, tidak memakan waktu yang lama, tanpa menuturkan kepada orang lain, dan tidak terikat dengan orang lain. Dalam proses *expressive writing* (menulis ekspresif) ada perilaku untuk membebaskan semua emosi dan beban pikiran sehingga penyebab stres akademik dapat tercurahkan. Pikiran lebih tenang dan perasaan akan terasa lebih nyaman, santai, dan lebih lega. Hal itu kemudian menjadikan proses pembelajaran dan akademik siswa berjalan dengan lancar dan maksimal.¹³

¹² Rismayanti, N & Rahmiati. Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Basicedu. (2022). Vol.06 No.04. Hlm 6703-6712.

¹³ Wahid, K.W,dkk. Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP N 2 Bulukumba.

Expressive writing (menulis ekspresif) dapat digunakan untuk mengobati dan menjaga Kesehatan mental. Kegunaan *expressive writing* yaitu dapat meluaskan pemahaman akan diri sendiri ataupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan, meningkatkan kreativitas, ekspresi dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, meningkatkan ketahanan individu dalam menanggapi masalah dan beradaptasi.¹⁴

Teknik menulis ekspresif pada dasarnya dapat menggunakan jurnal atau buku diary pribadi, media buku, serta blog. Beberapa penelitian berbeda dalam pemakaian waktu menulis. Hal tersebut dikarenakan setiap kasus mempunyai tingkat permasalahan yang beda, sehingga terdapat perbedaan cara dan durasi yang dilakukan. Tujuan dari metode menulis ekspresif ini adalah untuk memudahkan individu mengekspresikan ide, perasaan dan keinginan individu ke dalam tulisan yang bertahan lama dan menjadikan individu tersebut merasa aman dan nyaman. Hal tersebut akan membantu individu mampu menunjukkan perasaannya sesuai dengan permasalahan yang dialami, sehingga individu tidak menggunakan energi untuk menekan perasaannya. Selain itu, menulis ekspresif juga mampu menghilangkan tekanan yang dihadapi sehingga mampu mengurangi stres yang dialami individu tersebut.¹⁵ Hal tersebut dikarenakan dengan

¹⁴ Kristina. *Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan*. (2022). Vol. 26 No.01

¹⁵ Maqsahidha, Y. S & Elisabeth, C. *Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa Kelas VIII*.

menuliskan apa yang seseorang rasakan ke dalam tulisan akan membuat mereka merasa lega dan tenang.

Penelitian yang dilakukan oleh Maqsahidha dkk, hasil penelitian mengungkapkan bahwasanya lima diantara enam subjek mengalami perubahan kategori stres akademik “Tinggi” menjadi “sedang” dan penurunan skor *post-test* pada 6 subjek. Berdasarkan output statistik menyatakan bahwa teknik *exressive writing* dapat mengurangi stress akademik pada siswa kelas VIII-B SMPN 3 Mojokerto.¹⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Kristina, menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara signifikan dapat mengurangi kecemasan, tingkat stress, dan depresi yang dihadapi responden dengan nilai signifikan .000. Penggunaan metode menulis ekspresif dapat mengembangkan emosi positif dalam diri responden.¹⁷

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rismayanti & Rahmiati menunjukkan bahwasanya ada perbedaan signifikan yaitu responden menghadapi penurunan skor *pretest* dan *posttest* stres akademik. Gejala terbesar diperlihatkan oleh aspek emosi karena mendapatkan skor paling tinggi di *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata presentase 41%, tingkah laku 26%, aspek pikiran 17%, dan aspek fisik 16%.

Stres akademik ialah suatu hambatan yang dihadapi oleh semua siswa. Hal tersebut akan membawahkan pengaruh yang buruk jika dibiarkan.

¹⁶ Maqsahidha, Y. S & Elisabeth, C. *Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa Kelas VIII*.

¹⁷ *Ibid*

Banyak dari para siswa tersebut tidak dapat mengekspresikan perasaan dan stres yang dirasakan. Hal itu yang membuat mereka seringkali tidak dapat maksimal dalam belajar. Stres akademik akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan juga hasil akademik siswa. Perlu perhatian lebih dari sekolah untuk lebih memperhatikan keadaan para siswa-siswa nya. Namun karena keterbatasan, hal itu masih sulit untuk dilakukan secara merata.

Mengacu pada penjelasan dan hasil penelitian diatas, stres akademik tidak bisa dianggap sebagai permasalahan kecil. Oleh karena itu, peneliti ingin mencoba suatu metode terapi dalam menangani stres akademik yang dialami siswa yaitu terapi *expressive writing* (menulis ekspresif). Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru BK, ditemukan sebuah permasalahan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA TAMANSISWA Mojokerto. Stres akademik yang terjadi di SMA TAMANSISWA ditunjukkan dengan perilaku siswa yaitu kesulitan mengingat apa yang sudah dipelajari, kesulitan untuk fokus, kurang bersemangat dalam belajar, sakit kepala pada saat mempelajari mata Pelajaran yang dianggap sulit.¹⁸

SMA Tamansiswa Kota Mojokerto adalah sekolah swasta yang sudah terakreditasi A. SMA Tamansiswa Kota Mojokerto merupakan satu – satunya sekolah Tingkat SMA yang menerapkan sistem pembelajaran “*Double Track*” yaitu SMA yang melakukan proses belajar mengajar secara regular dan melaksanakan kegiatan pembekalan keterampilan secara bersamaan dengan menggunakan kearifan lokal. Siswa SMA diberikan

¹⁸ Hasil Observasi (08 Desember 2024).

keterampilan tambahan untuk peserta didik sebagai bekal mereka untuk siap kerja jika tidak ingin meneruskan Pendidikan ke perguruan tinggi. Selain itu, SMA Tamansiswa Kota Mojokerto menjadi sekolah pada urutan pertama di Jawa Timur sebagai nominasi SMB.¹⁹

Berdasarkan penjelasan diatas menarik bagi peneliti ingin mengetahui adakah “**Pengaruh *Expressive Writing* Terhadap Penurunan Stres Akaddemik Siswa di SMA TAMANSISWA Mojokerto**”

B. Rumusan Masalah

1. Berapa besar skor stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA TAMANSISWA Mojokerto?
2. Apakah terapi *Expressive Writing* dapat menurunkan skor stres akademik siswa kelas XI di SMA TAMANSISWA Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui berapa besar skor stres akademik yang dialami oleh siswa SMA TAMANSISWA Mojokerto.
2. Untuk mengetahui adakah penurunan skor stres akademik siswa kelas XI di SMA TAMANSISWA Mojokerto setelah dilakukan terapi *Expressive Writing*.

¹⁹ Smatakumjk. “*Double Track*”. (Di akses 16 Desember 2024).

<https://smatakumjk.com/kokurikuler/#:~:text=SMA%20Tamansiswa%20Kota%20Mojokerto%20menerapkan,Double%20Track%20Tata%20Rias.>

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat penelitian dari Pengaruh Metode Terapi *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa SMA TAMANSISWA Mojokerto yaitu:

1. Manfaat Teoritik

Penelitian ini akan berguna sebagai acuan mengenai definisi, faktor penyebab, indikator dan pengaruh antara metode terapi *expressive writing* dengan penurunan stres akademik siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini dapat berkontribusi dalam menambah pengetahuan serta wawasan kepada pembaca mengenai Pengaruh Metode Terapi *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa SMA TAMANSISWA Mojokerto.

b. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai pengenalan kepada semua kalangan masyarakat mengenai Pengaruh Metode Terapi *Expressive Writing* terhadap Penurunan Stres Akademik Siswa di SMA TAMANSISWA Mojokerto.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini terlaksana tidak terlepas dari temuan yang dihasilkan dalam penelitian - penelitian yang sudah ada yang dijadikan peneliti sebagai bahan kajian dan perbandingan, yang hasil penelitiannya masih berhubungan dengan topik terapi *expressive writing* dan stres akademik.

1. Penelitian oleh Maqsahidha Yunlaili Setyoningrum dan Elisabeth Christiana pada tahun 2019 dengan judul “Teknik *Expressif Writing* Untuk Mengurangi Stress Akademik Pada Siswa Kelas VIII” . Penelitian dilakukan selama 3 kali pertemuan. Perlakuan dilaksanakan dengan bimbingan kelompok. Pemberian perlakuan pada pertemuan pertama diintensifkan untuk meningkatkan hubungan antar anggota, sehingga tugas individu diganti dengan tugas kelompok. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian dikatahui lima diantara enam subjek mengalami perubahan kategori stres akademik “Tinggi” menjadi “sedang” dan penurunan skor *post-test* pada 6 subjek. Berdasarkan output statistik menyatakan bahwa teknik *exressive writing* dapat mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII-B SMPN 3 Mojokerto.²⁰

Persamaan antara penelitian Maqsahidha Yunlaili Setyoningrum & Elisabeth Christiana menghasilkan bahwasanya keduanya sama - sama mencari tahu tentang *expressive writing* dan stres akademik. Perbedaannya yaitu termuat pada subyek penelitian,

²⁰ Maqsahidha, Y.S & Elisabeth, C. *Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Kelas VIII*.

dan lokasi penelitian. Subyek dari penelitian ini yaitu siswa kelas VIII, sedangkan penelitian peneliti menggunakan subyek siswa SMA kelas XI. Tempat penelitian ini adalah di SMP N 3 Mojokerto, sedangkan tempat penelitian peneliti adalah di SMA TAMANSISWA Mojokerto. Selain itu, yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh maqsahidha yaitu terletak pada pedoman terapi yang digunakan antara peneliti dengan maqsahidha.

2. Penelitian oleh Nur Elisa Fitriani & Ida Nur Imamah pada tahun 2023 dengan judul “Penerapan *Expressive Writing* Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir dengan Tingkat Stress di Universitas ‘Asyiyah”. Penelitian menggunakan studi kasus, *pretest* menggunakan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Berdasarkan hasil wawancara dan pengisian kuesioner sebelum dilakukan penerapan *expressive writing*. Setelah dilakukan penerapan *expressive writing* selama 4 hari dalam seminggu yang dilaksanakan secara berturut-turut dengan waktu 2 jam. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya tingkat stres sebelum penerapan stres sedang, setelah penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Penerapan *expressive writing* mempunyai pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyiyah.²¹

²¹ Nur, E. F & Ida, N.I. *Penerapan Expressive Writing Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Tugas Akhir Dengan Tingkat Stress di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. (2023). Vol.01 No.04. Hlm 102-114.

Persamaan antara penelitian Nur Elisa Fitriani & Ida Nur Imamah dengan peneliti yaitu keduanya sama - sama mengkaji mengenai *expressive writing*. Sedangkan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti yaitu terdapat pada variabel Y, subyek penelitian, lokasi penelitian. Variabel Y yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel Y yang digunakan oleh peneliti adalah Stres akademik. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa di Universitas ‘Asyiyah, sedangkan subyek yang digunakan oleh peneliti adalah siswa SMA di SMA TAMANSISWA Mojokerto. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu di Universitas ‘Asyiyah Surakarta, sedangkan lokasi penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu di SMA TAMANSISWA Mojokerto.

3. Penelitian oleh Kristina pada tahun 2022 dengan judul “Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stress, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan”. Penelitian dilakukan kepada satu kelompok responden. Sebelum diberi perlakuan, dilakukan pengukuran tingkat depresi, kecemasan dan stres pada responden menggunakan DASS 42 kuesioner untuk melihat perubahan tingkat stres akademik pada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang dialami responden dengan nilai signifikan .000. Penggunaan metode menulis ekspresif dapat meningkatkan emosi positif dalam diri responden.²²

²² Kristina. *Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stress, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan*. (2022). Vol. 26 No.01.

Persamaan antara penelitian Kristina dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu persis mengkaji tentang *expressive writing*. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel Y, Subyek penelitian, lokasi penelitian. Variabel Y yang dipakai dalam penelitian ini adalah stres, kecemasan, depresi, sedangkan variabel Y yang digunakan oleh peneliti yaitu stres akademik. Subyek berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan, sedangkan subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa SMA kelas XI. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu di salah satu Universitas Keperawatan, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu di SMA TAMANSISWA Mojokerto. Perbedaan juga terletak pada pedoman terapi yang digunakan antara peneliti dengan penelitian ini.

4. Penelitian oleh Rismayanti Nursolehah & Rahmiati pada tahun 2022 dengan judul penelitian “Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stress Akademik Mahasiswa”. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa gejala stres akademik yang paling sering muncul berada pada aspek emosi dengan presentase 46%, aspek tingkah laku 22%, aspek fisik 17%, aspek pikiran 15%. Selanjutnya akan diambil 24 responden dengan skor tinggi untuk diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan yaitu responden mengalami penurunan skor *pretest* dan *posttest* stres akademik. Gejala terbesar ditunjukkan oleh aspek emosi karena mendapatkan skor paling tinggi di

pretest dan *posttest* dengan rata-rata presentase 41%, tingkah laku 26%, aspek pikiran 17%, dan aspek fisik 16%.²³²⁴

Persamaan antara penelitian oleh Rismayanti Nursolehah & Rahmiati dengan peneliti yaitu sama - sama mengkaji tentang *expressive writing* dan stres akademik. Sedangkan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terdapat pada subyek dan lokasi penelitian. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa, sedangkan subyek penelitian peneliti adalah siswa SMA kelas XI. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA, sedangkan lokasi penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu di SMA TAMANSISWA Mojokerto. Selain itu, perbedaan juga terletak pada pedoman terapi yang digunakan antara peneliti dengan penelitian oleh Rismayanti.

²³Rismayanti, N & Rahmiati. Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Basicedu. (2022).Vol.06 No.04.Hlm 6703-6712.

F. Definisi Operasional

1. *Expressive Writing*

Expressive writing merupakan sebuah cara untuk mencurahkan perasaan dan pikiran dalam bentuk tulisan, dimana individu mampu menuangkan emosi yang dirasakan ke dalam kertas, sehingga individu bebas mengeksplorasi perasaan dan pikirannya.

2. Stres Akademik

Stres akademik tekanan mental yang dihadapi oleh pelajar merupakan dampak dari tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan, tekanan untuk berprestasi dari orang tua, guru, atau teman sebaya, serta waktu yang relatif singkat untuk mengembangkan pengetahuan yang diperoleh. Terdapat dua indikator stres akademik yaitu fisiologis dan psikososial. Pada aspek psikososial terdiri dari tiga aspek yaitu kognitif, emosi dan perilaku sosial.