

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. *Expressive Writing*

a. Pengertian *Expressive Writing*

Menulis ialah salah satu solusi praktis pada seseorang yang sedang menahan perasaan dan pikiran negatif. Menulis bisa menjadi salah satu cara menyampaikan apa yang seseorang rasakan. Tidak semua orang bisa dengan mudah untuk menyampaikan perasaan dan pikiran negatif yang sedang dia rasakan. Dengan menulis mereka dapat mengungkapkan perasaannya secara leluasa tanpa memikirkan reaksi orang lain terhadap ceritanya. Melalui menulis seseorang dapat memperlihatkan apa yang sedang dia derita, apa yang sedang dia pikirkan, dan apa yang ingin dia lakukan. Pada saat seseorang menuangkan perasaannya melalui tulisan, sebenarnya mereka sedang berusaha untuk jujur terhadap apa yang sedang berlangsung pada dirinya. Ketika seseorang berhasil untuk jujur dan mengakui apa yang sedang berlangsung pada dirinya melalui tulisan, maka perasaan – perasaan negatif tersebut akan berkurang dan reaksi – reaksi biologis serta psikologis yang negatif akan menurun dan membuat mereka lega.²⁵ Hal tersebut dapat mengubah persepsi seseorang terhadap peristiwa yang tidak mereka inginkan menjadi lebih baik dengan

²⁵ Jusuf Muhammad. I, dkk. *Terapi Menulis ditinjau dari Berbagai Perspektif*. Hlm. 16.

kondisi yang tenang dan memudahkan mereka untuk menerima keadaan.

Menuangkan perasaan dan pikiran melalui tulisan menjadi salah satu metode terapi untuk mengurangi berbagai gangguan psikologis yang salah satunya yaitu stres. Metode terapi tersebut dikenal dengan terapi menulis ekspresif (*Expressive Writing*). Menulis ekspresif merupakan metode terapi yang sangat praktis dan bisa dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja. Menurut Pennebaker & Smith dalam Jusuf menyatakan bahwa menulis ekspresif adalah teknik penulisan yang membantu seseorang untuk memahami dan menghadapi masalah emosional dalam hidup. Pennebaker dalam Jusuf menyatakan bahwa karakteristik *expressive writing* ialah partisipan menulis pengalaman emosionalnya mengenai pikiran ataupun pengalaman – pengalaman yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang menekan dan bersifat traumatik.²⁶

Terapi menulis ekspresif dicetuskan oleh Pennebaker dan Beal melalui penelitiannya mengenai kegunaan menulis ekspresif pada tahun 1986. Menulis ekspresif sangat relevan untuk individu yang memiliki kepribadian introvert yang sulit untuk mengungkapkan perasaannya melalui kata – kata secara verbal. Terapi ini berfokus pada proses berlangsungnya menulis dibandingkan hasil dari menulis itu sendiri. Menurut Bolton dalam Aryani menulis merupakan suatu

²⁶ Aryani Defi. *Diary Soon*. Hlm. 10.

kegiatan yang individual, bebas kritik dan bebas peraturan bahasa seperti sintaksis, tata bahasa, dan bentuk.²⁷

Menulis ekspresif (*Expressive Writing*) merupakan proses menuangkan pengalaman ke dalam kata – kata yang dapat mendorong kesejahteraan holistik. Dengan begitu, mereka dapat belajar untuk menceritakan dan mengungkapkan perasaan dan pikiran negatif yang terjadi pada dirinya. Terapi menulis ekspresif berdasar pada paradigma bahwa memendam emosi akan membuat seseorang merasa kesulitan, sedangkan melepaskan perasaan melalui tulisan dapat meningkatkan Kesehatan.²⁸ Tidak hanya kesehatan biologis saja, tetapi juga kesehatan psikologis.

Tujuan terapi menulis ekspresif (*Expressive Writing*) ialah membantu seseorang untuk mengekspresikan dan memproses emosi yang terpendam. Menulis ekspresif (*Expressive Writing*) juga merupakan suatu bentuk terapi kreatif dan ekspresif yang melibatkan penulisan tentang pengalaman, pikiran, dan perasaan seseorang. Menulis ekspresif (*Expressive Writing*) bisa menjadi salah satu usaha untuk melampiaskan emosi dan menghilangkan stres. Terapi menulis ekspresif bisa dilakukan secara individu maupun kelompok.²⁹ Hal tersebut tidak menjadi hambatan untuk siapapun yang ingin melakukan terapi ini.

²⁷ Aryani Defi. *Diary Soon*. Hlm. 10.

²⁸ Wibowo Agung, S. *Writing Heals (Seni Menulis Untuk Kesehatan Mental dan Kebahagiaan)*. Hlm. 3.

²⁹ *Ibid*. Hlm. 5.

b. Manfaat Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*) bagi Tubuh dan Pikiran

1) Untuk Kesehatan

- a) Mengurangi stres
- b) Meningkatkan fungsi kekebalan tubuh
- c) Meningkatkan fungsi paru – paru
- d) Meningkatkan fungsi hati
- e) Meningkatkan suasana hati
- f) Sehat secara psikologis
- g) Mengurangi gejala depresi
- h) Mengurangi pengalaman traumatis

2) Untuk Kehidupan Sosial dan Perilaku³⁰

- a. Meningkatkan memori kerja otak
- b. Meningkatkan stamina saat berolahraga
- c. Mendapat nilai yang lebih baik bagi peserta didik

c. Aspek – Aspek Dalam Keberhasilan Terapi Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)³¹

- 1. Mengakui emosi secara terbuka
- 2. Mampu merasakan dan menerima perasaan negatif dan positif
- 3. Berusaha untuk membangun cerita yang koheren

³⁰ Tim Fame- Me. *Menulis dengan Otak Kanan (Panduan Self Help Mengarang Bebas Untuk Meraih Prestasi dan Meningkatkan Kreativitas Diri)*. Hlm. 43.

³¹ Wibowo Agung, S. *Writing Heals (Seni Menulis Untuk Kesehatan Mental dan Kebahagiaan)*. Hlm. 9.

4. Membuat narasi dari awal hingga akhir yang koheren dan terdokumentasi dengan baik
5. Beralih perspektif
6. Mampu mengekspresikan diri secara terbuka dan jujur

d. Prosedur Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)

No.	Prosedur	Keterangan
1.	Waktu	Menggunakan durasi selama 10 - 30 menit per hari, selama minimal 3 hari.
2.	Topik	Memilih topik yang bersifat pribadi, penting, dan menjadi permasalahan yang sedang terjadi sekarang.
3.	Menulis secara Terus - Menerus	Tulislah perasaan dan emosi yang akan diekspresikan, tanpa harus memikirkan penggunaan kata dan tata bahasa.
4.	Tulis hanya untuk diri anda	Semua yang anda tulis hanya untuk diri anda sendiri. Jangan ragu dan merasa malu untuk mengekspresikan keluhan yang anda rasakan.

e. Langkah – Langkah Terapi Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*)³²

Berikut adalah Langkah – Langkah untuk menulis ekspresif menurut Hynes dan Tompson (2007) yaitu:

³² Nurmawati & Agdah, H.A. *Implementasi Expressive Writing Therapy Pada Siswa*. Hlm. 12.

1) *Recognition / Initial Write*

Recognition atau *initial write* adalah tahap pembuka sebelum sesi menulis dilakukan. Tahap ini bertujuan untuk memunculkan imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi, dan mengurangi kegelisahan yang seringkali muncul pada siswa, dan mengevaluasi keadaan emosi atau konsentrasi siswa. Mereka bebas menulis kata – kata, frase atau mengutarakan hal lain yang terbesit dalam pikiran tanpa rancangan dan arahan. Selain itu, sesi ini dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana atau memutar sesuatu instrument.

2) *Examination / Writing Exercise*

Pada tahap *examination* dilakukan dengan harapan untuk mengeksplor respon siswa pada situasi tertentu. Pada tahap ini proses menulis mulai dilakukan. Siswa diberikan waktu untuk menulis dan diberi kesempatan untuk membaca hasil tulisannya untuk menyempurnakan hasil tulisannya. Pertemuan dilakukan sekitar 3 – 5 sesi secara berturut – turut atau satu kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 10 – 20 menit setiap sesi.

3) *Juxtaposition / feedback*

Juxtaposition / feedback adalah tahap sarana refleksi yang memotivasi munculnya kesadaran baru dan memotivasi perilaku, nilai baru atau sikap, dan menjadikan siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai dirinya.

Hasil tulisan yang sudah dibuat dapat dibaca Kembali, direfleksikan atau dikembangkan, didiskusikan, disempurnakan dengan konselor atau guru bimbingan dan konseling. Fokus utama pada tahap ini yaitu bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis dan pada saat membaca.

4) *Application to the self*

Tahap ini merupakan tahap akhir dalam pelaksanaan terapi *expressive writing*. Pada tahap ini, siswa diarahkan untuk diterapkan pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor membantu konseli mengintegrasikan apa yang sudah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang harus diubah atau diperbaiki, dan mana yang harus direfleksi. Selain itu, perlu untuk dilakukan refleksi mengenai manfaat menulis bagi siswa. Konselor juga perlu untuk menanyakan apakah siswa mengalami kegelisahan atau membutuhkan bantuan tambahan untuk menyelesaikan permasalahan sebagai dampak dari proses menulis yang sudah siswa ikuti.

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan suatu tekanan dalam diri individu. Tekanan tersebut terjadi karena ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu. Tidak semua individu yang mengalami ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan menjadikan mereka stres. Hal tersebut dikarenakan respon setiap individu terhadap stimulus tidak selalu sama. Tingkat kepekaan atau sensitivitas dan gaya toleransi setiap individu terhadap stimulus pemicu stres juga berdampak. Setiap individu mempunyai batasan respon pada rangsangan pemicu stres yang berbeda – beda dalam setiap situasi.³³ Perbedaan respon terhadap stimulus stres membuat tingkat toleransi stres setiap individu tidak bisa disamakan.

Menurut Alvin dalam Kamria stres akademik adalah keadaan yang dihadapi seseorang yang disebabkan oleh tekanan – tekanan yang terjadi pada siswa karena persaingan, tekanan, dan tuntutan akademik. Thursan dalam Kamria berpendapat bahwa stres akademik dapat terjadi karena mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit, suasana belajar yang kurang nyaman, ketidaknyamanan pada guru, dan jumlah materi yang terlalu banyak.³⁴ Hal tersebut bisa terjadi karena kondisi yang tidak sesuai dengan harapan siswa.

³³ Sukadiyanto. *Stress dan Cara Mengurangnya*. Hlm. 55-56.

³⁴ Kamria & Anwar Rosihan. *Harmoni dalam Merdeka Belajar*. Hlm. 48

Sedangkan menurut Barseli dan Ifdhil dalam Kamria menyatakan bahwa stres akademik terjadi karena tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat seperti mendapatkan hasil ujian yang buruk, lingkungan, dan pergaulan tugas yang menumpuk.³⁵ Menurut Sarafino dalam Kamria menjelaskan bahwa stres akademik merupakan keadaan psikologis peserta didik sebagai akibat dari perselisihan atau pertentangan antara keadaan yang diharapkan dengan kondisi biologis (sistem sosial individu tersebut).³⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat dinyatakan bahwa stres akademik tidak bisa dianggap sepele. Stres akademik dapat menjadi masalah besar jika terus dibiarkan tanpa ditangani. Hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya hasil prestasi belajar, motivasi belajar yang semakin menurun, bahkan gangguan fisik pada peserta didik.

b. Aspek – Aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith menyatakan bahwa aspek – aspek stres akademik dibagi menjadi dua yaitu:³⁷

a) Aspek Biologis

Keadaan yang memberikan ancaman mampu mengakibatkan terjadinya stres. Dimana hal itu terjadi karena adanya respon fisiologis, yakni detak jantung yang semakin cepat atau bagian tubuh yang gemetar. Kondisi tersebut dialami

³⁵ Kamria & Anwar Rosihan. *Harmoni dalam Merdeka Belajar*. Hlm. 62.

³⁶ *Ibid*. Hlm. 47.

³⁷ Timothy W. Smith Edward P. Sarafino. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (New Jersey: John Wiley & amp: Sons, 2012). Hlm. 79.

oleh individu yang sensitif, mudah emosional, *overthinking*, *moodswing*, dan merasa gagal akan sesuatu.

b) Aspek Psikososial

Kondisi lingkungan sangat berperan terhadap munculnya stress, hal ini karena adanya perubahan sosial dan psikologis, seperti:

1. Kognitif

Fungsi kognitif dapat bermasalah jika mengalami stress tinggi, dimana hal tersebut berdampak pada ingatan dan kefokusannya individu. Selain itu, lingkungan mampu memperparah gejala stres, seperti rumah di pinggir jalan raya atau rel kereta api.

2. Emosi

Kondisi stres dapat dinilai melalui emosi yang diperlihatkan oleh individu secara berlebihan, respon tersebut terjadi pada keadaan ketika ketakutan, gelisah, rasa tidak nyaman, dan merasa dirangsang oleh rangsangan luar.

3. Perilaku Sosial

Keadaan seseorang yang merasa tertekan atau stress mampu mengubah perilaku seseorang, seperti acuh terhadap sekitar dan bermasalah dengan orang lain.

Berdasarkan pernyataan yang telah dijabarkan, dapat diketahui bahwasanya terdapat beberapa aspek stres,

diantaranya adalah cara individu merespon tekanan, mengendalikan stres yang dihadapi, serta respon terhadap emosi, fisiologis, perilaku sosial, dan kognitif.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek dari stres ialah bagaimana cara seseorang merespon tekanan dan mengendalikan stres yang dialami. Reaksi umum terhadap stres terdiri dari reaksi fisiologis, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Pendapat Alvin menyatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal diantaranya yaitu:³⁸

a) Faktor Internal yang mempengaruhi stress akademik diantaranya:

- 1) Pola pikir yaitu individu yang berpikir bahwa mereka tidak bisa mengendalikan kondisi mereka dan cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin siswa berpikir baik akan kemampuannya dan dapat mengendalikan kondisinya, semakin kecil kemungkinan siswa tersebut mengalami stres.
- 2) Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Pemikiran siswa yang optimis memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami stres dibandingkan dengan siswa yang berpikir pesimis.

³⁸ Alvin Ng Lai Oon. *Handling Study Stress*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007). Hlm. 87.

3) Keyakinan atau pemikiran siswa terhadap kemampuannya dapat menentukan tingkat stres pada siswa. Keyakinan tersebut berperan penting dalam menginterpretasikan kondisi di sekitar individu. Persepsi siswa juga dapat mengubah cara berpikirnya terhadap suatu hal.

b) Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Stres Akademik:

1) Pelajaran Lebih Padat

Dengan adanya pembaruan kurikulum dengan standar yang lebih tinggi, mengakibatkan persaingan yang lebih ketat. Dimana anak menambah waktu belajar untuk mempelajari materi. Hal tersebut menambah beban anak dan meningkatkan Tingkat stres.

2) Banyaknya Kegiatan yang Ingin Dilakukan Namun adanya Keterbatasan Waktu

Keinginan seseorang untuk melakukan kegiatan yang mereka sukai seperti menggambar olahraga, dan berimajinasi dengan teman – temannya seringkali menjadi pemicu stres. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan waktu yang mereka miliki karena kegiatan mereka di sekolah. Terkadang mereka harus mengulang lagi kegiatan tersebut di rumah hingga belajar dengan terpaksa. Itulah yang membuat mereka akhirnya merasa tertekan karena tidak bisa melakukan hal – hal yang mereka sukai.

3) Tekanan Untuk Berprestasi Tinggi

Tekanan dari orang tua ataupun guru untuk memperoleh hasil yang tinggi ketika ujian, seringkali menjadikan anak merasa tertekan dan anak menjadi stres.

4) Dorongan Sosial

Saat ini Pendidikan menjadi simbol status sosial di kalangan Masyarakat. Orang – orang dengan Pendidikan yang tinggi akan lebih dihormati, sedangkan mereka yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah oleh masyarakat. Siswa yang berprestasi akan lebih disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat ataupun guru. Begitupun sebaliknya, siswa yang kurang berprestasi dan selalu membuat masalah cenderung ditolak dan dimarahi oleh guru, teman-teman sebaya, dan orang tua.

3. Siswa SMA

Masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat kritis dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini individu mengalami perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek fisik, kognitif, emosi, sosial, dan spiritual. Masa SMA merupakan fase remaja akhir yang penuh dengan dinamika dan tantangan yang kompleks. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional. Perkembangan siswa SMA bersifat multidimensi dan saling terkait. Mereka mengalami perubahan secara fisik berupa perubahan hormonal yang signifikan seperti pertumbuhan tinggi badan, berat badan, dan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Selain itu, perkembangan kognitif juga terjadi dimana kemampuan berpikir abstrak, logis, kritis, dan metakognitif semakin meningkat seiring dengan kematangan otak dan pengalaman belajar yang lebih luas.

Pembentukan identitas diri yang koheren, kemandirian, tanggung jawab, dan resiliensi menjadi isu penting bagi remaja SMA. Mereka seringkali mengalami konflik dalam menentukan minat, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Cara yang digunakan untuk menemukan makna dan arah hidup yang bermakna ini terkadang membuat mereka merasa kebingungan dan tertekan. Remaja SMA juga menghadapi tantangan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan berkualitas baik, dengan teman sebaya ataupun orang dewasa.³⁹

³⁹ Addzaky, K.U. *Perkembangan Peserta Didik SMA (Sekolah Menengah Atas)*. (2024). Vol. 01 No. 03. Hlm. 70.

Perkembangan moral dan spiritual juga menjadi perhatian utama dimana mereka mulai mengeksplorasi prinsip-prinsip etika, nilai-nilai kemanusiaan, dan makna kehidupan yang lebih mendalam. Faktor lingkungan seperti keluarga, sekolah, masyarakat, dan media, berperan penting dalam mendukung atau menghambat perkembangan peserta didik. Menurut Suryana dalam Khoirul menyatakan bahwa interaksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya dapat memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan identitas, nilai-nilai, dan perilaku mereka. Akan tetapi, lingkungan yang tidak mendukung seperti keluarga yang bermasalah, teman sebaya yang negatif, atau paparan media yang tidak sehat dapat menjadi sumber masalah bagi perkembangan mereka.

Tekanan akademik yang berlebihan, *bullying*, konflik interpersonal, pengaruh media sosial yang tidak sehat dan masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan, sering kali dihadapi oleh peserta didik SMA. Hal tersebut dapat menjadi penghambat proses perkembangan peserta didik jika tidak ditangani dengan tepat. Memahami perkembangan peserta didik SMA secara komprehensif sangat penting untuk merancang intervensi dan strategi pendukung yang tepat.⁴⁰

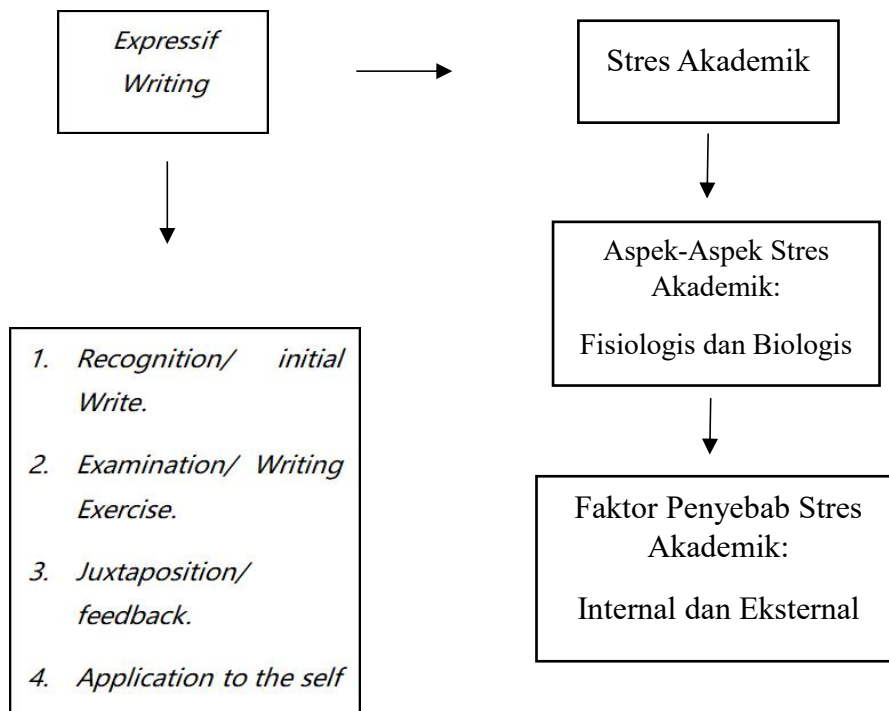
Siswa SMA menghadapi banyak tekanan maupun tuntutan akademik meliputi ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan memperlihatkan progres mata pelajaran. Siswa SMA dapat mengalami stres yang bervariasi ketika menjelang ujian sekolah dikarenakan nilai UAS dapat mempengaruhi rapor yang menjadi bekal untuk masuk ke

⁴⁰ Addzaky, K.U. *Perkembangan Peserta Didik SMA (Sekolah Menengah Atas)*. (2024). Vol. 01 No. 03. Hlm. 76

perguruan tinggi negeri. Tekanan yang dialami siswa merupakan tekanan akademik dalam belajar mulai dari tugas sekolah, ujian, dan tuntutan sosial. Ketika siswa mengalami tekanan- tekanan dan ketidaknyamanan ketika belajar dapat disebut dengan stres akademik.⁴¹

⁴¹ A'yun, R.Q. *Perbedaan Tingkat Stres Siswa yang Mengikuti Bimbingan Belajar dengan Yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar*. (2018)

B. Kerangka Teoritis



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah asumsi atau jawaban sementara tentang sebuah pertanyaan yang ada pada rumusan masalah yang masih ambigu atau belum terbukti secara empiris dengan teori sehingga diperlukan adanya pengumpulan data terlebih dahulu.⁴² Rancangan hipotesis pada penelitian ini yaitu:

- a) H_a : Terdapat pengaruh positif antara terapi *expressive Writing* terhadap Penurunan Stres akademik siswa kelas XI di SMA TAMANSISWA Mojokerto.
- b) H_o : Tidak terdapat pengaruh positif antara terapi *expressive writing* terhadap penurunan stres akademik siswa kelas XI di SMA TAMANSISWA Mojokerto.

⁴² Sugiyono. *Metode Penelitian Manajemen Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Penelitian Tindakan, Penelitian Evaluasi*