

**KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK  
*EXPRESIVE WRITING THERAPHY* DENGAN BIMBINGAN  
KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK  
SISWA MTs TARBIYATUL ISLAM**

Skripsi

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh

Sofilia Fitriani

3320180137

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2022**

**PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 20 September 2022



Sofilla Fitriani

NIM : 3320180137




**UNUGIRI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Usulan Penelitian Oleh : Sofilia Fitriani  
NIM : 3320180137  
Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Teknik *Expressive Writing Therapy* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa.


Telah di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi. Bojonegoro, 21 September 2022

Pembimbing I

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II

  
M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN. 0707038802

**UNUGIRI**

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sofilia Fitriani  
NIM : 3320180137  
Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Teknik *Expressive Writing Therapy* dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Stress Akademik Siswa di MTS Tarbiyatul Islam Soko

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 30 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I

Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN.0711118702

Penguji II

Dr. Nurul Huda, M.H.I  
NIDN: 2114067801

Penguji III

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

Penguji IV

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd  
NIDN. 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0711118702

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN. 0711118702

## MOTTO

“Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Pasti Ada Kemudahan” (Qs. Al-Insyirah : 6)

## PERSEMBAHAN

Teruntuk ayah ibu tercinta, yang selalu mendoakan setiap langkahku terimakasih untuk semua doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap prosesku. Meskipun au tak mampu membalasnya, semoga dengan hasil yang saat ini saya perjuangkan mampu membuatmu bangga dan bahagia.

Adek dan semua keluarga besar, terimakasih atas support yang selalu diberikan sehingga menjadi salah satu alasan terbesarku bisa bertahan sejauh ini.

Guru-guru ku, bapak ibu dosen yang telah memberikan saya ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang sudah diberikan bisa saya amalkan dan bermanfaat untuk orang lain.

Seluruh teman baik saya terimakasih atas dukungan, doa dan kebersamaan yang membuatku kuat menjalani lika-liu perkuliahan. Terimakasih untuk teman seperjuanganku 4 tahun BK B 2018, terimakasih sudah menjadi teman baik saya dan semoga dengan bertemunya kita bisa menghasilkan sebuah kenangan baik yang tak terlupakan.



UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan mengucap Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK *EXPESIVE WRITING THERAPHY* DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak M Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujianskripsi.

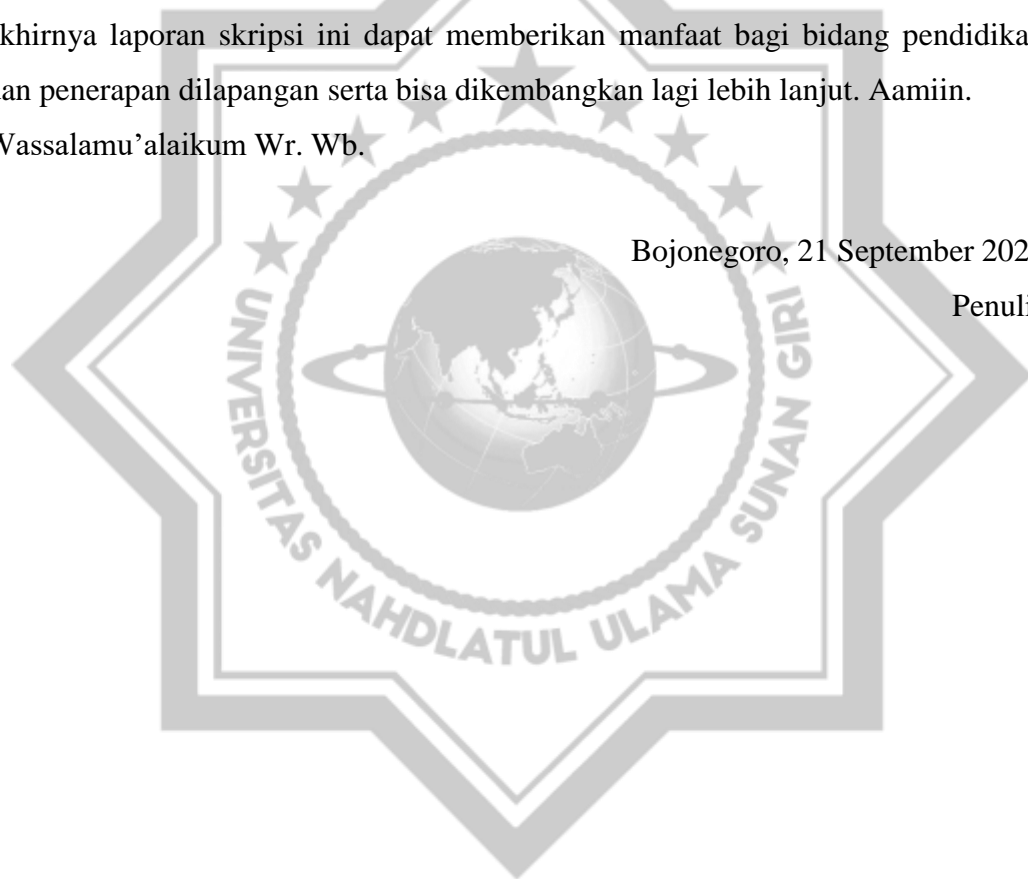
8. Kedua orang tua dan adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
9. Teman-teman seperjuangan program studi bimbingan dan konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 21 September 2022

Penulis



**UNUGIRI**

## ABSTRAC

Fitriani, Sofilia. 2022. Effectiveness of *Expressive Writing Therapy* Technique Training Guide to Reduce Academic Stress Levels for Mts Tarbiyatul Islam Students. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) M.Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Keywords: Academic Stress, Expressive Writing Therapy

Academic stress is stress that arises because of pressures to show achievement and excellence in conditions of increasing academic competition, so that they are increasingly burdened by various pressures and demands. based on the problems above, it is necessary to have a technique to reduce the above problems, namely the expressive writing therapy technique which is considered effective to reduce students' academic stress. Expressive writing is a self- management technique that seeks to enable individuals to plan, and evaluate their activities.

This study uses a quantitative method with a true experimental design. The research consisted of 30 students who were divided into 2 groups, 15 students of the experimental group were given treatment for 6 meetings according to the manual of expressive writing therapy techniques to reduce students' academic stress levels.

Based on the post-test results of 30 students, there were significant differences between the 2 groups, with an average experimental group of 100% and an average control group of 119%. From the post-test results, it can be concluded that the expressive writing therapy technique guide is effective in reducing student academic stress.

UNUGIRI



## ABSTRAK

Fitriani, Sofilia. 2022. *Keefektifan Panduan Pelatihan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa Mts Tarbiyatul Islam*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) M.Iqbal Tawakkal, M.Pd.

**Kata Kunci** : *Stress Akademik, Expressive Writing Therapy*

Stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan masalah diatas, perlu adanya teknik untuk mengurangi permasalahan diatas yaitu teknik expressive writing therapy yang dianggap efektif untuk mengurangi stres akademik siswa. Expressive writing merupakan teknik pengelolaan diri yang berupaya agar individu dapat melakukan perencanaan, dan evaluasi terhadap akitivitas yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain true eksperimen. Adapun penelitian berjumlah 30 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, 15 siswa kelompok eksperimen diberikan treatmen selama 6 pertemuan sesuai dengan buku panduan teknik expressive writing therapy untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa .

Berdasarkan hasil *post-test* dari 30 siswa terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok, dengan rata-rata kelompok eksperimen 100% dan hasil rata-rata kelompok kontrol 119% dari hasil *post-test* dapat ditarik kesimpulan bahwa panduan teknik expressive writing therapy efektif untuk mengurangi stress akademik siswa.

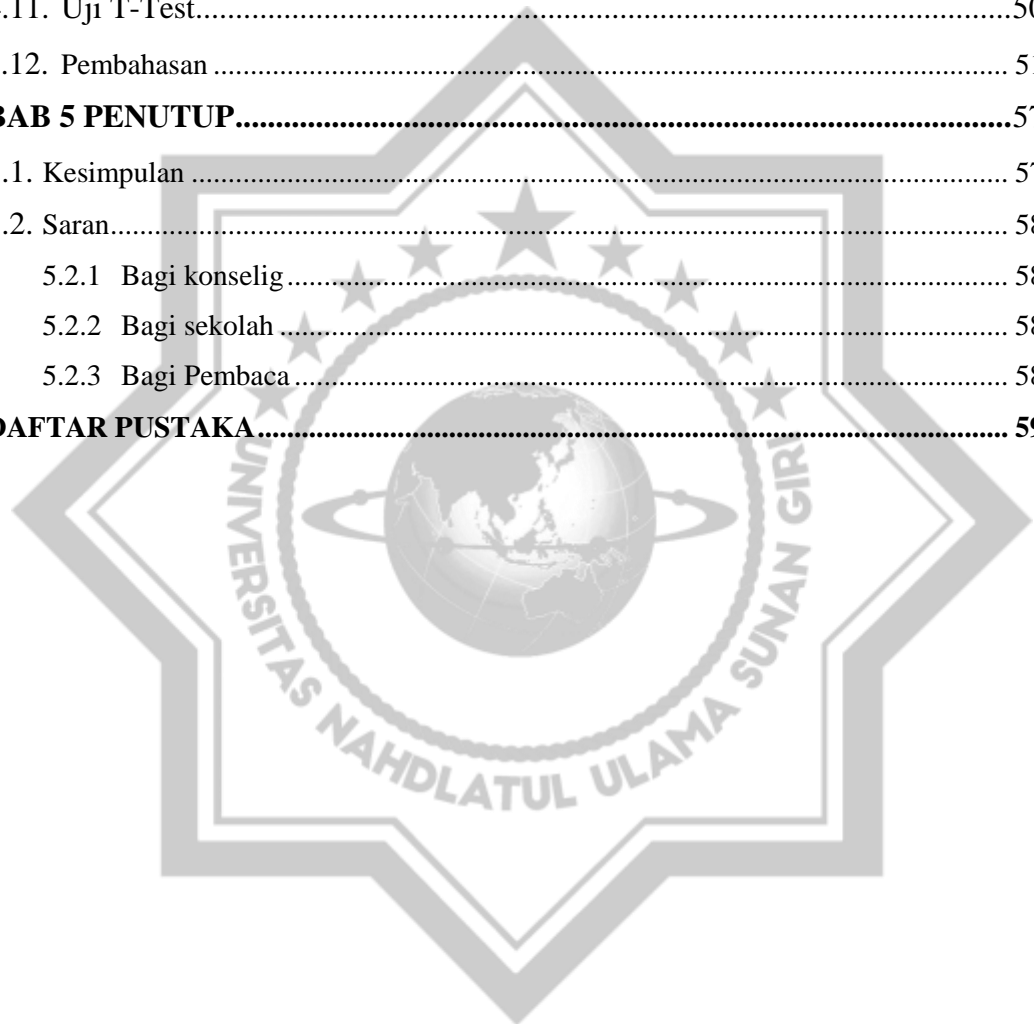
UNUGIRI

## DAFTAR ISI

<b>Sampul Cover Dalam</b> .....	<b>ii</b>
<b>Surat Pernyataan</b> .....	<b>iii</b>
<b>Halaman Persetujuan</b> .....	<b>iv</b>
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	<b>v</b>
<b>Motto</b> .....	<b>vi</b>
<b>Persembahan</b> .....	<b>vii</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>viii</b>
<i>Abstract</i> .....	<b>ix</b>
<b>Abstrak</b> .....	<b>x</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>xi</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>xii</b>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Daftar Lampiran</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Masalah.....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.5. Asumsi Dan Batasan Masalah.....	7
<b>BAB 2 TUJUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1. Tinjauan Pustaka .....	8
2.2. Konsep Stress Akademik .....	8
2.2.1 Pengertian Stress Akademik.....	8
2.2.2 Aspek-Aspek Stress Akademik .....	9
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik.....	10
2.2.4 Gejala-Gejala Stress Akademik.....	11
2.2.5 Respon Terhadap Stress Akademik.....	12
2.3. Konsep <i>Expressive Writing Teraphy</i> .....	13
2.3.1 Pengertian <i>Expressive Writing Teraphy</i> .....	13
2.3.2 Manfaat <i>Expressive Writing Teraphy</i> .....	15

2.3.3 Tahapan-Tahapan <i>Expressive Writing Teraphy</i> .....	15
2.3.4 Tujuan <i>Expressive Writing Teraphy</i> .....	16
<b>2.4. Hubungan <i>Expressive Writing Teraphy</i> Dengan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa.....</b>	<b>17</b>
2.5. Penelitian Yang Relevan .....	17
2.6. Kerangka Pikir .....	18
2.7. Bimbingan Kelompok .....	20
2.7.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	20
2.7.2 Unsur Bimbingan Kelompok .....	21
2.7.3 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	22
2.7.4 Tujuan Bimbingan Kelompok .....	23
2.7.5 Komponen Bimbingan Kelompok .....	23
2.7.6 Teknik Bimbingan.....	24
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
3.1. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	30
3.2. Lokasi Penelitian.....	31
3.3. Variabel.....	31
3.4. Waktu .....	31
3.5. Definisi Operasional .....	32
3.6. Instrument Penelitian .....	33
3.6.1 metode angket kuesioner.....	33
3.6.2 pedoman observasi .....	33
3.6.3 wawancara.....	34
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.7.1 Populasi .....	36
3.7.2 Sampel .....	36
3.7.3 Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1. Deskripsi Tempat Penelitian .....	38
4.2. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
4.3. Analisis uji coba instrument tes .....	39
4.4. Analisis validitas .....	40
4.5. Hasil uji reliabilitas .....	43

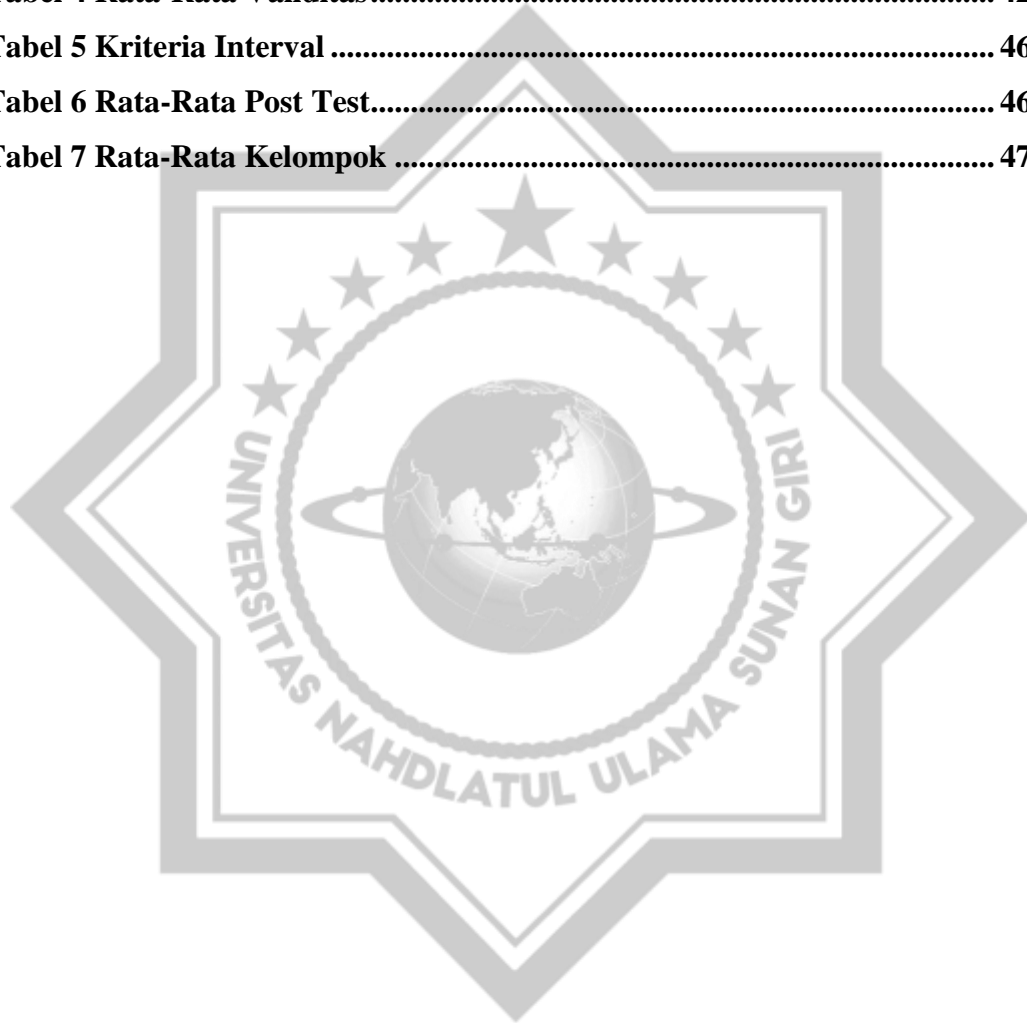
4.6. Pelaksanaan penelitian .....	44
4.7. Pelaksanaan perlakuan .....	45
4.8. Hasil <i>post test</i> .....	46
4.9. Uji normalitas.....	48
4.10. Uji homogenitas.....	49
4.11. Uji T-Test.....	50
4.12. Pembahasan .....	51
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
5.1. Kesimpulan .....	57
5.2. Saran.....	58
5.2.1 Bagi konselig.....	58
5.2.2 Bagi sekolah .....	58
5.2.3 Bagi Pembaca.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

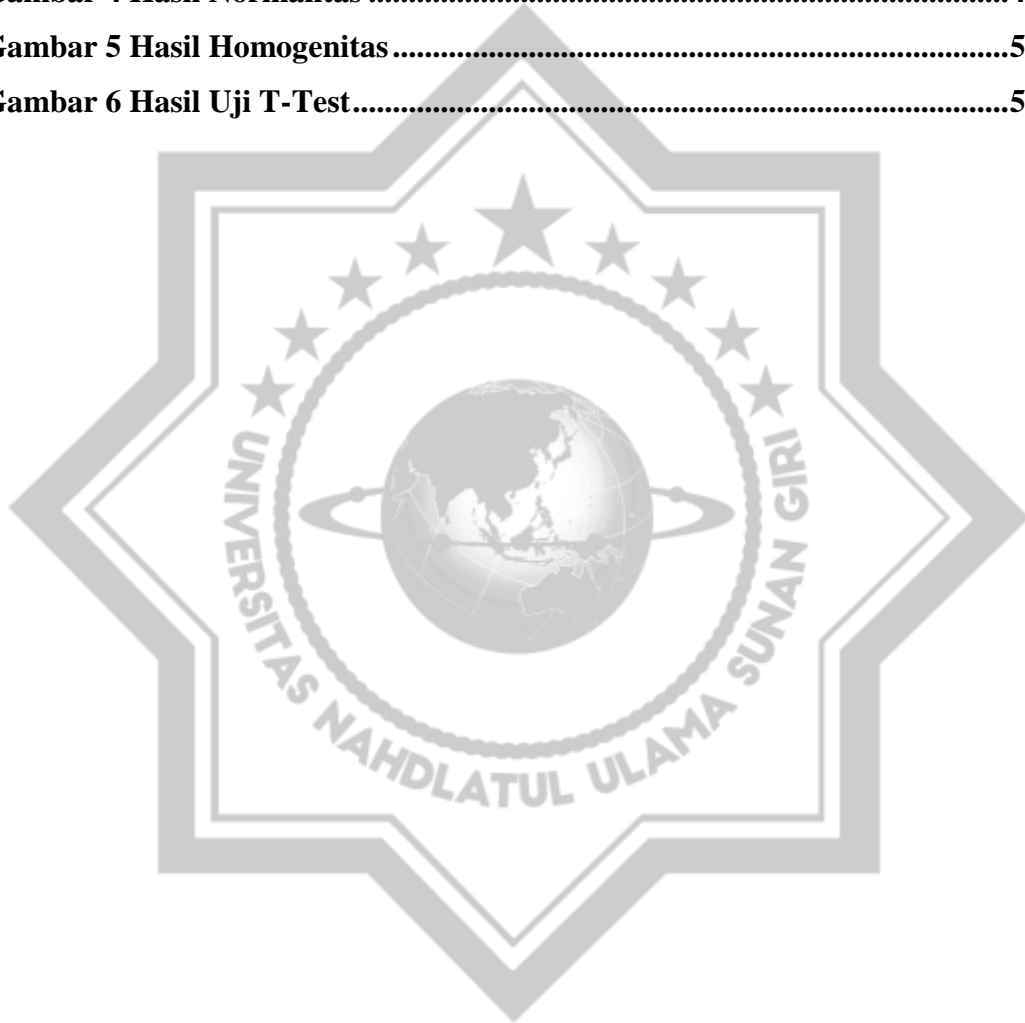
<b>Tabel 1 Post Test Only Control Design .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Stress Akademik .....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 3 Hasil Validasi .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4 Rata-Rata Validitas .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 5 Kriteria Interval .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 6 Rata-Rata Post Test.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 7 Rata-Rata Kelompok .....</b>	<b>47</b>



# UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Reliabilitas .....	44
Gambar 2 Hasil Kelompok Kontrol .....	47
Gambar 3 Rata-Rata Kelompok Eksperimen .....	47
Gambar 4 Hasil Normalitas .....	49
Gambar 5 Hasil Homogenitas .....	50
Gambar 6 Hasil Uji T-Test.....	51



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat balikan dari 3 sekolah.....	62
Lampiran 2 Surat validasi.....	64
Lampiran 3 Hasil input studi pendahuluan.....	71
Lampiran 4 Output rata-rata studi pendahulua.....	72
Lampiran 5 Hasil uji coba instrumen .....	73
Lampiran 6 Output uji validasi .....	74
Lampiran 7 Output reliabilitas.....	76
Lampiran 8 Rencana pelaksanaan layanan.....	77
Lampiran 9 Hasil post test .....	104
Lampiran 10 Dokumentasi.....	105
Lampiran 11 Rumus interval.....	109



# UNUGIRI