

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK
EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK SISWA SMP DI MASA PANDEMI
COVID-19
SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S-1) Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan
Giri Bojonegoro



oleh

Rizqy Ainun Nizar 3320170057

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

2021

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK
EXPRESSIVE WRITING THERAPY UNTUK MENGURANGI
STRES AKADEMIK SISWA SMP DI MASA PANDEMI
COVID-19
SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S-1) Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan
Giri Bojonegoro



oleh

Rizqy Ainun Nizar 3320170057

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

2021

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah inj:

Nama : Rizqy Ainun Nizar

NIM : 3320170057

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Expressive Writing Therapy untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Pada Masa Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Bojonegoro” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bebas dari plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 03 September 2021



Rizqy Ainun Nizar
NIM.3320170057

HALAMAN PERSETUJUAN

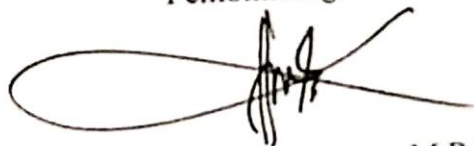
Nama : Rizqy Ainun Nizar

NIM : 3320170057

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Expressive Writing Therapy*
untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi
pada tanggal 05 September 2021

Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd
NIDN. 0715049401

Pembimbing II



Astrid Chandra Sari M.Pd
NIDN. 0721059101

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Maulida Fitria

NIM : 3320170052

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan *Self Regulated Learning* untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2021.

Dewan Penguji
Ketua



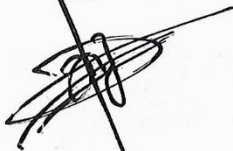
Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.
NIDN: 2117056803

Tim Pembimbing
Pembimbing I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

Anggota



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 071118702

Pembimbing II



Festian Cindarbumi, M.Pd.
NIDN: 0709068903

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Aslinda Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0724059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 071118702

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Work Hard In Silence, Let Succes Be Your Noise

(The Good Quote)

Apabila yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi

(Sayyidina Ali Bin Abi Thalib)

(The Good Quote)

Tetaplah berprasangka baik terhadap takdir Allah (Pak Sunawi)

PERSEMBAHAN

- ✚ Untuk diriku sendiri yang telah berjuang dan bertahan sampai dititik ini, terimakasih sudah menjadi kuat, terimakasih atas usaha dan upayanya, terimakasih sudah berkenan mendengarkan jiwa butuh apa dan menyadarkan diri bahwa diri sendiri habwa ternyata diri ini mampu.
- ✚ Untuk kedua orang tua, untuk almarhmum ayah saya tercinta yang selalu mendorong semangat dan menjadi alasan saya untuk mengerjakan skripsi ini, dan ibunda tersayang dan paling kuat Sulistyawati yang senantiasa terus menerus mencurahkan kasih sayangnya, yang memberi motivasi dan alasan kekuatan untuk terus berjuang dan bertahan. Yang telah bekerja keras mencururkan keringat serta tak henti-hentinya mendoakan demi keberhasilanku.
- ✚ Untuk kakak dan adik saya yang selalu memberikan support dan selalu berada didepan untuk untuk membantu saya
- ✚ Untuk keluarga dan teman – teman serta yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan serta nasehat selama proses penyusunan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Panduan Pelatihan Teknik Expressive Writing Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro Pada Masa Pandemi COVID-19” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak K.M. Jauhar Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, serta selaku Dosen Pembimbing II yang secara sabar memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran positif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd selaku Ketua Jurusan / Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Kepala Sekolah SMP 5 Bojonegoro Bapak Zamroni, M.Pd yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP 5 Bojonegoro
6. Jajaran Guru BK / Guru Mata Pelajaran / Staff SMP 5 Bojonegoro yang telah banyak memberikan bantuan selama kegiatan penelitian berlangsung.

7. Kedua orang tua, Alarhum Ayah Imam Muhtadi dan Ibu Sulistyawati serta kakak saya Rifqy Amrullah dan Adek saya Rizti Aziz Aulia yang selalu memberikan support terbaiknya.
8. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2017 yang berjuang bersama dalam suka maupun duka.
9. Khususnya untuk Mbak Eeng, Mbak Tiara, Mbak Likha, Nelly, Isti, Zia, Zia, Anis, Maol adalah teman-teman terbaik yang selalu mensupport dan menyayangi serta menjadi tempat keluh kesah yang tiada henti.
10. Untuk semua keluarga SM Entertainment khususnya EXO dan NCT yang selalu menemani dan membangun mood saya ketika mengerjakan skripsi.
11. Semua pihak yang telah terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRACT

Nizar A., Rizqy, 2021. Development of a Training Guide for Expressive Writing Therapy Techniques to Reduce Academic Stress for Students of SMP Negeri 5 Bojonegoro. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Main Advisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and Advisor Astrid Chandra Sari, M.Pd.

Expressive writing therapy technique is a therapy that uses writing activities as a medium to express thoughts and feelings. The purpose of this study was to produce a training guide for expressive writing therapy techniques to reduce students' academic stress. Expressive writing therapy technique is the main therapy to develop insight that is more familiar with oneself and the situation at hand. The expressive writing therapy technique is carried out for 90 minutes at each meeting. In the results of the questionnaire analysis distributed to three schools in 3 sub-districts in Bojonegoro Regency, there are 2 students who experience a very high level of academic stress with a percentage of 2.38%, there are also 37 students who experience a high level of academic stress with a percentage of 42.52% and 35 students experience moderate levels of academic stress with a percentage of 40.22%.

The results of this training guide have passed three expert tests, namely, guidance and counseling expert test, media expert test and product user candidate test. Based on the results of the expert test assessment, it is concluded that the research method of expressive writing therapy is very useful for reducing academic stress for junior high school students. From the results of the assessment of the three expert tests, it was concluded that the expressive writing therapy technique manual is feasible, effective and can be used as a guide for junior high school counselors.

Keywords: Expressive Writing Therapy Technique. Academic Stress, Junior High School Students.

ABSTRAK

Nizar A., Rizqy, 2021. Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Expressive Writing Therapy* untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Astrid Chandra Sari, M.Pd.

Teknik *expressive writing therapy* merupakan terapi yang menggunakan aktifitas menulis sebagai media untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan panduan pelatihan teknik *expressive writing therapy* untuk mengurangi stress akademik siswa. Teknik *expressive writing therapy* merupakan terapi utama mengembangkan *insight* yang lebih secara mengenal tentang diri dan situasi yang sedang dihadapi. Teknik *expressive writing therapy* dilakukan 90 menit pada setiap pertemuannya. Pada hasil analisis kuesioner yang dibagikan pada tiga sekolah di 3 kecamatan di Kabupaten Bojonegoro terdapat 2 siswa yang mengalami tingkat stres akademik sangat tinggi dengan persentase 2,38%, terdapat juga 37 siswa yang mengalami tingkat stres akademik tinggi dengan persentase 42,52% dan 35 siswa mengalami tingkat stres akademik sedang dengan persentase 40,22%.

Hasil dari panduan pelatihan ini telah melewati tiga uji ahli yaitu, uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli media dan uji calon pengguna produk. Berdasarkan hasil dari penilaian uji ahli tersebut bahwa pandaun penelitian teknik *expressive writing therapy* sangat berguna untuk mengurangi stres akademik siswa SMP. Dari hasil penilaian tiga uji ahli terdapat kesimpulan bahwa buku panduan teknik *expressive writing therapy* layak, tepat guna dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMP.

Kata Kunci: Teknik *Expressive Writing Therapy*. Stres Akademik, Siswa SMP.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO SAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	ix
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Tujuan	5
1.3 Spesifikasi produk yang diharapkan	5
1.4 Pentingnya pengembangan.....	5
1.5 Asumsi dan Batasan pengembangan.....	6
1.6 Definisi istilah	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
2.1 Stres Akademik	8
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	8
2.1.2 Aspek-aspek stres akademik	9
2.1.3 Faktor-Faktor stres akademik.....	11
2.1.4 Dimensi stres akademik	13
2.2 Teknik expressive writing therapy	14
2.2.1 pengertian teknik expressive writing therapy	14
2.2.2 Proses teknik expressive writing therapy	16
2.2.3 Tujuan teknik expressive writing therapy	17

2.2.4 Kelebihan dan kekurangan teknik expressive writing therapy	18
2.2.5 Pengaruh teknik expressive writing therapy terhadap penurunan stress akademik siswa SMP di Masa Pandemi.....	18
2.3 Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN	
3.1 Model Penelitian dan Pengembangan	21
3.2 Prosedur penelitian dan pengembangan.....	23
3.2.1 Tahap Persiapan	25
3.2.2 Melakukan Perencanaan.....	26
3.2.3 Tahap Pengembangan Produk.....	28
3.2.4 Tahap Uji Coba Produk.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Penyajian dan Analisis data uji coba.....	33
4.1.1 Data Penilaian Ahli	33
4.1.2 Data Penilaian calon pengguna produk.....	43
4.2 Revisi Produk Pengembangan	54
BAB V PENUTUP.....	
5.1 Simpulan	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

3.1 Instrumen skala stress akademik.....	27
3.2 Skala interpretasi hasil perhitungan skala stress akademik.....	28
3.3 Rumus menghitung total soal.....	28
3.4 Rumus menghitung sampel survei	28
3.5 Makna skala penilaian akseptabilitas	31
3.6 Kriteria untuk menentukan persentase	32
4.1 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Aspek Kegunaan (Utility) Panduan Pelatihan Teknik Expressive Writng Therapy	35
4.2 hasil kesepakatan ahli bimbingan dan konseling tentang kelayakan (feasibility) panduan pelatihan teknik <i>expressive writing therapy</i>	37
4.3 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan Dan Konseling Tentang Ketepatan (Acurancy) Panduan Pelatihan Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	39
4.4 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Kepatutan (properiety)Panduan Pelatihan Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	42
4.5 Hasil Penilaian Calon Pengguna Produk Terhadap Aspek Kegunaan (utility) Pelatihan Teknik Expressve Writing Therapy	45
4.6 Hasil Penilaian Calon Pengguna Produk Terhadap Aspek Kelayakan (Feasibility) Pelatihan Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	47
4.7 Hasil Penilaian Calon Pengguna Produk Terhadap Aspek Kelayakan (Feasibility) Pelatihan Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	49
4.8 Hasil Penilaian Calon Pengguna Produk Terhadap Aspek Kepatutan (propriety) Pelatihan Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	52
4.9 Revisi Hasil Penilaian, Saran, dan Komentar Ahli Media dan Ahli BK....	54
4.10 Revisi Hasil Penilaian, Saran, dan Komentar Calon Pengguna Produk ..	55

DAFTAR BAGAN

2.1 Bagan kerangka berpikir	20
3.1 Bagan tahap-tahap model pengembangan adaptasi Borg and Gall	24