

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

SKRIPSI



SITI FATIMAH

NIM 1910123220017

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI



SITI FATIMAH

NIM 1910123220017

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

SITI FATIMAH

NIM 1910123220017

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2023**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING*
UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA**

**SITI FATIMAH
NIM 1910123220017**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Eklys Cheseda Makaria, M.Pd.
NIP. 19920806 201803 2 001
Tanggal:

Mufida Istati, M.Pd.
NIP. 19890721 201503 2 002
Tanggal:

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 0 11

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

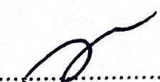
Skripsi oleh Siti Fatimah

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

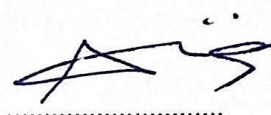
Pada tanggal

Dewan Penguji


Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 0 11


..... Ketua

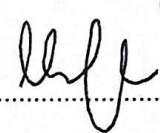
Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi., M.Pd
NIP.19750214 200501 2 001


..... Sekretaris


Eklys Cheseda Makaria, M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001


..... Penguji I

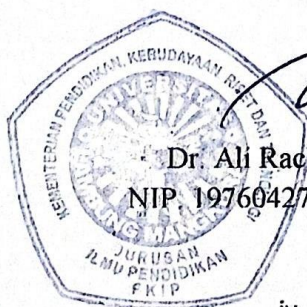
Mufida Istati, M.Pd
NIP. 19890721 201503 2 002


..... Penguji II

Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890504 201903 1 017


..... Penguji III

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Ali Rachman, M.Pd
NIP. 19760427 200801 1 0 11

iv

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Fatimah
NIM : 1910123220017
Tempat/Tanggal Lahir : Gambut, 27 Oktober 2001
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 12 Januari 2023

Hormat Saya,



Siti Fatimah

NIM 1910123220017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“NEVER underestimate yourself. You can learn from failure, you can’t learn anything if you never even tried it in the first place.”

(Jay Park)

“Let’s succeed, fail, learn, and experience as much as we can”.

(Nafla)

“Susah, tapi Bismillah”

(Fiersa Besari)

PERSEMBAHAN:

Alhamdulillahirabbil’alamin, dengan puji syukur kehadiran Allah Swt, yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dan shalawat serta salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw, karena berkat kuasa dan kehendak-Nya jualah skripsi ini dapat saya selesaikan.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk seluruh keluarga saya, khususnya orang tua yang saya cintai dan sayangi Mama, Abah dan Nenek yang selalu mendukung dan mendoakan saya.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu dan pengalaman yang sangat berarti. Khususnya untuk Dosen Pembimbing yang tercinta yaitu Ibu Eklys Cheseda Makaria, M.Pd dan Ibu Mufida Istati, M.Pd yang MashaAllah tak pernah letih membimbing dan memotivasi saya dalam pembuatan skripsi ini.

Saya ucapkan terima kasih banyak kepada teman, siswa, serta seluruh teman-teman BK Angkatan 2019 karena telah banyak membantu baik tenaga, pikiran, semangat, pengalaman, serta doa yang menjadikan kekuatan untuk tetap maju hingga mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya.

ABSTRACT

Siti Fatimah. 2023. Group Counseling with Expressive Writing Techniques to Reduce Student Academic Stress. Advisors: (I) Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd. (II) Mufida Istati, M.Pd.

Keywords: Academic Stress, Expressive Writing, and Group Counseling

Adolescence is a period full of potential, this potential makes families and the environment have high expectations for education. This high expectation triggers adolescents to be vulnerable to conflict and feel depressed or what is called academic stress. Academic stress is a stressful situation experienced by students due to academic demands and pressures, causing students to be unable to handle it. The purpose of this study was to determine the effectiveness of expressive writing techniques in reducing student academic stress in class X students at SMA Negeri 1 Gambut.

This research is a quantitative research using experimental method with quasi experiment form. This research was conducted at SMA Negeri 1 Gambut. The sample in this study was obtained from the results of a questionnaire using purposive sampling technique totalling 6 people. Data collection used the ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents) scale instrument.

Data analysis used parametric analysis, namely the Paired Sample t Test and Independent Sample t Test through SPSS version 26. The conclusion of this study is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that the application of group counselling with expressive writing techniques can significantly reduce the academic stress of class X students at SMA Negeri 1 Gambut. Suggestions for future researchers are to increase the number of research subjects from various grade level populations and different levels of education.

ABSTRAK

Siti Fatimah. 2023. *Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa*. Pembimbing: (I) Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd. (II) Mufida Istati, M.Pd

Kata Kunci: Stres Akademik, *Expressive Writing*, dan Konseling Kelompok

Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi, potensi inilah membuat keluarga dan lingkungan memiliki harapan yang tinggi terhadap pendidikan. Ekspektasi yang tinggi ini memicu remaja rentan terhadap konflik dan merasa tertekan atau yang disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan keadaan menekan yang dialami siswa karena tuntutan serta tekanan akademik, menyebabkan siswa tidak dapat menanganinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gambut.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan bentuk *quasi experiment*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gambut. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dari hasil angket dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 6 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*).

Analisis data menggunakan analisis parametrik, yaitu Uji *Paired Sample t Test* dan Uji *Independent Sample t Test* melalui SPSS versi 26. Kesimpulan penelitian ini yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat menurunkan secara signifikan stres akademik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gambut. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu memperbanyak subjek penelitian dari berbagai populasi jenjang kelas dan jenjang pendidikan yang berbeda.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "*Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa*" berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Ibu Eklyes Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Mufida Istati, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si, selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.

3. Bapak Endri, AP., M.AP selaku Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Bapak Drs. Heriansyah, M.Si selaku Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
6. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
7. Ibu Eklyns Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, motivasi dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
8. Ibu Mufida Istati, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
9. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
10. Bapak Drs. H. Indriyono, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gambut yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
11. Bapak/Ibu Guru SMA Negeri 1 Gambut yang telah memberikan informasi dan data dalam pelaksanaan penelitian ini.

12. Seluruh siswa di SMA Negeri 1 Gambut khususnya kelas X yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian.
13. Bapak dan Ibu tercinta Isya Ansyari dan Jumiah yang telah sangat bekerja keras, yang selalu bersedia memaafkan, mengerti, memahami, dan menjadi tempat pulang ternyaman untuk Fatimah.
14. Seluruh teman dan sahabat tersayang yang telah memberikan bantuan, semangat, juga motivasi yang luar biasa dalam penulisan skripsi ini.
15. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 13 Januari 2023



Siti Fatimah

DAFTAR ISI

COVER DEPAN.....	i
COVER BELAKANG	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Batasan Penulisan.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Asumsi Dasar Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Stres Akademik	10

1.	Penyebab Stres Akademik.....	13
2.	Gejala Stres Akademik.....	15
3.	Dampak Stres Akademik.....	17
B.	Expressive Writing.....	17
1.	Tujuan Expressive Writing.....	19
2.	Manfaat Expressive Writing.....	20
3.	Tahapan Expressive Writing.....	21
C.	Strategi Konseling yang Digunakan.....	23
D.	Kerangka Berpikir.....	38
E.	Hipotesis.....	40
F.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	40
BAB III METODE PENELITIAN		44
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B.	Rancangan/Desain Penelitian.....	45
C.	Variabel Penelitian.....	46
D.	Jenis dan Sumber Data.....	47
1.	Jenis Data.....	47
2.	Sumber Data.....	48
E.	Populasi dan Sampel.....	49
1.	Populasi.....	49
2.	Sampel.....	50
F.	Teknik Penarikan Sampel.....	51
G.	Tempat, Subjek dan Objek Penelitian.....	52
H.	Teknik Pengumpulan Data.....	54
1.	Instrumen Stres Akademik.....	55

2.	Instrumen Teknik Expressive Writing.....	59
3.	Uji <i>Instrument</i>	67
I.	Uji Persyaratan Analisis Data	69
1.	Uji Normalitas	69
2.	Uji Homogenitas.....	70
J.	Teknik Analisis Data.....	70
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A.	Prosedur Penelitian.....	72
B.	Hasil Pelaksanaan Perlakuan.....	73
1.	Pertemuan I.....	74
2.	Pertemuan II	76
3.	Pertemuan III.....	79
4.	Pertemuan IV.....	82
5.	Pertemuan V	85
6.	Pertemuan VI.....	88
C.	Deskripsi Data.....	90
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	90
2.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	91
D.	Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	91
1.	Uji Normalitas	91
2.	Uji Homogenitas.....	93
E.	Hasil Analisis Data.....	94
1.	Teknik Pengelolaan dan Analisis Data.....	94
2.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	98
F.	Hasil Pengujian Hipotesis	109

G. Pembahasan.....	114
BAB V PENUTUP.....	133
A. Kesimpulan	133
B. Saran.....	134
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN.....	141

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Desain <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	46
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian.....	50
Tabel 3. 3 Data Stres Akademik Siswa kelas X SMA Negeri 1 Gambut	53
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik	57
Tabel 3. 5 Kategorisasi Angket Tingkat Stres Akademik Siswa	58
Tabel 3. 6 Persentase Stres Akademik Siswa.....	59
Tabel 3. 7 <i>Inter-Rater Agreement Model</i>	62
Tabel 3. 8 Kategori Indeks Uji Validitas Ahli	63
Tabel 3. 9 Penilaian Ahli Terhadap Bahan Perlakuan Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa	63
Tabel 3. 10 Analisis Data Verbal Penilaian Ahli terhadap bahan perlakuan Panduan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa	66
Tabel 3. 11 Validitas Soal	68
Tabel 3. 12 Reliabilitas Soal	69
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas	92
Tabel 4. 2 Hasil Uji Homogenitas.....	94
Tabel 4. 3 Kategorisasi Angket Tingkat Stres Akademik Siswa	95
Tabel 4. 4 Frekuensi Hasil Pengukuran Stres Akademik Siswa	95
Tabel 4. 5 Persentase Stres Akademik Siswa.....	96

Tabel 4. 6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Akademik Siswa Kelompok Eksperimen.....	98
Tabel 4. 7 Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Stres Akademik Siswa Kelompok Eksperimen.....	100
Tabel 4. 8 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Akademik Siswa Kelompok Kontrol	102
Tabel 4. 9 Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Stres Akademik Siswa Kelompok Kontrol	104
Tabel 4. 10 Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Akademik Siswa Kelas X Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	106
Tabel 4. 11 Rangkuman Hasil Uji <i>Paired Sample t Test</i>	110
Tabel 4. 12 Hasil Uji <i>Independent Sample t Test</i> Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	112
Tabel 4. 13 Hasil Perbedaan Rata-Rata Data <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 4. 1 Diagram Batang Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Stres Akademik Siswa pada Kelompok Eksperimen	101
Gambar 4. 2 Diagram Batang Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Stres Akademik Siswa pada Kelompok Kontrol.....	105

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. 1 : Surat Izin Penelitian	142
LAMPIRAN 1. 2 : Bahan Perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa.....	149
LAMPIRAN 1. 3 : Hasil <i>Expressive Writing</i> Siswa	210
LAMPIRAN 1. 4 : Skala Angket ESSA (<i>Educational Stress Scale for Adolescents</i>)	226
LAMPIRAN 1. 5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket	229
LAMPIRAN 1. 6 : Hasil Skor Kategorisasi Angket	235
LAMPIRAN 1. 7 : Validasi Ahli Bahan Perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i> untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa	239
LAMPIRAN 1. 8 : Jurnal Revisi.....	250
LAMPIRAN 1. 9: Jurnal Revisi Setelah Sidang Skripsi	254
LAMPIRAN 1. 10: Sertifikat Plagiasi	258
LAMPIRAN 1. 11: Kontrak Kesiediaan Mengikuti Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i>	259
LAMPIRAN 1. 12 : RPL dan Laporan Konseling Kelompok.....	263
LAMPIRAN 1. 13 : Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok.....	276
LAMPIRAN 1. 14 : Riwayat Hidup	280