



**TERAPI MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES
AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SEKOLAH FULL DAY SCHOOL**
**Expressive Writing Therapy To Reduce Academic Stress Of Students In Full
Day School**

¹Esty Aryani Safithry dan ²Indah Sari Dewi

¹Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

**ARTIKEL
INFO**

Diterima
Januari 2020

Dipublikasi
Maret 2020

*e-mail :
esty.aryani.safithr
y@gmail.com

Orcid :

ABSTRAK

Sistem pembelajaran dengan pola full day school membutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus (Basuki 2016). stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Salah satu solusi yang ditawarkan untuk menurunkan tingkat stress pada Peserta didik di sekolah yang menerapkan full days school adalah dengan terapi menulis ekspresif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres akademik pada Peserta didik di Sekolah Full Day School sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif. Dan Untuk mengetahui proses terapi menulis tingkat stres akademik pada Peserta didik di Sekolah Full Day School. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif studi kasus menggunakan rancangan penelitian *multiple baseline*. Penelitian ini dilakukan pada 15 orang subyek berusia 15-17 tahun. Dengan Memenuhi kriteria DSM IV untuk gangguan penyesuaian (stress), belum pernah diberikan terapi menulis sebelumnya dan bersedia bekerjasama dengan terapis dengan menandatangani *inform consent*. Hasil penelitian menunjukkan Adanya penurunan tingkat stress akademik subjek. Berdasarkan hasil dari sesi I sampai sesi ke 10, Skor rata-rata sesi pra terapi adalah 84.5 dan Skor rata-rata sesi pascaterapi adalah 56.7 sedangkan perilaku positif yang muncul . adalah subjek dapat mengerjakan tugas tepat waktu, konsentrasi dalam belajar meningkat dan percaya diri atas kemampuan yang dimiliki.

Kata kunci: Menulis Ekspresif, Stres Akademik, Full Day School.

ABSTRACT

The learning system with a full day school system requires good physical, psychological, and intellectual readiness (Basuki 2016). academic stress on students arises when expectations for academic achievement increase, both from parents, teachers or peers and those expectations are not in accordance with their abilities. One solution offered to reduce stress levels in students who apply full days school is expressive writing therapy. The purpose of this study was to determine the level of academic stress in students at Full Day School before and after given expressive writing therapy and to find out the process of writing therapy levels of academic stress at students at Full Day School. The research method used was a qualitative case study using a multiple baseline research design. This research was conducted on 15 subjects aged 15-17 years. By fulfilling DSM IV criteria for adjustment disorders (stress), no written therapy has been given before and is willing to work with the therapist by signing informed consent. The results of the study indicate the existence of a decrease in the subject of academic stress. Based on the results from sessions 1 to 10, The mean score of the pre-therapy session was 84.5 and the mean score of the post-therapy session was 56.7 while the positive behavior that arises are the subject can do the task on time, concentration in learning increases and confidence in their abilities

Keywords: Exspressive Writing, Academic Stress, Full Day School.

PENDAHULUAN

Masalah yang terkait dengan stres akhir-akhir ini semakin sering diperbincangkan, baik itu dari lingkungan masyarakat dan pada lingkungan pendidikan yang saat ini semakin berkembang. Dalam hal pendidikan, anak didik merupakan unsur terpenting di dalamnya, di mana pasti akan selalu dihadapkan dengan rutinitas pembelajaran setiap harinya. Kondisi inilah yang sedikit banyaknya bisa menimbulkan stres belajar pada anak (Alvin, 2015).

Dalam upaya pengembangan potensi anak didik, sekolah harus memiliki inovasi baik model, metode, dan pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan efektifitas belajar Peserta didik di antaranya ialah diterapkannya system pembelajaran yang proses pembelajarannya lebih lama dan lebih inovatif dibandingkan dengan pembelajaran reguler pada umumnya. Akan tetapi model pembelajaran banyak membuat anak terlalu mudah mengalami kelelahan, dan kurangnya waktu bermain dengan teman sebaya mereka (Sumayyah, D. R. D., 2016)

Sistem full day school acapkali menimbulkan rasa bosan pada Peserta didik. Sistem pembelajaran dengan pola full day school membutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus (Basuki 2016). Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten dalam batas tertentu akan menyebabkan Peserta didik menjadi jenuh. Namun bagi mereka yang telah siap, hal tersebut bukan suatu masalah, tetapi justru akan mendatangkan keasyikan tersendiri, oleh karenanya kejelian dan improvisasi pengelolaan dalam hal ini sangat dibutuhkan. Keahlian dalam merancang full day school sehingga tidak membosankan (Leasa, M., & Batlolona, J. R, 2017).

Busari, A. O. (2012). dalam jurnal European Journal of Social Sciences menyatakan bahwa stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya. Dari hasil penelitiannya Busari menyimpulkan bahwa penyebab stress dikalangan Peserta didik karena (1) takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi (2) ujian sekolah (3) terlalu banyak konten yang dipelajari (4) jadwal sekolah yang terlalu padat. Semua stress ini terkait dengan masalah

akademik.

Salah satu solusi yang ditawarkan untuk menurunkan tingkat stress pada Peserta didik di sekolah yang menerapkan full days school adalah dengan terapi menulis ekspresif, yakni salah satu teknik dari terapi menulis yang berfokus pada menulis ekspresif dan nilainya dalam mengelola pengalaman hidup (Alvin, 2015). .

Freud dan Breuer yakin bahwa nilai positif berbicara atau mengungkapkan perasaan dan pikiran yang terdalam dalam situasi santai terletak pada kemampuannya untuk melepaskan perasaan terpendam. Keduanya berpendapat bahwa melepaskan perasaan yang terpendam atau katarsis akan melepaskan ketegangan psikis (Pennebaker, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui "Pelaksanaan terapi menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stress akademik pada Peserta didik di Sekolah Full Day School". Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress akademik pada Peserta didik di Sekolah Full Day School sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif. Dan Untuk mengetahui proses terapi menulis tingkat stress akademik pada Peserta didik di Sekolah Full Day School.

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan metode kualitatif studi kasus. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus tunggal yang merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan dengan kasus tunggal. (Kazdin, 2009). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian *multiple baseline* yang merupakan sebuah desain dengan dua atau lebih *baseline*.

Subyek Penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada 15 orang subyek berusia 15-17 tahun. Adapun kriteria penentuan subjek sebagai berikut :

1. Memenuhi kriteria DSM IV untuk gangguan penyesuaian (stress).
2. Perilaku yang muncul berdasarkan hasil wawancara yaitu cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.
3. Belum pernah diberikan terapi menulis

sebelumnya

4. Bersedia bekerjasama dengan terapis dengan menandatangani *inform consent*

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Wawancara.

Wawancara selama proses terapi dilakukan terutama untuk mengetahui penurunan stres yang dialami subyek selama terapi

2. Observasi.

Observasi merupakan suatu aktivitas mengamati tingkah laku individu.

3. Skala Stres

Prosedur terapi

Instruksi terstandart yang digunakan dalam penelitian ini berbunyi:

"Untuk 4 hari ke depan, saya ingin Anda menulis tentang pikiran dan perasaan Anda yang terdalam mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan yang Anda alami atau masalah emosional yang sangat penting dan telah mempengaruhi Anda dan kehidupan Anda. Dalam tulisan Anda, saya ingin Anda benar-benar melepaskan dan mengungkapkan emosi dan pikiran terdalam Anda. Anda mungkin membatasi topik Anda dengan hubungan Anda bersama orang lain (orang tua, guru, teman atau kerabat) pada masa lalu Anda, sekarang atau masa depan Anda, atau Anda ingin menjadi siapa atau siapa Anda sekarang. Anda dapat menulis tentang topik yang berbeda setiap hari. Semua tulisan Anda akan benar-benar rahasia. Jangan khawatir tentang ejaan, tata bahasa atau struktur kalimat. Satu-satunya aturan adalah bahwa setelah Anda mulai menulis, Anda akan terus menulis sampai waktunya habis."

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa prosedur yang dibagi menjadi beberapa tahap penelitian, diantaranya yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi usaha peneliti untuk memperoleh informasi mengenai lokasi penelitian. Hal ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara.

2. Tahap Perijinan

Pelaksanaan penelitian diawali dengan mengurus surat perijinan dari Fakultas.

3. Tahap Pelaksanaan

peneliti memberikan 1 set surat pernyataan, lembar pertama surat pengantar peneliti, lembar kedua adalah surat pernyataan kerahasiaan data, dan lembar ketiga *informed consent* bagi subjek. Tahap ini dilaksanakan sebanyak 10 sesi kegiatan

4. Tahap Penyelesaian

Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses penelitian, yaitu tahap pengolahan data yang diperoleh melalui wawancara dan tes

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kasus

Subjek penelitian berjumlah 15 orang. Usia mereka 16-17 tahun. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan subjek, Stres akademik yang mereka alami disebabkan dari berbagai faktor, seperti besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan untuk berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat tekanan orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Stres pada siswa baru pada umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengoptimalan kemampuan siswa dalam melakukan pengembangan diri di bidang akademik maupun sosial. Permasalahan yang dialami oleh mereka seperti masalah akademik dan masalah non-akademik. Pada masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, cara belajar, dan pengenalan aturan. Sedangkan pada masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesukaran dalam mencari teman,

kesukaran dalam pengembangan diri, serta terdapat masalah pribadi lainnya.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua siswa baru di SMAN 1 Palangkaraya, yaitu pada subjek pertama berinisial A yang menyatakan bahwa subjek sering mengalami keadaan stres yang dipicu dari faktor akademik. Subjek mengatakan bahwa setiap harinya ia selalu belajar dan mengerjakan tugas, sehingga waktu untuk bermain menjadi kurang. Kurangnya kemampuan dalam penyesuaian dengan tuntutan akademik tersebut membuat subjek sering merasa sendiri, sulit mengambil keputusan,

pusing, mual, demam, makan tidak teratur, tidur hanya 2 hingga 3 jam dalam semalam, dan bahkan subjek pernah tidur hanya 30 menit karena harus menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang menumpuk praktikum, kuis, dan lain sebagainya yang harus segera diselesaikan oleh subjek. Tuntutan akademis yang dianggap sebagai tekanan oleh subjek A menyebabkan prestasi subjek menjadi tidak maksimal, sebab konsentrasi belajar subjek menjadi terganggu akibat pada malam harinya subjek mengerjakan tugas hingga larut malam dan membuat subjek merasa ngantuk dan lemas ketika mengikuti pelajaran di pagi harinya.

Sedangkan subjek kedua yang berinisial B menyatakan bahwa subjek juga merasa kaget dengan tuntutan tugas rumah yang dihadapi. Terkadang hal tersebut membuat subjek sering merasa cemas, mudah marah, mudah tersinggung, dan sering merasa gugup. Dampak dari gejala tersebut seperti konsentrasi subjek juga menjadi menurun ketika sedang belajar, dan berkurangnya kemampuan dalam penyelesaian masalah.

15 subjek ini merupakan siswa baru di sekolah tersebut dan menceritakan bahwa mereka mengalami gejala stres emosional seperti mudah marah, sering merasa gugup, dan sering merasa tertekan. Gejala perilaku dan kognitif, seperti sulit mengambil keputusan, sulit mengontrol hal-hal penting, dan tidak dapat mengatasi masalah yang dialami.

Hasil asesmen pra terapi.

Tujuan dilaksanakan asesmen awal ini adalah untuk mengetahui kondisi subjek sebelum diberikan terapi. Asesmen yang diberikan dalam bentuk pernyataan yang diisi oleh subjek yang kemudian dinilai dan didapat tingkat awal stress subjek, seperti pada table dibawah ini

Tabel I. Skor awal tingkat stres subjek

Subjek	Tingkat stress saat praterapi	Subjek	Tingkat stress saat praterapi
A	86	I	98
B	83	J	74
C	90	K	80
D	89	L	78
E	77	M	90
F	85	N	78
G	94	O	80
H	86		

Proses terapi

Kegiatan terapi ini dimulai pada sesi 2 sampai sesi 9. Pengaruh intervensi yang diberikan dilihat dengan cara membandingkan skor tingkat stress akademik subyek pada saat pra terapi dan intervensi.

Selama menjalankan sesi terapi dari awal hingga akhir subyek terlihat kooperatif, juga lancar dalam menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya serta pemikiran-pemikiran negative dan tingkat keyakinannya terhadap pemikirannya tersebut. Keterbukaan subyek dalam menceritakan keluhannya sangat membantu peneliti untuk melanjutkan proses terapi sampai pada sesi berikutnya.

Setiap Awal sesi terapi, fasilitator memeriksa tugas rumah yang diberikan kepada subjek dan mendiskusikan kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi. Pada akhir sesi, subjek diberikan instrument berisi skala stress akademik. Setelah diisi akan diketahui tingkatan stress akademik pada setiap sesi. Skor hasil skala bisa dilihat pada table dibawah ini

Tabel II. Skor tingkat stress akademik siswa pada sesi 2-9

No	Subjek	Sesi								
		2	3	4	5	6	7	8	9	
1	A	83	80	70	70	68	66	70	62	
2	B	85	85	75	73	70	65	65	57	
3	C	90	90	83	85	85	76	60	53	
4	D	89	90	90	83	80	80	75	75	
5	E	75	75	78	65	63	63	57	50	
6	F	80	80	75	75	73	70	68	63	
7	G	90	90	85	88	86	85	80	78	
8	H	88	80	80	73	68	60	60	55	
9	I	98	90	90	90	90	85	80	78	
10	J	70	70	70	64	62	62	55	50	
11	K	80	80	75	75	70	70	60	60	
12	L	78	70	70	63	62	58	58	55	
13	M	90	80	80	85	70	65	65	55	
14	N	70	70	63	63	68	60	55	50	
15	O	80	74	70	69	62	52	50	50	

Pasca terapi adalah tahap akhir dari kegiatan ini. Pada tahap ini subjek diberikan kembali skala stres akademik untuk mengetahui kondisi subjek pada pasca terapi. Hasil dari penilaian skor skala stress dapat dilihat pada table berikut

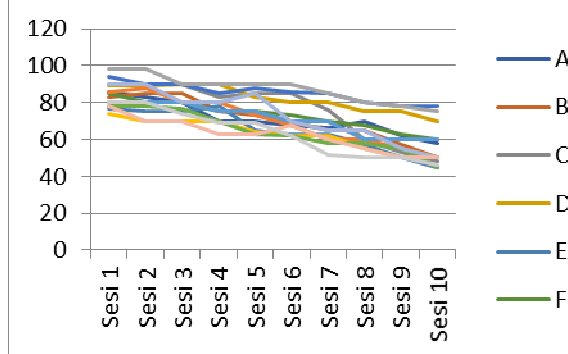
Tabel III. Tingkat stress akademik subjek sesi 1-5

No	Subjek	SESI				
		1	2	3	4	5
1	A	86	83	80	70	70
2	B	83	85	85	75	73
3	C	90	90	90	83	85
4	D	89	89	90	90	83
5	E	77	75	75	78	65
6	F	85	80	80	75	75
7	G	94	90	90	85	88
8	H	86	88	80	80	73
9	I	98	98	90	90	90
10	J	74	70	70	70	64
11	K	80	80	80	75	75
12	L	78	78	70	70	63
13	M	90	90	80	80	85
14	N	78	70	70	63	63
15	O	80	80	74	70	69

Tabel IV. Tingkat stress akademik subjek sesi 6-10

No	Sub	SESI				
		6	7	8	9	10
1	A	68	66	70	62	58
2	B	70	65	65	57	50
3	C	85	76	60	53	48
4	D	80	80	75	75	70
5	E	63	63	57	50	45
6	F	73	70	68	63	60
7	G	86	85	80	78	78
8	H	68	60	60	55	50
9	I	90	85	80	78	75
10	J	62	62	55	50	50
11	K	70	70	60	60	60
12	L	62	58	58	55	45
13	M	70	65	65	55	50
14	N	68	60	55	50	50
15	O	62	52	50	50	46

Selanjutnya penurunan tingkat stres akademik siswa dapat dilihat pada grafik dibawah ini



Gambar I. Grafik penurunan tingkat stress akademik siswa

Tabel V. Perbandingan skor stress akadmeik tahap praterapi dan pasca terapi

Skor Praterapi	Rata-rata	Skor Pascaterapi	Rata-rata
	84.5		55.7

Berdasarkan table dan grafik diatas dapat dilihat bahwa selama sesi 1-sesi 10 skor menunjukkan adanya penurunan tingkat stress akademik siswa. Pada saat pengukuran tingkat stress pada sesi praterapi rata-rata nilai skor stress adalah 84.5 dan rata-rata pascaterapi adalah 56.7

Teknik menulis ekspresif adalah sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Berry & Pennebaker dalam Graf dalam Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011).

Menulis menurut Depdikbud (dalam Siswanto, dkk. 2003) diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Ekspresif diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosional diartikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan ekspresi emosi (Chaplin, 2008). Jadi dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah melahirkan pikiran atau perasaan yang pernah dialami yang menyentuh perasaan dan berkaitan dengan emosi dengan tulisan secara tepat.

Menurut Abraham Maslow (dalam Pennebaker dalam Gunawan, 2002), jika semua kebutuhan dasar kita telah terpenuhi, maka kita akan menunjukkan dorongan kuat untuk pengakuan diri. Jika dorongan itu terhambat, maka akan terjadi pengekangan. Salah satu alasan bahwa menulis tentang trauma itu bisa menyehatkan secara fisik adalah bahwa menulis itu sendiri merupakan satu bentuk dasar dari pengakuan diri.

Adanya pengungkapan emosi yang dialami pada menulis ekspresif dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Sebaliknya,

menulis hal-hal yang tidak sampai melibatkan unsur emosi didalamnya, seperti menulis deskripsi kegiatan sehari-hari, tidak menghasilkan efek yang sama (Siswanto, dkk. 2003).

Hal tersebut didasarkan pada hasil dari eksperimen yang dilakukan oleh Pennebaker (2002) tentang terapi menulis yang menjelaskan bahwa menulis itu mengarahkan kita ke pemecahan masalah. Dan menulis ekspresif merupakan suatu bentuk pengungkapan diri, dengan cara bebas berekspresi menurut cara dari subjek itu sendiri. Tanpa adanya panduan dan arahan yang sifatnya harus. Akan tetapi arahan yang bersifat longgar agar subjek paham pengungkapan seperti apa yang dimaksud oleh terapis.

Menurut Pennebaker (1997) guru besar Psikologi University of Texas mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. Menulis ekspresif menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.”

Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, berduka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. Pennebaker (1997) menemukan bahwa sel-sel T-limfosit para mahasiswa menjadi lebih aktif enam pekan setelah mereka menulis peristiwa-peristiwa yang menekan. Salah satu indikasinya adalah adanya stimulasi sistem kekebalan.

Mekanisme dari proses terapeutik menulis ekspresif ini sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain, yaitu berpusat pada penyingkapan (disclosure) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara

psikologis dan bahkan mungkin secara fisik.

Penyingkapan masalah pribadi mungkin memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri (Pennebaker dalam Qonitatin, dkk. 2011).

Segala yang ada dalam kehidupan ini apakah itu tindakan atau keputusan memiliki efek yang akan mengenai subjek. Prosentase positif dan negatif dari suatu kegiatan tersebut yang menjadi pijakan bagi seseorang untuk menilai bahwa sesuatu itu bermanfaat baginya. Sebagaimana terapi menulis ekspresif yang memiliki efek positif dan negatif pada individu yang menjalaninya.

Efek positif dan negatif ini oleh Baikie & Wilhelm (2005) dijelaskan sebagai efek jangka panjang dan jangka pendek. Baikie & Wilhelm menyatakan bahwa efek jangka pendek menulis ekspresif pada umumnya adalah meningkatkan distres, suasana hati yang negatif dan munculnya gejala-gejala fisik serta penurunan suasana hati yang positif dibandingkan dengan pengendalian diri. Selain itu partisipan menulis ekspresif juga menilai bahwa tulisan mereka sangat penting dan pribadi, emosional dan sangat berarti. Baikie & Wilhelm (2005).

Efek jangka panjang dari terapi menulis ekspresif diantaranya yaitu adanya manfaat bagi kesehatan yang ditaksir dari penilaian secara objektif dari masing-masing individu, laporan pribadi dari hasil pemeriksaan kesehatan fisik, dan laporan pribadi dari hasil kesehatan emosi. Secara rinci Baikie & Wilhelm memaparkan laporan pribadi dari hasil kesehatan fisik adalah bahwa efek jangka panjang dari terapi menulis ekspresif diantaranya yaitu: dengan berkurangnya stres maka meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh (imun), menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi paru-paru, memperbaiki fungsi hati, semakin cepat keluar dari rumah sakit, memperbaiki suasana hati, kesejahteraan psikologis yang semakin besar, menurunkan gejala depresi sebelum ujian, menurunkan trauma dan gejala menghidar.

KESIMPULAN

Adapun perubahan-perubahan yang dialami kedua subyek setelah menjalani proses terapi ini adalah Adanya penurunan tingkat stress akademik subjek. Berdasarkan pengukuran skor stress

akademik saat pra terapi dan pengukuran skor pada tahap pasca terapi, Skor rata-rata sesi pra terapi adalah 84.5 dan Skor rata-rata sesi pascaterapi adalah 56.7 dan Perilaku positif yang muncul pasca terapi menulis ini adalah subjek dapat mengerjakan tugas tepat waktu, konsentrasi dalam belajar meningkat dan percaya diri atas kemampuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrom, I. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Problem Solving Pada Pendidikan Seni Drama di PRODI PGSD Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 13(2):12-17.
- Alvin, N. O. 2015. *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alwisol (2017), Psikologi Kepribadian, Malang: UM Press.
- Astuti, M. 2013. Implementasi Program Fullday School Sebagai Usaha Mendorong Perkembangan Sosial Peserta Didik TK Unggulan Al-Ya'lu Kota Malang. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 1(2), 133-140.
- Azwar, S. 2012. Penyusunan skala psikologi. (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basuki, S. 2016. Full Day School, Harus Proporsional Sesuai Jenjang dan Jenis Sekolah. Diakses pada 21 April 2019, dari <http://caksukur.blogspot.co.id>.
- Bolton, Gillie. 2011. *Write yourself, creative writing and personal development*. London : Jessica Kingsley Publisher.
- Busari, A. O. 2012. Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences –Volume 21*.
- Fikri, T. 2012. Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Humanitas*. Vol. 11, No. 2.
- Kazdin, A. E. 2009. *Behavior Modification: In Applied Setting*. Monterey, California: Cole Publishing Comp.
- Leasa, M., & Batlolona, J. R. 2017. Full Day School dalam Pembentukan Karakter Peserta didik SMKN13 Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(1), 73-82.
- Misra, R. & McKean, M. 2010. College Students' Academic Stress And Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. Tersedia: http://findarticles.com/p/articles/mi_m0CTG/is_1_6/ai_65640245/ (diakses 19 April 2019).
- Moleong, L. J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Pennebaker, J. W. 2012. *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis sebagai Terapi*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (in press). 2017. Expressive writing and its links to mental and physical health. *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Putra, Chandra Anugrah & Nikita Dewi. 2017. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Ips Dengan Menggunakan Strategi Pembelajaran Inkuiri (Spi). *BITNET : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(2):11-19.
- Qonitatin, Widiyati, & Gusti. 2011. Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada MahaPeserta didik. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 9, No.1.
- Ramli, Muhamad & Isnawati. 2016. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar IPS dengan Menggunakan Model Pembelajaran Course Review Horay. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*. 1(1):6-10.
- Ramli, Muhamad & Sumitro Widodo. 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Ips Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1):1-8.
- Safithry, Esty Aryani. 2015. Peran Bimbingan Dan Konseling Belajar Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Matematika Pada Peserta Didik Kelas VII-8 SMPN 3 Palangkaraya Tahun Pelajaran 2014/2015. *Anterior Jurnal*, 14(2):171-179
- Santrock JW , 2017. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media

Group;

- Sumayah, D. R. D. 2016. Persepsi terhadap Full Day School dengan Regulasi Diri pada Peserta didik SMP Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 144-147.
- Susanti, R, & Suprianti, S. 2013. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol. 9, No. 02.
- Susilowati, T.G., & Nida Ul Hasanat. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol. 38, No. 01.
- Taylor, S. E. 2015. *Health Psychology*. 3rd Edition. New York: Mc Graw Hill International.