

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS UNTUK MEREDUKSI STRES
BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:
SAYUNI
1809110042

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2022

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS UNTUK MEREDUKSI STRES
BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:
SAYUNI
1809110042

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2022

PENGESAHAN

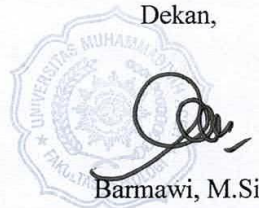
Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

19/4/2022

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,



Barmawi, M.Si

Dewan Penguji

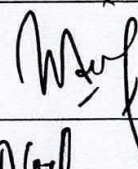
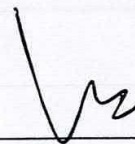
Tanda Tangan

1. Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

2. Julia Aridhona, M.Si

3. Maria Ulfa, S.Psi., M.Pd

4. Nur Hasmalawati, M.Si



SURAT PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayuni

NIM : 1809110042

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Mahasiswa Selama Pandemi Di Universitas Muhammadiyah Aceh” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 25 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Sayuni

NPM: 1809110042

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan, Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.

(Q.S Al- Insyirah 6-8)

Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar, tapi milik mereka yang senantiasa berusaha.

(B.j Habibi)

Bukan tentang siapa yang harus duluan sebab kesuksesan itu bukan sebuah ajang perlombaan. Kesuksesan ada untuk semua orang namun setiap orang berbeda proses dan berbeda jalan.

(Penulis)

PERSEMBAHAN



Yang pertama sekali dari segalanya...
Tidak ada kata pertama yang lebih pantas saya ucapkan selain “Alhamdulillah”
Atas kasih serta karunia Mu ya Allah
Yang telah memberikan kekuatan, memberkati saya dengan ilmu
Serta memberikan jalan dalam penulisan skripsi ini.

Ibu.. jerih payahmu yang tidak terbalaskan
Kapan tunas akan menjadi batang, kerinduan didalam hati selalu terasa perih
Kapankah bisa saya gapai ranting, sayangkan padamu tidak terungkap
Ibarat bunga didalam piring yang selalu bercahaya, apalah daya tangan tidak
sampai, entah kemana harus saya mengadu.

Ku ingin saat ini engkau ada disini, tertawa bersamaku seperti dulu lagi
Walau hanya sebentar Tuhan tolong kabulkanlah
Bukannya diri ini tak terima kenyataan, hati ini hanya rindu...

Ibu... sampai detik ini saya belum mampu membalas segala jasmu
Kasih dan sayangmu tidak akan pernah saya lupakan
Meskipun sekarang ibu sudah terlebih dahulu kembali
Semoga kelak kita akan bertemu kembali

Ayah... berkat doa dan perjuanganmu selama ini saya bisa sampai dititik ini
Berkat usaha dan pengorbanmu yang tidak pernah mengharap balasan
Bahkan ketika matahari belum terbit ayah sudah pergi untuk mencari nafkah
Letih dan keringat yang membasahi badan bukan sebuah halangan.

Engkaulah nafasku, yang menjaga di dalam hidupku, kau ajarkan aku menjadi
yang terbaik. Kau tak pernah lelah sebagai penopang dalam hidupku, kau berikan
aku semua yang terindah. Aku hanya memanggilmu ayah...

Skripsi serta gelar Sarjana ini,
Saya persembahkan untuk Ayah, Ibu, Abang serta Kakakku

Terima kasih Ayahku Basyar Wira, S.Pd.I, Ibuku Remiah, A.Ma (Alm)
Abangku Abrar Andi Wira, S.E, Ramdona, S.H, Nur Hijrah Nanda, S.Pd.I,
Kakakku Rahmaniah, A.Md.Rad.

Sayuni, S.Psi

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'Alamin, puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia hidayah, dan barokah-Nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Mahasiswa Selama Pandemi Di Universitas Muhammadiyah Aceh”** ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Proses penyelesaian ini penulis tidak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh sebab itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Aslam Nur, MA, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh.
2. Bapak Barmawi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Ibu Nur Hasmalawati, M.Si selaku Ka. Prodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dan selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan serta memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Ibu Hanna Amalia, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan serta memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Para Dosen dan Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
6. Kedua orang tuaku, Ayahanda Basyar Wira, S.Pd.I dan Ibunda tercinta Alm. Remiah A.Ma, yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang dan do'a kepadaku.
7. Kepada Saudara-saudaraku Abangku Abrar Andi Wira, S.E dan Ramdona, S.H, Nur Hijrah Nanda, S.Pd.I dan Kakaku Rahmaniah, A.Md.Rad yang selalu memberiku semangat, motivasi, kasih sayang yang tulus dan do'a kepadaku.
8. Kepada subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberi dukungan dalam pembuatan penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi khususnya angkatan 2018 yang telah banyak membantu Penulis selama mengikuti perkuliahan, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada *partner* terbaik saya T Ilham Dzikrullah yang selalu ada didalam setiap keadaan, menemani dan memberikan semangat kepada saya dan terima kasih karena selalu mendukung serta mendampingi saya menjalani segala proses selama ini.

11. *Last but no least, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me having no days off, i wanna thank me never quitting, for just being me at all times.*

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih banyak terdapat kekurangan, baik dari segi isi atau teknik penyajiannya, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk membantu penulis demi menyempurnakan penulisan skripsi ini kedepannya.

Banda Aceh, 25 Juli 2022



Sayuni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Terapi Menulis.....	11
1. Definisi Terapi Menulis.....	11
2. Tahapan Terapi Menulis.....	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Terapi Menulis.....	14
4. Fungsi dan Manfaat Terapi Menulis.....	14
B. Stres Belajar	17
1. Definisi Stres Belajar	17
2. Gejala Stres Belajar.....	18
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Belajar	20
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel.....	24
C. Definisi Operasional.....	25
1. Terapi Menulis.....	25
2. Stres Belajar	25
D. Desain Penelitian	26
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
F. Prosedur Penelitian.....	30
G. Metode Pengumpulan Data	31

H. Validitas dan Reliabilitas Penelitian.....	32
1. Validitas	32
2. Reliabilitas	33
I. Analisis Data.....	33
1. Uji Normalitas	33
2. Uji Homogenitas	34
3. Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL ANALISI DAN PEMBAHASAN	36
A. Orientasi Kancha Penelitian	36
B. Persiapan Penelitian	36
1. Penyusunan Alat Ukur	37
2. Penyusunan Modul.....	37
3. Pengurusan Surat Izin	37
C. Pelaksanaan Penelitian	38
D. Hasil Analisis Data Penelitian	39
E. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 Desain Penelitian	26
2. Tabel 2 Hasil <i>screening</i>	29
3. Tabel 3 Format Jawaban Skala Penelitian	32
4. Tabel 4 <i>Blueprint</i> Penomoran Skala Stres Belajar	32
5. Tabel 5 Pelaksanaan Perlakuan	38
6. Tabel 6 Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Stres Belajar Sebelum Dibuang	40
7. Tabel 7 Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Stres Belajar Setelah Dibuang	40
8. Tabel 8 Hasil Uji Reabilitas Sebelum Aitem Dibuang.....	41
9. Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Aitem Dibuang.....	41
10. Tabel 10 Deskripsi Data Penelitian	42
11. Tabel 11 Kategori Stres Belajar.....	43
12. Tabel 12 Kategori Data Penelitian	43
13. Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	44
14. Tabel 14 Hasil Uji Homogenitas	45
15. Table 15 Hasil Uji t Paired Sample Test	45

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berfikir	23
2. Kerangka Eksperimen	27
3. Prosedur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Modul Penelitian	55
2. Lembar Penjelasan Penelitian	67
3. Daftar Hadir Subjek Penelitian.....	68
4. Lembar <i>Informed Consent</i>	71
5. Skala <i>Try Out</i> Stres Belajar	77
6. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Stres Belajar	80
7. Reliabilitas Skala Stres Belajar	82
8. Skala Penelitian	84
9. Tabulasi Data <i>Screening</i> Penelitian	87
10. Reliabilitas Data Penelitian	89
11. Tabulasi Data <i>Pretest</i>	91
12. Tabulasi Data <i>Posttest</i>	92
13. Hasil Uji Normalitas	93
14. Hasil Uji Homogenitas	94
15. Hasil Uji <i>t Paired Sample Test</i>	95
16. SK Pembimbing	96
17. Surat Permohonan Izin Penelitian	97
18. Surat Keterangan Selesai Penelitian	98
19. Dokumentasi Penelitian	99
20. Biodata	101

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS UNTUK MEREDUKSI STRES
BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Sayuni

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
syniasyfra@gmail.com

ABSTRAK

Terapi menulis merupakan sebuah terapi yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan, pikiran serta kebutuhan emosinya kedalam sebuah tulisan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas terapi menulis untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi di Universitas Muhammadiyah Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 6 mahasiswa dari 45 populasi yang ada diangkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah dilakukan proses *screening* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh. Pengambilan data menggunakan metode skala Likert (*likert scale*), dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek serta memberikan perlakuan eksperimen. Analisis data menggunakan uji *t paired sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis efektif untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nilai sig 0,009 yang artinya terdapat perubahan stres belajar pada mahasiswa selama pandemi setelah diberikan terapi menulis. Dengan Hasil mean antara *pretest* dan *posttest* yaitu 10,667 dengan selisih perbedaan tersebut antara 4,107-17,226.

Kata Kunci: Terapi Menulis, Stres Belajar, Mahasiswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menerjemahkan pada tahun 2020 bahwa *coronavirus* adalah virus yang dapat mengubah flu biasa menjadi penyakit yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARSCoV). Manusia kemudian menemukan bahwa virus corona juga dapat menyebar dari orang ke orang. Penyebarannya dimulai dari Wuhan, China, dan dengan cepat menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Oleh karena itu, WHO menyatakan bahwa akibat pandemi yang sedang berlangsung ini, dunia saat ini memasuki fase darurat secara global (WHO, 2020).

Terhitung sampai dengan tanggal 26 September 2021 ada sebanyak 232.284.754 kasus Covid-19 tercatat yang telah terkonfirmasi ke seluruh dunia, tercatat data sebanyak 4.757.425 orang yang meninggal dan tercatat data sebanyak 208.896.854 yang dinyatakan pulih. Hingga 26 September 2021, pemerintah Indonesia melaporkan 4.206.253 orang terkonfirmasi positif Covid-19, tercatat sebanyak 141.381 kasus kematian akibat Covid-19 dan 4.020.801 pasien telah dinyatakan pulih dari penyakit tersebut. WHO bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia (*Worldometers info*, 2021).

Sampai dengan saat ini corona masih menjadi pusat perhatian dunia, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV-2) atau lebih dikenal dengan sebutan virus corona merupakan jenis baru dari *coronavirus* yang menyebabkan penyakit menular ke manusia. Covid-19 merupakan sebuah

penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* yang baru ditemukan. Virus ini dapat menyebabkan gangguan ringan yang menyerang sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat bahkan hingga kematian. Akibatnya, seluruh dunia terkena dampak yang mengakibatkan terjadinya perubahan besar di banyak negara. Seperti ditutupnya berbagai lembaga pendidikan, pengurangan tenaga kerja di berbagai perusahaan, terjadinya penurunan ekonomi, dan lain-lain (Naura, 2021).

Pemerintah akhirnya mengeluarkan banyak kebijakan baru seperti diwajibkan memakai masker, mencuci tangan dengan benar, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan menghimbau masyarakat untuk tetap berada di rumah saja. Hal ini dikarenakan penyebaran virus ini sangat mudah menular, yaitu melalui tetesan air liur atau cairan dari hidung yang dikeluarkan oleh orang terinfeksi (Naura, 2021).

Akibat dari penyebaran virus ini menyebabkan dunia pendidikan melaksanakan sistem pembelajaran *online* yang diterapkan hampir secara merata di seluruh dunia selama pandemi COVID-19 (Goldschmidt & Msn, 2020). Dosen dan mahasiswa yang merupakan pemeran utama dalam pembelajaran harus bermigrasi secara besar-besaran yang sebelumnya tidak pernah terjadi, dari pembelajaran di kelas ke pembelajaran *online* atau jarak jauh (Bao, 2020; Basilaia & Kvavadze, 2020). Hal ini didukung oleh perkembangan teknologi yang tidak terbatas pada revolusi industri saat ini (dalam Herliandry, Nurhasanah, Suban & Kuswanto, 2020).

Pembelajaran *online* merupakan salah satu cara yang paling efektif, untuk melakukan pembelajaran di tempat yang berbeda untuk mengatasi masalah keterlambatan belajar mahasiswa. Awalnya metode ini diterima secara positif oleh sebagian mahasiswa, namun seiring dengan berjalannya proses pembelajaran jarak jauh ini ternyata mahasiswa mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi antara lain, misalnya beberapa mahasiswa tidak memiliki kuota dan sering terganggu ketika belajar di rumah, sehingga sulit untuk fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen dan mahasiswa lain. Dosen belum siap untuk menyiapkan materi sehingga sulit untuk memahami materi yang disajikan (Gunadha & Rahmayunita, 2020). Serta banyaknya tugas jangka pendek merupakan hambatan lain untuk pembelajaran *online* (Kompas, 2020).

Pelaksanaan pembelajaran secara *online* ini membutuhkan adaptasi bagi berbagai pihak baik bagi tenaga pendidik maupun peserta didik. Tantangan yang muncul tidak hanya terkait pada keterampilan menggunakan teknologi, tetapi juga pada beban kerja yang berat, seperti banyaknya mata kuliah yang harus diambil di masa pandemi Covid-19 ini. Hal ini dikarenakan mahasiswa sudah terbiasa dengan pembelajaran tatap muka, jadi perubahan pola pengajaran seperti ini menciptakan tantangan bagi pembelajarannya yang menyebabkan tekanan dan stres bagi pembelajaran jarak jauh.

Penelitian yang dilakukan oleh Matthew Browning pada tahun 2020 lalu membuktikan bahwa sebelum pandemi kesehatan mental mahasiswa AS sudah tidak baik-baik saja. Banyak mahasiswa di Amerika Serikat menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan serta gangguan kesehatan mental

lainnya pada tingkat yang lebih tinggi daripada populasi umum pada tahun-tahun sebelum Covid-19, sehingga pada tahun ini dilakukan survei kembali yang hasilnya menunjukkan bahwa 85% mahasiswa mengalami tekanan emosional tingkat tinggi hingga sedang dan sebanyak 45% mahasiswa diantaranya mengalami tekanan level tinggi. Sedangkan hasil riset lain yang menunjukkan bahwa 63,6% responden terindikasi mengalami masalah kesehatan mental akibat pandemi. Sejumlah masalah itu diantaranya merasa cemas dan khawatir (59%); sulit tidur (50%); sulit berpikir (50%); lelah sepanjang waktu (50%); dan punya pikiran mengakhiri hidup (9%) selama masa pandemi ini (Ayyub, 2021).

Selain itu, kecemasan, stres dan depresi adalah gangguan mental yang umum terhitung dari 10-40% sering terjadi di negara berkembang. Stres telah menjadi atribut kehidupan modern karena menjadi bagian umum dan tidak terhindarkan dari kehidupan. Seseorang mungkin dapat merasakan tekanan yang mengakibatkan stres di mana saja, seperti di rumah, sekolah, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, atau orang tua. Stres dapat membahayakan tubuh dan pikiran seseorang (Kupriyanov, 2014).

Stres ditandai dengan gejala fisik seperti sulit tidur, mudah lelah, sering merasa lelah, ketegangan otot bahkan diare. Selain gejala fisik ditemukan juga gejala emosional seperti mudah marah, merasa cemas, mudah sedih bahkan menangis, sensitif hingga terdapatnya perubahan suasana hati yang tidak menentu. Gejala kognitif yang dapat muncul seperti sulit untuk fokus, kurang konsentrasi, mudah lupa, sulit dalam membuat keputusan hingga mengakibatkan munculnya

pikiran berulang. Sedangkan pada gejala perilaku adalah seperti pola makan yang terganggu, malas bergerak, menjadi lebih agresif hingga sering menunda pekerjaan (Nurmaliyah, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada (16 Juli 2021) dengan salah satu mahasiswa yang berinisial M yang mengungkapkan bahwa:

“Ada bosan, kurang memahami materi, stres tugas lebih banyak akhirnya menumpuk, kesulitan menjawab soal, menunda pekerjaan, kurang konsentrasi. Selain itu Mata perih karena lama kali menatap layar hp atau laptop pas zoom, kepala pusing, samapai orang tua dan lingkungan keluarga menganggap pembelajaran seperti itu kurang efektif katanya tidak sesuai ilmu yang didapatkan ketika tatap muka.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa M mengaku mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa bosan dan pusing. Ketiga hal tersebut menunjukkan beberapa gejala stres dalam respon kognitif, fisik, emosional maupun perilaku yang ditimbulkan dengan kata lain M merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang diberikan. Sedangkan hasil wawancara lain yang dilakukan pada (16 Juli 2021), dengan salah satu mahasiswa yang berinisial A yang mengungkapkan bahwa:

“Ada yang susah ada yang enggak sih, kaya pemberian materi kalo tidak mengerti bisa membuat kita mudah merasa malas. Kadang pusing, sakit kepala akhirnya pekerjaannya ditunda akibat materi susah dan tidak mengerti.”

Berdasarkan hasil wawancara lain dengan mahasiswa A juga menunjukkan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa A dalam memahami materi akibat penyampaiannya yang kurang tepat sehingga menimbulkan beberapa respon negatif. Mahasiswa yang mengalami stres belajar ditandai dengan tekanan yang

dihadapi individu terkait dengan proses belajar mengajar yang pada akhirnya akan mempengaruhi fisik, kesehatan mental dan prestasi belajarnya. Stres belajar yang dialami mahasiswa bukan hanya terjadi karena faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan orang tua namun juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti bagaimana mahasiswa mempersepsikan lingkungan belajar (Haywood, dalam Aryani, 2016).

Stres belajar adalah respon fisik atau psikis terhadap ketidakmampuan untuk mengubah tingkah laku atau penampilan melalui satu aktivitas seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Goldman, Cristin, Wong & Eugene dalam Aryani, 2016). Pengalaman yang menimbulkan stres disertai dengan emosi negatif, sehingga apabila seseorang yang mampu mengontrol emosi negatifnya dapat mengurangi tingkat stres.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menuangkan emosi, salah satunya yaitu dengan menulis. Menulis adalah salah satu kegiatan yang sudah ditemui sejak berada di sekolah dasar, apalagi menulis bukanlah kegiatan yang dibatasi oleh lokasi dan waktu. Seseorang dapat menulis kapan saja dan mana saja. Tentu saja syarat mutlak setidaknya harus tersedianya peralatan seperti pulpen dan buku tulis. Atau jika sudah terbiasa seseorang bisa menulis di handphone. Plucks pada tahun 2020 mengatakan menulis bisa menjadi cara positif untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Seperti

ketakutan, kebahagiaan, atau harapan lainnya. Menulis juga dapat membantu seseorang lebih memahami dunia di sekitarnya dan posisinya. Dalam konteks pandemi Covid-19, menulis membantu seseorang untuk merenungkan apa yang terjadi dalam hidup individu dan menghasilkan ide-ide baru darinya (Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan Jawa Timur, 2020).

Berdasarkan pengalaman pribadi peneliti merasakan banyak manfaat pada saat menulis seperti merasa lebih *relax*, nyaman dan menciptakan inspirasi baru bahkan motivasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Hasanat pada tahun 2021 menyimpulkan bahwa terapi menulis pengalaman emosional adalah salah satu metode *self-help* yang terbukti efektif mengurangi depresi pada mahasiswa tahun pertama. Semua subjek mengalami penurunan tingkat gejala dan depresi. Mengurangi depresi memudahkan subjek untuk mengevaluasi, menganalisis dan menilai kembali peristiwa stres yang dialami. Dengan menulis pengalaman emosional yang dirasakan, maka akan memperdalam pemahaman, mengembangkan solusi dan memotivasi diri sendiri (Susilowati & Hasanat, 2011).

Berdasarkan fenomena di atas peneliti melihat bahwa terapi menulis dapat menjadi salah satu cara mengungkapkan emosi yang tidak dapat diekspresikan maupun disampaikan oleh seseorang secara lisan, sehingga dengan terapi ini segala emosi positif maupun negatif dapat dituangkan ke dalam sebuah tulisan. Terutama pada saat pandemi seperti ini terapi menulis dapat menjadi salah satu cara untuk merefleksikan diri tentang apa yang sedang dialami dalam kehidupan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas terapi menulis untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dikatakan bahwa masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana efektivitas terapi menulis untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi?”

C. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, Ludiana, Immawati dan Livana pada tahun 2020 tentang gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi seperti kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,84%) dengan pembelajaran daring.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati pada tahun 2020 tentang pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan uji analisis statistik regresi logistik dengan nilai p sebesar 0,023, dimana nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. Pembelajaran daring perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati dan Hasanat pada tahun 2011 tentang pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan

depresi pada mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi menulis pengalaman emosional merupakan sarana bantu diri yang terbukti efektif menurunkan depresi pada mahasiswa tahun pertama, simtom-simtom dan tingkat depresi pada semua subjek mengalami penurunan. Menulis pengalaman emosional memfasilitasi subjek untuk mengevaluasi, menganalisis dan menilai kembali kejadian-kejadian menekan yang dialaminya sehingga subjek mendapatkan suatu pemahaman positif dari suatu kejadian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen yang menggunakan model *Design Pretest-Posttest One Group*, variabel dan sampel yang digunakan juga berbeda.

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektivitas terapi menulis untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai bagian dari pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang bagaimana efektivitas terapi menulis dalam mereduksi stres belajar, sehingga ini dapat menjadi salah satu cara untuk terhindar dari stres khususnya stres belajar.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian di bidang psikologi klinis dan kesehatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Menulis

1. Definisi Terapi Menulis

Terapi menulis merupakan sebuah terapi yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan atau mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk diri sendiri. Teknik ini membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan konseling ketika tidak berada dalam sesi konseling (Yuniarti, Hanafi & Laheba, 2021).

Sementara itu, menurut Pennebaker dan Smyth (2016), terapi menulis ekspresif adalah teknik untuk menuliskan pengalaman atau peristiwa yang mengganggu pikiran. Kegiatan sederhana ini sangat bermanfaat untuk memulihkan kesehatan fisik dan mental seseorang selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun. Terapi ini adalah berbentuk tulisan singkat yang dapat membantu orang mengatasi dan memahami gejala emosi dalam aktivitas kehidupan pribadi (dalam Sugiarto, 2018).

Dari sudut pandang kognitif, konflik terapi menulis yang dilakukan dinyatakan sebagai pengumuman ulang peristiwa, baik secara lisan maupun tertulis, untuk membantu proses asimilasi kognitif dari peristiwa emosional (Greenberg, 2008). Menulis ekspresif adalah terapi yang menggunakan kegiatan menulis sebagai sarana refleksi pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma) (Herdiani, 2012).

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa terapi menulis merupakan salah satu cara individu untuk mengekspresikan segala sesuatu baik yang dialami, dipikirkan maupun dirasakan kedalam sebuah tulisan yang mungkin tidak mampu individu ungkapkan secara lisan. Terapi menulis merupakan sebuah terapi sederhana yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun individu berada.

2. Tahapan Terapi Menulis

Menurut Hynes dan Thompson (2006) dalam Purnamarini mengelompokkan terapi menulis menjadi empat tahap, yaitu :

a. Recognition/Initial writing

Tahap ini bertujuan untuk fokus, rileks, membuka imajinasi, menghilangkan pikiran negatif yang mungkin timbul dalam diri individu, serta menilai konsentrasi dan keadaan emosi individu. Pertama, individu diberi kesempatan untuk bebas menulis frasa dan kata dan mengatakan apa pun yang muncul di benaknya, tanpa instruksi atau rencana apa pun. Selain menulis, sesi ini juga bisa dimulai dengan pemanasan, menggambar bentuk sederhana, gerakan *ice breaking*, atau mendengarkan instrumen. Tahap ini berlangsung selama 20 menit.

b. Examination/writing exercise

Tahap ini untuk bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang reaksi individu terhadap situasi tertentu. Dimulai dengan peristiwa emosional umum hingga pengalaman besar yang membingungkan individu, misalnya ketika menganggur, menghadapi suatu peristiwa atau ketika didiagnosis sakit. Terapi menulis dilakukan pada tahap ini. Tahap ini berlangsung sekitar 20 menit.

c. *Juxtaposition/Feedback*

Pada tahapan ini individu dibimbing untuk memperoleh kognisi baru ketika memperhatikan masalah, sehingga individu dapat memberikan ide-ide baru untuk sikap, perilaku, pemahaman, dan penilaian yang lebih dalam. Hal utama pada tahap ini adalah melihat bagaimana perasaan individu selama menulis ekspresif, setelah menulis dan ketika membaca ulang tulisan.

d. *Application to the self*

Pada tahap akhir individu dibimbing untuk menerapkan pengetahuan baru yang diperolehnya ke dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung apa yang telah dipelajari oleh organisasi pribadi selama proses penulisan dengan merefleksikan apa yang perlu diperbaiki atau diubah dan harus dipertahankan (dalam Purnamarini, 2016).

Sedangkan Kottler dan Chen (2011) menyarankan metode sederhana untuk mengembangkan terapi menulis kognitif yang diuraikan sebagai berikut:

- a. Klien akan diminta menuliskan apapun yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan selama 5 menit setiap hari.
- b. Dari tulisan tersebut akan dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu situasi, perasaan dan pikiran yang menyertainya.
- c. Selanjutnya dari ketiga kelompok tersebut klien diminta untuk mengubah pikiran dan perilaku menjadi lebih dapat diterima atau rasional.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terapi Menulis

Ada dua faktor yang mempengaruhi terapi menulis menurut Awalina (2018) yaitu:

- a. Pemberian konseling menulis ekspresif dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sulit dikendalikan, sehingga faktor eksternal yang berdampak besar bagi masyarakat seperti lingkungan dan pola asuh. Ini juga berfokus pada mengikuti instruksi dan mempertimbangkan keseriusan masalah subjek dengan memuji subjek.
- b. Faktor internal yang mempengaruhi adalah motivasi. Semakin tinggi motivasi seorang individu untuk melakukan sesuatu, semakin tinggi pula keterampilan menulis dalam hal ini, dan semakin besar kemungkinan untuk membantu memecahkan masalah kecemasan yang dialami individu tersebut.

4. Fungsi dan Manfaat Terapi Menulis

Menurut Baikie dan Wilhiem yang dikutip Zahro (2017), manfaat menulis tentang pengalaman dan peristiwa traumatis, stres, atau emosional dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Selain itu, terapi menulis dapat digunakan sebagai intervensi jangka pendek bagi orang-orang dengan gejala stres, kecemasan dan depresi. Secara umum, manfaat diantaranya adalah : meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa menulis pengalaman emosional sebagai media terapeutik memiliki manfaat besar pada berbagai masalah klinis. Dengan menulis, individu membuka diri untuk semua emosi dalam satu huruf sehingga individu lebih mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik serta dapat menjalani kehidupan yang lebih positif.

Salah satu pendiri teori yang berpusat pada orang yaitu Rogers yang menemukan bahwa *journaling* memiliki peran penting dalam proses konseling. Rogers percaya klien membutuhkan sedikit sekali pengarahan untuk mengembangkan dan mengintegrasikan *insight* tentang *self authentic*, sehingga meningkatkan kemungkinan keterampilan resolusi masalah yang lebih baik ketika menghadapi berbagai isu dan masalah dimasa mendatang (Corey, 2015).

Selanjutnya adalah manfaat terapi menulis menurut beberapa tokoh lainnya dalam Erford (2015), yang diuraikan sebagai berikut:

- a. Teknik *journaling* telah membuahkan beragam hasil terapeutik, termasuk penurunan dalam sakit somatik, peningkatan dalam ingatan kerja (*working memory*) dan mendukung pertumbuhan positif (Kerner & Fitzpatrick, 2007)
- b. Utley dan Garza (2011), menemukan bahwa *journaling* membantu untuk mengungkapkan kembali gejala traumatis.
- c. Klienpeter, Brocato, Fischer dan Ireland (2009), juga menemukan bahwa sebuah pendekatan kelompok pada *journaling* adalah terapi tambahan yang efektif untuk pelayanan pengadiln obat tradisional.

- d. Dwyer, Piquette, Buckle, dan Mc Caslin (2013), menemukan proses reflektif dan intelektual dalam *journaling* merupakan intervensi yang efektif pada perempuan dewasa yang ditangani untuk adiksi judi.

Selain itu, dalam memberikan terapi menulis juga memiliki beberapa fungsi yang dapat membantu tercapainya tujuan terapi yaitu:

- a. Fungsi Preventif (Pencegahan)

Dalam fungsi ini, terapi tertulis bertujuan untuk mencegah semua masalah psikologis yang tidak terjadi, masalah mental seperti pikiran buruk dan pemikiran negatif tentang diri sendiri dan untuk mencegah situasi yang mudah mengecilkan hati. Larangan ini dimaksudkan untuk menghindari perbuatan buruk atau situasi negatif yang dapat merugikan individu.

- b. Fungsi Remedial (Rehabilitasi)

Fungsi ini menekankan pada fungsi terapeutik karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinis dan psikiatri. Oleh karena itu, dalam pekerjaan ini, pekerjaan lebih berfokus pada masalah: penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis yang Individu hadapi dan pemulihan kesehatan mental serta mengatasi gangguan emosional.

- c. Fungsi Edukatif (Pengembangan)

Fungsi ini dimaksudkan untuk memusatkan perhatian pada masalah. Hal ini membantu individu meningkatkan keterampilan hidup, mengidentifikasi dan memecahkan masalah hidup serta meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi perubahan hidup. Dalam kondisi jangka pendek, terapi ini membantu individu untuk menjelaskan nilai-nilai kehidupan, menjadi lebih

tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan komunikasi interpersonal, mengambil keputusan dan sebagainya.

d. Fungsi Kuratif (Korektif)

Fungsi ini bertujuan untuk membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga individu dapat memahami dan menemukan cara untuk menyelesaikannya pada saat yang sama. Terapi menulis ini tidak hanya membantu untuk lebih memahami masalah itu sendiri, tetapi juga menyediakan forum bagi individu untuk menumpahkan segala sesuatu yang terpendam dalam tulisan yang terarah.

B. Stres Belajar

1. Pengertian Stres Belajar

Stres belajar didefinisikan sebagai stres terkait pembelajaran yang dihadapi oleh individu, yang dianggap negatif dan mempengaruhi kinerja fisik, mental, dan belajar individu (Campbell & Svenson,; NgLai Oon, 2004). Tekanan belajar yang dialami individu tidak hanya berasal dari faktor lingkungan belajar dan orang tua, tetapi faktor internal juga mempengaruhi timbulnya tekanan belajar yaitu persepsi individu terhadap tempat belajar (Aryani, 2016).

Stres belajar adalah suatu respon fisik atau psikologis, karena stres atau ketidaksesuaian antara persyaratan dan kemampuan yang diterima, tidak mungkin mengubah perilaku atau penampilan melalui serangkaian kegiatan, seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan mempengaruhi proses belajar. Aspek fisiologis dan psikologis yang mengganggu proses belajar (Aryani, 2016).

Desmita (2010) mengungkapkan stres belajar adalah sejenis ketegangan emosional yang berasal dari peristiwa kehidupan daripada pembelajaran dan ancaman terhadap keselamatan pribadi atau harga diri. Hal ini menyebabkan reaksi fisik, psikologis, dan perilaku serta dengan demikian berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

2. Gejala Stres Belajar

Ada dua aspek stres menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011), yaitu:

- a. Gejala fisik stres dapat mencakup jantung berdebar-debar, pernapasan sangat cepat, terengah-engah atau terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara serak, perut berputar, sakit kepala seperti pembatasan, berkeringat deras, merasa panas dan otot tegang.
- b. Gejala psikologis akibat stres adalah munculnya kecemasan, insomnia, kecemasan, kesedihan, depresi, keraguan, fobia, kebingungan, kesalahpahaman, agresivitas, ketidakstabilan, marah arah dan panik berlebihan.

Mahasiswa yang stres dapat dilihat dalam beberapa aspek menurut Sarafino dan Smith (2012) yaitu:

- a. Aspek biologis

Aspek biologis stres berupa gejala fisik. Gejala fisiknya berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, penyakit kulit, dan keringat berlebih. Selain itu, ciri-ciri gejala fisik lainnya antara lain ketegangan otot, pernapasan dan jantung tidak teratur, ketegangan, kecemasan, lekas marah, perubahan nafsu makan, sakit maag dan lain-lain.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis stres dipandang sebagai gejala psikis. Gejala psikisnya sebagai berikut:

- 1) Gejala kondisi stres kognitif (psikologis) mengganggu proses berpikir pribadi. Orang yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan memori dan konsentrasi. Selain itu, gejala kognitif lainnya seperti merasa memiliki harga diri yang rendah, takut gagal, mudah marah, ketakutan berlebihan terhadap segalanya, kesedihan dan depresi.
- 2) Gejala perilaku yang dialami ketika seseorang stres yaitu dapat mempengaruhi perilaku yang cenderung negatif seperti sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak dapat bersantai, mudah takut atau syok, kebutuhan akan seks, narkoba, alkohol, dan merokok semuanya cenderung meningkat.

Menurut Asiyah (2010), gejala-gejala yang menunjukkan keadaan stres adalah sebagai berikut:

- a. Gejala fisik berupa kelelahan, susah tidur, sakit kepala, otot kaku dan tegang terutama pada leher, bahu dan punggung bagian bawah, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, perut dan gangguan pencernaan, mual, tremor, tangan dan kaki dingin, wajah panas, berkeringat, sering masuk angin dan gangguan menstruasi yang sering.
- b. Gejala mental seperti konsentrasi dan memori yang buruk, bimbang, bingung, penuh atau pikiran kosong dan kehilangan humor.

- c. Gejala emosional dapat mencakup kecemasan, depresi, keputusasaan, lekas marah, kecemasan, frustrasi, menangis tiba-tiba, ketidakberdayaan, penarikan diri dari masyarakat dan penghindaran dari aktivitas yang dinikmati sebelumnya.
- d. Gejala perilaku dapat berupa naik turun, gelisah, menggigit kuku, gerakan anggota badan atau jari, perubahan perilaku makan, merokok, minum, menangis, berteriak, memaki atau bahkan melempar benda.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar

Desmita (2010) faktor yang mempengaruhi stres belajar diantaranya *physical demands* (tuntutan fisik), *task demands* (tuntutan tugas), *role demands* (tuntutan peran) dan *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal).

Menurut Agustin (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar yaitu:

a. Karakteristik Pribadi (*personal characteristic*)

Kepribadian merupakan keseluruhan dari sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku seorang individu. Karakteristik kepribadian yang mudah mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis, neurotis dan mudah menyerah serta individu yang tidak bisa menerima keadaan, penuh obsesi, dan perfeksionis mengalami tingkat stres belajar yang tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Evers (dalam Karabiyik, 2008) hasilnya menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi memiliki tingkat kemungkinan mengalami stres belajar yang rendah daripada seseorang yang memiliki harga diri rendah.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan sosial tinggi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola stress dengan baik serta lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Kurangnya dukungan sosial, baik itu dari teman, pengajar, keluarga hingga masyarakat bisa menimbulkan stres belajar. Penelitian Salamani (2002) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman belajar memiliki pengaruh baik yang positif maupun yang negatif terhadap stres belajar. Pengaruh positifnya adalah teman belajar merupakan sumber emosional bagi individu saat menghadapi masalah dengan lingkungan sedangkan pengaruh negatif dari dukungan teman belajar adalah terjadinya hubungan sosial yang buruk antara teman belajar yang menyebabkan seseorang mengalami stres belajar.

c. Beban Akademis Yang Berlebihan (*courseload*)

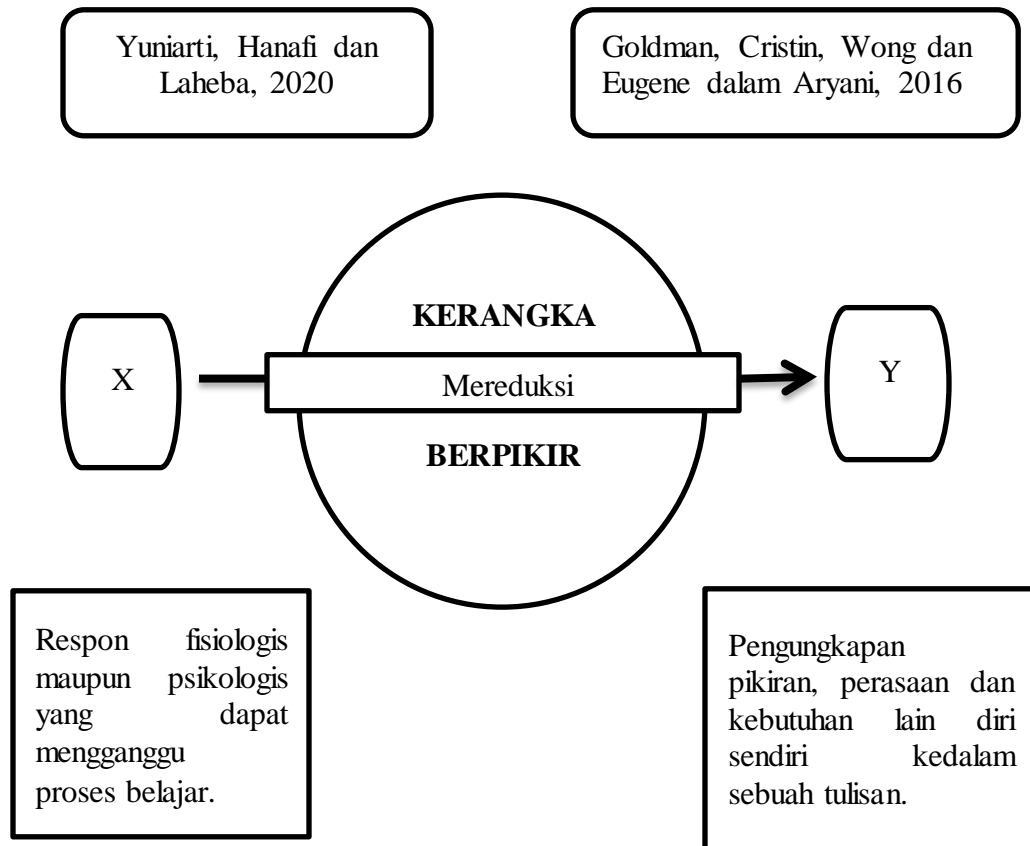
Pada saat proses pembelajaran berlangsung individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas yang banyak menyebabkan seseorang stres dalam belajar sehingga ketika individu mempersepsikan tugas tersebut menjadi beban berlebih sehingga akan menyebabkan lemahnya motivasi dan menurunnya prestasi serta merasa gagal.

C. Kerangka Berpikir

Sebuah kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis berkaitan antara variabel yang akan diteliti. Dengan demikian secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2017).

Teori X menurut Yuniarti, Hanafi dan Laheba pada tahun (2021), terapi menulis merupakan sebuah terapi yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan atau mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk diri sendiri melalui tulisan. Teknik ini membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan konseling ketika tidak berada dalam sesi konseling.

Teori Y menurut Goldman, Cristin, Wong, Eugene (dalam Aryani 2016), stres belajar adalah suatu respon fisik atau psikologis, stres atau ketidaksesuaian antara persyaratan dan kemampuan yang diterima, tidak mungkin mengubah perilaku atau penampilan melalui serangkaian kegiatan, seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan dan meniru mempengaruhi proses belajar. Peneliti menjabarkan kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Ho = Tidak ada perubahan stres belajar pada mahasiswa selama pandemi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis.

Ha = Ada perubahan stres belajar pada mahasiswa selama pandemi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan penelusuran kepustakaan dan rumusan masalah penelitian yang ada, maka variabel penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Terapi Menulis
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Belajar

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Menurut beberapa ahli, hakikat dari penelitian eksperimen adalah mempelajari pengaruh sebuah perlakuan terhadap perilaku yang dihasilkan dari perlakuan yang dibuat Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode yang termasuk dalam penelitian kuantitatif karena data yang diperoleh berupa skor atau angka, kemudian menggunakan analisis statistik beserta penjelasannya (Suparno, 2010).

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengungkapkan efektivitas terapi menulis untuk mereduksi stres belajar pada mahasiswa selama pandemi. Karena ini merupakan penelitian kuantitatif maka semua gejala yang diamati akan diukur dan diubah dalam bentuk angka, sehingga ada penggunaan analisis statistika.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Terapi Menulis

Menurut Yuniarti, Hanafi dan Laheba pada tahun (2021), terapi menulis merupakan sebuah terapi yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan atau mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk diri sendiri melalui tulisan. Teknik ini membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan konseling ketika tidak berada dalam sesi konseling. Terapi menulis yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Hynes dan Thompson (2006) yaitu tahapan *recognition/ initial writing, examination/ writing exercise, juxtaposition/ feedback* dan *application to the self* yang selanjutnya desain *worksheet*, penyusunan ide setiap sesi pada tahapan dengan masing-masing tema disusun oleh peneliti. Inruksi yang akan digunakan dalam modul ini adalah berdasarkan metode yang digunakan oleh Pannebaker dan Chung (2007).

2. Stres Belajar

Menurut Goldman, Cristin, Wong dan Eugene (dalam Aryani 2016), stres belajar adalah suatu respon fisik atau psikologis, stres atau ketidaksesuaian antara persyaratan dan kemampuan yang diterima, tidak mungkin mengubah perilaku atau penampilan melalui serangkaian kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan dan meniru mempengaruhi proses belajar. Stres belajar dapat dilihat berdasarkan gejala-gejala menurut Asiyah (2010) yaitu berupa gejala fisik, mental, emosional dan perilaku.

D. Desain Eksperimen

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang termasuk dalam kelompok kuantitatif yaitu penelitian eksperimental, penelitian korelasi, penelitian komparatif kasual, penelitian survei (Suparno, 2010). Penelitian ini adalah eksperimen model *Design Pretest-Posttest One Group*. Pada desain ini tidak terdapat kelompok kontrol sehingga hanya diberikan *pretest* yaitu pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* pengukuran yang dilakukan setelah diberikan perlakuan. Hal ini dilakukan untuk dapat membandingkan situasi sebelum dan sesudah menerima perlakuan dan mengetahui hasil perlakuan lebih akurat. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

Tabel 1
Desain Penelitian

Tes Awal (Pretest)	Perlakuan	Tes Akhir (Posttest)
O ₁	X (kelompok eksperimen)	O ₂

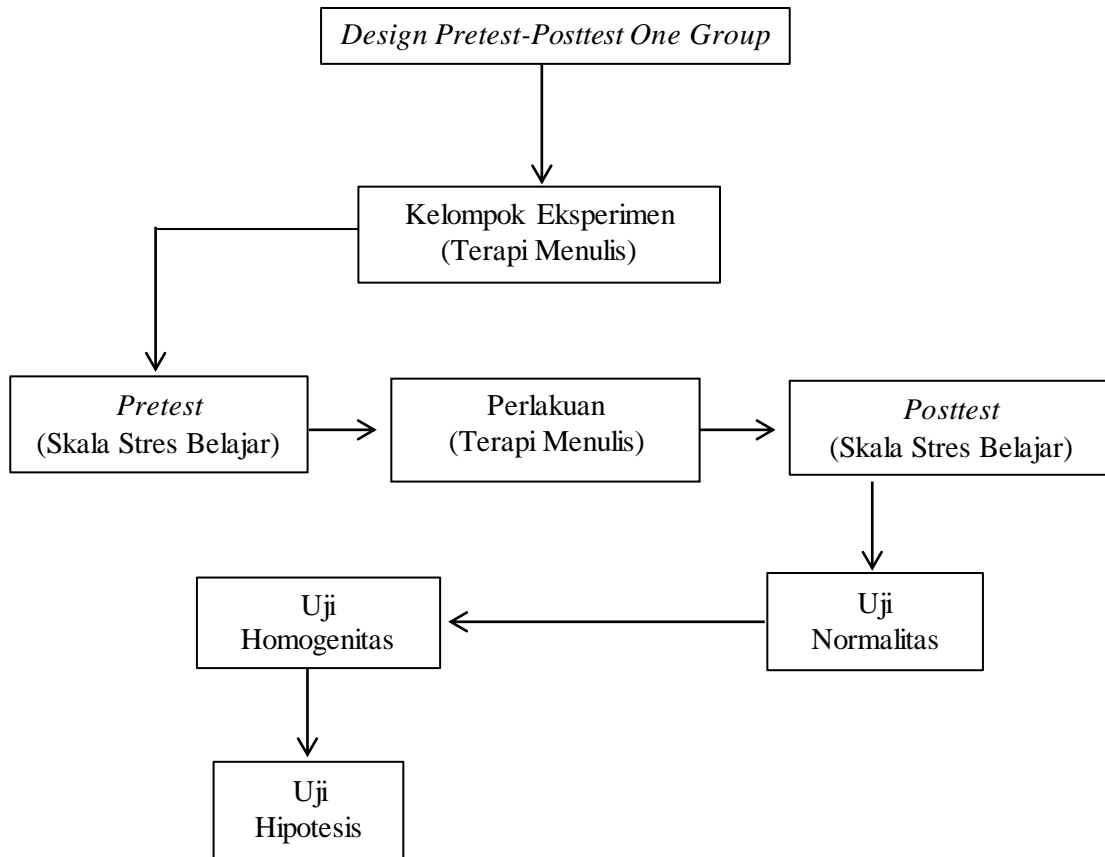
Keterangan :

O₁ = *Pretest* kelompok eksperimen (tes sebelum diberikan terapi menulis)

O₂ = *Posttest* kelompok eksperimen (tes sesudah diberikan terapi menulis)

X = Eksperimen (terapi menulis)

Untuk melakukan desain eksperimen diatas peneliti melakukan langkah-langkah seperti pada kerangka eksperimen dibawah ini :



Gambar 2: Kerangka Eksperimen

Langkah-langkah eksperimen:

1. Menguji soal *pretest* yaitu skala stres belajar kepada subjek penelitian.
2. Setelah dilakukan *pretest* subjek akan diberikan jeda waktu selama satu minggu sebelum diberikan perlakuan.
3. Perlakuan terapi menulis dilakukan selama tiga hari sesuai dengan modul yang telah dibuat.
4. Setelah diberikan perlakuan subjek akan diberikan jeda waktu selama dua minggu sebelum melakukan *posttest*.
5. Menguji soal *posttest* yaitu skala stres belajar kepada subjek penelitian.

6. Setelah dilakukan *posttest* maka akan dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah kedua data tersebut berdistribusi dengan normal atau tidak.
7. Selanjutnya akan dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah kedua data tersebut homogen atau tidak.
8. Langkah yang terakhir adalah melakukan uji hipotesis dengan uji Uji t dua sampel berpasangan (*paired sample t test*) untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian sebagai sumber penelitian (Bungin, 2011). Populasi juga mewakili tidak hanya jumlah pada objek atau subjek, tetapi semua sifat atau sifat yang dimiliki oleh objek dan subjek itu sendiri (Sugiyono, 2012). Adapun populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stres belajar, untuk mengetahui hal tersebut dilakukan melalui *screening*. Proses *screening* dilakukan dengan cara peneliti akan memberikan kuesioner stres belajar kepada populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Aceh sebanyak 45 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili ciri-ciri populasi (Sugiyono, 2012). Sampel pada penelitian ini adalah beberapa mahasiswa yang telah dipilih melalui proses *screening* sesuai dengan karakteristik subjek dalam

penelitian ini. Mengingat jumlah populasi yang sedikit peneliti mengambil seluruh mahasiswa sebanyak 45 (empat puluh lima) orang dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh ini adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi yang memenuhi karakteristik dan masuk kategori yang dibutuhkan peneliti untuk digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013).

Screening dilakukan secara online dengan memberikan skala stres belajar kepada seluruh populasi untuk menentukan sampel, pengambilan sampel ini berdasarkan ketentuan yang dibutuhkan dalam penelitian. Data hasil *screening* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Hasil *Screening*

Kategorisasi_Stres_Belajar					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	8,9	8,9	8,9
	2	9	20,0	20,0	28,9
	3	24	53,3	53,3	82,2
	4	7	15,6	15,6	97,8
	5	1	2,2	2,2	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Sumber : Data Penelitian 2022

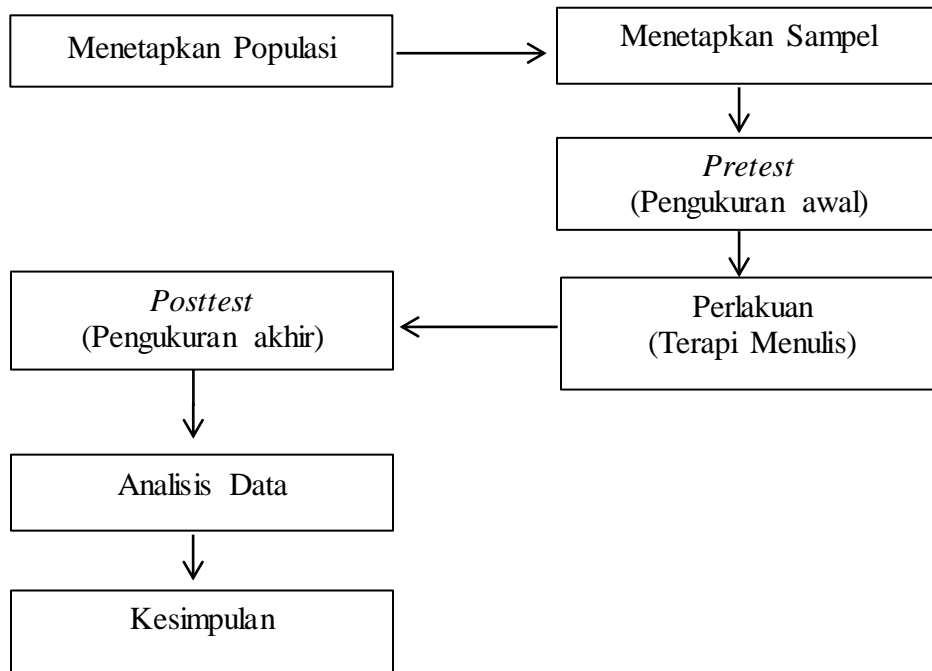
Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *screening* menunjukkan sebanyak 4 orang dengan kategori normal, 9 orang dengan kategori rendah, 24 orang dengan kategori sedang, 7 orang dengan kategori berat dan 1 orang dengan kategori sangat berat. Sehingga pada penelitian ini yang dijadikan subjek adalah yang mengalami stres belajar dengan gejala berat dan sangat berat yaitu berjumlah sebanyak 8 orang. Semua subjek tersebut berjenis kelamin perempuan 2 orang diantara mereka tidak dapat melanjutkan ketahap penelitian karena ada

kepentingan pribadi sehingga subjek pada penelitian ini tersisa 6 orang dan semuanya berjenis kelamin perempuan.

F. Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan mencari informasi mengenai gejala stres yang dialami mahasiswa dengan cara mewawancarai beberapa diantaranya, setelah itu dilakukan penetapan populasi dan sampel yang dipilih secara *screening* dengan menyebarkan kuesioner. Mahasiswa atau populasi diminta untuk mengisi kuesioner yang diberikan tentang gejala stres sesuai dengan keadaan yang dialami selama menjalani pembelajaran secara daring.

Setelah proses *screening* selesai, maka akan dilanjutkan dengan *pretest* (kuesioner stres belajar) yaitu proses pengukuran yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (terapi menulis) kepada sampel. Setelah dilakukan *pretest* dilanjutkan dengan memberikan perlakuan kepada sampel dan diakhiri dengan *posttest* (kuesioner stres belajar) yaitu pengukuran yang dilakukan setelah diberikannya perlakuan terhadap sampel. Tujuan dari *pretest* dan *posttest* untuk melihat seberapa besar pengaruh perlakuan yang diberikan dengan membandingkan hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*. Prosedur ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 3: Prosedur Penelitian

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode angket (*questionnaire*). Metode angket merupakan serangkaian bentuk pernyataan yang disusun secara tertulis yang akan diberikan kepada responden untuk diisi secara tertulis. Selanjutnya jenis skala yang akan dipakai adalah skala likert (*likert scale*). Skala *likert* digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat dan juga sikap karyawan atau sekelompok mahasiswa tentang fenomena disekelilingnya (Sugiyono, 2010). Pilihan jawaban yang akan digunakan dalam angket berupa pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skala penilaiannya sebagai berikut:

Tabel 3
Format Jawaban

No	Pilihan Jawaban	Skala	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber : Data Penelitian 2022

Kuesioner stres belajar terdiri dari 40 item, dimana terdapat 20 item *favourable* dan 20 item *unfavourable*.

Tabel 4
Blueprint Penomoran Skala Stres Belajar

No	Aspek	No Item		Total	Bobot (%)
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Aspek Fisik	1, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 11	10	25
2	Aspek Emosional	10, 13, 14, 17, 18	12, 15, 16, 19, 20	10	25
3	Aspek Perilaku	21, 22, 25, 26	23, 24, 27, 28	8	20
4	Aspek Kognitif	29, 30, 33, 34, 37, 38	31, 32, 35, 36, 39, 40	12	30
Total		20	20	40	100

Sumber : Data Penelitian 2022

H. Validitas dan Reliabilitas Penelitian

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keasihan sebuah instrumen. Sebuah instrumen dapat dikatakan valid dan sah apabila tingkat validitasnya tinggi, sebaliknya semakin rendah tingkat validitas maka instrument tersebut kurang valid (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan validitas dengan pengujian kelayakan instrumen melalui analisis rasional yaitu *expert judgement*, dimana dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing yang memahami tentang penyusunan skala psikologi.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya karena ketepatannya. Instrumen dapat dikatakan reliabel ketika dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya (Arikunto, 2010). Pengujian ini dilakukan dengan cara menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dimana instrumen dapat dikatakan reliabel apa bila nilai $p > 0.05$. Dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows.

I. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan adalah metode statistik. Metode ini menyediakan struktur yang sistematis dalam data penelitian. Menurut Sugiyono (2016) menganalisis data merupakan langkah yang sangat penting di dalam penelitian, perlu diperhatikan tahap-tahapannya saat proses penelitian agar mendapatkan hasil yang seperti diharapkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis deskriptif kuantitatif dan inferensi menggunakan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata hasil data sebelum dan sesudah diolah untuk menunjukkan efektif tidaknya atau tidaknya sebuah perlakuan yang diberikan. Sebelum dilakukan analisis, dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat agar penelitian dapat dilakukan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal. Data dari setiap variabel yang diteliti, perhitungan dilakukan untuk menjawab

rumusan masalah dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Sehingga analisis dengan validitas, reliabilitas, uji t, korelasi, maupun regresi dapat dilaksanakan (Usman dan Akbar, 2008). Uji normalitas diuji dengan tehnik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS untuk Windows. Dasar pengambilan keputusan sebuah data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$. Sebaliknya, jika nilai $p < 0,05$ berarti data yang diperoleh berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang homogen (sama) atau tidak. Uji homogenitas menggunakan rumus *Uji Levene*. *Uji Levene* menggunakan *analysis of variance* satu arah, data ditransformasikan dengan jalan mencari selisih masing-masing skor dengan rata-rata kelompoknya (Irianto, 2009). Uji homogenitas diuji menggunakan *uji Levene* dengan bantuan program SPSS untuk Windows. Menurut Joko Widiyanto (2010) data dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansinya adalah nilai signifikansi > 0.05 menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen) dan nilai $p < 0.05$ menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen).

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji-t (t-test). Penelitian ini menggunakan Uji t dua sampel berpasangan (*paired sample t test*) merupakan metode yang digunakan untuk menguji dua sampel yang

berpasangan yang bertujuan untuk mengetahui apakah keduanya mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda ataukah tidak (Santoso, 2015). Ketentuannya adalah sebagai berikut: Taraf Signifikansi (α) = 0,05 atau 5%. H_0 diterima apabila $\text{Sig} > 0,05$, atau $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$ sebaliknya H_0 ditolak apabila $\text{Sig} < 0,05$, atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah

Orientasi kancah penelitian adalah salah satu tahapan yang harus dilakukan sebelum melakukan penelitian. Dimana hal ini bertujuan untuk mengenal kancah penelitian secara detail dan membantu peneliti agar dapat mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Untuk mendapatkan informasi tentang tentang fenomena-fenomena permasalahan penelitian yang perlu dilakukan, peneliti awalnya melakukan observasi dan wawancara yang mengacu pada sampel yang diinginkan. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang beralamat di Jl. Muhammadiyah, No. 9, Desa Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas terapi menulis untuk mereduksi stres belajar pada mahasiswa selama pandemi. Orientasi kancah penelitian ini dilakukan setelah peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu dengan beberapa mahasiswa. Penelitian dilakukan pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Aceh.

B. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan beberapa persiapan yang matang untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang tidak diinginkan dalam proses penelitian. Dimana persiapan ini sendiri dimulai dengan melakukan

observasi dan wawancara. Setelah melakukan observasi dan wawancara peneliti menyusun alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, mengurus perizinan penelitian, penyusunan modul dan selanjutnya melakukan proses penelitian.

1. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala stres belajar dengan skala *likert* sebagai alat ukur. Aitem stres belajar disusun berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Asiyah (2010) yang terdiri dari 40 aitem.

2. Penyusunan Modul

Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan modul terapi menulis untuk perlakuannya. Modul terapi menulis dibuat berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Hysnes dan Thompson dalam Purnamaraini 2016 dimana terapi menulis ini memiliki empat tahapan yaitu tahapan *recognition / initial writing, examination / writing exercise, juxtaposition / feedback* dan *application to the self* yang selanjutnya desain *worksheet*, penyusunan ide setiap sesi pada tahapan dengan masing-masing tema disusun oleh peneliti. Inruksi yang akan digunakan dalam modul ini adalah berdasarkan metode yang digunakan oleh Pannebaker dan Chung (2007).

3. Pengurusan Surat Izin Penelitian

Peneliti memperoleh izin melakukan penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nomor surat 136/UM.M6/F/2022 pada tanggal 18 Mei 2020. Selanjutnya surat tersebut ditujukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, kemudian

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh memberikan surat keterangan bahwasanya telah dilakukan penelitian dengan nomor surat 261/UM.M6/KET/2022 pada tanggal 20 Juli 2022.

C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling jenuh dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Uji coba dan penelitian skala dilakukan kepada 45 mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 1 (satu) minggu. Peneliti melakukan *screening* dengan meyebaran skala penelitian menggunakan aplikasi *google form* yang dibagikan kepada seluruh mahasiswa secara *online*. Proses *pretest* dan *posttest* dilakukan secara *online* juga yaitu dengan menyebarkan skala stres belajar. Sedangkan untuk pelaksanaan terapi menulis dilakukan dengan sistem tatap muka dimana membutuhkan 3 hari untuk menyelesaikan segala tahapan terapi menulis. Penelitian ini dilakukan di ruang kelas Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh tahapannya adalah sebagai berikut :

Tabel 5
Pelaksanaan Perlakuan

No	Hari/Tanggal	Tahapan Terapi	Waktu	Observasi
1	Kamis, 30 Juni 2022	<i>Recognition/initial writing.</i> Sesi 1 Sesi 2	10 menit 12 menit	Pelaksanaan sesuai dengan modul, dilapangan ketika menjalankan setiap sesi dengan tenang dan santai. Mereka bebas memilih posisi yang mereka inginkan selama ini memberikan kenyamanan pada

				mereka selama perlakuan.
2	Jum'at, 01 Juli 2022	<i>Examination/writing exercise</i> Sesi 1 Sesi 2 Sesi 3 Sesi 4	8 menit 7 menit 9 menit 10 menit	Pelaksanaan dilakukan sesuai dengan modul, dilapangan mereka sudah mulai terbiasa dengan terapinya terlihat semakin santai melakukan setiap sesinya, saya membebaskan mereka duduk ditempat yang mereka inginkan, suasana tenang dan hening. Sejauh ini mereka sangat koperatif.
3	Selasa, 05 Juli 2022	<i>Juxtaposition/feedback</i> Sesi 1 Sesi 2 <i>Application to the self</i> Sesi 1	10 menit 12 menit 12 menit	Pelaksanaan dilakukan sesuai dengan modul akan tetapi pada hari ketiga ini dilakukan langsung dua tahapan terapi. Kedua tahapan ini berlangsung dengan tenang, mereka menjalankan intruksi dengan baik dan mengikuti setiap tahapannya dengan sungguh-sungguh.

Sumber : Data Penelitian 2022

D. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui kelayakan pada sebuah aitem, dimana pengujian ini menggunakan *expert judgement* yaitu dosen pembimbing yang menilai dan menyarankan aitem-aitem yang akan diuji.

b. Diskriminasi Aitem Uji Coba

Diskriminasi aitem dilakukan untuk melihat aitem yang gugur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah (0,3) dianggap gugur. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan aitem yang layak pakai pada skala stres belajar sebanyak 26 aitem dan yang gugur sebanyak 14 aitem. Hasil analisis data aitem skala stres belajar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6
Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Stres Belajar Sebelum Dibuang

No	Aspek	No Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Fisik	1, 2, 5, 6, 9	3, 4, 7, 8, 11	10
2	Aspek Emosional	10,13,14,17,18	12, 15, 16, 19, 20	10
3	Aspek Perilaku	21,22,25, 26	23, 24, 27, 28	8
4	Aspek Kognitif	29, 30, 33, 34, 37, 38	31, 32, 35, 36, 39, 40	12
Total		20	20	40

Ket : Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem yang tidak baik

Tabel 7
Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Stres Belajar Setelah Dibuang

No	Aspek	No Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Aspek Fisik	1, 2, 5	4, 7	5
2	Aspek Emosional	13,14,17,18	12, 16	6
3	Aspek Perilaku	21,22,25	23	4
4	Aspek Kognitif	29, 30, 33, 34, 37, 38	31, 35, 36, 39, 40	11
Total		16	10	26

Sumber : Data Penelitian 2022

c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan Koefisien Formula *Alphacronbac's*. Hasil uji dari skala stres belajar dengan jumlah 40 butir aitem menunjukkan hasil yang reliabel dengan nilai koefisien

sebesar 0,879. Setelah aitem yang tidak baik dibuang, aitem yang layak pakai terdiri dari 26 butir aitem dengan koefisien reabilitasnya sebesar 0,894 dan dijabarkan di dalam tabel berikut :

Tabel 8
Hasil Analisis Uji Coba Sebelum Aitem yang Tidak Baik Dibuang

Skala	Formula Alpha Cronbach	Jumlah
Stres Belajar	0,879	40

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2022

Tabel 9
Hasil Analisis Uji Coba Sesudah Aitem yang Tidak Baik Dibuang

Skala	Formula Alpha Cronbach	Jumlah
Stres Belajar	0,894	26

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2022

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Aceh yang berjumlah 6 orang dari populasi yang berjumlah 45 orang. Penentuan pengambilan sampel ini berdasarkan hasil kategorisasi stres belajar, populasi yang berada pada tingkat kategorisasi stres belajar dengan gejala berat dan sangat berat akan dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil *screening* pada seluruh populasi diperoleh sebanyak 7 orang yang mengalami stres belajar dengan kategori berat sedangkan 1 orang lagi mengalami stres belajar dengan kategori sangat berat. Dua diantara subjek yang masuk dalam kategori berat tidak bersedia karena alasan tertentu sehingga jumlah subjek pada penelitian ini tersisa hanya 6 orang yang berjenis kelamin perempuan.

b. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian disajikan untuk mengetahui kategorisasi instrumen yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Azwar (2012) mengemukakan bahwa tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Untuk membuat kategorisasi diperlukan *mean* teoretik dan satuan standar deviasi populasi. Standar deviasi dihitung dengan cara mencari rentang skor, yaitu skor maksimal yang diperoleh responden dikurangi dengan skor minimal yang diperoleh responden, kemudian rentang skor tersebut dibagi enam (Azwar, 2012). Deskripsi data tabel penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 10
Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi	Stres Belajar
N	45
Minimum	26
Maximum	104
Mean	65
Std. Deviation	13

Sumber: Data Penelitian 2022

Kategori stres belajar dibagi menjadi lima kategori yaitu kategori normal, kategori ringan, kategori sedang, kategori berat dan kategori sangat berat. Untuk menentukan lima kategori tersebut, peneliti menggunakan rumus (Azwar, 2012) yang diuraikan sebagai berikut :

Tabel 11
Kategori Stres Belajar

	Rentang Skor	Rentang Skor	Kategorisasi
	$M + 1,5SD < X$	$84,5 < X$	Sangat Berat
	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$71,5 < X \leq 84,5$	Berat
B	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang
	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$45,5 < X \leq 58,5$	Ringan
e	$X \leq M - 1,5SD$	$X \leq 45,5$	Normal

Berdasarkan deskripsi di atas, maka rentang frekuensi deskripsi data penelitian kinerja diperoleh kategori normal ($< 45,5$), kategori ringan ($45,5-58,5$), kategori sedang ($58,5-71,5$), kategori berat ($71,5-84,5$) dan kategori sangat berat ($> 84,5$). Hasil kategorisasi data penelitian dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12
Kategori Data Penelitian

Variabel	Rentang Frekuensi Persentase Data Penelitian					Total
	Normal ($< 45,5$)	Ringan ($45,5-58,5$)	Sedang ($58,5-71,5$)	Berat ($71,5-84,5$)	Sangat Berat ($> 84,5$)	
Stres Belajar	4 (8,9%)	9 (20%)	24 (53,3%)	7 (15,6%)	1 (2,2%)	45 (100%)

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas ada sebanyak 4 orang dengan frekuensi 8,9% berada pada kategori normal, 9 orang dengan frekuensi 20% pada kategori ringan, 24 orang dengan frekuensi 53,3% pada kategori sedang, 7 orang dengan frekuensi 15,6% pada kategori berat dan 1 orang dengan frekuensi 2,2% pada kategori sangat berat.

3. Uji Asumsi Syarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test*. Data yang dinyatakan normal jika nilai $p >$

0,05 dan dinyatakan tidak normal jika $p < 0,05$. Dari hasil uji normalitas terhadap kedua hasil *pretest* dan *posttest*, yaitu *pretest* menunjukkan nilai signifikansi 0,006 yang artinya tidak berdistribusi dengan normal dan *posttest* menunjukkan nilai signifikansi 0,354 artinya data tersebut berdistribusi normal. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 13
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Stres	Pretest	,385	6	,006	,718	6	,009
Belajar	Posttest	,275	6	,175	,897	6	,354

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2022

b. Uji Homogenitas

Data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansinya adalah nilai signifikansi > 0.05 menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen) dan nilai signifikansi < 0.05 menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen). Dari hasil uji homogenitas terhadap kedua hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai signifikansi 0,855 yang artinya data tersebut homogen. Dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 14
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	,035	1	10	,855
Stres	Based on Median	,144	1	10	,712
Belajar	Based on Median and with adjusted df	,144	1	9,971	,712
	Based on trimmed mean	,060	1	10	,811

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2022

c. Uji Hipotesis

Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada *uji paired sample t-test* adalah jika probabilitas Sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima sebaliknya apabila Sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak. Dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 15
Hasil Uji T Paired Samples Test
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
P a 1 Pretest - Hasil Posttest	10,667	6,250	2,552	4,107	17,226	4,180	5	,009

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0,009 < 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *pretest* dan *posttest* yang artinya adanya terapi menulis efektif untuk mereduksi stres belajar mahasiswa selama pandemi.

E. Pembahasan

Desmita (2010) mengungkapkan stres belajar adalah sejenis ketegangan emosional yang berasal dari peristiwa kehidupan daripada pembelajaran dan ancaman terhadap keselamatan pribadi atau harga diri. Hasil *pretest* stres belajar yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi sebelum diberikan terapi menulis dari keseluruhan mahasiswa tersebut adalah sebanyak 7 orang atau 15,6% mahasiswa mengalami stres belajar dalam kategori berat sedangkan 1 orang atau 2,2% mahasiswa lainnya mengalami stres belajar dalam kategori sangat berat.

Aisyah (2010) menuliskan bahwa tanda gejala seseorang mengalami stres belajar dapat berupa gejala fisik seperti kelelahan, sulit tidur dan yang lain. Gejala mental seperti konsentrasi dan memori yang buruk, gejala emosional dapat berupa kecemasan, mudah marah dan gejala perilaku seperti gelisah, menangis hingga perubahan perilaku makan.

Terapi menulis merupakan sebuah terapi yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan atau mengekspresikan pikiran, perasaan, kebutuhan dan ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk diri sendiri. Teknik ini membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan konseling ketika tidak berada dalam sesi konseling (Yuniarti, Hanafi & Laheba, 2021).

Hasil *posttest* setelah dilakukannya terapi menulis terlihat bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan stres belajar terlihat dari nilai yang diperoleh masing-masing mahasiswa. Tingkat stres belajar menurun pada mahasiswa terjadi karena dengan mengikuti terapi menulis, dapat mengarahkan individu pada pemecahan masalah.

Menulis peristiwa yang negatif akan menimbulkan pemahaman baru sehingga masalah tersebut bisa lebih dibatasi dan dikelola setelah dituliskan di kertas. Menulis pengalaman emosional dapat menciptakan semacam struktur dan organisasi dalam pikiran. Ketika menulis, proses berpikir seseorang dipaksa untuk mengalami perlambatan dan seseorang mampu membawa satu gagasan ke satu kesimpulan yang lebih logis.

Hasil pengujian secara statistik didapatkan skor *pretest* nilai minimal 72, maksimal 97, *mean* 79,17 dan standar deviasi 8,975. Skor *posttest* nilai minimal 57, maksimal 87, *mean* 68,50 dan standar deviasi 10,213. Nilai hasil uji t menunjukkan signifikansi $0,009 < 0,05$ yang artinya H_0 diterima sehingga adanya perbedaan stres belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis.

Terapi menulis memungkinkan responden untuk berekspresi tentang semua yang ada dalam pemikirannya karena menulis adalah suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan (Susilowati dan Hasanat, 2011). Terapi menulis ekspresif/ menulis pengalaman emosional yang dilakukan juga terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan dan menurunkan masalah-masalah kesehatan (Pennebaker & Chung, 2007). Zahro (2017) bahwa menulis pengalaman atau peristiwa traumatik, stress atau emosional dapat memperbaiki kesehatan fisik dan psikologis seperti mengurangi kecemasan dan menurunkan ketegangan.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan atau penurunan stres belajar mahasiswa selama pandemi setelah

diberikan perlakuan terapi menulis. Sesuai dengan hasil statistik yaitu dari nilai mean antara *pretest* dan *posttest* yaitu 10,667 dengan selisih perbedaan tersebut antara 4,107-17,226 dan nilai sig 0,009 yang artinya terdapat perubahan stres belajar pada mahasiswa selama pandemi setelah diberikan terapi menulis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Hasil pengujian secara statistik nilai uji t menunjukkan signifikansi $0,009 < 0,05$ yang artinya H_0 diterima sehingga adanya perbedaan stres belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis. Hal ini dapat dilihat dari skor *pretest* nilai minimal 72, maksimal 97, *mean* 79,17 dan standar deviasi 8,975. Skor *posttest* nilai minimal 57, maksimal 87, *mean* 68,50 dan standar deviasi 10,213.
2. Hasil *pretest* dengan *mean* 79,17 yang seharusnya diberikan kepada 7 orang atau 15,6% mahasiswa mengalami stres belajar dalam kategori berat sedangkan 1 orang atau 2,2% mahasiswa lainnya mengalami stres belajar dalam kategori sangat berat. Dua orang diantaranya tidak bersedia dengan alasan tertentu sehingga 6 orang lainnya yang mengikuti *pretest*.
3. Hasil *posttest* dengan *mean* 68,50 menurun dari sebelumnya hal ini setelah dilakukannya terapi menulis terlihat bahwa hampir seluruh responden mengalami penurunan stres belajar terlihat dari nilai yang diperoleh masing-masing mahasiswa. Tingkat stres belajar menurun pada mahasiswa terjadi karena dengan mengikuti terapi menulis, dapat mengarahkan individu pada pemecahan masalah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Bagi mahasiswa dapat menjadikan kegiatan menulis sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan perasaan, keadaan serta pikiran yang sedang dialami karena apabila dipendam hal tersebut dapat menjadi tekanan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengulas lebih dalam tentang penelitian yang ingin diteliti, seperti :

1. Menambah populasi penelitian yang akan memberikan hasil yang lebih baik.
2. Melakukan penelitian diruangan terbuka karena lingkungan juga akan mempengaruhi hasil pelaksanaan terapi menulis.
3. Menambahkan kelompok kontrol dalam perlakuan eskperimen untuk mendapatkan hasil perbandingan yang lebih signifikan dengan membandingkan hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kebutuhan penelitian.
5. Selain itu pada saat pemberian terapi menulis juga dapat ditambahkan dengan memutar musik *relax* untuk menciptakan suasana yang lebih tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiarna F & Kusumawati E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stress akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*. 16 (2), 139-149.
- Agustin, M. (2008). Model konseling kognitif perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa. Disertasi Doktor (tidak diterbitkan) Bandung: UPI
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Asiyah. (2010). *Belajar psikologi faal*. Surabaya: IAIN Press.
- Awalina, W. &. (2018). Studi kepustakaan penerapan konseling expressive writing dalam lingkup pendidikan. *Jurnal Bk Unesa*, Vol 8, No 2.
- Ayyub. (2021). Data riset: kesehatan mental mahasiswa saat pandemi & kuliah online. Diakses pada tanggal 24 Agustus 2021 di <https://tirto.id/gaEc>.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bungin, Burhan. (2011). *Penelitian kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Corey. G (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Cengage.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik (2 Ed.)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Erford, B.T. (2015). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi ke 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Greenberg, J., Baron, R. A. (2008). *Behavior in organization*. cetakan ke 9. London: Pearson Education
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). Kuliah online saat corona picu ketimpangan akses bagi mahasiswa miskin. Diakses pada tanggal 24 Agustus 2021 di <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Hasanah, U. Fitri N.L, Supardi & Livana PH. (2020). Depresi pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8 (4), 421-424.

- Herliandry, Nurhasanah, Suban & Kuswanto, (2020), Pembelajaran pada masa covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1).
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Irianto, A. (2009). *Statistik: Konsep dasar dan aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Joko Widiyanto. (2010). *SPSS for windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta : Badan Penerbit FKM UMS.
- Karabiyik, L (2009). Determining the factors that affect burnout among academicians. *Journal of Ankara University*. Vol. 63. No. 2. PP. 92-114
- Kompas.(2020). Hambatan dan solusi belajar dari rumah. Diakses pada tanggal 24 Agustus 2021 di <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar-daring-dari-rumah/>.
- Kottler, J., & Chen, D. D. (2011). *Stress management and prevention: daily applications (2nd ed.)*. New York, NY: Routledge.
- Kupriyanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*. 11, 179–185.
- Lembaga Penjamin mutu pendidikan Jawa Timur. (2020). Jadikan menulis sebagai terapi di tengah pandemi. Diakses pada tanggal 8 September 2021 di <https://lmpjatim.kemdikbud.go.id/site/detailpost/jadikan-menulis-sebagai-terapi-di-tengah-pandemi>
- Lukaningsih, Z. L. dan Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Naura, A. (2021). Pengaruh sistem pembelajaran online bagi mahasiswa. *Kumparan*. Diakses pada tanggal 8 September 2021 di <https://m.kumparan.com/naura-afifa/pengaruh-sistem-pembelajaran-online-bagi-mahasiswa-1v0v97oVdmq/full>.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal pendidikan Humaniora*. 2 (3). 273-282.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C.K. (in press). (2007). *Expressive Writing : Connections to Physical and Mental Health*, Oxford Handbook of Health Psychology. New York : Oxford University Press
- Presilawati, F., Erlinda, E., & Muhammad, R. (2020). Dampak dari virus covid-19 terhadap perekonomian masyarakat Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Manajemen Muhammadiyah Aceh*, 10(2), 103–110.

- Purnamarini, D. P. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian. *Bimbingan Konseling*. 5 (1), 36-42.
- Rasmun. *Stress, coping, dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*.(Jakarta,sagung seto, 2004).
- Santoso, S. (2015). *SPSS20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*, Jakarta, PT. Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith. (2012). *Health psychology: biopsychosocial and interaction*. UnitedStates of America: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : CV Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiarto, A. & Sunarko, S. (2018). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitas sosial psmg antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 1 (1), 48-61.
- Suparno & Paul. (2010). *Metode penelitian pendidikan fisika (buku kuliah mahasiswa)*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Suparno & Paul. (2014). *Metode penelitian pendidikan IPA*. Yogyakarta: USD
- Suparno & Paul. (2016). *Pengantar statistik untuk pendidikan dan psikologi edisi revisi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Susilowati, G. T., dan Hasanat, U. N. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*. Vol. 38, NO. 1, Juni 2011.
- Usman, H., & Akbar, P. S. (2008). *Pengantar statistika edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Utley, A., & Garza, Y. (2011). The therapeutic use of journaling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6, 29-41.
- World Health Organization, (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on covid-19 - 11 March 2020. In WHO Director General's speeches (p. 4).
- Worldometers. (2021). Worldometer COVID-19. Data. Diakses pada tanggal 8 September 2021 di <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>
- Yuniarti,K,W, Hanafi, S & Laheba T, H. 2021. *Psikologi lintas budaya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Zahro. (2017). Relaksasi dan terapi menulis sebagai penangan kecemasan pada difabel daksa". *Journal of Health Studies* Vol 1 No. 1.

MODUL EKSPERIMEN TERAPI MENULIS



**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS UNTUK MEREDUKSI STRES
BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH**

Oleh:
SAYUNI
1809110042

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2022

MODUL

Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Mahasiswa Selama Pandemi Di Universitas Muhammadiyah Aceh

Modul ini sebagai *guideline* seluruh kegiatan di lapangan berisikan jadwal kegiatan, waktu yang diperlukan untuk setiap sesi, tahapan terapi menulis serta penanggung jawab untuk setiap sesi. Tahapan berdasarkan teori Hynes dan Thompson (2006) yaitu tahapan *recognition/ initial writing*, *examination/ writing exercise*, *juxtaposition/ feedback* dan *application to the self* yang selanjutnya desain *worksheet*, penyusunan ide setiap sesi pada tahapan dengan masing-masing tema disusun oleh peneliti. Inruksi yang akan digunakan dalam modul ini adalah berdasarkan metode yang digunakan oleh Pannebaker dan Chung (2007). Modul terapi menulis dalam penelitian ini telah dikembangkan dalam tahapan yang lebih rinci dan terstruktur sebagai berikut:

1. Pembukaan dan *Pre-Test* (1 hari)

Dalam sesi pembukaan, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan mengisi daftar hadir
- b. Pengisian surat pernyataan (*inform consent*)
- c. *Building Rapport*: Menjelaskan tujuan umum dan kegiatan yang akan dilalui dalam seminggu (6 hari) serta memotivasi peserta untuk membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar. Dilanjutkan pembagian dan pengisian skala stres belajar secara klasikal dengan kalimat pernyataan.

Pembukaan:

“Dalam 6 hari kedepan, kita akan mengikuti beberapa kegiatan di ruangan ini, ini merupakan sebuah keinginan saya untuk menuliskan tentang aspirasi dan perasaan saudara selama ini, kegiatan ini adalah untuk kalian, saya disini ada untuk mendengarkan seluruh perasaan, baik itu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, saya ingin mengurangi beban pikiran dan perasaan yang membelenggu yang ada dalam pikiran kalian selama ini. Namun, kegiatan ini akan berlangsung sesuai dengan harapan kita semua hanya dengan kerjasama dan kesungguhan saudara dalam mengikuti kegiatan ini. Kita akan berada di ruangan ini kurang lebih selama 1 jam, 30 menit untuk setiap harinya. Hari ini kita akan mengawali kegiatan ini dengan mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang telah dibagikan, saya harap saudara melakukannya dengan benar, jujur dan terbuka, mudah-mudahan ini akan ada manfaatnya untuk diri kalian sendiri, bekerjalah dengan sepenuh hati maka kalian akan mendapat manfaatnya”.

d. *Pre-Test:*

Instruksi :

“Dalam setiap kertas ini terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan saudara. Silahkan dengar instruksi awal ini untuk memudahkan saudaradalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, jawablah sejujur mungkin. Jawablah setiap pertanyaan meskipun mungkin diantaranya ada beberapa pernyataan yang terasa sulit untuk memutuskan jawabannya dan jangan melingkari dua nomor pada pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, silahkan jawab berdasarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang diri saudara. Ingat, jangan melihat jawaban orang lain atau membiarkan jawaban saudara dilihat orang lain, jaga setiap kertas masing-masing. Tidak boleh ada seorang pun yang melihat jawaban saudara. Sebelum kita mulai, saya akan menjelaskan bagaimana menggunakan pilihan jawaban ini”.

e. Pengumpulan material dan penutupan sesi.

2. Perlakuan “ Terapi Menulis” (5 Hari)

Hari Pertama : Tahapan satu yaitu *Recognition/Initial writing*

Tahap ini bertujuan untuk fokus, rileks, membuka imajinasi, menghilangkan pikiran negatif yang mungkin timbul dalam diri individu, serta menilai konsentrasi dan keadaan emosi individu. Pertama, individu diberi

kesempatan untuk bebas menulis frasa dan kata dan mengatakan apa pun yang muncul di benaknya, tanpa instruksi atau rencana apa pun. Selain menulis, sesi ini juga bisa dimulai dengan pemanasan, menggambar bentuk sederhana, gerakan *ice breaking*, atau mendengarkan instrumen. Tahap ini berlangsung selama 20 menit.

Media : Pulpen dan *worksheet*

Dalam sesi ini, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan mengisi daftar hadir
- b. *Ice breaking*
- c. *Building Rapport*, “Menjelaskan tujuan, manfaat yang didapat, memotivasi subjek eksperimen untuk menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka.”

Instruksi :

Semua Tentang Diriku

Nama :

Nama panggilan kesukaan :

Tempat, tanggal lahir :

Umur :

Agama :

Alamat :

Hobby :

Jurusan :

Makanan kesukaan :

Minuman Kesukaan :

Hal yang disukai :

Hal yang tidak di sukai :

Kepribadianku :

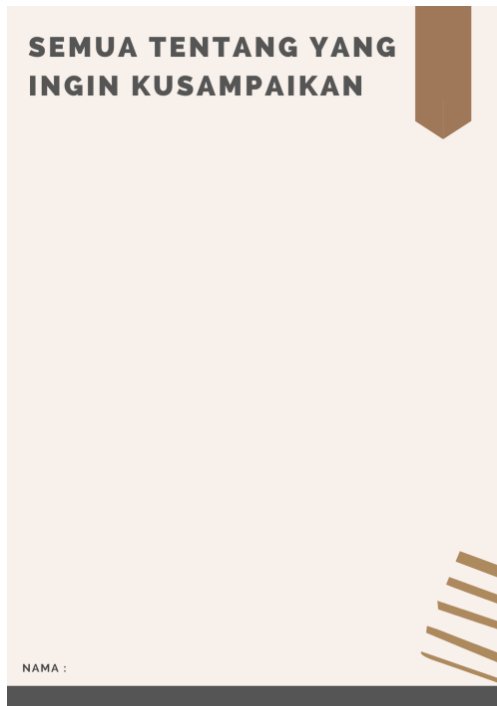
Hal menarik tentangku :

TTD _____

Notes :

“Saya akan membagikan sebuah kertas kepada saudara dimana saudara akan diminta untuk mengisinya terlebih dahulu, saya akan memberikan waktu selama 5 menit kepada saudara untuk mengisi kertas tersebut.”

Selanjutnya,



“Pada sesi ini saya akan membagikan kertas kepada saudara. Tuliskan semua yang saudara pikirkan, rasakan serta apapun hal yang ingin saudara sampaikan. Apa yang saudara tuliskan dijaga kerahasiannya jadi silahkan sampaikan apapun yang ingin saudara sampaikan dengan menuliskannya kedalam kertas tersebut selama 10 menit ke depan.”

d. Pengumpulan material dan penutupan sesi.

Hari Kedua : Tahapan kedua yaitu *Examination/writing exercise*

Tahap ini untuk bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang reaksi individu terhadap situasi tertentu. Dimulai dengan peristiwa emosional umum hingga pengalaman besar yang membingungkan individu, misalnya ketika menganggur, menghadapi suatu peristiwa atau ketika didiagnosis sakit. Terapi menulis dilakukan pada tahap ini. Tahap ini berlangsung sekitar 20 menit dengan tiga tema yang berbeda setiap sesinya.

Media : Pulpen dan *worksheet*

Dalam sesi ini, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan mengisi daftar hadir
- b. *Ice breaking*

- c. *Follow up.* “Memotivasi partisipan untuk tetap menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka.”

Instruksi :


Sesi 1



“Pada sesi ini silahkan tulis semua perasaan, pikiran serta pengalaman saudara tentang pembelajaran daring sesuai dengan tema pada sesi ini kedalam kertas yang dibagikan.”

Sesi 2

**Pengalaman Menyenangkan
Selama Perkuliahan Daring**




Nama :

“Selanjutnya pada sesi kedua ini, silahkan tulis perasaan, pikiran serta hal apapun yang saudara anggap menyenangkan selama menjalani pembelajaran daring kedalam kertas yang dibagikan.”

Sesi 3

**Pengalaman Tidak
Menyenangkan Selama
Perkuliahan Daring**



Nama :

“Pada sesi ketiga tahapan ini, silahkan saudara tuliskan perasaan, pikiran serta hal yang tidak menyenangkan selama saudara mengikuti perkuliahan daring kedalam kertas yang dibagikan.”

Sesi 4



“Pada sesi keempat tahapan ini, silahkan saudara tuliskan apa yang saudara lakukan ketika mengalami hal yang tidak menyenangkan.”

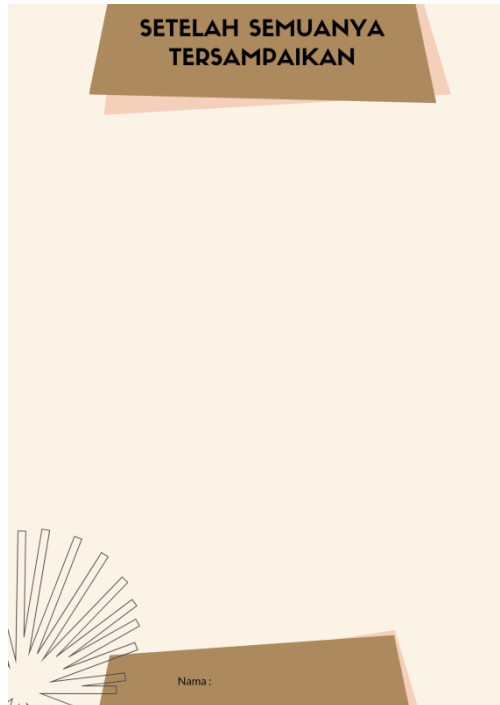
Hari Ketiga : Tahapan ketiga yaitu *Juxtaposition/Feedback*

Pada tahapan ini individu dibimbing untuk memperoleh kognisi baru ketika memperhatikan masalah, sehingga individu dapat memberikan ide-ide baru untuk sikap, perilaku, pemahaman, dan penilaian yang lebih dalam. Hal utama pada tahap ini adalah melihat bagaimana perasaan individu selama menulis ekspresif, setelah menulis dan ketika membaca ulang tulisan.

Media : Pulpen dan *worksheet*

Dalam sesi ini, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan mengisi daftar hadir
- b. *Ice breaking*
- c. *Follow up.* “Memotivasi partisipan untuk tetap menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka.”

Instruksi :

“Pada tahapan ini silahkan sampaikan bagaimana perasaan saudara selama menuliskan apa yang ingin saudara sampaikan dan bagaimana perasaan saudara setelah semuanya tersampaikan kedalam tulisan-tulisan tersebut kedalam kertas yang dibagikan.”

d. Pengumpulan material dan penutupan sesi.

Hari Keempat : Tahapan keempat yaitu *Application to the self*

Pada tahap akhir individu dibimbing untuk menerapkan pengetahuan baru yang diperolehnya ke dunia nyata. Konselor atau terapis mendukung apa yang telah dipelajari oleh organisasi pribadi selama proses penulisan dengan merefleksikan apa yang perlu diperbaiki atau diubah dan harus dipertahankan.

Media : Pulpen dan *worksheet*

Dalam sesi ini, urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan mengisi daftar hadir
- b. *Ice breaking*
- c. *Follow up*. “Memotivasi partisipan untuk tetap menjalankan eksperimen dengan jujur dan terbuka.”

Instruksi :

The worksheet is titled "HARAPANKU" in bold, with "DI MASA YANG AKAN DATANG" underneath. It features two decorative leaf icons on either side of the title. Below the title, there are ten horizontal lines, each preceded by a small brown square. At the bottom of the worksheet, there is a large, empty rectangular box with rounded corners.

“Pada tahapan ini silakan tulis semua harapan saudara untuk masa depan saudara, tentang yang saudara inginkan. Apa yang harus saudara perbaiki kedepannya dan jika ada kerisauan silahkan saudara tuliskan pada kota yang tersedia di bagian bawah kertas yang dibagikan.”

- d. Pengumpulan material dan penutupan sesi.

3. Penutupan dan Posttest (1 Hari)

Hampir sama dengan sesi pembukaan (pre-test), urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pembukaan dan mengisi daftar hadir
- b. *Building Rapport*: Memotivasi peserta untuk kembali membaca dan mengisi skala dengan jujur, baik dan benar sesuai dengan perasaan yang dirasakan hari ini. Menjelaskan bahwa, jawaban tidak mesti sama dengan hari sebelumnya, tetapi menjawab sesuai dengan perasaan hari ini setelah pertemuan selama satu minggu. Dimulai dengan instruksi sebagai berikut:

Instruksi :

“Hari ini merupakan hari terakhir pertemuan kita, terimakasih untuk kerjsamanya selama 6 hari ini, kegiatan ini kita tutup dengan kembali mengisi beberapa pertanyaan dalam kertas yang akan dibagikan, saya harap saudara melakukannya dengan benar, jujur dan terbuka. Jawaban kalian tidak mesti sama dengan sebelumnya, tetapi baca kembali dan renungkan benar-benar maknanya kemudian pilihlah jawaban sesuai dengan perasaan dan fikiran kalian hari ini.”

c. *Posttest*

Instruksi :

“Dalam setiap kertas ini terdapat beberapa pertanyaan tentang bagaimana pemikiran dan perasaan saudara. Silahkan dengar instruksi awal ini untuk memudahkan saudaradalam menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, jawablah sejujur mungkin. Jawablah setiap pertanyaan meskipun mungkin diantaranya ada beberapa pernyataan yang terasa sulit untuk memutuskan jawabannya dan jangan melingkari dua nomor pada pilihan jawaban. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, silahkan jawab berdasarkan apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang diri saudara. Ingat, jangan melihat jawaban orang lain atau membiarkan jawaban saudaradilihat orang lain, jaga setiap kertas masing-masing. Tidak boleh ada seorang pun yang melihat jawaban saudara. Sebelum kita mulai, saya akan menjelaskan bagaimana menggunakan pilihan jawaban ini”.

d. Pernyataan tentang kesan dan pesan peserta eksperimen dan penutupan.

KESAN & PESAN

Kesan

Pesan

Hal menarik selama menjalani menjadi subjek penelitian

Nama :

“Pada kesempatan ini sebagai akhir dari pertemuan kita dan penutup saya meminta waktu saudara untuk menuliskan kesan dan pesan selama menjadi peserta eksperimen dalam penelitian saya kedalam kertas yang dibagikan atas waktu dan kerjanya selama ini saya ucapkan terima kasih banyak.”

- e. Pengumpulan material dan penutupan sesi.

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Nama Peneliti : Sayuni
NPM : 1809110042
Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dimulai dengan melaksanakan *pretest* yang dilanjutkan dengan pemberian terapi menulis kemudian akan ditutup dengan *posttest*. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti. Jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.


Peneliti



Sayuni

DAFTAR HADIR SUBJEK PENELITIAN

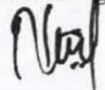
Nama Peneliti : Sayuni (1809110042)
 Lokasi Penelitian : Universitas Muhammadiyah Aceh
 Hari dan Tanggal Penelitian : Kamis, 30 Juni 2022
 Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

No	Nama	NPM	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Annisa Nabila Djamil	2009110036	1. 	
2.	Fajri Inayah Yofa Hasugian	2009110005	2. 	
3.	Ghina Raudhatul Jannah	2009110012	3. 	
4.	Intan Lestari	2009110079	4. 	
5.	Rahmatina	2009110001	5. 	
6.	Tyanazda . M	2009110043	6. 	

Pembimbing I



 Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II


 Nur Hasmalawati, M.Si







Banda Aceh, 30 Juni 2022

Peneliti

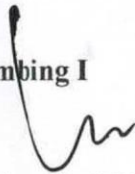

 Sayuni

DAFTAR HADIR SUBJEK PENELITIAN

Nama Peneliti : Sayuni (1809110042)
 Lokasi Penelitian : Universitas Muhammadiyah Aceh
 Hari dan Tanggal Penelitian : Jum'at, 01 Juli 2022
 Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

No	Nama	NPM	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Annisa Nabila Djamil	2009110036	1. 	
2.	Fajri Inayah Yofa Hasugian	2009110005	2. 	
3.	Ghina Raudhatul Jannah	2009110012	3. 	
4.	Intan Lestari	2009110079	4. 	
5.	Rahmatina	2009110001	5. 	
6.	Tyananda. M	2009110043	6. 	

Pembimbing I



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II



Nur Hasmalawati, M.Si

Banda Aceh, 01 Juli 2022



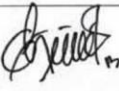


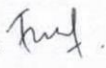
Peneliti



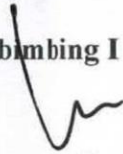
Sayuni

DAFTAR HADIR SUBJEK PENELITIAN

Nama Peneliti : Sayuni (1809110042)
 Lokasi Penelitian : Universitas Muhammadiyah Aceh
 Hari dan Tanggal Penelitian : Senin, 04 Juli 2022
 Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

No	Nama	NPM	Tanda Tangan	Keterangan
1.	Annisa Nabila Djamil	2009110036	1. 	
2.	Fajri Inayah Yofa Hasugian	2009110005	2. 	
3.	Ghina Raudhatul Jannah	2009110012	3. 	
4.	Intan Lestari	2009110079	4. 	
5.	Rahmatina	2009110001	5. 	
6.	Tyanazda	2009110001	6. 	

Pembimbing I



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II



Nur Hasmalawati, M.Si

Banda Aceh, 04 Juli 2022

Peneliti



Sayuni

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Nabila
Umur : 21 tahun
Alamat : Jl. Wedana , Lam Ara

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

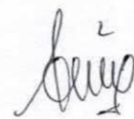
Nama Peneliti : Sayuni
NPM : 1809110042
Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 Juni 2022

Subjek Penelitian



(ANNISA NABILA)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RAHMATINA
Umur : 20 TAHUN
Alamat : TUNCKOB, DARUSSALAM

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama Peneliti : Sayuni
NPM : 1809110042
Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 Juni 2022

Subjek Penelitian



(RAHMATINA)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Lestari
Umur : 21 tahun
Alamat : Ule Kareng

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama Peneliti : Sayuni
NPM : 1809110042
Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 Juni 2022

Subjek Penelitian



(INTAN LESTARI)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fazri Inayah Yopa Hasugian

Umur : 23 Tahun

Alamat : Jl. T. Ibrahim, Gp. Lamseupeng.

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama Peneliti : Sayuni

NPM : 1809110042

Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh


Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 Juni 2022

Subjek Penelitian



(Fazri Inayah yopa Hasugian)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ghina Raudhatul Jannah
Umur : 20 Tahun
Alamat : Dusun Meurah Desa Leu-ue Mata-Te

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama Peneliti : Sayuni
NPM : 1809110042
Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 Juni 2022

Subjek Penelitian



(Ghina Raudhatul)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TyanaZda . M
Umur : 22 thn
Alamat : Ulee Kareng , Ceurih

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

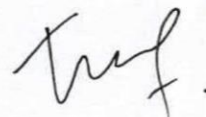
Nama Peneliti : Sayuni
NPM : 1809110042
Alamat : Jl AMD, No. 20 Desa Lamdom, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh
Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Pada Mahasiswa Selama Pandemi

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 Juni 2022

Subjek Penelitian



(TyanaZda . M)

Skala Try Out Stres Belajar

Nama :

Jenis Kelamin :

Tahun Angkatan :

Semester / Kelas :

Kontak Yang Dapat Dihubungi :

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan, kemudian saudara tinggal memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan yang saudara alami. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang saudara berikan adalah BENAR, sesuai dengan pendapat atau kondisi yang saudara alami.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

SS : jika SANGAT SESUAI dengan anda.

S : jika SESUAI dengan anda.

TS : jika TIDAK SESUAI dengan anda.

STS : jika SANGAT TIDAK SESUAI dengan anda

PERNYATAAN

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Selama pandemi sistem tidur saya menjadi berantakan bahkan hingga sulit tidur.				
2	Selama menjalani perkuliahan daring saya sering merasakan sakit pada bahu seperti tegang.				
3	Jam tidur saya sama saja seperti biasanya tidak ada yang berubah selama pandemi.				
4	Meskipun menjalani perkuliahan daring selama pandemi saya tidak merasakan sakit apapun pada tubuh saya.				
5	Selama pandemi dengan perkuliahan daring membuat pola makan saya tidak teratur bahkan hingga membuat saya terkadang sakit perut.				
6	Selama perkuliahan daring membuat saya mudah merasa lelah.				

7	Tidak ada masalah sama sekali dengan pola makan saya selama pandemi meskipun harus kuliah daring.				
8	Selama perkuliahan daring membuat saya lebih santai.				
9	Mata saya sering merasa panas bahkan sakit ketika harus berhadapan dengan layar hp atau laptop dalam waktu yang lama selama pandemi.				
10	Saya merasa gelisah ketika tidak mampu memahami materi yang disampaikan dosen ketika pembelajaran daring berlangsung.				
11	Mata saya sudah terbiasa menatap layar hp atau laptop selama mengikuti perkuliahan daring.				
12	Saya merasa tenang meskipun saya tidak mengerti apa yang disampaikan dosen ketika perkuliahan daring berlangsung.				
13	Saya mudah merasa sedih apabila tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu selama daring.				
14	Saya merasa cemas apabila teman saya tidak mau membantu saya ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan daring.				
15	Saya tetap bisa enjoy meskipun tugas perkuliahan daring belum saya selesaikan.				
16	Saya tidak peduli meskipun teman saya tidak mau membantu saya selama perkuliahan daring.				
17	Saya menjadi sering marah bahkan tanpa alasan selama perkuliahan daring diberlakukan.				
18	Saya merasa terancam dengan berbagai situasi selama menjalani perkuliahan daring seperti turunya nilai.				
19	Saya tetap merasa tenang meskipun mengalami kesulitan dalam menjalankan perkuliahan daring.				
20	Saya merasa enjoy dengan proses pembelajaran daring.				
21	Saya merasa tidak mampu ketika harus bersaing dengan teman kelas ketika proses pembelajaran selama daring.				
22	Selama perkuliahan daring membuat saya banyak menghabiskan waktu dikamar mengikuti perkuliahan sehingga tidak minat melakukan kegiatan lainnya lagi.				

23	Saya percaya bahwa dalam keadaan pembelajaran seperti apapun pasti bisa.				
24	Saya tetap melakukan kegiatan lainnya meskipun selalu mengikuti perkuliahan daring.				
25	Pembelajaran daring membuat saya kesulitan berdiskusi dengan teman lainnya karena adanya keterbatasan.				
26	Pembelajaran daring yang melelahkan membuat saya suka menunda pekerjaan bahkan tidak mengerjakannya.				
27	Meskipun perkuliahan daring saya tetap berdiskusi dengan teman lainnya melalui grup whatsapp.				
28	Saya tetap melakukan pekerjaan saya tepat waktu meskipun saya lelah mengikuti perkuliahan daring.				
29	Saya menjadi mudah lupa dengan berbagai hal selama pandemi.				
30	Perkuliahan daring membuat saya kehilangan minat untuk melakukan sesuatu yang lainnya.				
31	Saya masih mengingat informasi yang saya dapatkan.				
32	Saya tetap melakukan sesuatu yang baru ditengah kesibukan perkuliahan daring.				
33	Saya sering tidak fokus saat menjalani perkuliahan daring selama pandemi.				
34	Saya menjadi mudah bimbang hingga kebingungan dalam menentukan berbagai hal.				
35	Saya selalu fokus dalam mengikuti pembelajaran daring.				
36	Saya selalu mampu dalam menentukan berbagai hal.				
37	Saya merasa sulit memfokuskan pikiran saya pada suatu hal selama pandemi.				
38	Saya sering merasa menjadi orang yang menyedihkan bahkan hingga sulit tertawa selama mengikuti perkuliahan daring.				
39	Saya merasa santai meskipun pandemi menyebabkan saya harus mengikuti perkuliahan daring.				
40	Saya masih bisa tertawa lepas meskipun mengikuti perkuliahan daring yang padat.				

HASIL TRY OUT SKALA PENELITIAN

No	Nama	TA / Kelas	JK	Pernyataan																																								Total		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
1	GRJ	2020/A	P	4	4	3	4	3	4	2	1	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	1	2	4	2	1	4	3	1	2	3	2	3	3	4	3	2	2	4	2	2	1	111		
2	SM	2020/A	P	3	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	1	101			
3	IY	2020/A	P	2	1	2	3	3	4	2	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	1	1	2	1	1	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	1	2	105			
4	ED	2020/A	P	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	56			
5	MS	2020/A	P	4	4	3	2	2	2	1	2	3	4	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	3	105			
6	DPA	2020/A	P	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	99		
7	SKW	2020/A	P	3	3	1	1	1	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	1	4	1	2	2	4	4	2	2	2	1	3	1	99		
8	SY	2020/A	P	4	4	1	1	4	4	4	2	4	3	3	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	4	3	1	1	4	4	3	105			
9	NM	2020/A	P	2	3	2	3	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	97			
10	SF	2020/A	P	3	2	4	3	2	3	2	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	93			
11	TS	2020/A	P	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	105			
12	MR	2020/A	P	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	1	3	4	1	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	2	104		
13	K	2020/A	P	1	4	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	4	1	4	2	1	4	1	2	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	76			
14	M	2020/A	P	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	1	105			
15	DH	2020/A	P	2	4	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	118		
16	CSH	2020/A	P	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	96		
17	I	2020/A	P	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	103	
18	AJA	2020/A	P	3	2	1	3	2	3	1	2	3	4	2	2	4	3	4	2	2	3	2	1	2	3	2	2	4	2	1	2	3	3	3	2	4	2	2	2	4	3	1	2	98		
19	PR	2020/A	P	2	3	1	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	2	4	2	1	4	4	2	1	4	2	2	2	4	4	1	2	2	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	104		
20	I	2020/A	P	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	2	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	135		
21	DRS	2020/A	P	3	2	4	3	2	2	3	1	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	106		
22	MS	2020/A	LK	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	79	
23	FM	2020/A	LK	1	2	1	1	1	1	1	2	4	4	2	2	4	4	2	2	1	3	4	2	2	4	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	4	4	2	2	2	1	2	2	88		
24	DPA	2020/A	P	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	107		
25	N	2020/A	P	3	2	2	3	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	94		
26	AMR	2020/A	LK	2	2	3	3	2	3	2	4	1	3	1	4	2	1	4	1	3	2	2	4	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	87	
27	EM	2020/B	P	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	2	1	1	2	4	4	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	67		
28	QA	2020/B	P	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	102	
29	AN	2020/B	P	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	109
30	NF	2020/B	P	1	2	2	1	1	2	1	1	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	1	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	90	
31	MJ	2020/B	P	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	98	
32	R	2020/B	P	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	115		
33	SRW	2020/B	P	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	64		
34	RA	2020/B	P	2	2	3	2	1	2	1	4	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	82		
35	SKA	2020/B	P	2	1	3	2	1	1	1	1	2	4	2	3	3	3	3	2	1	1	4	4	2	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	79	
36	RMR	2020/B	LK	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	2	3	1	4	1	1	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	94		
37	YAP	2020/B	P	1	1	3	4	3	2	3	1	1	1	3	3	1	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	2	3	1	1	2	3	3	1	3	3	4	89		
38	SJ	2020/B	P	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	1	2	2	103		

Reliabilitas Skala *Try Out* Stres Belajar

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	45	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,879	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94,64	194,871	,534	,873
VAR00002	94,82	199,468	,365	,876
VAR00003	94,87	202,982	,235	,879
VAR00004	94,82	197,513	,452	,875
VAR00005	94,91	192,810	,558	,872
VAR00006	94,53	203,891	,192	,880
VAR00007	94,91	198,856	,397	,876
VAR00008	95,11	207,510	,084	,881
VAR00009	94,16	201,680	,287	,878
VAR00010	94,07	202,018	,277	,878
VAR00011	94,93	209,927	-,008	,882
VAR00012	94,11	201,328	,360	,876
VAR00013	94,24	198,689	,429	,875
VAR00014	94,36	200,462	,358	,876
VAR00015	94,09	207,901	,070	,881
VAR00016	94,64	199,462	,409	,876
VAR00017	95,04	199,862	,406	,876
VAR00018	94,49	192,392	,644	,871
VAR00019	94,42	204,749	,202	,879

VAR00020	94,82	203,468	,195	,880
VAR00021	94,89	198,556	,418	,875
VAR00022	94,29	194,756	,544	,873
VAR00023	95,38	200,149	,426	,875
VAR00026	94,73	202,064	,312	,877
VAR00024	95,33	207,455	,113	,880
VAR00025	94,47	201,027	,331	,877
VAR00027	95,36	204,734	,257	,878
VAR00028	95,16	206,498	,155	,880
VAR00029	94,62	194,513	,599	,872
VAR00030	94,80	200,027	,420	,875
VAR00031	94,89	199,465	,553	,874
VAR00032	95,16	204,589	,248	,878
VAR00033	94,27	196,473	,530	,873
VAR00034	94,53	197,436	,519	,874
VAR00035	94,84	201,589	,327	,877
VAR00036	95,00	198,364	,538	,874
VAR00037	94,80	198,118	,454	,875
VAR00038	95,18	197,695	,447	,875
VAR00039	95,04	195,498	,576	,873
VAR00040	95,20	200,345	,419	,876

Skala Penelitian Stres Belajar

Nama :

Jenis Kelamin :

Tahun Angkatan :

Semester / Kelas :

Kontak Yang Dapat Dihubungi :

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan, kemudian saudara tinggal memilih salah satu pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan yang saudara alami. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian kuesioner ini, semua jawaban yang saudara berikan adalah BENAR, sesuai dengan pendapat atau kondisi yang saudara alami.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

SS : jika SANGAT SESUAI dengan anda.

S : jika SESUAI dengan anda.

TS : jika TIDAK SESUAI dengan anda.

STS : jika SANGAT TIDAK SESUAI dengan anda

PERNYATAAN

No	Penyataan	STS	TS	S	SS
1	Selama pademi sistem tidur saya menjadi berantakan bahkan hingga sulit tidur.				
2	Selama menjalani perkuliahan daring saya sering merasakan sakit pada bahu seperti tegang.				
3	Meskipun menjalani perkuliahan daring selama pandemi saya tidak merasakan sakit apapun pada tubuh saya.				
4	Selama pandemi dengan perkuliahan daring membuat pola makan saya tidak teratur bahkan hingga membuat saya terkadang sakit perut.				
5	Tidak ada masalah sama sekali dengan pola makan saya selama pandemi meskipun harus kuliah daring.				
6	Saya merasa tenang meskipun saya tidak mengerti apa yang disampaikan dosen ketika perkuliahan				

	daring berlangsung.				
7	Saya mudah merasa sedih apabila tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu selama daring.				
8	Saya merasa cemas apabila teman saya tidak mau membantu saya ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan daring.				
9	Saya tidak peduli meskipun teman saya tidak mau membantu saya selama perkuliahan daring.				
10	Saya menjadi sering marah bahkan tanpa alasan selama perkuliahan daring diberlakukan.				
11	Saya merasa terancam dengan berbagai situasi selama menjalani perkuliahan daring seperti turunya nilai.				
12	Saya merasa tidak mampu ketika harus bersaing dengan teman kelas ketika proses pembelajaran selama daring.				
13	Selama perkuliahan daring membuat saya banyak menghabiskan waktu dikamar mengikuti perkuliahan sehingga tidak minat melakukan kegiatan lainnya lagi.				
14	Saya percaya bahwa dalam keadaan pembelajaran seperti apapun pasti bisa.				
15	Pembelajaran daring membuat saya kesulitan berdiskusi dengan teman lainnya karena adanya keterbatasan.				
16	Saya menjadi mudah lupa dengan berbagai hal selama pandemi.				
17	Perkuliahan daring membuat saya kehilangan minat untuk melakukan sesuatu yang lainnya.				
18	Saya masih mengingat informasi yang saya dapatkan.				
19	Saya sering tidak fokus saat menjalani perkuliahan daring selama pandemi.				
20	Saya menjadi mudah bimbang hingga kebingungan dalam menentukan berbagai hal.				
21	Saya selalu fokus dalam mengikuti pembelajaran daring.				
22	Saya selalu mampu dalam menentukan berbagai hal.				
23	Saya merasa sulit memfokuskan pikiran saya pada suatu hal selama pandemi.				
24	Saya sering merasa menjadi orang yang menyedihkan bahkan hingga sulit tertawa selama mengikuti perkuliahan daring.				
25	Saya merasa santai meskipun pandemi				

	menyebabkan saya harus mengikuti perkuliahan daring.				
26	Saya masih bisa tertawa lepas meskipun mengikuti perkuliahan daring yang padat.				

HASIL SCREENING PENELITIAN

No	Nama	TA / Kelas	JK	Pernyataan																										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
1	GRJ	2020/A	P	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	4	2	2	1	76
2	SM	2020/A	P	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	2	1	67
3	IY	2020/A	P	2	1	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	1	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	1	2	71	
4	ED	2020/A	P	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	37
5	MS	2020/A	P	4	4	2	2	1	3	2	4	3	2	2	1	3	2	2	3	4	2	3	3	1	2	3	3	3	3	67
6	DPA	2020/A	P	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	63
7	SKW	2020/A	P	3	3	1	1	2	4	4	4	4	1	3	3	4	1	2	4	1	2	4	4	2	2	2	1	3	1	66
8	SY	2020/A	P	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	3	1	1	3	4	3	1	1	4	4	3	70
9	NM	2020/A	P	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	61
10	SF	2020/A	P	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	58
11	TS	2020/A	P	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	70
12	MR	2020/A	P	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	70
13	K	2020/A	P	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	43
14	M	2020/A	P	2	2	2	1	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	3	1	67	
15	DH	2020/A	P	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	80
16	CSH	2020/A	P	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	60
17	I	2020/A	P	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	1	1	77
18	A	2020/A	P	3	2	3	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	2	4	3	1	2	67
19	PR	2020/A	P	2	3	3	4	3	3	4	2	2	1	4	1	4	2	2	2	2	3	4	2	1	2	2	2	2	2	64
20	I	2020/A	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	97
21	DRS	2020/A	P	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	71
22	MS	2020/A	LK	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	48
23	FM	2020/A	LK	1	2	1	1	1	2	4	4	2	1	3	2	4	2	3	3	1	2	4	4	2	2	2	1	2	2	58
24	DPA	2020/A	P	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	71
25	N	2020/A	P	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	57
26	AMR	2020/A	LK	2	2	3	2	2	4	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	54
27	EM	2020/B	P	1	1	1	1	4	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	36

28	QA	2020/B	P	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	68
29	AN	2020/B	P	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	72
30	NF	2020/B	P	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	55
31	MJ	2020/B	P	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	67
32	R	2020/B	P	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	2	78
33	CSW	2020/B	P	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
34	RA	2020/B	P	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	50
35	SKA	2020/B	P	2	1	2	1	1	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	47
36	RMR	2020/B	LK	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	66
37	YAP	2020/B	P	1	1	4	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	1	3	3	4	62
38	SJ	2020/B	P	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	4	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	64
39	FFN	2020/B	P	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
40	HA	2020/B	LK	2	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	60
41	VO	2020/B	P	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	60
42	D	2020/B	P	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	68
43	TY	2020/B	P	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
44	CSA	2020/B	P	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
45	PZW	2020/B	P	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	65

Reliabilitas Skala Penelitian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	45	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,894	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	60,89	129,556	,569	,887
VAR00002	61,07	134,745	,331	,893
VAR00003	61,07	132,609	,444	,890
VAR00004	61,16	127,407	,610	,886
VAR00005	61,16	132,907	,426	,891
VAR00006	60,36	136,280	,322	,893
VAR00007	60,49	133,528	,423	,891
VAR00008	60,60	134,655	,369	,892
VAR00009	60,89	133,646	,429	,891
VAR00010	61,29	134,756	,387	,891
VAR00011	60,73	128,836	,617	,886
VAR00012	61,13	133,573	,405	,891
VAR00013	60,53	130,345	,537	,888
VAR00014	61,62	134,922	,410	,891
VAR00015	60,71	134,528	,371	,892
VAR00016	60,87	130,073	,596	,887
VAR00017	61,04	133,862	,456	,890
VAR00018	61,13	134,845	,504	,889
VAR00019	60,51	131,119	,556	,888
VAR00020	60,78	131,268	,582	,887
VAR00021	61,09	135,492	,343	,892

VAR00022	61,24	132,689	,568	,888
VAR00023	61,04	133,680	,417	,891
VAR00024	61,42	130,977	,526	,888
VAR00025	61,29	131,301	,551	,888
VAR00026	61,44	135,071	,403	,891

Hasil *Posttest* Subjek Penelitian

No	Nama/ Inisial	Angkatan	Jenis Kelamin	Pernyataan																										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Total
1	GRJ	2020	Perempuan	1	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	62
2	AND	2020	Perempuan	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	68
3	FIYH	2020	Perempuan	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	87
4	IL	2020	Perempuan	3	2	4	1	1	4	2	3	4	1	3	2	3	1	3	3	4	4	3	2	4	4	3	1	1	1	67
5	R	2020	Perempuan	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	3	1	1	1	57
6	TM	2020	Perempuan	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	1	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	70

Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
Kelas		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Stres Belajar	Pretest	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%
	Posttest	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Stres Belajar	Pretest	,385	6	,006	,718	6	,009
	Posttest	,275	6	,175	,897	6	,354

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Homogenitas

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
Kelas		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Stres Belajar	Pretest	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%
	Posttest	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Stres Belajar	Based on Mean	,035	1	10	,855
	Based on Median	,144	1	10	,712
	Based on Median and with adjusted df	,144	1	9,971	,712
	Based on trimmed mean	,060	1	10	,811

Hasil Uji t Paired Sample Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Pretest	79,17	6	8,976	3,664
	Hasil Posttest	68,50	6	10,213	4,169

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil Pretest & Hasil Posttest	6	,795	,059

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Hasil Pretest - Hasil Posttest	10,667	6,250	2,552	4,107	17,226	4,180	5	,009



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 110/UM.M6/KEP/F/2022**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2021-2022
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi mahasiswa tahun akademik 2021-2022;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/20202 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Desember 2021

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama** : **Menunjuk Saudara;**
Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
Nur Hasmalawati, M.Si
Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Sayuni
NPM : 1809110042
Prodi : Psikologi
Judul : Efektivitas Terapi Menulis untuk Mereduksi Stres Belajar Mahasiswa Selama Pandemi di Universitas Muhammadiyah Aceh
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing SKRIPSI mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 29 Jumadil Ula 1443 H
03 Januari 2022 M



Barma wi, M.Si
NIK: 19700103 200609 1 001

Tembusan:
1. Biro Keuangan & Bendahara
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
 Jl. Muhammadiyah No. 91 Batah, Lueng Bata
 Telp. (0651) 28412, Fax. (0651) 21024, Banda Aceh - 23245
 Email : psikologi.unmuha@yahoo.co.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 136/UM.M6/F/2022
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Dekan Fakultas Psikologi Unmuha
 Di-
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,
 Berdasarkan surat permohonan tanggal 18 Mei 2022, atas nama :

Nama : Sayuni
 NPM : 1809110042
 Semester : VIII (delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul **"Efektivitas Terapi Menulis untuk Mereduksi Stres Belajar Mahasiswa selama Pandemi di Universitas Muhammadiyah Aceh"**. Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 17 Syawal 1443 H
 18 Mei 2022 M



Ka. Prodi,

Nur Hasmalawati, M.Si

NIK: 19930211 201902 2 001



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021
Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata
Telp. (0651) 28412, Fax. (0651) 21024, Banda Aceh - 23245
Email : psikologi.unmuha@yahoo.co.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 261/UM.M6/KET/2022

Berdasarkan surat Nomor : 136/UM.M6/F/2022, tanggal 18 Mei 2022 perihal Permohonan Izin Penelitian di Prodi Psikologi Unmuha, maka kami secara prinsip memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada yang bersangkutan yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama	: Sayuni
NPM	: 1809110042
Semester	: VIII (delapan)

Benar telah melaksanakan penelitian di Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Unmuha. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut tidak mengganggu proses kegiatan Prodi Psikologi Unmuha.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Banda Aceh, 21 Dzulhijjah 1443 H
20 Juli 2022 M

Ka. Prodi,



Nur Hasmalawati, M.Si
NIK: 19930211 201902 2 001

Dokumentasi Proses Eksperimen

Hari Pertama



Hari Kedua



Hari Ketiga



BIODATA



Sayuni adalah nama penulis skripsi ini. Lahir pada tanggal 01 Januari 2000, di desa Ramung Jaya, Kecamatan Permata, Kabupaten Bener Meriah, Provinsi Aceh. Penulis merupakan Anak ke 5 dari 5 bersaudara, dari pasangan Basyar Wira, S.Pd.I dan Remiah, A.Ma (alm). Penulis pertama kali menempuh pendidikan TK Intan Permata pada tahun 2005 dan tamat pada tahun 2006 pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke SD Negeri Ramung Jaya hingga kelas III dan kemudian pindah ke MIN Bener Kelipah hingga penulis tamat pada tahun 2012. Penulis melanjutkan pendidikan di MTsN Janarata/2 Bener Meriah dan tamat pada tahun 2015, setelah tamat MTsN, penulis melanjutkan di SMA Negeri 11 Banda Aceh dan tamat pada tahun 2018. Pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh Fakultas Psikologi jurusan S-1 Psikologi dan tamat pada tahun 2022.

Dengan ketekunan, kesabaran serta keikhlasan dan motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha. Penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul **“Efektivitas Terapi Menulis Untuk Mereduksi Stres Belajar Mahasiswa Selama Pandemi Di Universitas Muhammadiyah Aceh”**.