

PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 12 SMA DENGAN *EXPRESSIVE WRITING*

Fariskah Lailiyah Maharani^{1*}, Jujuk Proboningsih², Sri Utami³, Anita Joeliantina⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya
^{*}fariskahlailiyah@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu tantangan yang umum dialami oleh siswa kelas 12 di tingkat sekolah menengah adalah tekanan akademik. Salah satu metode yang bisa digunakan untuk meredakan stres tersebut adalah *expressive writing*, yakni teknik menulis yang memungkinkan siswa menuangkan pikiran dan perasaan mereka secara bebas. Tujuan tulisan ini untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap tingkat stres akademik pada siswa kelas 12 SMA. Metode yang diterapkan *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sampel dilaksanakan secara acak (*random sampling*) dengan melibatkan 106 siswa kelas 12 SMA yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses pengambilan data menggunakan hasil *pretest* dan *posttest* kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) pada kedua kelompok. Analisis data dilaksanakan dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, diperoleh *p-value* sebesar 0,000 yang membuktikan terdapatnya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Temuan ini membuktikan bahwa teknik *expressive writing* efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa kelas 12 SMA. Dengan demikian, metode ini bisa dimanfaatkan sebagai salah satu strategi intervensi untuk membantu mengurangi tekanan akademik di kalangan siswa.

Kata Kunci: *Expressive writing*, Siswa SMA, Stres akademik.

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING ON ACADEMIC STRESS LEVELS IN 12TH GRADE HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Academic pressure is one of the most common challenges experienced by 12th-grade high school students. One method that can be used to reduce academic stress is expressive writing, a technique that allows students to express their thoughts and emotions freely. This study aims to determine the effect of expressive writing on academic stress levels among 12th-grade students. The research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. A total of 106 students were selected using random sampling and divided into two groups: experimental and control. Data were collected through the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) administered before and after the intervention. Statistical analysis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann-Whitney U Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The Mann-Whitney U test result showed a p-value of 0.000, indicating a significant difference between the experimental and control groups. These results suggest that expressive writing is effective in lowering academic stress among high school students. Therefore, it can be considered a useful intervention strategy for helping students cope with academic pressure..

Keywords : *Academic stress, Expressive writing, High school students.*

PENDAHULUAN

Siswa kelas 12 merupakan siswa yang mengalami transisi penting dalam hidupnya. Tahap ini sering membuat mereka merasakan tantangan akademik yang lebih kompleks dimana UTBK bisa menjadi salah satu pemicu yang membuat siswa kelas 12 sering mengalami stres, stres adalah masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Mundakir, 2021). Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) tahun (2020) melaporkan jika sekitar 48,7% Siswa SMA di Indonesia mengalami stres akibat persiapan UTBK.

Stres jika tidak diatasi akan memberikan dampak buruk, dalam jangka panjang jika stres tidak diatasi akan menjadi stres berlebihan kemudian menjadi pemicu munculnya masalah kesehatan jiwa lainnya dan paling parah bisa berakhir bunuh diri (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Risal et al., (2022) menjelaskan jika stres dibagi menjadi tiga yakni, stres ringan yang berfungsi positif untuk memicu seseorang lebih berusaha dalam menghadapi masalah, stres sedang yang umumnya berlangsung lebih lama dari stres ringan dan jika tidak diatasi bisa memicu stres berat, dan stres berat adalah situasi seseorang yang mengalami tekanan dari arah mana saja dan tidak bisa menyelesaikan masalahnya yang bisa menyebabkan terjadinya bunuh diri. Stres akademik timbul saat harapan mencapai prestasi akademik meningkat, baik dari guru atau orang tua yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Stres akademik secara negatif berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan kemampuan belajar yang menurun (Kamria dan Anwar, 2023).

Pada penelitian Irmayanti & Daud (2024), dijelaskan jika stres dan emosi marah pada siswa sma mempunyai hubungan secara tidak langsung dan dengan menulis ekspresif bisa menciptakan individu untuk menulis emosi dan pemikiran yang mereka rasakan dan juga bisa membantu

mengurangi stres. Hasil didapatkan dari penelitian ini adalah jika *expressive writing* yang diterapkan pada siswa bisa menurunkan stres akademik sedangkan pada pengelolaan emosi marah metode *expressive writing* tidak efektif. Penelitian yang dilaksanakan Aisyah Maulida & Fitriyani (2023), menjelaskan jika *expressive writing therapy* bisa menjadi teknik untuk mengatasi stres akademik pada siswa. Hasil penelitiannya juga menunjukkan jika *expressive writing therapy* bisa mempengaruhi penurunan stres akademik siswa.

Expressive writing merupakan metode menulis pengakuan rahasia yang tidak bisa disampaikan pada orang lain, melalui metode ini diharapkan seseorang bisa melepaskan perasaan ataupun kejadian buruk. Menulis bisa membuat kita paham sebab menuliskan keresahan diri, dengan menulis juga bisa mengabadikan sesuatu yang tidak terlihat menjadi terlihat (Jusuf, et al., 2023). Tujuan dilakukan *expressive writing* adalah untuk membantu siswa mengurangi tekanan dan stres dengan mengekspresikan perasaan mereka melalui tulisan, yang dapat menyeimbangkan respons biologis dan membuat tubuh lebih rileks. Selain itu, menulis tentang pengalaman emosional juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik dengan melepaskan emosi negatif, ketakutan, dan kecemasan.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest control group design* yang melibatkan 106 siswa kelas 12 dari SMA Senopati dan SMA Hangtuah 2. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan secara acak (*random sampling*) untuk memastikan keacakan dalam pembagian kelompok dan menghindari bias seleksi. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yakni kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) yang dikembangkan oleh Sun et al., (2011) dan telah diuji reabilitasnya sebesar 0,846 dengan nilai *alpha cronbach* berkategori tinggi. Kuesioner ini terdiri atas 16 item pernyataan yang dinilai dengan skala Likert 1–5, dan mencakup lima aspek utama, antara lain tekanan akademik, beban tugas, kecemasan terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, serta perasaan sedih. Prosedur pengumpulan data dilaksanakan melalui beberapa tahapan, mulai dari pengajuan surat izin pengambilan data, pemberian *informed consent*, pengolahan data, hingga analisis data dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U*.

HASIL

Hasil penelitian mengenai dampak *expressive writing* terhadap tingkat stres akademik pada siswa kelas 12 SMA ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden (n=106)

| Kriteria | SMA Senopati (Eksperimen) | | SMA Hangtuah 2 (Kontrol) | |
|----------------------|------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| | f | % | f | % |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Perempuan | 36 | 68 | 30 | 57 |
| Laki-laki | 17 | 32 | 23 | 43 |
| Usia | | | | |
| 17 Tahun | 36 | 68 | 33 | 62 |
| 18 Tahun | 17 | 32 | 20 | 38 |
| Jumlah | 53 | 100 | 53 | 100 |

Tabel 2. Tingkat stres akademik SMA Senopati kelompok eksperimen (n=53)

| Kategori | Pre-Test | | Post-Test | |
|---------------|----------|-----|-----------|-----|
| | f | % | f | % |
| Stres Ringan | 4 | 8 | 5 | 10 |
| Stres Sedang | 49 | 92 | 48 | 90 |
| Stres Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 53 | 100 | 53 | 100 |

Tabel 3. Tingkat stres akademik SMA Hangtuah 2 kelompok kontrol (n=53)

| Kategori | Pre-Test | | Post-Test | |
|---------------|----------|-----|-----------|-----|
| | f | % | f | % |
| Stres Ringan | 0 | 0 | 1 | 2 |
| Stres Sedang | 53 | 100 | 52 | 98 |
| Stres Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 53 | 100 | 53 | 100 |

Tabel 4. Pengaruh *expressive writing* terhadap tingkat stres akademik (n=106)

| Kategori | Post-Test (Kelompok Eksperimen) | | Post-Test (Kelompok Kontrol) | |
|-----------------------------|------------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| | f | % | f | % |
| Stres Ringan | 5 | 10 | 1 | 2 |
| Stres Sedang | 48 | 90 | 52 | 98 |
| Stres Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 53 | 100 | 53 | 100 |
| Min | 22 | | 31 | |
| Max | 67 | | 65 | |
| \bar{X} | 46,26 | | 52 | |
| SD | 8,983 | | 7,232 | |
| P Value | 0,000 | | | |

PEMBAHASAN

Karakteristik

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok eksperimen dan kontrol berjenis kelamin perempuan dan berusia 17 tahun. Karakteristik setiap individu seperti usia dan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Selaras dengan penelitian Wulan & Nugraha (2024), yang menyebutkan jika siswa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik dibanding siswa laki-laki, selain itu siswa yang lebih muda lebih sering mengalami stres dibanding siswa yang lebih dewasa. Semakin bertambahnya usia, kemampuan individu dalam mengelola stres juga semakin baik (Hamzah et al., 2020).

Tingkat Stres Akademik pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil penelitian bahwa hampir seluruh siswa SMA Senopati mengalami stres sedang dengan persentase (92%) sebelum dan (90%) sesudah diberikan *expressive writing*.

Stres akademik diberi pengaruh oleh berbagai faktor, seperti metode pengajaran guru, jadwal sekolah yang padat, dan konflik interpersonal. Metode ajar yang kurang interaktif bisa membuat siswa kesulitan mengerti isi materi, sementara jadwal yang padat dengan tugas dan ujian sering menyebabkan tekanan tinggi pada individu. Selain itu, konflik dengan teman atau guru bisa mengganggu kenyamanan belajar, yang semakin meningkatkan stres akademik (Tasalim & Cahyani, 2021).

Stres yang dialami siswa bisa memberikan dampak negatif yang serius, terutama jika berlangsung dalam jangka panjang tanpa penanganan yang tepat. Ketika stres ringan tidak segera diatasi, tingkat tekanan yang dirasakan bisa semakin meningkat, berujung pada stres berat yang berlebihan. Kondisi ini bisa memicu gangguan psikologis yang lebih kompleks, seperti kecemasan, kehilangan motivasi belajar, dan bahkan depresi. Jika depresi semakin memburuk tanpa terdapatnya dukungan atau intervensi yang memadai, risiko tindakan berbahaya seperti percobaan bunuh diri pun bisa meningkat. Oleh sebab itu, penting bagi siswa untuk mempunyai mekanisme koping yang efektif serta mendapatkan dukungan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya agar stres akademik bisa dikelola dengan baik dan tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Nursolehah & Rahmiati, 2022). Menurut Pennebaker & Evans (2014), menulis bisa membantu individu mengurangi tingkat stres mereka dengan menyalurkan emosi dan pikiran yang terpendam. Hal ini diperkuat oleh penelitian Irmayanti & Daud (2024), yang menunjukkan bahwa *expressive writing* terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa dan penelitian Aisyah Maulida & Fitriyani (2023) yang menunjukkan turunnya tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa *expressive writing*, jika dilaksanakan secara rutin, bisa menjadi salah satu metode yang efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik. Dengan mengekspresikan emosi dan pikiran melalui tulisan, siswa bisa mengurangi beban psikologis mereka, sehingga stres yang dialami berangsur menurun. Oleh sebab itu, metode ini bisa dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi dalam bimbingan konseling sekolah untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih baik dengan dikombinasikan oleh teknik konseling lainnya serta dengan dampingan guru BK. Namun, perlu diperhatikan bahwa efektivitas *expressive writing* bisa bervariasi antar individu.

Tingkat Stres Akademik pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil jika seluruh siswa SMA Hangtuh 2 mengalami stres sedang saat pelaksanaan pre-test, dan hasil saat post-test didapatkan jika hampir seluruhnya mengalami stres sedang. Hasil penelitian menjelaskan jika tanpa terdapatnya intervensi pada kelompok kontrol bisa menyebabkan tidak terdapatnya perubahan signifikan pada stres akademik.

Stres akademik yang dialami siswa bisa diberi pengaruh oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi emosional individu, konflik pribadi, keadaan fisik, serta perilaku siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi, seperti kecemasan yang berlebihan atau kurangnya kepercayaan diri, bisa memperburuk stres yang dirasakan siswa. Selain itu, kondisi fisik seperti kurang tidur, kelelahan, dan pola makan yang tidak seimbang juga bisa berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi ekonomi, lingkungan fisik, lingkungan sosial, lingkungan keluarga, serta lingkungan sekolah, lingkungan sekolah yang tidak kondusif, metode pembelajaran yang kurang efektif, serta ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua bisa memperparah tekanan akademik siswa (Sillagan et al., 2024).

Untuk mengatasi stres akademik, terdapat beberapa strategi yang bisa diterapkan guna membantu siswa mengelola tekanan yang mereka hadapi. Teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan, meditasi, dan olahraga ringan, bisa membantu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Menjaga pola hidup sehat, termasuk tidur yang cukup dan konsumsi makanan bergizi, juga berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta mengurangi dampak negatif dari stres. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah menulis ekspresif, di mana siswa bisa menuangkan perasaan dan pikirannya dalam bentuk tulisan, sehingga membantu mereka dalam mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, manajemen waktu yang baik, seperti menyusun jadwal belajar yang teratur dan menghindari kebiasaan menunda tugas, bisa mengurangi beban akademik yang berlebihan dan membantu siswa lebih fokus dalam belajar (Risal et al., 2022).

Dari sisi solusi, berbagai metode bisa diterapkan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik, salah satunya adalah *expressive writing*. Dengan menuliskan perasaan dan pengalaman mereka, siswa bisa mengekspresikan beban emosional yang mereka rasakan, sehingga membantu mereka dalam meredakan tekanan yang dialami. Selain itu, metode ini juga bisa menjadi strategi jangka panjang yang bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan.

Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil analisis menggunakan *mann whitney-u* adalah terdapatnya pengaruh *expressive writing* dengan nilai *p-value* pada post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari nilai α , yang mengindikasikan terdapatnya perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi diberikan. Temuan ini menegaskan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen yang menerima intervensi *expressive writing* mengalami penurunan stres akademik yang lebih besar dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Temuan pada penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Aisyah Maulida & Fitriyani (2023) dalam jurnal bimbingan dan konseling, yang menyebutkan bahwa *expressive writing* bisa berkontribusi dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMA khususnya kelompok eksperimen. Selain itu, penelitian Lutfi et al. (2022) juga menjelaskan bahwa *expressive writing* membantu meningkatkan fokus perhatian, sehingga bisa merangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengaktifkan hipotalamus dalam menurunkan kadar kortisol, hormon yang berkaitan dengan stres. Akibatnya, tubuh menjadi lebih rileks dan siswa bisa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Expressive writing, mempunyai berbagai manfaat bagi kesehatan mental dan emosional. Dengan menulis, seseorang bisa lebih fokus pada masalah yang dihadapi serta mengenali penyebab rasa takut, cemas, dan kebingungan yang dirasakan, sehingga membantu dalam merencanakan strategi untuk mengatasi dan mengontrolnya. Selain itu, menulis juga bisa meningkatkan keterampilan observasi diri, regulasi diri, dan pengambilan keputusan, sebab melalui tulisan, seseorang bisa memahami situasi yang terjadi dan merancang respons yang lebih efektif untuk menghadapi situasi serupa di masa depan. Tidak hanya itu, *expressive writing* juga membantu seseorang untuk mengenali diri sendiri, baik dalam aspek positif maupun negatif, sehingga individu bisa menerima dan menetralkan aspek diri yang saling bertentangan. Lebih jauh, menulis *expressive writing*

terbukti bisa meningkatkan kesehatan, seperti memperbaiki daya ingat dengan mengurangi pikiran negatif, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Jusuf, et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan jika dengan terdapatnya intervensi seperti *expressive writing* akan ada pengaruhnya dalam tingkat stres akademik siswa dari pada tidak diberikan intervensi apapun

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Maulida, S., & Fitriyani, H. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Stres Akademik Yang Timbul Pada Siswa SMA Swasta DI Jakarta. In *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12 (1), 65-75.
- Hamzah, Rahmawati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS>
- Irmayanti, S., & Daud, M. (2024). Efektivitas Expressive Writing dalam Penurunan Emosi Marah dan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(5), 159-169.
- Jusuf, M. I., Niasnugrahani, M., Ginting, S., Lubis, A. H., Handayani, L., & Nurdiyani, N. (2023). Terapi menulis Ditinjau dari Berbagai Perspektif. Ideas Publishing. <https://play.google.com/books/reader?id=QDfHEAAAQBAJ&pg=GBS.PR4>
- Kamria, & Anwar, R. (2023). Harmoni Dalam Merdeka Belajar: Strategi Reduksi Stres Akademik Siswa. Feniks Muda Sejahtera. <https://play.google.com/books/reader?id=BULSEAAAQBAJ&pg=GBS.PR2&hl=id>
- Lutfi, B., Sriyani, Y., & Rahmaniati, W. (2022). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(1)
- Nursolehah, R., & Rahmiati. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712.
- Pennebaker, J. W. ., & Evans, J. Frank. (2014). *Expressive Writing : Words That Heal*. Idyll Arbor, Inc.
- Risal, M., Antonia Helena Hamu, & Wulida Litaqia. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Media Sains Indonesia.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2024). Stres akademik mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK*, 9(1), 10-14. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Tasalaim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. Guepedia. <https://play.google.com/books/reader?id=SqpMEAAAQBAJ&pg=GBS.PA2>
- Wulan, N., & Nugraha, M. D. (2024). Hubungan antara faktor demografi dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi keperawatan. *Journal of Nursing Practice and Education*. 4(2), 242-250. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1101>