

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTU MENGURANGI STRESS AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

Nabilah Ascila¹, Joko Sutrisno AB², Siti Zahra Bulantika³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

Email: nabilaascilla@gmail.com¹, jokosutrisnoab@gmail.com², szahrabulantika@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik expressive writing dalam mengurangi stres akademik pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Stres akademik merupakan masalah umum di kalangan pelajar yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik mereka. Teknik expressive writing, yang melibatkan penulisan ekspresif untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan perasaan, diharapkan dapat membantu mengurangi dampak stres tersebut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, dengan medel quasi experiment. Partisipan terdiri dari 7 siswa, Pengukuran stres akademik dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan skala stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima konseling dengan teknik expressive writing mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik expressive writing dalam konseling kelompok dapat menjadi metode yang efektif dalam mengurangi stres akademik pada pelajar. Hal ini dibuktikan dengan perhitungan nilai rata-rata tingkat stress akademik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing adalah sebanyak 134.29 dan setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing mengalami penurunan menjadi 99.86. Dari uji wilcoxon yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 21 maka diperoleh hasil output “test statistik”, maka diketahui kolom asymp (tailed) yang merupakan angka probabilitas $p = 0,018$; $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi konseling yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan untuk mendukung kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: konseling kelompok, expressive writing, stress akademik

Abstract: This research aims to measure the effectiveness of group counseling using expressive writing techniques in reducing academic stress in class XI students at SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Academic stress is a common problem among students that can affect their well-being and academic performance. Expressive writing techniques, which involve expressive writing to explore and express feelings, are expected to help reduce the impact of stress. This research uses an experimental type of research, with a quasi-experimental model. Participants consisted of 7 students, academic stress measurements were carried out before and after the intervention using the academic stress scale. The results showed that the group that received counseling with expressive writing techniques experienced a significant reduction in academic stress levels. These findings indicate that expressive writing techniques in group counseling can be an effective method in reducing academic stress in students. This is proven by calculating the average value of academic stress level before being given group counseling services using expressive writing techniques which was 134.29 and after being given group counseling services using expressive writing techniques it decreased to 99.86. From the Wilcoxon test carried out using SPSS 21, the output results of the "statistical test" are obtained, so it is known that the asymp (tailed) column is a probability number of $p = 0.018$; $p < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, this research provides an important contribution to developing counseling strategies that can be applied in educational environments to support student welfare.

Keywords: counseling group, expressive writing techniques, academic stress

PENDAHULUAN

Peserta didik sebagai kader penerus bangsa tentunya akan diperhadapkan dengan berbagai tuntutan pendidikan demi melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal yang paling mendasar yakni mengenyam pendidikan secara berjenjang, bermula dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah bahkan sampai pendidikan tinggi yang tak jarang menimbulkan konflik tersendiri baginya. Dunia sekolah yang harus diljalannya selama bertahun-tahun ditambah lagi dengan berbagai tuntutan akademik terkadang membuat peserta didik merasa terbebani. Apalagi di masa sekarang tuntutan akademik tidak jarang begitu berat dan sangat menyengsarakan peserta didik. Peserta didik merasa dituntut untuk meraih pencapaian (achievement) yang telah ditentukan, baik oleh pihak sekolah, orangtua maupun dari peserta didik itu sendiri. Tuntutan ini dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuannya. Sehingga ketika hal ini terjadi maka akan menimbulkan stres akademik.

Stres sebagai gejala peristiwa/kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Stres akademik juga ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa (Lazarus dan Folkman, 1984).

Stres akademik yang dialami oleh peserta didik, berkaitan dengan tuntutan dan tekanan akademiknya, seperti semakin kompleksnya materi pelajaran, semakin

banyaknya tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan, deadline tugas yang harus segera dikumpul, sulitnya referensi tugas, persaingan akademik siswa yang mengikis nilai-nilai kerjasama, kegagalan atau ketidaklulusan pada beberapa mata pelajaran penting, standar nilai yang ditetapkan hubungan dengan guru. Ketika ini terus terjadi, maka akan menimbulkan reaksi fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku yang patologis/negatif pada peserta didik.

Salah satu yang terjadi pada peserta didik di SMA Negeri 16 Bandar Lampung ialah Stres menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi melalui jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP). Kondisi stres dimana peserta didik/siswa tidak nyaman yang dialaminya karena adanya tuntutan dari sekolah yang dirasakan menekan atau memaksa akan mendapatkan sesuatu yang berat dalam hidupnya, sehingga memicu terjadinya ketegangan dalam fisik, psikis, dan perubahan dalam bertingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar dan semangat peserta didik.

Sistem pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis untuk membantu siswa mencegah stres menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi melalui jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP). Pelaksanaan dalam bimbingan dan konseling yang relevan dalam mencegah stres menghadapi ujian akhir adalah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Menjelaskan bahwa dalam membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (konseling) kepada individu melalui bentuk kegiatan kelompok. Suasana kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar satu sama lain, serta kesempatan untuk menghasilkan solusi bersama. Kelompok juga dapat menjadi tempat yang aman untuk mengeluarkan atau menyalurkan emosi.

Dalam hal ini, peran guru sangat penting untuk membantu siswa mengurangi stress akademik yang di alaminya. Salah satu pemberian bantuan yang dapat diberikan oleh guru kepada siswa yang mengalami stress akademik yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berguna untuk mengentaskan masalah siswa baik secara perorangan ataupun kelompok. Pada penelitian ini, layanan yang akan diberikan untuk siswa yang mengalami stress akademik adalah layanan konseling kelompok.

permasalahan stres akademik yang dialami siswa bersifat ekletik atau menyeluruh ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Namun secara umum penyebab utama dari stres yang dialami siswa adalah cara berpikir yang kemudian berpengaruh terhadap perasaan dan perilaku siswa di sekolah. Meninjau permasalahan tersebut maka perlu diadakan pengubahan sudut pandang dan sebelum itu dilakukan pengeksternalisasian masalah untuk meluapkan tekanan-tekanan yang selama ini dirasakan (katarsis). Salahsatu

cara yang dapat dilakukan untuk mengeksternalisasikan masalah ini adalah dengan menulis.

Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu dengan menggunakan teknik expressive writing (menulis ekspresif). Teknik menulis sengaja dipilih karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya. Menulis ekspresif merupakan suatu proses yang memerlukan integrasi pikiran, afeksi dan motorik. Ketika individu menuliskan secara ekspresif tentang perasaannya, maka hal yang dirasakan mengenai peristiwa yang ditulis adalah merasakan kembali sensasi pada saat kejadian, menilai kembali setiap kejadian yang ditulis dan mengarahkan pikiran dalam persepsi baru. Hal ini sangat berdampak pada kondisi psikologis individu, baik itu dengan menuliskan hal yang positif ataupun negatif. Ketika individu menuliskan hal yang positif, maka dampak positif dari peristiwa tersebut semakin menjadikan perasaan itu berharga dan bernilai serta bersyukur (Utami & Kumara, 2003).

Menulis memiliki dampak positif terhadap sistem imun seseorang dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Sehingga Expressive writing dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, marah, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Pennebaker & Chung, 2007).

kebutuhan untuk mengatasi masalah tingkat stres akademik yang cenderung meningkat pada peserta didik kelas XI. Tingkat stres yang tinggi pada periode ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan performa akademik siswa. Oleh karena itu, perlu dicari pendekatan intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk mengurangi tingkat stres tersebut.

Penelitian ini mengusulkan penerapan konseling kelompok dengan teknik expressive writing sebagai salah satu strategi intervensi yang mungkin efektif. Pendekatan konseling kelompok diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertukaran pengalaman dan dukungan sosial antar peserta didik. Sementara itu, teknik expressive writing, yang melibatkan penulisan ekspresif tentang pengalaman stres, diharapkan dapat membantu mereka mengidentifikasi dan mengelola perasaan stres secara lebih baik.

Dengan merinci konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik expressive writing dalam mengurangi tingkat stres akademik peserta didik kelas XI. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berharga terhadap pemahaman tentang manfaat konseling kelompok dan teknik expressive writing sebagai strategi intervensi dalam konteks pendidikan menengah atas. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pihak sekolah untuk merancang program dukungan kesejahteraan siswa yang lebih efektif.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Dengan jenis penelitian eksperimental, dengan model quasi experimental design. Peneliti memilih jenis penelitian quasi experimental design karena akan mengkaji penggunaan teknik expressive writing yang telah diberikan untuk mengurangi stress akademik siswa di SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Sugiyono (2017:72) mengemukakan bahwa, “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Dari populasi siswa kelas XI SMAN 16 Bandar Lampung, peneliti menggunakan 7 peserta didik yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi untuk di jadikan sampel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk menjawab rumusan masalah mengenai apakah layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dapat mengurangi stress akademik pada peserta didik di SMAN 16 Bandar Lampung, maka peneliti melakukan tes awal yang di lanjutkan dengan melakukan penelitian dengan 5 kali pertemuan. Dari hasil angket pretest, di dapat data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* peserta didik kelas XI

NO	Nama	Pretest	Kriteria
1	RP1	145	Tinggi
2	RP2	127	Sedang
3	RP3	141	Tinggi
4	RP4	136	Sedang
5	RP5	124	Sedang
6	RP6	137	Sedang
7	RP7	130	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan hasil pre-test peserta didik dengan jumlah 7 orang yang memiliki kriteria stress akademik tinggi di SMA N 16 Bandar Lampung mengalami skor pre-test yang diperoleh RP1 dengan menunjukkan stress akademik tinggi yaitu karena tekanan dari orang tua karna nilai raport tidak boleh turun. rata-rata hasil pre-test keseluruhan peserta didik tersebut 72,98%. Maka akan diberikan teknik expressive writing kepada peserta didik yang memiliki stress akademik tinggi.

Selanjutnya penelitian dilanjutkan dengan mengadakan pertemuan sebanyak lima kali. Dari hasil Tes akhir (posttest) yang dilakukan setelah diberikan teknik expressive writing untuk mengurangi stress akademik peserta didik, didapat hasil sebagai berikut:

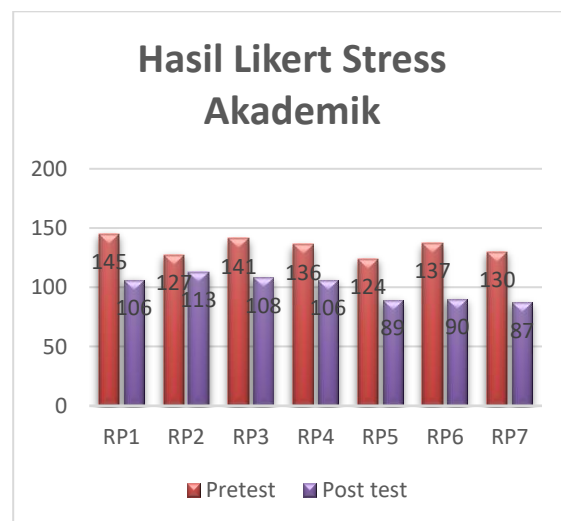
Tabel 2. Hasil *Posstest* Peserta didik kelas XI

NO	Nama	Hasil Posttest	Kriteria
1	RP1	106	Sedang
2	RP2	113	Sedang
3	RP3	108	Sedang
4	RP4	106	Sedang
5	RP5	89	Rendah
6	RP6	90	Rendah
7	RP7	87	Rendah

Berdasarkan tabel hasil akhir (posttest) di atas dapat dilihat adanya perbedaan yang

signifikan antara sebelum pemberian teknik expressive writing dan setelah pemberian teknik expressive writing sebelumnya peserta didik mempunyai skor yang tinggi kini memiliki skor yang rendah yang menunjukkan bahwa peserta didik perbedaan yang signifikan. Setelah diberikan teknik expressive writing peserta didik yang memiliki skor yang tinggi kini mendapatkan skor rendah. Kemudian peserta didik yang memiliki stress akademik lebih menurun dibandingkan sebelum diberikan teknik.

Dari tabel di atas dapat jumlah skor posttest diperoleh 699 dengan rata-rata (mean) 69,34 %. Hasil skor ini dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan grafik dan hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest mengalami penurunan menjadi 69,34 5% pada 7 peserta didik. Maka dapat diketahui bahwa setelah memberikan teknik expressive writing mengalami penurunan stress akademik. Maka, pemberian teknik expressive writing berpengaruh dalam mengurangi stress

akademik pada peserta didik kelas XI SMA N 16 Bandar Lampung.

Selanjutnya untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan stress akademik pada peserta didik, maka dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon

Tabel 3. Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posTest - pre Test	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Test Statistics^a

posTest -

pre Test

-2.366^b

.018

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre Test	7	124	145	134.29	7.610
posTest	7	87	113	99.86	10.761
Valid N (listwise)	7				

Berdasarkan dengan melihat angka probabilitas pada output sig adalah $0,018 < 0,05$ maka H_0 . Ditolak. Hal ini berarti layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dapat mengurangi stress akademik, sedangkan dari perhitungan Z hitung adalah $-2,366$ (tanda (-) tidak relevan karna hanya menunjukkan arah) lebih

besar dari z tabel yaitu 1,96. Hal ini terjadi penurunan stress akademik setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing pada peserta didik kelas XI SMAN 16 Bandar Lampung.

PEMBAHASAN

Pembahasan diambil dari hasil penelitian yang telah dipaparkan di sub bab hasil penelitian yang berjudul efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing untuk mengurangi stress akademik peserta didik di SMA Negeri 16 B.Lampung. Dari hasil penyebaran angket guna untuk melihat stress akademik terlihat dari penyebaran angket. Berdasarkan hasil analisis data.

Berdasarkan analisis data,teknik expressive writing terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stress akademik di kalangan peserta didik.data menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor stress akademik pada post-test di dibandingkan pre-test. yang penulis lakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest peserta didik tersebut diperoleh skor pada pretest sebesar dengan nilai rata-rata atau mean 134.29 dan skor posttest 99.86 terdapat selisih antara skor pretest dan posttest.

Dari skor dan nilai pretest dan posttest menunjukkan adanya penurunan stress akademik peserta didik kelas XI SMA Negeri 16 B.Lampung setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing. Hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan hasil posttest (dengan nilai rata-rata $134.29 > 99.86$) dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing memiliki

keefektifan terhadap berkurangnya stress akademik peserta didik kelas XI di SMAN 16 B.Lampung,

Teknik expressive writing memungkinkan peserta didik untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka secara bebas dan tertulis, yang dapat membantu mereka mengatasi dan mengelola stress lebih baik. Proses ini membantu mengidentifikasi dan memproses sumber stress, sehingga mengurangi beban emosional. Kelebihan teknik ini termasuk kemampuannya untuk memberikan ruang bagi semua peserta untuk berbagi secara anonim dan non konfrontatif, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan kelompok, tingkat keterlibatan peserta didik dalam sesi konseling dan keaktifan mereka dalam teknik expressive writing berpengaruh pada hasil akhir.

Peserta aktif dan konsisten cenderung mengalami pengurangan stress yang lebih besar. Hal ini terbukti juga berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji wilcoxon (menggunakan perhitungan komputerisasi program SPSS) diketahui nilai sig (2-tailed) $0,18 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil analisis data diatas membuktikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing begitu efektif untuk mengurangi stress akademik diri peserta didik. Hal ini dikarenakan terlihat begitu jelas bahwa peserta didik yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik

expressive writing mampu mencapai tingkat signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan dengan melihat angka probabilitas pada output sig adalah $0,018 < 0,05$ maka H_0 . Ditolak. Hal ini berarti layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dapat mengurangi stress akademik, sedangkan dari perhitungan Z hitung adalah $-2,366$ (tanda (-) tidak relevan karna hanya menunjukan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik expressive writing dapat mengurangi stress akademik pada peserta didik kelas XI di SMAN 16 Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A., Ngurah. 2015. Konseling kelompok perspektif teori dan aplikasi. Yogyakarta: Media Akademik.
- Desmita. 2009. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Dewa, Ketut sukardi. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008).
- Pennebaker, J. W., & Chung, C, K. 2007. Expressive Writing and Its Links to Mental and physical health. In: S. Friedman (Ed.), 787-812.
- Pennebaker, J.W., & Francis, M.E. 1996. Cognitive, Emotional, And Language Processes in Disclosure. Cognition and Emotion, 10: 601-626.
- Pennebaker, J. W. 2002. Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi. Bandung: Mizan.

- Pennebaker, J.W. 2013. *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Bandung: Mizan.
- Pennebaker, J. W. 1997. *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*, 8 (3) 1997.
- Kumanto, Edi 2014. *konseling kelompok*. Bandung: alfa beta.
- Lumongga, Namora. 2011. *Memahami dasar dasar konseling*. Jakarta: kencana.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan konseling di institusi Pendidikan*. Yogyakarta: media abadi.
- Prayitno. 2017. *Konseling profesional yang berhasil; Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang; UMM Press.
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan konseling di institusi Pendidikan*. Jakarta; Gramedia widasarana Indonesia.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan konseling*. Bandung: Pustaka setia.
- OonA. N. L. 2007. *Seri Teaching Children Handling Study Stress*. Diterjemahkan Oleh A. K. Anwar. Jakarta: Elex Meid Komputindo.
- Gusniart, Uly. 2002. *Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus*. Jurnal Psikologika (No.13). Universitas Islam Indonesia.
- Hanum, L. 2013. *Hubungan antara Harapan Orangtua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan*. Skripsi. Kudus:Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus.
- Komalasari, G, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Klien, K, A. 2001. *Expressive Writing can Increase Working Memory Capacity*. Journal of Experimental Psychology, 130: 520-533.
- Lidwina, L, S. 2016. *Evektifitas Ekspressive Writing sebagai Reduktor Psikological Distres*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Lepore, S, J.1997. *Expressive Writing Moderates the relation between intrusive thougth and depressive symptoms*. Journal of Personality and Social Psychology, 73,1030-1037.
- Money, M., Espie, C. A., Broomfield, N. M. 2009. *An Experimental Assessment of a Pennebaker Writing Intervention in Primary Insomnia*. Behavioral Sleep Medicine: Routledge, 7:99–105.
- Nanwani, A. 2009. *Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa kelas 5 SD Jubile*. Journal Psiko-Edukasi, Vol.7: 46-61.
- Nurmaliyah, F. 2014. *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Intruccion* Vol 2 (3): 273-282
- Qonitation, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. 2011. *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi, Universitas Diponegoro, 9 (1): 2132.
- Rahmawati, M. 2014. *Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak- anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, (Vol.2, No.2) hal. 282.
- Ruliansyah, Rizki. 2015. *Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Fokus Group Dissucussion pada Siswa Kelas XI SMAN 7 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Psikologi

- Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siregar, S. 2016. Statistik Deskriptif untuk Penelitian. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sriati, A. 2008. Tinjauan tentang Stres. Jatinagor: Universitas Padjadjaran.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukardi. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, D. S., Kumara, A. 2003. Ekspresi Menulis dan Menggambar sebagai Media Terapi. Jurnal Psikologi. (1) 1-22.
- Wangsa, T. 2010. Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia. Jakarta: Oryza.
- Wicaksana, B, Y. 2017. Hubungan antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- H. Elias, W. S. Ping, dan M. C. Abdullah “Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia” *Procedia – Soc. Behav. Sci.*, Vol. 29, hal. 646-655, 2011, doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.288
- S. Prabu, “A Study on Academic Stress Among Higher Secondary Students,” *Int. J. Humanit. Soc. Sci. Invent.* ISSN (online, Vol. 4, no.10, hal. 2319-7722, 2015.
- K. Chun Ng, W.-K. Chiu, dan B. Y. F. Fong, “A Review of Academic stress among hong kong undergraduate students,” *J. Mod. Educ. Rev.*, Vol. 6, no. 8, hal. 531-540, 2016. Doi: 10.15341/jmer(21557993)/08.06.2016/003.

