

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* PADA TINGKAT
STRES SISWI DI SMPIT ASSU'ADAA BEKASI**

SKRIPSI



Oleh:

SARAH NUR FADHILAH

204201516003

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

**THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON STUDENT
STRESS LEVELS AT SMPIT ASSU'ADAA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh:

SARAH NUR FADHILAH

204201516003

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2024

SKRIPSI

**PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* PADA TINGKAT
STRES SISWI DI SMPIT ASSU'ADAA BEKASI**

Oleh :

SARAH NUR FADHILAH

NPM : 204201516003

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 15 Februari 2024

Pembimbing 1,



Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep., Sp.Kep.Kom

Pembimbing 2,



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres

Siswi Di SMPIT Assu'adaa Bekasi

Nama Mahasiswa : Sarah Nur Fadhilah

NPM : 204201516003

Hari/Tanggal : Senin, 12 Februari 2024

Pembimbing 1,



Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep., Sp.Kep.Kom

Pembimbing 2,



Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres
Siswi Di SMPIT Assu'adaa Bekasi

Nama Mahasiswa : Sarah Nur Fadhilah

NPM : 204201516003



Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.**

Retno Widowati
(.....)

Penguji 2 : **Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

(*Intan Asri Nurani*)

Penguji 3 : **Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

(*Aisyiah*)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Sarah Nur Fadhilah

NPM : 204201516003

Judul Penelitian : Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres

Siswi Di SMPIT Assu'adaa Bekasi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah tertulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 12 Februari 2024



Sarah Nur Fadhilah

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. Tuhan seluruh alam semesta. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres Siswi Di SMPIT Assua’adaa Bekasi”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun, berkat bimbingan, motivasi, bantuan, doa dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada :

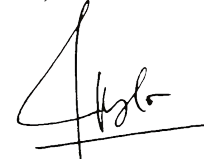
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Tommy JF Wowor, M.Kep.
3. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing I yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi saya.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
6. Bapak Hartono, S.Pd selaku kepala Sekolah SMPIT Assu'adaa atas izin mengadakan penelitian di sekolah.
7. Ibu Farid Diana, S.Pd selaku guru SMPIT Assu'adaa yang membimbing dan membantu saya selama melakukan penelitian.
8. Kakak Panji Ali, S.Psi yang telah membantu, memotivasi serta memberi masukan dan pencerahan kepada saya dalam proses penelitian.
9. Siswa-siswi SMPIT Assu'adaa yang membuat saya lebih termotivasi, bersemangat dan percaya atas penelitian yang saya lakukan.
10. Teristimewa kepada Ibunda yang sangat penulis sayangi dan kasihi bunda Ade Fatmawati Sari, S.Pd.I dan Bapak tercinta bapak Jadi, terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, kasih sayang, perhatian dan ketulusannya dalam mendidik dan membesarkan saya sehingga penulis bisa sampai tahap ini.
11. Kakak sepupu yang saya sayangi Cut Dara Zakiyyah, S.Par dan kakak Maria yang telah memotivasi dan memberi banyak masukan serta yang telah mendengarkan keluh kesah saya selama proses penyusunan skripsi.
12. Kedua adik yang sangat saya sayangi Khadijah Nur Syahidah dan Amira Nur Lathifah, terima kasih karna atas dukungan dan motivasi mereka sehingga penulis bisa sampai tahap ini.
13. Sahabat yang saya sayangi Naila Farafisha Safitri, Annisa Apriyaningsih, Nur Maulidya, Fani Nur Aini dan Natalia Alifiana yang setia mengisi

kekurangan saya dan selalu memberi semangat serta motivasi kepada penulis hingga saat ini.

14. Teman seperjuangan dalam penulisan skripsi Widya Putri Cahya Recinta, terimakasih karna telah membantu dan saling memotivasi selama penyusunan skripsi serta penelitian penulis.
15. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Keperawatan UNAS, khususnya angkatan 2020 yang telah memberi banyak cerita dalam pendidikan yang penulis lalui, semoga kesuksesan menyertai kita semua.
16. Terimakasih kepada Ateez terutama Choi San dan juga Seventeen, karena berkat lagu mereka yang menemani dan memberi semangat kepada saya sehingga penulis tetap melanjutkan skripsi ini (*better, hug, kidult, not to late, be with you, sunrise, yawn*).
17. Terimakasih kepada Sarah Nur Fadhilah yang memilih untuk tidak menyerah dan terus berproses menjadi manusia yang lebih baik, jalannya memang tidak mudah, mari kita lewati untuk menjadi wanita yang lebih cantik dan bermanfaat bagi sesama.

Bekasi, 07 Januari 2024



Sarah Nur Fadhilah

Abstrak

PENGARUH *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* PADA TINGKAT STRES SISWI DI SMPIT ASSU'ADAA BEKASI

Sarah Nur Fadhilah, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Latar belakang : Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan psikologis yang rentan, dikenal dengan tahap pencarian jati diri. *Full Day School* merupakan sistem pembelajaran intensif dilakukan selama 8 jam sehari. Stres ialah gangguan homeostasis yang dapat mengakibatkan perubahan terhadap keseimbangan fisiologis karena adanya rangsangan psikologis. *Expressive writing therapy* merupakan bentuk terapi yang melibatkan refleksi pikiran dan perasaan terdalam, membantu individu untuk mengubah cara berpikir dan mengendalikan emosi menjadi lebih baik, meredakan tekanan emosional serta memberi kesempatan untuk fokus pada perilaku dan tujuannya.

Tujuan : Untuk melihat pengaruh *expressive writing therapy* pada tingkat stres siswi di SMPIT Assu'adaa Bekasi

Metodologi : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *one group pretest and posttest design*

Hasil Penelitian : Terdapat dari hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi *expressive writing therapy* diketahui responden yang mengalami stres sedang sebanyak 20 responden (66,7%) dan setelah dilakukan intervensi terdapat perubahan menjadi stres ringan (60%). Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* diperoleh hasil *p value* $0,00 < 0,05$ terdapat pengaruh antara intervensi *expressive writing therapy* terhadap tingkat stres pada siswi di SMPIT Assu'adaa Bekasi

Kesimpulan : *Expressive writing therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswi

Saran : Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran serta dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat stres terutama pada remaja.

Kata Kunci : *Expressive Writing Therapy, Full Day School, Remaja, Stres*

Referensi : 63 (1996-2023)

Abstract

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON STRESS LEVEL OF STUDENTS AT SMPIT ASSU'ADAA BEKASI

Sarah Nur Fadhilah, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Background: Adolescence is a vulnerable stage of psychological development, known as the stage of searching for identity. Full Day School is an intensive learning system carried out for 8 hours a day. Stress is a disruption of homeostasis that can result in changes to physiological balance due to psychological stimulation. Expressive writing therapy is a form of therapy that involves reflecting on deepest thoughts and feelings, helps individuals change the way they think and control emotions for the better, relieves emotional stress and provides the opportunity to focus on behavior and goals.

Objective: To see the effect of expressive writing therapy on students' stress levels at SMPIT Assu'adaa Bekasi

Methodology: This research is quantitative research, the research design used is quasi experiment with one group pretest and posttest design

Results: From the results of the research before the expressive writing therapy intervention was carried out, it was found that 20 respondents experienced moderate stress (66.7%) and after the intervention there was a change to mild stress (60%). The results of the Wilcoxon signed rank test showed a p value of $0.00 < 0.05$, there was an influence between expressive writing therapy intervention on stress levels in students at SMPIT Assu'adaa Bekasi

Conclusion: Expressive writing therapy has an effect on reducing students' stress levels

Suggestion: It is hoped that this research can be used as learning material and can be applied to reduce stress levels, especially in teenagers.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Full Day School, Stress, Teenagers

References : 63 (1996-2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
Abstrak.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Siswi	8
1.4.2 Bagi Profesi Perawat	8
1.4.3 Bagi Universitas Nasional	8
1.4.4 Bagi Penelitian Selanjutnya	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
3.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Konsep Remaja	9
2.1.2 <i>Full Day School</i>	15
2.1.3 Stres	20
2.1.4 <i>Expressive Writing Therapy</i>	31
3.2 Kerangka Teori.....	37

3.3	Kerangka Konsep	38
BAB III	39
METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1	Desain Penelitian.....	39
3.2	Populasi dan Sampel.....	40
3.2.1	Populasi	40
3.2.2	Sampel	40
3.3	Lokasi Penelitian.....	41
3.4	Waktu Penelitian	41
3.5	Variabel Penelitian	41
3.5.1	Variabel Indepen.....	41
3.5.2	Variabel Dependen.....	42
3.6	Definisi Operasional Penelitian	42
3.7	Instrumen Penelitian	43
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	44
3.8.1	Data	44
3.8.2	Tahap Pengumpulan Data	44
3.9	Analisa Data	47
3.9.1	Persiapan.....	47
3.9.2	Tabulasi	47
3.10	Etika Penelitian.....	49
DAFTAR PUSTAKA	62



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	39
Tabel 3.2 Definisi Operasional	42
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres	52
Tabel 4.3 Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Pada Tingkat Stres Siswi di SMPIT Assu'adaa Bekasi	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	38



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari Institusi Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 Skenario Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy* Pada Tingkat Stres siswi Di SMPIT Assu'adaa Bekasi
- Lampiran 7 Tabel Master Data Mentah Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 9 Foto Bukti Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Peneliti

