

**Hak Cipta dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL HUDA PEKANBARU

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

Oleh:

ELSA MAHESWARI
NIM. 12211621743

PROGRAM STUDI

BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANABARU

1447 H/2026 M



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al-Huda Pekanbaru yang ditulis oleh Elsa Maheswari NIM. 12211621743 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 27 Jumadil Akhir 1447 H

18 Desember 2025 M

Menyetujui

Ketua Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Suci Habibah, M. Pd.
NIP. 19940402 201903 2 027

Pembimbing

Dr. Riswani, M. Ed.
NIP. 196610051993032003

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru yang ditulis oleh Elsa Maheswari NIM. 12211621743 telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada tanggal 12 Januari 2026 . Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pekanbaru, 24 Rajab 1447 H
14 Januari 2026 M

**Mengesahkan
Sidang Munaqasyah**

Penguji I

Prof. Dr. Amirah Diniaty, M. Pd., Kons
NIP.197511152003122001

Penguji II

Hasgimianti, M. Pd., Kons
NIP.199108042023212041

Penguji III

Dr. Mhd. Subhan, M. Ed., CH, Cht
NIP.199005252023211020

Penguji IV

Dr. Muslim Afandi, M. Pd
NIP.196507151994021001



Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Amirah Diniaty, M.Pd.Kons.
NIP.19751115 200312 2 001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elsa Maheswari
 NIM : 12211621743
 Tempat/Tgl Lahir : Dumai, 06 November 2003
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam
 Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan
 Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya:

1. Penulis skripsi ini dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas plagiasi.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 18 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Elsa Maheswari
Elsa Maheswari

12211621743

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGHARGAAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan petunjuk, pertolongan, kesehatan, kenikmatan, dan rasa kasih sayang kepada setiap hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat berserta salam kita hadiahkan kepada Rasulullah Saw sebagai suri teladan bagi setiap manusia yang telah membangun peradaban Islam dengan kokoh dengan mengucapkan Allahumma shalli „alaa Muhammad wa“alaa aali Muhammad.

Skripsi dengan judul "Efektivitas Teknik *Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa di SMAS Al Huda Pekanbaru", merupakan hasil karya ilmiah yang ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis menyadari dukungan dan bantuan dari beberapa pihak yang telah memberikan uluran tangan dan kasih sayang kepada penulis. Maka, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua penulis yaitu Ayahanda Abdul Haris NST dan Ibunda Arde Wanti yang selalu memberikan support system, kasih sayangnya serta ridho-nya yang membuat penulis sampai detik ini.

Selain itu, penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M. Si, Ak., Rektor UIN Suska Riau beserta Wakil Rektor I Prof. H. Raihani, M. Ed., Ph. D., Wakil Rektor II Dr. Alex Wenda, ST, M. Eng., Wakil Rektor III Dr. Haris Simaremare, M. T., Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memfasilitasi penulis dalam proses perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

2. Prof. Dr. Amirah Diniaty M. Pd., Kons., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta Wakil Dekan I Dr. Sukma Erni, M. Pd., Wakil Dekan II Prof. Dr. Zubaidah Amir MZ, M. Pd., Wakil Dekan III Dr. H. Jon Pamil, S. Ag., M.A., Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memfasilitasi penulis dalam proses perkuliahan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Suci Habibah, M. Pd., Ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Hasgimianti, M. Pd. Kons., Sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memberikan bantuan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Riswani, M. Ed., pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, nasehat, dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
5. Dra. Suhertina, M. Pd., Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing dan membantu penulis dalam proses perkuliahan serta memberikan dukungan serta motivasi agar penulis menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
6. Seluruh Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kepala Tata Usaha, Kasubag, dan seluruh Staf di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bimbingan.
7. Kepala Sekolah Bapak H. Tavip Tria Candra, S. Pd., M.M Guru Bimbingan dan Konseling Ibu Jihan Farisa, S. Psi., dan seluruh guru SMA Al Huda Pekanbaru yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan membantu penulis dalam memberikan informasi terkait penelitian yang telah dilaksanakan.
8. Teruntuk saudara, Fikri Brilian dan Karima Haura Zuhda yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk penulis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Saudara tak sedarah penulis yaitu Dewi Puspa Sari dan Felisha Anandary teman seperjuangan dari bangku SMA hingga akhirnya penulis berhasil menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan, terimakasih atas segala motivasi, semangat dan dukungan yang kalian berikan hingga saat ini.
10. Teruntuk sahabat terkasih yaitu Dwi Fatimah Azzahra Wibowo, Nabila Eka Talitha, Kholida Hafni, Putri Aisyah, Fitri Muslimah, dan Putri Khairunnisa, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak masa awal perkuliahan hingga akhir.
11. Teruntuk BKPI A angkatan 22, terimakasih karena telah menjadi teman penulis selama dibangku perkuliahan, terimakasih atas kekompakan selama beberapa tahun ini.
12. Teruntuk Lenni Agustina Tanjung, terimakasih atas dukungan, semangat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis pada saat penyusunan skripsi ini.
13. Terakhir teruntuk diri saya sendiri, Elsa Maheswari. Terima kasih telah bertahan dalam keadaan apapun sejauh ini, tetap menghadapi apapun masalah yang terjadi sejauh ini, terima kasih telah menjadi manusia yang selalu bangkit dan mengingat kembali tujuan akhir yang ingin dicapai dan digapai.

Demikianlah, semoga karya ini memberikan manfaat bagi kita semua. Kelebihan, kebaikan dan kebenaran dalam karya ini hanyalah milik Allah SWT., dan semua kekurangan adalah dari penulis semata. Semoga semua mendapat ridho-Nya. Aamiin ya rabbal'alamiin

Pekanbaru, 18 Desember 2025

Penulis,

Elsa Maheswari

12211621743



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN



Puji dan syukur kepada Allah Swt

Yang telah memberikan karunia dan nikmat tanpa batas kepada setiap hambanya

Terimakasih ya Allah yang telah menemani di sepanjang kehidupan
Shalawat dan salam kepada Rasulullah Saw dengan mengucapkan
Allahumma shalli 'alaa Muhammad wa'alaa aali Muhammad
Terima kasih Rasulullah, perjuanganmu dalam menegakkan Islam
Memberikan arti untuk kuat dan kiat dalam berjuang
Engkaulah sebagai panutan dan suri teladan

Untuk orang tua tercinta

Ayahanda Abdul Haris NST dan Ibunda Arde Wanti

Terima kasih telah memberikan cinta dan kasih

Yang selalu menemani dan memberikan kebahagiaan dalam hidup

Tanpa kalian, aku hanya butiran debu yang tak berarti

Terima kasih tetesan air keringat dan air mata

Yang selalu mendoakan disepanjang sujud

Rasa cinta ku kepada kalian sungguh besar tiada tara yang dapat menandingi

Dan teruntuk Abang Fikri Brilian dan Adek Karima Haura Zuhda,

sebagai orang terpenting dalam hidupku

Terimakasih telah menjadi penguat diri,

Memotivasiku untuk bertahan hingga saat ini

Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian dengan berlipat ganda

Ya Allah, pertemukan kami semua di surgamu. Aamiin ya rabbal 'alamiin



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

“...Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal ia baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah: 216)

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra’d: 11)

“Setidaknya jangan menyusahkan, kalau tidak bisa membahagiakan”

(Abdul Haris Nasution (Ayah))

“Nana korobi ya oki, artinya jatuh tujuh kali bangkit delapan kali”

(Pepatah Jepang)

“No pain, no gain? Bukan sekedar pepatah. Setiap pencapaian yang indah selalu dimulai dari tantangan yang menguras tenaga, pikiran, waktu dan bahkan menguras air mata. Namun yakinlah, diujung perjuangan itu tersimpan keindahan yang tidak akan pernah didapatkan tanpa melewatinya. Ingat bunga tidak akan mekar di waktu yang bersamaan.”

(Elsa Maheswari)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Elsa Maheswari (2025): Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di sekolah sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, kemampuan pengambilan keputusan, serta pencapaian prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok serta untuk mengetahui efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dengan desain penelitian yaitu *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 5 orang siswa kelas XI SMA Al Huda Pekanbaru yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi. Instrumen yang digunakan adalah angket kecemasan akademik dengan model skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa sebelum perlakuan berada pada kategori tinggi, dan setelah penerapan teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok berada pada kategori sedang dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar -2.032^b dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.042 lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% (0.05), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kata Kunci: *Expressive Writing Therapy*, Konseling Kelompok, Kecemasan Akademik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Elsa Maheswari (2025): The Effectiveness of Expressive Writing Therapy Technique in Group Counseling to Reduce Student Academic Anxiety at Senior High School of Al Huda Pekanbaru

This research was instigated with the high levels of academic anxiety experienced by students at school impacting their concentration, decision-making skills, and academic achievement. This research aimed at describing the levels of student academic anxiety before and after the implementation of Expressive Writing Therapy technique in group counseling and determining the effectiveness of Expressive Writing Therapy technique in group counseling to reduce student academic anxiety. Quantitative approach was used in this research with quasi-experimental method with a research design, namely one group pretest posttest. Purposive sampling technique was used. The samples consisted of 5 eleventh-grade students at Senior High School of Al Huda Pekanbaru, who had high levels of academic anxiety. The instrument used was academic anxiety questionnaire with Likert scale. The research findings showed that student academic anxiety levels before the treatment were in high category, and they were in moderate and low categories after the implementation of Expressive Writing Therapy technique in group counseling. The research findings showed that Expressive Writing Therapy technique in group counseling was effective in reducing student academic anxiety at Senior High School of Al Huda Pekanbaru. Based on Wilcoxon Signed Rank Test result, the score of Z was -2.032^b , and Asymp. Sig. (2-tailed) was 0.042 lower than 5% (0.05) significant level. Therefore, Null hypothesis (H_0) was rejected, and Alternative hypothesis (H_a) was accepted.

Keywords: Expressive Writing Therapy, Group Counseling, Academic Anxiety

ملخص

إلسا ماهيسواري، (٢٠٢٥): فاعلية تقنية العلاج بالكتابة التعبيرية في الإرشاد الجماعي للحدّ من القلق الأكاديمي لدى طلاب مدرسة الهدى الثانوية بكنبارو

ينطلق هذا البحث من ارتفاع مستوى القلق الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب في المدرسة، الأمر الذي ينعكس سلبًا على انخفاض تركيز التعلّم، وضعف القدرة على اتخاذ القرار، وتراجع التحصيل الأكاديمي. ويهدف البحث إلى وصف حالة القلق الأكاديمي لدى الطلاب قبل تطبيق تقنية العلاج بالكتابة التعبيرية وبعدها في الإرشاد الجماعي، وكذلك إلى التعرف على فاعلية هذه التقنية في الإرشاد الجماعي للحدّ من القلق الأكاديمي لدى الطلاب. استخدم البحث المنهج الكمي بأسلوب شبه تجريبي، مع اعتماد أسلوب العينة القصدية في اختيار العينة. وبلغت عينة البحث ٥ طلاب من الصف الحادي عشر في مدرسة الهدى الثانوية بكنبارو ممن لديهم مستوى مرتفع من القلق الأكاديمي. وكانت أداة البحث عبارة عن استبانة القلق الأكاديمي وفق مقياس ليكرت. وأظهرت نتائج البحث أن مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلاب قبل المعالجة كان في الفئة المرتفعة، بينما انخفض بعد تطبيق تقنية العلاج بالكتابة التعبيرية في الإرشاد الجماعي إلى الفئتين المتوسطة والمنخفضة. كما بينت النتائج أن تقنية العلاج بالكتابة التعبيرية في الإرشاد الجماعي فعّالة في الحدّ من القلق الأكاديمي لدى طلاب مدرسة الهدى الثانوية بكنبارو. وبناءً على نتائج اختبار ويلكوكسون للرتب الموقّعة، تم الحصول على قيمة p قدرها 0.00032 ، وقيمة الدلالة الاحتمالية ثنائية الطرف 0.00042 ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، وبذلك تُرفض الفرضية الصفرية وتُقبل الفرضية البديلة.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالكتابة التعبيرية، الإرشاد الجماعي، القلق الأكاديمي

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGHARGAAN	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
ملخص.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Alasan Memilih Judul	6
C. Penegasan Istilah	7
D. Permasalahan	7
1. Identifikasi Masalah	7
2. Pembatasan Masalah	8
3. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
1. Tujuan Penelitian	9
2. Manfaat Penelitian	10

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Landasan Teori	11
1. Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i>	11
a. Pengertian <i>Expressive Writing Therapy</i>	11
b. Tahapan Pelaksanaan	12
c. Manfaat <i>Expressive Writing Therapy</i>	15
2. Kecemasan Akademik	16
a. Pengertian Kecemasan Akademik	16
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik	17
c. Aspek-aspek Kecemasan Akademik	18
3. Konseling Kelompok	19
a. Pengertian Konseling Kelompok	19
b. Tahap Konseling Kelompok	20
B. Penelitian Relevan	22
C. Konsep Operasional	24
D. Asumsi dan Hipotesis Penelitian	28
1. Asumsi	28
2. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu	30
C. Subjek dan Objek	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Instrumen Penelitian	32
1. Angket	32
2. Uji Kelayakan	34
F. Prosedur Penelitian	37
G. Teknik Analisis Data	39

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	41
B. Hasil Penelitian	44
1. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sebelum Menerima Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> dalam Konseling Kelompok	44
2. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sesudah Menerima Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> dalam Konseling Kelompok	45
C. Uji <i>Wilcaxon Signed Test</i>	47
D. Pembahasan	54
1. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sebelum Menerima Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> dalam Konseling Kelompok	54
2. Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru Sesudah Menerima Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> dalam Konseling Kelompok	57
3. Efektivitas Teknik <i>Expressive Writing Therapy</i> Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru	61
E. Keterbatasan	64
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1	<i>One Group Pretest Posttest</i>	29
Tabel III. 2	<i>Timeline Pertemuan</i>	30
Tabel III. 3	<i>Tabel Data Jumlah Siswa</i>	31
Tabel III. 4	<i>Alternatif Respon</i>	33
Tabel III. 5	<i>Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik</i>	33
Tabel III. 6	<i>Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Akademik</i>	35
Tabel III. 7	<i>Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Akademik</i>	36
Tabel III. 8	<i>Tahapan Expressive Writing Therapy dalam Konseling Kelompok</i>	37
Tabel III. 9	<i>Interval dan Kategorisasi</i>	39
Tabel III. 10	<i>Rumus Uji Wilcoxon Signed Rank Tets</i>	40
Tabel IV. 1	<i>Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Akademik pada Siswa Sebelum Menerima Teknik Expressive Writing Therapy Berdasarkan Kategori (n=5)</i>	44
Tabel IV. 2	<i>Deskripsi Data Pre – Test Kecemasan Akademik pada Siswa Berdasarkan Skor Perindividu Sebelum Menerima Teknik Expressive Writing Therapy.</i>	45
Tabel IV. 3	<i>Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Akademik pada Siswa Sesudah Menerima Teknik Expressive Writing Therapy Berdasarkan Kategori (n=5)</i>	46
Tabel IV. 4	<i>Deskripsi Data Pre – Test Kecemasan Akademik pada Siswa Berdasarkan Skor Perindividu Sesudah Menerima Teknik Expressive Writing Therapy.</i>	46
Tabel IV. 5	<i>Hasil Uji Wilcoxon Signed Test</i>	53



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Angket Kecemasan Akademik siswa Sebelum Uji Coba	72
Lampiran 2.	Hasil Uji Validitas Kecemasan Akademik	75
Lampiran 3.	Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Akademik	76
Lampiran 4.	Angket Kecemasan Akademik Siswa Setelah Uji Coba	77
Lampiran 5.	Tabulasi Data Hasil Penelitian <i>Pre-Test</i>	80
Lampiran 6.	Tabulasi Data Hasil Penelitian <i>Post-Test</i>	81
Lampiran 7.	Uji <i>Wilcoxon Signed Test</i>	82
Lampiran 8.	Dokumentasi	83
Lampiran 9.	Dokumentasi <i>Writing Responden</i>	86
Lampiran 10.	Surat Penelitian	91

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang umum dialami siswa di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia, baik di sekolah maupun di madrasah.¹ Data empiris menunjukkan prevalensi kecemasan akademik yang cukup tinggi di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian Walasary & dkk menunjukkan bahwa dari seluruh responden siswa SMA, hanya 5 siswa (3,4%) yang tidak memiliki kecemasan, sementara 77 siswa (3,4%) mengalami kecemasan ringan, 60 siswa (40%) mengalami kecemasan sedang, dan 8 siswa (5,3%) mengalami kecemasan berat.² Temuan serupa juga diungkapkan oleh Nur Laely, dkk. terkait tingkat kecemasan pada siswa di SMA yaitu sebanyak 128 siswa mengalami kecemasan sedang (77,2%), sebanyak 21 siswa mengalami kecemasan rendah (12,6%), dan 17 siswa mengalami kecemasan tingkat tinggi (18,2%).³ Data-data tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan akademik telah menjadi permasalahan serius yang memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, terutama institusi pendidikan.

Kecemasan akademik disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan berprestasi, perasaan takut gagal, komparasi sosial, kemampuan akademik,

¹ Rudiansyah, Amirullah dan Muhammad Yunus. (2016). Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. Volume 1 Nomor 1. h. 97.

² Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, dan Theresia Kaunang. (2020). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCI)*. Volume 3 Nomor 1. h. 512-513

³ Nur Laely, Awang Setiawan Wicaksono, dan Noer Suci Endah Puspitaningrum. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*. Volume 17 Nomor 1. h. 68.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

serta kemampuan dalam mengatasi stres (*coping stress*).⁴ Maka dari itu, kecemasan akademik yang dialami oleh siswa harus ditangani secara baik agar siswa dapat belajar dan mendapatkan hasil yang optimal.

Kecemasan akademik adalah perasaan tertekan atau khawatir berlebihan yang terjadi pada siswa sehubungan dengan tugas-tugas akademik, ujian sekolah, atau situasi akademik.⁵ Kecemasan akademik jika tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif pada keberhasilan akademis siswa.⁶ Dampak negatif dari adanya kecemasan akademik yaitu dapat mengganggu pola pikir, fisik, perilaku siswa sehingga performa tidak diterima secara baik.⁷

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti lakukan di SMA Al Huda Pekanbaru, peneliti mendapatkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik teridentifikasi memiliki manifestasi perilaku sebagai berikut:

1. Siswa sulit berkonsentrasi saat belajar di dalam kelas.
2. Siswa sulit mengambil keputusan terkait masa depannya.
3. Siswa saat tampil kedepan kelas, tangannya gemetar dan suara terbata-bata.
4. Siswa merasa gugup saat tampil di depan banyak orang.
5. Siswa sulit memahami materi pembelajaran.

⁴ Wahyu Eka Prasetyaningtyas, dkk. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah : Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*. Volume 2 Nomor 3. h. 109.

⁵ *Ibid.*

⁶ Gourav Maharajan. (2023). Academic Anxiety of Secondary School Students in Relation to their Parental Encouragement. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*. Volume 11 Issue 2. h. 134.

⁷ Fazila Farrasia, dkk. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Educated : Journal of Education and Learning*. Volume 1 Nomor 2. h. 54.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peneliti juga memperoleh informasi dari wakil kurikulum bahwasanya kecemasan akademik merupakan masalah umum yang pasti pernah dialami oleh siswa sekolah. Biasanya ini juga terjadi pada kelas XI, yang mana mereka juga sudah merasakan ujian di bangku SMA.⁸

Salah satu guru yang bertanggung jawab dalam membantu siswa mengatasi permasalahan akademik dan emosional adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK membantu mengatasi kecemasan siswa melalui beragam teknik dan strategi yang sesuai. Strategi atau cara yang dapat digunakan oleh guru BK membantu siswa adalah dengan konseling kelompok. Menurut Hengki Yandri, dkk. konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada beberapa klien dalam satu kelompok kecil dengan permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan dalam hal menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien.⁹

Suasana dalam kelompok menciptakan lingkungan yang suportif, dimana anggota saling mendukung, mendengarkan, dan memberikan umpan balik positif.¹⁰ Melalui konseling kelompok, siswa juga dapat belajar dari pengalaman orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, dan

⁸ Wawancara dengan guru wakil kurikulum. Kamis 02 Oktober 2025. Di ruang guru SMA Al-Huda Pekanbaru.

⁹ Hengki Yandri, dkk. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*. Volume 4 Nomor 2. h. 61-62.

¹⁰ Indah Pemata Bunda, Yeni Karneli, dan Netrawati. (2024). Penerapan Pendekatan Kelompok dalam Konseling Remaja: Evaluasi terhadap Perubahan Perilaku. *Indo-MathEdu Intellectuals journal*. Volume 5 Nomor 3. h. 377-378.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menemukan strategi koping yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan.¹¹

Dalam upaya mereduksi kecemasan akademik, salah satu teknik yang dapat diintegrasikan dalam konseling kelompok adalah teknik *expressive writing therapy*. Pennebaker menyatakan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.¹² Teknik ini memungkinkan individu dapat mengungkapkan perasaan dan pikiran terdalam yang dirasakannya melalui aktivitas menulis. *Expressive writing therapy* adalah salah satu terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.¹³ Dengan menulis individu dapat mengeluarkan emosi yang terpendam, sehingga membantu mereka dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi kognitif, fisiologis, dan emosionalnya.¹⁴

Keterkaitan antara *writing therapy* dengan performa akademik dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa memendam pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatis atau menekan berakibat pada akumulasi tekanan atau stres pada tubuh, meningkatnya aktivitas fisiologis, serta berpikir obsesif yang berkaitan

¹¹ Adit Shaprizal, dkk. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Rasa Cemas pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*. Volume 3 Nomor 1. h. 67.

¹² Falia Nur Arviani, Kholis Lur Rachman. (2024) terapi Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*. Volume 5 Nomor 2. h. 109.

¹³ Balawan Aliman Amali & Laili Etika Rahmawati. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode *Ekspresif Writing Therapy*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 8. Nomor 2. h. 113.

¹⁴ Reni Susanti dan Sri Supriyanti. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Volume 9 Nomor 2. h. 127.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan kejadian-kejadian yang menekan.¹⁵ Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan individu senantiasa berada dalam situasi tertekan dan merasa terancam secara sosial. Melalui *expressive writing*, individu dapat mengekspresikan pengalaman dengan kata-kata, sehingga inhibisi atau tekanan yang selama ini dirasakan berkurang secara bertahap dan terlihat adanya peningkatan pada kesehatan mental maupun fisik.¹⁶

Efektivitas *expressive writing therapy* dalam mengatasi permasalahan psikologis siswa telah dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Rahmawati tentang Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode *Expressive Writing Therapy*, menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum.¹⁷ Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Melinda, Wayan, dan Mayang tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa *Introvert*, menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa *introvert*.¹⁸ Temuan-temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa *expressive writing therapy* memiliki

¹⁵ Rismayanti Nursolehah & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*. Volume 6 Nomor 4. h. 6703–6712.

¹⁶ Salma Qolbi, dkk. (2025). Efektivitas Expressive Writing Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. Volume 1 Nomor 4. h. 723-734.

¹⁷ Balawan Aliman Amalia, Laili Etika Rahmawati. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy. *JIPT (Jurnal Psikologi Terapan)*. Volume 08 Nomor 02. h. 112-121.

¹⁸ Melinda Ywanka, Wayan Dharmayana, Mayang T. Afriwilda. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa *Introvert*. *Jurnal Ilmiah BK*. Volume 7 Nomor 2. 34-42.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

potensi besar untuk diterapkan dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis siswa termasuk kecemasan akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

B. Alasan Memilih Judul

Judul Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru dipilih karena memiliki relevansi yaitu kecemasan akademik merupakan masalah yang umum dihadapi siswa SMA, dengan adanya penelitian ini menawarkan solusi melalui intervensi konseling kelompok dengan teknik *expressive writing therapy*. Penelitian ini juga berpotensi memberikan kontribusi baru dalam bidang bimbingan dan konseling.

C. Penegasan Istilah

Terkait dalam membahas permasalahan dalam penelitian ini, perlu penegasan beberapa kata kunci yang pengertian dan pembatasannya sangat penting dijelaskan.

1. Efektivitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pengertian efektivitas adalah keefektifan.¹⁹ Efektivitas merupakan tingkat

¹⁹ KBBI Daring. "Efektivitas". <https://kbbi.web.id/efektivitas>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

2. *Expressive Writing Therapy*

Expressive Writing Therapy merupakan suatu teknik terapi yang memanfaatkan aktivitas menulis dalam mengungkapkan pikiran, perasaan dan pengalaman yang mengganggu, termasuk pengalaman traumatis ataupun emosional yang sulit diungkapkan melalui verbal.

3. Kecemasan akademik

Kecemasan akademik yaitu perasaan cemas, takut dan khawatir yang dialami siswa terkait dengan aktivitas dan adanya tuntutan akademik, sehingga dapat mengganggu kinerja dan kesejahteraan psikologis individu. Penegasan ini membatasi fokus penelitian pada kecemasan spesifik, bukan kecemasan secara umum.

4. Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan pribadi dan mengembangkan potensi diri dalam dinamika kelompok. Istilah tersebut ditegaskan untuk membedakannya dengan konseling individual.

D. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan pada siswa yaitu :

- a. Kurangnya keterampilan mengatasi kecemasan.
- b. Tingkat kecemasan akademik siswa yang tinggi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Kondisi tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sebelum menerima teknik *Expressive Writing Therapy* dalam konseling kelompok.
- d. Kondisi tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sesudah menerima teknik *Expressive Writing Therapy* dalam konseling kelompok.
- e. Efektivitas teknik *Expressive Writing Therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang disebut, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu :

- a. Tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA Al Huda Pekanbaru sebelum menerima teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok.
- b. Tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sesudah menerima teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok.
- c. Efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebut, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu :

- a. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sebelum menerima teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok?
- b. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sesudah menerima teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok?
- c. Apakah teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan peneliti, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sebelum menerima teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru sesudah menerima teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Untuk mengetahui teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu bagi :

- a. Peneliti, penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk lulus kuliah di jenjang Strata 1 dalam bidang bimbingan dan konseling dan menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling.
- b. Lembaga asal penelitian yaitu fakultas tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penelitian ini berfungsi sebagai informasi.
- c. Sumber data yaitu siswa, penelitian ini berfungsi sebagai koreksi diri bagi siswa.
- d. Penelitian lain, penelitian ini berfungsi sebagai panduan untuk menyusun penelitian yang lain

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Teknik *Expressive Writing Therapy*

a. Pengertian Teknik *Expressive Writing Therapy*

Menurut Bolton *expressive writing Therapy* adalah tulisan yang digunakan sebagai alat terapi. Dengan menulis secara ekspresif, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan membantu mereka menghadapi masalah seperti depresi, kecemasan, ketakutan, penyakit, dan kehilangan.²⁰

Expressive writing adalah metode terapi yang melibatkan menulis secara terbuka dan jujur tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi yang menimbulkan stres atau konflik. Ini adalah cara untuk mengungkapkan pengalaman emosional yang dapat meningkatkan pikiran, fisik, dan perilaku. Teknik *expressive writing* dapat membantu menurunkan emosi negatif seseorang.²¹

Menurut Pennebaker *expressive writing* adalah proses berpikir menggunakan fungsi kognitif untuk mengingat peristiwa atau pengalaman traumatis yang pernah dialami melalui tulisan,

²⁰ Pratiwi dan Khairina Ulfa Syaimi. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Empati Pada Siswa Di Kelas X SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal Ability : Journal of Education and Social Analysis*. Volume 3 nomor 3. h. 118.

²¹ Ayu Sri Ginanti, dkk. (2024). Efektivitas Teknik *Expressive Writing* dalam Menurunkan Burnout pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal*. Volume 2 Nomor 1. h. 137.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memungkinkan orang untuk memahami penyebab peristiwa tersebut dan menemukan cara untuk menyelesaikannya.²² Dengan *Expressive writing therapy* dapat menurunkan kecemasan dan depresi.²³

Dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* adalah metode terapi yang menggunakan kegiatan menulis secara terbuka dan jujur untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi yang menimbulkan stres atau konflik.

b. Tahapan Pelaksanaan Teknik *Expressive Writing Therapy*

Menurut Hynes & Thompson membagi tahapan *expressive writing therapy* menjadi empat tahap yaitu :

1) *Recognition / Initial Write*

Tahap ini merupakan tahap pembuka untuk menuju sesi menulis. Tujuan dari tahap ini yaitu untuk membuka imajinasi, relaksasi, memfokuskan pikiran dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul di diri klien, dan untuk mengevaluasi kondisi konsentrasi klien. Pada tahap ini klien diberikan kebebasan untuk menulis kata-kata, frase atau mengungkapkan hal yang muncul pada klien tanpa perintah ataupun arahan.²⁴

2) *Examination / Writing Exercise*

Pada tahap kedua ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi

²² Nurul Izzah Azzahra, Ahmad Ridfah, dan Muh. Nur Hidayat Nurdin. (2023). The Effect of Expressive Writing Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar. *Journal of Social Sciences and Humanities*. Volume 3 Nomor 4. h. 400.

²³ Falia Nur Arviani, Kholis Lur Rachman, *Loc. cit.*

²⁴ Reni Susanti dan Sri Supriyanti, *Op. cit.* h. 121

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap situasi tertentu. Tahap ini proses menulis dilaksanakan. Durasi yang digunakan untuk menulis bervariasi, 10-30 menit setiap sesi. Setelah selesai menulis klien diberikan kesempatan untuk membaca dan menyempurnakan tulisannya. Jumlah pertemuan sekitar 3-5 sesi berturut-turut atau seminggu satu kali.²⁵

3) *Juxtaposition / Feedback*

Tahap ini menjadi tahap refleksi bagi klien untuk memperoleh kesadaran baru dan menginspirasi sikap, perilaku, nilai yang baru, dan membuat klien mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien dapat dibaca kembali, dikembangkan, direfleksikan, disempurnakan, dan didiskusikan dengan orang lain ataupun kelompok yang dipercaya oleh klien. Tahap ini berfokus pada perasaan penulis saat menyelesaikan tulisannya atau saat membaca.²⁶

4) *Application to the Self*

Pada tahap akhir ini, klien didorong untuk mengimplementasikan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari. Konselor dapat membantu klien dalam mengintegrasikan hal yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan cara merefleksikan kembali hal yang harus diubah dan

²⁵ *Ibid.* h. 121-122.

²⁶ *Ibid.* h. 122.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diperbaiki dan hal yang perlu dipertahankan. Selain itu, klien diajak untuk merefleksikan tentang manfaat menulis. Konselor perlu bertanya apakah klien mengalami ketidaknyamanan atau memerlukan bantuan tambahan dalam rangka mengatasi masalah yang timbul karena akibat dari proses menulis yang klien ikuti.²⁷

Menurut Pennebaker dalam Diah Widyawati Retnoningtyas, dkk. tahap pelaksanaan teknik *expressive writing* ada dua, yaitu :

- 1) *Expressive writing* dilakukan dengan klien menulis pemikiran dan perasaan terdalam mereka tentang peristiwa traumatis, masalah, dan emosi yang telah mengubah diri mereka dan hidup mereka. Prosesnya berlangsung selama tiga hingga empat hari berturut-turut dengan durasi antara 15-30 menit setiap kali menulis. Tidak ada umpan balik yang diberikan, klien bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami, dan sebagian besar partisipan mengalami reaksi langsung yang menangis atau sangat marah, saat mengingat pengalaman traumatis tersebut.
- 2) Klien dapat menulis berbagai masalah umum atau pengalaman yang berbeda. Klien diberikan kebebasan untuk menulis apa saja yang ada dipikiran tanpa melakukan editing, tidak perlu memperhatikan EYD serta tanpa ada batasan dan gaya tertentu.

²⁷ Ibid. h. 122.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Manfaat Teknik *Expressive Writing Therapy*

Menurut Pennebaker dan Evans, *expressive writing* dapat bermanfaat bagi mereka yang melakukannya. *Expressive writing* memiliki manfaat berikut :

- 1) Efek biologis: *expressive writing* meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi paru-paru dan mobilitas sendi, meningkatkan jumlah sel darah putih, mengurangi rasa sakit, membuat tidur lebih nyenyak, dan mencegah gejala fisik yang disebabkan oleh stres.
- 2) Efek psikologis: *expressive writing* memiliki efek psikologis jangka pendek dan jangka panjang. Ketika seseorang menulis tentang topik traumatis, mereka memiliki efek psikologis jangka pendek, seperti menangis. Setelah menulis, orang mengalami peningkatan kesejahteraan, fungsi kognitif, dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada sebelum menulis.
- 3) *Expressive writing* dan perubahan perilaku dapat mempengaruhi cara seseorang melakukan aktivitas sehari-hari. Individu dapat mengatasi masalah dengan meningkatkan memori kerja mereka. Selain itu, *expressive writing* dapat meningkatkan kualitas kehidupan sosial seseorang. Setelah menulis tentang pengalaman traumatis, orang akan lebih banyak berbicara, tertawa, dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan kata-kata yang lebih positif.²⁸

2. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Ottens menyatakan kecemasan akademik adalah kondisi dimana pola pikiran, respons fisiologis, dan perilaku seseorang terganggu karena khawatir terkait kinerja yang buruk saat mengerjakan tugas akademik. Penyebabnya adalah karena kinerja yang tidak sesuai dengan harapan atau ketidakpuasan untuk menyelesaikan tugas akademik.²⁹

Menurut Holmes kecemasan akademik dapat terlihat dari adanya perubahan suasana hati atau kondisi emosional yang dapat diamati. Siswa biasanya menunjukkan rasa khawatir, takut, gelisah, tegang, gugup, serta merasa tidak aman, sehingga keadaan tersebut dapat mempengaruhi aktivitas akademik mereka, khususnya saat menghadapi ujian.³⁰

Menurut Prawitasari kecemasan akademik adalah suatu bentuk dorongan dalam bentuk pikiran dan perasaan yang melibatkan rasa khawatir, ketakutan, dan takut, sehingga mengakibatkan

²⁸ Nurul Izzah Azzahra, Ahmad Ridfah, dan Muh. Nur Hidayat Nurdin, *Op. cit.* h. 401.

²⁹ *Ibid.* h. 399.

³⁰ Dida Wida Ningsih, Tita Rosita, dan Wiwin Yuliani. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Deep Breathing* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMAN 1 Margaasih. *Fokus*. Volume 6 Nomor 5. h. 413. DOI : 10.22460/fokusv6i5.20768

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terganggunya pola pikir, reaksi fisik, dan perilaku akibat tekanan dalam melakukan tugas atau aktivitas akademik.³¹

Dari pengertian kecemasan akademik diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan kekhawatiran, ketakutan, dan adanya gangguan baik secara pikiran, fisik, perilaku yang berhubungan dengan kinerja akademik, baik karena takut gagal memenuhi harapan ataupun kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik

Menurut Prawitasari beberapa penyebab kecemasan akademik adalah sebagai berikut:

- 1) Tingginya harapan orang tua terhadap anaknya untuk berprestasi atau memperoleh nilai tinggi, tetapi di luar kemampuan anak.
- 2) Jumlah tugas akademik yang banyak dan tantangan untuk menyelesaikannya.
- 3) Perbandingan sosial antar siswa sering terjadi di sekolah.
- 4) Pengalaman mendapatkan nilai yang kurang saat mengerjakan tugas akademik.³²

c. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Menurut Holmes mengemukakan kecemasan akademik ada

³¹ Ni Ketut Alit Suarti, dkk. (2020). Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian Undikma: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat*. Volume 1 Nomor 2. h. 112.

³² Nurul Izzah Azzahra, Ahmad Ridfah, dan Muh. Nur Hidayat Nurdin, *Op. cit.* h. 400.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empat komponen yaitu:

1) Psikologis

Menurut Holmes keadaan psikologis seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan gangguan psikologis berupa khawatir, panik, tegang, dan ketakutan. Kondisi ini juga dapat menyebabkan seseorang merasa tidak tenang dan mudah tersinggung sehingga berpotensi mengalami depresi.

2) Kognitif

Secara kognitif menurut Holmes, orang yang cemas cenderung terus-menerus merasa khawatir terhadap kemungkinan buruk yang bisa terjadi, sehingga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, merasa bingung, serta sulit untuk mengingat kembali.

3) Somatik

Somatik yaitu reaksi fisik atau biologis yang dialami seseorang. Kecemasan juga dapat menimbulkan dampak fisik atau biologis yang disebut gejala somatik. Gejala ini terbagi menjadi dua jenis: pertama, gejala langsung yang meliputi keringat berlebih, sesak nafas, detak jantung yang cepat, tekanan darah meningkat, kepala pusing, dan ketegangan otot. Kedua, gejala yang timbul akibat kecemasan berkepanjangan, seperti hipertensi, sakit kepala, ketegangan otot, dan rasa mual yang berulang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Motorik

Motorik merupakan gerak tubuh, dimana Holmes memaparkan bahwa kecemasan juga mempengaruhi gerak tubuh atau sistem motorik seseorang. Hal ini dapat terlihat melalui tanda-tanda fisik seperti tangan yang gemetar, suara yang tidak stabil atau terbata-bata, serta perilaku yang tergesa-gesa.³³

3. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno konseling kelompok adalah salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi dan pemahaman baru serta dapat mengentaskan masalah pribadi dari masing-masing anggota kelompok.³⁴

Menurut Gazda dalam buku Siska Folastris dan Itsar Bolo Rangka, bahwa konseling kelompok adalah proses antar individu dalam kelompok, yang berpusat pada pola tingkah laku sadar dan memanfaatkan fungsi terapi yang bersifat orientasi, primitif, katarsis,

³³ Dewi Nabela Sofya El-Fikri. (2025). Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Menggambar dan Relaksasi Butterfly Hug untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. Volume 3 Nomor 1. h. 74.

³⁴ Dina Sukma. (2018). Rujukan Konsep Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Karya Prayitno. *Konselor*. Volume 7 Nomor 2. h. 50.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

realitas, dan memiliki rasa saling percaya, memelihara, mengerti, menerima dan mendukung.³⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan yang ada di Bimbingan dan Konseling (BK), dimana layanan ini membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dia punya dalam suasana kelompok atau dinamika kelompok.

b. Tahap Konseling Kelompok

Prayitno membagi tahapan dalam konseling kelompok menjadi beberapa tahap yaitu:

1) Tahap awal

Pada tahap awal, dilakukan upaya untuk mendorong minat untuk membentuk kelompok. Ini termasuk memberikan penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, komentar tentang tujuan kelompok, manfaat dari terbentuknya kelompok, ajakan untuk bergabung dan mengikuti kegiatan kelompok, dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara kelompok. Kegiatan awal ini akan menciptakan suasana dan mendorong tujuan layanan yang dimaksud.

2) Tahap peralihan

Setelah suasana dan dinamika kelompok telah terbentuk, kegiatan kelompok harus dilanjutkan oleh pemimpin kelompok.

³⁵ Rini Juita, Pudji Hartuti, dan Arsyadani Mishbahuddin. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Siswa SMP Negeri Kota Bengkulu. Volume 1 Nomor 2. h. 58-56.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tahap peralihan adalah tahap transisi antara tahap pertama dan tahap ketiga. Dalam situasi tertentu, jembatan dapat ditempuh dengan mudah dan lancar, memungkinkan anggota kelompok untuk segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh semangat dan kesukarelaan. Dalam situasi lain, jembatan dapat ditempuh dengan susah payah, memungkinkan anggota kelompok untuk memasuki kegiatan kelompok yang sebenarnya, tahap ketiga. Dalam situasi seperti ini, pemimpin kelompok dengan kepemimpinan yang khas membawa para anggota dengan selamat melalui jembatan. Beberapa topik penting yang telah dibahas pada tahap pertama, seperti tujuan kegiatan kelompok, asas kerahasiaan untuk kesukarelaan keterbukaan, dan sebagainya, diulang, ditegaskan, dan diperkuat kembali jika perlu.

3) Tahap kegiatan

Tahap ketiga adalah pusat kegiatan kelompok atau tahap kegiatan, ada banyak elemen yang membentuknya dan memerlukan perhatian yang sama dari pemimpin kelompok. Kegiatan tahap ketiga menghabiskan waktu yang paling banyak dari kegiatan kelompok secara keseluruhan.

4) Tahap pengakhiran

Setelah semua anggota kelompok membuat kesimpulan tentang apa yang telah mereka lakukan selama kegiatan kelompok, mereka tiba di akhir kegiatan. Di sini, pemimpin kelompok

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kembali berperan sebagai tokoh yang membuat suasana sahabatan dan keberlanjutan pertemuan kelompok menjadi perhatian bersama.³⁶

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian Hamdiah tahun 2019 dengan judul “Konseling Kelompok melalui Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Remaja” di Cilacap dengan sampel 28 siswa dari SMP 02 Maos ada 14 siswa dan dari SMP YA BAKII 01 Kesugihan ada 14 siswa dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan *self disclosure* remaja dengan konseling kelompok melalui teknik *expressive writing*.
2. Penelitian Sri Irmayanti, Muh. Daud, & Ahmad tahun 2024 dengan judul “Efektivitas *Expressive Writing* dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Kota Makassar” dengan sampel 22 siswa menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *quasi experiment* dengan metode *the one group pretest-posttest*. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa metode *expressive writing* efektif dalam menurunkan stres akademik.
3. Penelitian Ahsana ‘Amala Erliana, Tri Suyati, dan Ismah tahun 2023 dengan judul “Konseling kelompok Menggunakan Teknik *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Burnout Pada Peserta Didik SMP Negeri 2

³⁶ Prayitno, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia. h. 52-77.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bringin, Kabupaten Semarang” di Universitas PGRI Semarang dengan sampel 123 peserta didik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu *true experimen design* hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik expressive writing dapat mereduksi kejenuhan pada peserta didik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Rahmawati tahun 2020 tentang “Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode *Expressive Writing Therapy*,” di SMP N 1 Getak dengan sampel 32 orang dengan menggunakan metode *editing* dan *scoring*. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika berbicara di depan umum.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Melinda, Wayan, dan Mayang tahun 2024 tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa *Introvert*, menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa *introvert*” dengan jumlah sampel yaitu 9 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t = 6.236$ ($p < 0.05$) ini menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa *introvert*.

Berdasarkan penelitian-penelitian relevan tersebut, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akademik pada siswa SMA. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dan kebaruan dibanding penelitian terdahulu.

C. Konsep Operasional**1. Teknik *Expressive Writing Therapy***

Tahapan *expressive writing therapy* ada empat tahap yaitu :

a. *Recognition / Initial Write*

- 1) Klien dituntut untuk membuka imajinasi, relaksasi, memfokuskan pikiran dan menghilangkan ketakutan.
- 2) Mengevaluasi kondisi konsentrasi klien.
- 3) Klien diberikan kebebasan untuk mengungkapkan hal yang muncul pada klien tanpa perintah ataupun arahan.

b. *Examination / Writing Exercise*

- 1) Klien diberikan durasi untuk menulis sekitar 10-30 menit.
- 2) Konselor menjelajahi reaksi anggota kelompok pada situasi tertentu.
- 3) Setelah selesai menulis, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk membaca dan menyempurnakan tulisannya.

c. *Juxtaposition / Feedback*

- 1) Anggota kelompok dipersilahkan untuk membaca kembali hasil tulisannya dengan anggota kelompok yang lain.
- 2) Kemudian anggota kelompok dapat mendiskusikan pemilihan dari salah satu hasil tulisan anggota kelompok yang akan dibahas.
- 3) Anggota kelompok dipersilahkan untuk menggali atau memberi

pertanyaan yang berhubungan dengan perasaan penulis saat menyelesaikan penulisan atau membaca tulisannya.

d. *Application to the Self*

- 1) Anggota kelompok didorong untuk mengimplementasikan pengetahuan barunya dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Anggota kelompok merefleksikan kembali hal yang harus diubah dan diperbaiki dan hal yang perlu dipertahankan dari anggota kelompok.
- 3) Pemimpin kelompok bertanya kepada anggota kelompok apakah klien ada yang mengalami ketidaknyamanan atau memerlukan bantuan tambahan dalam rangka mengatasi masalah yang timbul karena akibat dari proses menulis yang diikuti.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Menurut Holmes mengemukakan kecemasan akademik ada empat komponen yaitu:

a. Psikologis

- 1) Khawatir
- 2) Panik
- 3) Tegang
- 4) Ketakutan

b. Kognitif

- 1) Kesulitan dalam berkonsentrasi
- 2) Kesulitan mengambil keputusan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) Merasa bingung
- 4) Sulit untuk mengingat kembali.

c. Somatik

- 1) Gejala langsung
 - a) Keringat berlebih
 - b) Sesak napas
 - c) Detak jantung yang cepat
 - d) Tekanan darah meningkat
 - e) Kepala pusing
 - f) Ketegangan otot.
- 2) Gejala yang timbul akibat kecemasan berkepanjangan
 - a) Hipertensi
 - b) Sakit kepala
 - c) Ketegangan otot
 - d) Rasa mual yang berulang.

d. Motorik

- 1) Tangan yang gemetar
- 2) Suara yang tidak stabil atau terbata-bata
- 3) Perilaku yang tergesa-gesa.

3. Konseling Kelompok

Tahapan kegiatan konseling kelompok :

- a. Tahap pembentukan
 - 1) Mengucap salam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- 3) Berdo'a
- 4) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 5) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- 7) Melaksanakan pengenalan dan dilanjutkan rangkaian nama (*ice breaking*)
- b. Tahap peralihan
 - 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
 - 2) Menanyakan kesiapan anggota kelompok
- c. Tahap kegiatan
 - 1) Menjelaskan masalah pribadi yang akan dibahas.
 - 2) Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi
 - 3) Memilih masalah yang akan dibahas
 - 4) Membahas masalah yang dipilih secara menyeluruh
 - 5) Menegaskan komitmen keseluruhan anggota kelompok atas permasalahan yang telah dibahas
- d. Tahap pengakhiran
 - 1) Menjelaskan bahwa konseling kelompok akan berakhir
 - 2) Mengemukakan pesan dan kesan
 - 3) Membahas kegiatan lanjutan
 - 4) Ucapan terima kasih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5) Berdo'a

6) Perpisahan³⁷

D. Asumsi dan Hipotesis Penelitian

1. Asumsi

Berdasarkan masalah yang diteliti, peneliti berasumsi bahwa :

- a. Tingkat kecemasan akademik siswa SMA bervariasi.
- b. Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa.

2. Hipotesis

Pada penelitian ini hipotesis akan di uji statistik dimana akan menerima atau menolak hipotesis yang diajukan. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a. H_0 : Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok tidak efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa.
- b. H_a : Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa.

³⁷ Amirah Diniaty, dkk. (2023). Bimbingan dan Konseling dalam Integrasi Nilai Keislaman. Depok: RajaGrafindo Persada. h. 135137.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono pendekatan penelitian kuantitatif bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.³⁸ Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif adalah karena data hasil penelitian dalam bentuk angka-angka, data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan data hasil penelitian akan dianalisis menggunakan statistik (inferensial).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen untuk mengukur pengaruh perlakuan tertentu pada variabel lain dalam kondisi terkendali. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest posttest*, yang diberikan perlakuan yang berbeda pada kelompok yang sama.³⁹

Tabel III. 1 *One Group Pretest Posttest*

O ₁ X O ₂

Keterangan :

O₁ : Pretest diberikan sebelum pemberian angket kecemasan akademik

X : Penerapan atau penggunaan angket kecemasan akademik

O₂ : Posttest diberikan setelah pemberian angket kecemasan akademik

³⁸ Sugiono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. h. 8.

³⁹ *Ibid.* h. 74.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SMA Al Huda Pekanbaru, yang terletak di Jalan Hr. Subrantas KM. 9, Tuahkarya, Kecamatan Tuahmadani, Kota Pekanbaru, Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa masalah yang ingin diteliti ada di tempat tersebut dan lokasi ini juga mudah dijangkau. Penelitian mengenai efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik siswa setelah dilaksanakannya seminar proposal penelitian pada tanggal 3 Juni 2025. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2025, sebagaimana ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel III. 2 Timeline Pertemuan

No	Pertemuan	Tanggal	Pembahasan
1	Ke-1	15 Oktober 2025	Pemberian angket <i>pre-test</i>
2	Ke-2	14 November 2025	Konseling kelompok dengan membahas permasalahan ARP
3	Ke-3	19 November 2025	Konseling kelompok dengan membahas permasalahan G
4	Ke-4	21 November 2025	Konseling kelompok dengan membahas permasalahan DA
5	Ke-5	24 November 2025	Konseling kelompok dengan membahas permasalahan NRP
6	Ke-6	26 November 2025	Konseling kelompok dengan membahas permasalahan MA
7	Ke-7	27 November 2025	Pemberian angket <i>post-test</i>

C. Subjek dan Objek

Adapun subjek dan sumber data pada penelitian ini adalah siswa kelas XI yang teridentifikasi mengalami kecemasan akademik di SMA Al Huda Pekanbaru. Objek pada penelitian ini adalah efektivitas teknik *expressive*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

writing therapy dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah jumlah atau keseluruhan sumber data penelitian atau subjek. Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Al Huda Pekanbaru yaitu sebanyak 96 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring melalui *google form* yang dipilih karena mudah diakses dan efisien waktu.⁴⁰ Dari penyebaran angket tersebut hanya 37 siswa yang mengisi dan mengembalikan angket secara lengkap dan memenuhi kriteria. Data dari 37 responden ini kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi siswa dengan tingkat kecemasan akademik tertinggi.

Tabel III. 3 Tabel Data Jumlah Siswa

No	Kelas	Jumlah
1	XI A	36
2	XI B	32
3	XI C	28
Total		96

Sampel merupakan subjek atau sumber data yang dipilih dan ditetapkan untuk diteliti. Sudjana dalam jurnal Nur Fadilah Amin, menyatakan bahwa sampel adalah jumlah kecil yang didapat dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu.⁴¹ Sampel pada penelitian ini adalah 5 siswa.

Dari populasi tersebut, peneliti mengambil sampel berdasarkan kriteria

⁴⁰ Hamdan Husein Batubara. (2016). Penggunaan Google Form sebagai Alat Penilaian Kinerja Dosen di Prodi PGMI UNISKA Muhammad Arsyad Al Banjari. *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*. Volume 8 Nomor 1. h. 45.

⁴¹ Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, Kamaluddin Abunawas. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*. Volume 14 Nomor 1. h. 20.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yaitu:

- a. Siswa yang memiliki skor kecemasan akademik pada kategori tinggi berdasarkan hasil angket *pretest*, yaitu 5 siswa yang skornya lebih tinggi dibandingkan dengan siswa lainnya dari 37 responden.
- b. Agar pelaksanaan konseling kelompok efektif, maka kelompok maksimal berjumlah 4-8 orang, maka sampel yang digunakan berkisar 4-8 orang.⁴² Maka sampel yang digunakan sebanyak 5 siswa yang sudah memenuhi kriteria.
- c. Peneliti perlu menyesuaikan desain penelitian dengan kondisi lapangan dan kebijakan institusi tempat penelitian.⁴³ Penentuan jumlah sampel tersebut juga mempertimbangkan keterbatasan akses dan izin dari pihak sekolah.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang yang sama.⁴⁴ Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu penentuan sampel dilakukan atas dasar pertimbangan tertentu.⁴⁵

E. Instrumen Penelitian

1. Angket

Menurut Wayan Nurkancana dalam bukunya Raja Rahima dan Fitra

⁴² Prayitno, dkk. *Op. cit.* h. 41.

⁴³ Creswell, J. W. (2018). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson. h. 162.

⁴⁴ Syafrida Hafni Sahir. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit KBM Indonesia. h. 35.

⁴⁵ *Ibid.* h. 36.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Herlinda, angket adalah sebuah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pertanyaan yang diajukan secara tertulis dan dijawab secara tertulis juga.⁴⁶ Menurut Widodo dalam bukunya bahwa kuesioner adalah berisi beberapa pernyataan atau pertanyaan yang dibuat berdasarkan indikator dari variabel penelitian kemudian diberikan kepada responden penelitian.⁴⁷

Menurut Sumadi Suryabrata *skoring* pada skala *likert* dilakukan dengan menelaah respon item *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif).⁴⁸ Instrumen kecemasan pada penelitian ini menggunakan alternatif jawaban yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian yaitu:

Tabel III. 4 Alternatif Respon

Alternatif Respon		Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
Skor	<i>Favorable</i>	4	3	2	1
	<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian yang terdiri dari variabel kecemasan akademik adalah sebagai berikut :

Tabel III. 5 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik

Aspek	Indikator	No. Item	No. Item <i>Favo</i>	No. Item <i>Unfavo</i>	Jmlh Item
Psikologi	Merasa tegang.	1, 2, 3,	1, 2, 3,	8	8
	Merasa khawatir.	4, 5, 7,	4, 5, 7,		
	Merasa takut.	8	8		
	Merasa gugup.				
Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi.	9, 10, 11, 12,		12	7

⁴⁶ Raja Rahima dan Fitra Herlinda. (2022). *Instrumen Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus. h. 63.

⁴⁷ Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian: Populer & Praktis*. Depok: Rajawali Pers. h. 72.

⁴⁸ Raja Rahima dan Fitra Herlinda. *Op. cit.* h. 71.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Tidak mampu dalam mengambil keputusan.	13, 14, 15	9, 10, 11, 13, 14, 15		
	Bingung.				
	Sulit untuk mengingat kembali.				
Somatik	Tangan mudah berkeringat.	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22		7
	Sesak nafas.				
	Jantung berdebar-debar.				
	Pusing.				
Motorik	Gemetar.	23, 24, 25, 26	23 24, 26	25	4
	Suara terbata-bata.				
	Terburu-buru.				
Total					26

Data yang diperoleh dari angket akan dianalisa dalam bentuk angka, yang diukur dengan menggunakan skala *likert* dengan menggunakan 4 skala pengukuran. Skala tersebut dapat digunakan untuk sikap, persepsi, dan kondisi internal siswa secara kuantitatif. Pernyataan dalam angket terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* diberi skor 4-1 untuk memperoleh data yang bersifat interval. Item *unfavorable* mendapatkan skor 1-4.

2. Uji Kelayakan

a. Uji Validitas

Sebelum angket digunakan untuk penelitian, angket diuji validitas. Uji validitas dengan menggunakan uji *moment product correlation* dan data yang akan digunakan adalah hasil olah dari skala *likert* antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total dengan menggunakan rumus dari *IBM SPSS Statistics 25*.⁴⁹

⁴⁹ Raja Rahima dan Fitra Herlinda. *Op. Cit.* h. 87-88.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang dilakukan pada 15 Oktober 2025 terhadap 37 sampel siswa di SMA Al Huda Pekanbaru dengan tingkat signifikansi 5%, maka nilai r tabel dalam uji validitas ini adalah 0,325 karena rumusnya adalah $df = n-2$ artinya $37-2 = 35$ dan dibantu *IBM SPSS Statistics 25* ditemukan hasil uji validitas penelitian dalam masing-masing item pernyataan adalah sebagai berikut:

Tabel III. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Akademik

No Butir Instrumen	Corrected Item- Total Correlation R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.470	0.325	Valid
2	0.710	0.325	Valid
3	0.793	0.325	Valid
4	0.772	0.325	Valid
5	0.826	0.325	Valid
6	0.744	0.325	Valid
7	0.754	0.325	Valid
8	0.701	0.325	Valid
9	0.603	0.325	Valid
10	0.148	0.325	Tidak Valid
11	0.640	0.325	Valid
12	0.712	0.325	Valid
13	0.587	0.325	Valid
14	0.689	0.325	Valid
15	0.613	0.325	Valid
16	0.593	0.325	Valid
17	0.542	0.325	Valid
18	0.583	0.325	Valid
19	0.554	0.325	Valid
20	0.636	0.325	Valid
21	0.768	0.325	Valid
22	0.804	0.325	Valid
23	0.050	0.325	Tidak Valid
24	0.085	0.325	Tidak Valid
25	0.053	0.325	Tidak Valid
26	0.397	0.325	Valid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

27	0.666	0.325	Valid
28	0.666	0.325	Valid
29	0.482	0.325	Valid
30	0.385	0.325	Valid

b. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar dalam buku Raja Rahima dan Fitra Herlinda, uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dilakukan secara berulang-ulang, atau tingkat konsistensi sebuah instrumen dan pengujian ini dapat dilakukan menggunakan rumus pada *IBM SPSS Statistics 25*.

Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25* dengan kriteria reliabel bila nilai $\alpha > 0,6$. Sedangkan jika nilai $\alpha < 0,6$ menunjukkan data tidak reliabel.⁵⁰ Berikut dipaparkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk kedua variabel penelitian :

Tabel III. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Akademik

Variabel	Item Pernyataan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Kesimpulan
Kecemasan Akademik	26	0.946	Reliabel

Berdasarkan Tabel III. 7, hasil uji reliabilitas dari nilai *Cronbach's Alpha* kecemasan akademik adalah 0.946 yang artinya lebih besar dari 0,6. Maka instrumen dapat dikatakan reliabel.

⁵⁰ Fitria Dewi Puspita Anggraini, dkk. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*. Volume 6 Nomor 4. h. 6502.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian disusun untuk memastikan pelaksanaan yang relevan dan tepat dengan tujuan penelitian. tabel dibawah merupakan tahapan penggunaan teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok.

Tabel III. 8 Tahapan Expressive Writing Therapy dalam Konseling Kelompok

No	Tahapan Expressive Writing Therapy Dalam Konseling Kelompok
1	Tahapan Pembentukan <ol style="list-style-type: none"> Mengucapkan salam. Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih. Berdo'a. Menjelaskan pengertian konseling kelompok. Menjelaskan tujuan konseling kelompok. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok. Melaksanakan pengenalan. Melaksanakan permainan rangkai nama.
2	Tahap Peralihan <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok. Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut. Mengenali suasana apabila anggota kelompok secara keseluruhan/ sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut. Memberi contoh masalah pribadi yang dapat dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.
3	Tahap Kegiatan <ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah yang akan dibahas. Memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas Membahas masalah yang terpilih. Membahas secara tuntas menggunakan teknik <i>expressive writing therapy</i>. <p>Recognitional atau Initial Write</p> <ol style="list-style-type: none"> Anggota kelompok diminta untuk berimajinasi, memfokuskan pikiran, merelaksasikan dan menghilangkan segala ketakutan. Mengevaluasi perasaan yang dirasakan anggota kelompok. Anggota kelompok dibebaskan mengungkapkan apapun yang muncul dalam pikiran peserta didik tanpa perencanaan dan arahan. <p>Examination atau Writing Exercise</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pemimpin kelompok memberikan waktu 10-30 menit untuk anggota kelompok menulis. 2) Pemimpin kelompok r mengeksplor reaksi anggota kelompok terhadap situasi tertentu. 3) Setelah selesai menulis anggota kelompok diberi kesempatan untuk membaca kembali hasil tulisannya. <p>Juxtaposition atau Feedback</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Anggota kelompok diminta untuk membacakan kembali hasil tulisannya dengan orang lain atau kelompok. 2) Anggota kelompok diminta untuk mendiskusikan pemilihan salah satu hasil tulisan anggota kelompok yang akan dibahas. 3) Anggota kelompok diminta untuk menggali atau memberi pertanyaan terkait perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca tulisannya. <p>Application to the Self</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Anggota kelompok didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapat ke kehidupan sehari-hari. 2) Anggota kelompok diminta merefleksikan apa yang harus diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan dari diri anggota kelompok. 3) Pemimpin kelompok bertanya ke anggota kelompok apa manfaat yang didapat dari setiap anggota dalam <i>expressive writing therapy</i>. 4) Pemimpin kelompok menanyakan apakah konseli ada yang mengalami ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti. <ol style="list-style-type: none"> f. Melakukan permainan selingan g. Menegaskan komitmen anggota kelompok yang masalahnya telah dibahas.
4	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri. b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing. c. Membuat kesepakatan untuk kegiatan berikutnya. d. Meminta pesan dan kesan anggota kelompok. e. Mengucapkan terimakasih. f. Menutup kegiatan dengan berdo'a. g. Mengucapkan salam.

G. Teknik Analisis Data

Hasil pengukuran dari efektivitas teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa disajikan menggunakan analisis secara kuantitatif. Analisis yang akan dilakukan dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*.

Pada data awal kondisi kecemasan akademik siswa dianalisis dengan rumus interval sebagai berikut :⁵¹

$$I = \frac{ST-SR}{3}$$

Keterangan :

I : Interval
ST : Skor Tertinggi
SR : Skor Terendah

Tabel III. 9 Interval dan Kategorisasi

Interval Skor	Kategorisasi
79-104	Tinggi
53-78	Sedang
26-52	Rendah

Kategori kecemasan akademik dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan pembagian yang digunakan Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, dan Theresia Kaunang, penelitian tersebut mengelompokkan tingkat kecemasan akademik kedalam 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi, yang disusun berdasarkan skor total dari kuesioner berskala *likert* empat poin.⁵²

Kondisi setelah penerapan teknik *expressive writing therapy* dianalisis dengan menggunakan kategori yang serupa. Untuk menguji hipotesis penulis

⁵¹ Agus Irianto. (2015). Statistik Konsep Dasar Aplikasi dan Pengembangannya. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. h. 22.

⁵² Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, dan Theresia Kaunang. (2021). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCl)*. Volume 3 Nomor 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan analisis statistik non parametik. Statistik non parametik adalah metode yang digunakan untuk menguji data yang tidak berdistribusi normal atau jumlah sampel yang digunakan sedikit.⁵³

Pada penelitian ini untuk melihat efektivitas teknik *expressive writing therapy* untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa, digunakan analisis data yaitu uji *wilcoxon signed rank*. Alasan peneliti menggunakan uji *wilcoxon signed rank* sebagai alternatif peneliti dalam mengatasi keterbatasan dalam penelitian. Salah satu keterbatsannya yaitu jumlah sampel yang diambil hanya sebesar ($N \leq 30$) yang terindikasi data tersebut tidak berdistribusi normal.⁵⁴ Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*.

Tabel III. 10 Rumus Uji Wilcoxon Signed Rank Tets

$$d_i = O_1 - O_2$$

Keterangan :

d_i : Selisih skor *pretest* dan *posttest*

O_1 : *Pretest* diberikan sebelum pemberian angket kecemasan akademik

O_2 : *Posttest* diberikan setelah pemberian angket kecemasan akademik

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon Signed Rank* yaitu

1. Jika nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka H_a ditolak.⁵⁵

⁵³ Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media. h. 80.

⁵⁴ Zulkipli, Zulfachmi, dan Abdul Rahmad. (2024). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik *Wilcoxon* (Non Parametik). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi (SNISTEK)* 6 Tahun 2024. h. 121.

⁵⁵ Sahid Raharjo. (2017). *Panduan lengkap cara melakukan uji Wilcoxon dengan SPSS*. SPSS Indonesia. <https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Sebelum dilakukannya teknik *expressive writing therapy* pada siswa yang mengalami kecemasan akademik di SMA Al Huda Pekanbaru menunjukkan bahwa 5 orang siswa berada pada kategori **tinggi** dengan persentase (100%) .
2. Setelah penerapan teknik *expressive writing therapy* pada siswa yang mengalami kecemasan akademik di SMA Al Huda Pekanbaru mengalami penurunan, dimana 2 orang siswa berada pada kategori **sedang** dengan persentase 40% dan 3 orang siswa berada pada kategori **rendah** dengan persentase 60%.
3. Penerapan teknik *expressive writing therapy* terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMA Al Huda Pekanbaru. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed test*, diperoleh nilai Z sebesar -2.032^b dan *asympt. sig. (2-tailed)* 0.042, yang lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0.05), sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* setelah penerapan teknik *expressive writing therapy*, yang menyebabkan penurunan pada kecemasan akademik pada siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu:

1. Kecemasan akademik siswa di SMA Al Huda Pekanbaru berada pada kategori tinggi sebelum intervensi, menurun menjadi kategori rendah dan sedang setelah intervensi dengan persentase 60% dan 40%. Menurut peneliti perlu adanya bimbingan dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola kecemasan akademik agar siswa dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik terutama pada aspek psikologis, kognitif, somatik dan motorik. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan mengelola kecemasan akademik bagi siswa di sekolah adalah dengan menerapkan teknik *expressive writing therapy*.
2. Untuk pembaca diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan akademik agar dapat membantu menyediakan lingkungan yang kondusif bagi siswa, seperti dukungan dari guru, orang tua, dan teman sebaya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel yang belum tercakup dalam penelitian ini, dan menggunakan sampel yang lebih besar.
4. Untuk Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) meningkatkan kemampuan lulusan dalam penguasaan berbagai teknik intervensi, salah satunya teknik *expressive writing therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adit Shaprizal, dkk. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Rasa Cemas pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*. Volume 3 Nomor 1. h. 67.
- Agus Irianto. (2016). Statistik Konsep Dasar Aplikasi dan Pengembangannya. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. h. 22.
- Ahsana 'Amala Erliana dan Tri Suyati. (2023). Konseling kelompok Menggunakan Teknik Expressive Writing Untuk Menurunkan Burnout Pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Bringin, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*. Volume 1 Nomor 1. h. 41-52.
- Amirah Diniaty, dkk. (2023). Bimbingan dan Konseling dalam Integrasi Nilai Keislaman. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Ayu Sri Ginanti, dkk. (2024). Efektivitas Teknik *Expresisive Writing* dalam Menurunkan Burnout pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal*. Volume 2 Nomor 1. h. 137-138.
- Balawan Aliman Amalia, Laili Etika Rahmawati. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode Expressive Writing Therapy. *JIPT (Jurnal Psikologi Terapan)*. Volume 08 Nomor 02. h. 109, 112-121.
- Creswell, J. W. (2018). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. Boston: Pearson. h. 162.
- Dewi Nabela Sofya El-Fikri. (2025). Pelatihan Psikoedukasi Art Therapy dengan Menggambar dan Relaksasi Butterfly Hug untuk Mengurangi Kecemasan Akademik dan Mengelola Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. Volume 3 Nomor 1. h. 74.
- Dhian Kusumastuti. (2019). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. Volume 12 Nomor 1. hlm. 22-33.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Diah Putri Ayu Purnamarini, Theodorus I. Setiawan, dan Dede Rahmat Hidayat. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. Volume 5 Nomor 1. hlm. 36-51.
- Diah Widyawati Retnoningtyas, dkk. (2017). Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*. Volume 1 Nomor 1. h. 18.
- Dian Putri Permatasari, dkk. (2018). Parent's academic expectation dan konsep diri akademik terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 6 Nomor 1. hlm. 63-73.
- Dida Wida Ningsih, Tita Rosita, dan Wiwin Yuliani. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Deep Breathing* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMAN 1 Margaasih. *Fokus*. Volume 6 Nomor 5. h. 413. DOI : 10.22460/fokusv6i5.20768
- Dina Sukma. (2018). Rujukan Konsep Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Karya Prayitno. *Konselor*. Volume 7 Nomor 2. h. 50
- Etiafani dan Anita Listiara. (2023). Self-Regulated dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*. Volume 4 Nomor 4. hlm. 144-159.
- Falia Nur Arviani, Kholis Lur Rachman. (2024) terapi Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis dalam Mengurangi Kecemasan: Systematic Literature Review. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*. Volume 5 Nomor 2. h. 109.
- Fazila Farrasia, dkk. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Educated : Journal of Education and Learning*. Volume 1 Nomor 2. h. 54, 55.
- Fitria Dewi Puspita Anggraini, dkk. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*. Volume 6 Nomor 4. h. 6502.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Gourav Maharajan. (2023). Academic Anxiety of Secondary School Students in Relation to their Parental Encouragement. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*. Volume 11 Issue 2. h. 134.
- Hamadiyah. (2019). Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja. **Skripsi**. Cilacap : Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA).
- Hengki Yandri, dkk. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*. Volume 4 Nomor 2. h. 61-62.
- Indah Pemata Bunda, Yeni Karneli, dan Netrawati. (2024). Penerapan Pendekatan Kelompok dalam Konseling Remaja: Evaluasi terhadap Perubahan Perilaku. *Indo-MathEdu Intellectuals journal*. Volume 5 Nomor 3. h. 377-378.
- KBBI Daring. "Efektivitas". <https://kbbi.web.id/efektivitas>
- Melinda Ywanka, Wayan Dharmayana, Mayang T. Afriwilda. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa *Introvert*. *Jurnal Ilmiah BK*. Volume 7 Nomor 2. 34-42.
- Nasrina Nur Fahmi dan Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*. Volume 13 Nomor 1. h. 72-73.
- Nazela Nanda Putri, Wardiyah Daulay, dan Jenni Marlindawani. (2025). Kecemasan Akademik yang d\ Dialami oleh Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Volume 19 Nomor 6. hlm. 1439-1440.
- Ni Ketut Alit Suarti, dkk. (2020). Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian Undikma: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat*. Volume 1 Nomor 2. h. 112.
- Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, Kamaluddin Abunawas. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*. Volume 14 Nomor 1. h. 20.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nur Laely, Awang Setiawan Wicaksono, dan Noer Suci Endah Puspitaningrum. (2022) Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Psikosains*. Volume 17 Nomor 1. hlm. 68.
- Nurul Izzah Azzahra, Ahmad Ridfah, dan Muh. Nur Hidayat Nurdin. (2023). The Effect of Expressive Writing Techniques on Reducing Academic Anxiety in Medical Profession Students in Makassar. *Journal of Social Sciences and Humanities*. Volume 3 Nomor 4. h. 399-401.
- Pratiwi dan Khairina Ulfa Syaimi. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Empati Pada Siswa Di Kelas X SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal Ability : Journal of Education and Social Analysis*. Volume 3 nomor 3. h. 118.
- Prayitno, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Raja Rahima dan Fitra Herlinda. (2022). *Instrumen Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Cahaya Firdaus.
- Reni Susanti dan Sri Supriyanti. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Volume 9 Nomor 2. hlm. 119-129.
- Rini Juita, Pudji Hartuti, dan Arsyadani Mishbahuddin. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Siswa SMP Negeri Kota Bengkulu. Volume 1 Nomor 2. h. 58-56.
- Rismayanti Nursolehah & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*. Volume 6 Nomor 4. h. 6703–6712.
- Rudiansyah, Amirullah dan Muhammad Yunus. (2016). Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. Volume 1 Nomor 1. h. 97.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sahid Raharjo. (2017). *Panduan lengkap cara melakukan uji Wilcoxon dengan SPSS*. SPSS Indonesia. <https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html>
- Salma Qolbi, dkk. (2025). Efektivitas Expressive Writing Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. Volume 1 Nomor 4. h. 723-734.
- Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, dan Theresia Kaunang. (2020). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCI)*. Volume 3 Nomor 1. h. 512-513.
- Siti Aisyah Maulida & Hilma Fitriyani. (2023). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Stres Akademik yang Timbul pada Siswa SMA Swasta di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 12 Nomor 1. h. 68.
- Sri Irmayanti, Muh. Daud dan Ahmad. (2024). Efektivitas Expressive Writing dalam Menurunkan Emosi Marah dan Stress Akademik Pada Siswa SMA di Kota Makassar. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. Volume 3 Nomor 5.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta. h. 8.
- Syafrida Hafni Sahir. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit KBM Indonesia.
- Wahyu Eka Prasetyaningtyas, dkk. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*. Volume 2 Nomor 3. hlm. 109-110.
- Wawancara dengan guru wakil kurikulum. Kamis 02 Oktober 2025. Di ruang guru SMA Al Huda Pekanbaru.
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian: Populer & Praktis*. Depok: Rajawali Pers.
- Zulkipli, Zulfachmi, dan Abdul Rahmad. (2024). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametik). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial & Teknologi (SNISTEK) 6 Tahun 2024*. h. 120.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Angket Kecemasan Akademik Siswa Sebelum Uji Coba

A. Pengantar

Skala ini bukanlah sebuah tes ataupun ujian, sehingga tidak ada jawaban yang benar dan yang salah. Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kecemasan akademik yang mungkin anda alami. Harapan saya semoga anda berkenan merespon setiap pernyataan di bawah ini dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya. Semua respon yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

B. Identitas

Nama :
Kelas :
Tanggal Pengisian:

C. Petunjuk Pengerjaan

Beri tanda ceklis (√) pada salah satu kolom pilihan respon yang telah disediakan dan yang paling sesuai dengan kondisi anda. Setiap pernyataan disediakan 4 (empat) alternatif jawaban sebagai berikut:

- Sangat Sesuai = SS**, apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda.
- Sesuai = S**, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda.
- Tidak Sesuai = TS**, apabila pernyataan tersebut tidak sesuai.
- Sangat Tidak Sesuai = STS**, apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda.

Contoh :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas akan masa depan.		√		

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Item Pernyataan

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tegang ketika diperhatikan guru saat ulangan di kelas.				
2	Saya merasa tegang ketika kelas berlangsung.				
3	Meskipun sudah mempersiapkan diri, saya tetap merasa kurang percaya diri saat menjawab soal ulangan.				
4	Saya merasa khawatir ketika guru mengajukan pertanyaan tentang materi pembelajaran.				
5	Ketika ada sesi tanya jawab materi di kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab.				
6	Saya takut ketika guru menanyakan materi pelajaran kepada saya.				
7	Saya merasa gugup, ketika guru menyuruh untuk menjawab soal di depan kelas.				
8	Saya merasa gugup saat menjelaskan materi di depan kelas.				
9	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman sudah selesai dalam mengerjakan ulangan.				
10	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika suasana kelas berisik.				
11	Saya ragu menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan guru didalam kelas.				
12	Saya tidak yakin dengan keputusan yang diambil.				
13	Saya yakin dengan jawaban saat mengerjakan tugas maupun ulangan.				
14	Saya merasa tidak yakin dengan jawaban saat mengerjakan ulangan.				
15	Saya sulit mengingat kembali pelajaran yang telah dipelajari saat menghadapi ulangan.				
16	Saya sulit mengingat kembali materi pelajaran yang diajarkan minggu lalu.				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
17	Saat menyelesaikan soal ulangan, tangan saya berkeringat.				
18	Menjelang ulangan, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin.				
19	Ketika menjelaskan materi di depan kelas, tangan saya berkeringat.				
20	Nafas saya menjadi tidak teratur ketika pengerjaan ulangan hampir selesai.				
21	Ketika guru memulai tanya jawab dikelas, jantung saya langsung berdebar cepat.				
22	Ketika akan mempresentasikan tugas di depan teman-teman, jantung saya berdetak cepat.				
23	Saya merasa pusing ketika mempelajari pelajaran yang tidak disukai.				
24	Jantung saya berdebar cepat ketika ulangan selesai paling akhir.				
25	Saya merasa tenang meskipun menyelesaikan ulangan paling akhir.				
26	Saya merasa pusing ketika soal ulangan tidak sesuai dengan apa yang dipelajari.				
27	Ketika guru menyuruh saya untuk menerangkan materi di depan kelas, tangan saya langsung gemetaran.				
28	Saya menjadi terbata-bata saat menjawab pertanyaan yang diberikan guru di dalam kelas.				
29	Saya dapat menjawab pertanyaan guru di dalam kelas dengan lancar tanpa terbata-bata.				
30	Saya merasa sulit memahami tugas, sehingga harus membaca berulang kali sampai mengerti.				

LAMPIRAN 2. Hasil Uji Validitas Kecemasan Akademik

No Butir Instrumen	Corrected Item- Total Correlation R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.470	0.325	Valid
2	0.710	0.325	Valid
3	0.793	0.325	Valid
4	0.772	0.325	Valid
5	0.826	0.325	Valid
6	0.744	0.325	Valid
7	0.754	0.325	Valid
8	0.701	0.325	Valid
9	0.603	0.325	Valid
10	0.148	0.325	Tidak Valid
11	0.640	0.325	Valid
12	0.712	0.325	Valid
13	0.587	0.325	Valid
14	0.689	0.325	Valid
15	0.613	0.325	Valid
16	0.593	0.325	Valid
17	0.542	0.325	Valid
18	0.583	0.325	Valid
19	0.554	0.325	Valid
20	0.636	0.325	Valid
21	0.768	0.325	Valid
22	0.804	0.325	Valid
23	0.050	0.325	Tidak Valid
24	0.085	0.325	Tidak Valid
25	0.053	0.325	Tidak Valid
26	0.397	0.325	Valid
27	0.666	0.325	Valid
28	0.666	0.325	Valid
29	0.482	0.325	Valid
30	0.385	0.325	Valid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 3. Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Akademik

Variabel	Item Pernyataan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Kesimpulan
Kecemasan Akademik	26	0.946	Reliabel

Berdasarkan Tabel III. 7, hasil uji reliabilitas dari nilai *Cronbach's Alpha* kecemasan akademik adalah 0.946 yang artinya lebih besar dari 0,6. Maka instrumen dapat dikatakan reliabel.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 4. Angket Kecemasan Akademik Siswa Setelah Uji Coba

A. Pengantar

Skala ini bukanlah sebuah tes ataupun ujian, sehingga tidak ada jawaban yang benar dan yang salah. Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kecemasan akademik yang mungkin anda alami. Harapan saya semoga anda berkenan merespon setiap pernyataan di bawah ini dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya. Semua respon yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.

B. Identitas

Nama :
Kelas :
Tanggal Pengisian :

C. Petunjuk Pengerjaan

Beri tanda ceklis (√) pada salah satu kolom pilihan respon yang telah disediakan dan yang paling sesuai dengan kondisi anda. Setiap pernyataan disediakan 4 (empat) alternatif jawaban sebagai berikut:

1. **Sangat Sesuai = SS**, apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda.
2. **Sesuai = S**, apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda.
3. **Tidak Sesuai = TS**, apabila pernyataan tersebut tidak sesuai.
4. **Sangat Tidak Sesuai = STS**, apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda.

Contoh :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas akan masa depan.		√		

SELAMAT MENGERJAKAN :)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Item Pernyataan

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tegang ketika diperhatikan guru saat ulangan di kelas.				
2	Saya merasa tegang ketika kelas berlangsung.				
3	Meskipun sudah mempersiapkan diri, saya tetap merasa kurang percaya diri saat menjawab soal ulangan.				
4	Saya merasa khawatir ketika guru mengajukan pertanyaan tentang materi pembelajaran.				
5	Ketika ada sesi tanya jawab materi di kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab.				
6	Saya takut ketika guru menanyakan materi pelajaran kepada saya.				
7	Saya merasa gugup, ketika guru menyuruh untuk menjawab soal di depan kelas.				
8	Saya merasa gugup saat menjelaskan materi di depan kelas.				
9	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman sudah selesai dalam mengerjakan ulangan.				
10	Saya ragu menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan guru didalam kelas.				
11	Saya tidak yakin dengan keputusan yang diambil.				
12	Saya yakin dengan jawaban saat mengerjakan tugas maupun ulangan.				
13	Saya merasa tidak yakin dengan jawaban saat mengerjakan ulangan.				
14	Saya sulit mengingat kembali pelajaran yang telah dipelajari saat menghadapi ulangan.				
15	Saya sulit mengingat kembali materi pelajaran yang diajarkan minggu lalu.				
16	Saat menyelesaikan soal ulangan, tangan saya berkeringat.				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
17	Menjelang ulangan, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin.				
18	Ketika menjelaskan materi di depan kelas, tangan saya berkeringat.				
19	Nafas saya menjadi tidak teratur ketika pengerjaan ulangan hampir selesai.				
20	Ketika guru memulai tanya jawab dikelas, jantung saya langsung berdebar cepat.				
21	Ketika akan mempresentasikan tugas di depan teman-teman, jantung saya berdetak cepat.				
22	Saya merasa pusing ketika mempelajari pelajaran yang tidak disukai.				
23	Ketika guru menyuruh saya untuk menerangkan materi di depan kelas, tangan saya langsung gemetaran.				
24	Saya menjadi terbata-bata saat menjawab pertanyaan yang diberikan guru di dalam kelas.				
25	Saya dapat menjawab pertanyaan guru di dalam kelas dengan lancar tanpa terbata-bata.				
26	Saya merasa sulit memahami tugas, sehingga harus membaca berulang kali sampai mengerti.				

LAMPIRAN 5. Tabulasi Data Hasil Penelitian Pre-Test

Komponen	No	Responden					Total
		ARP	G	DA	NRP	MA	
Psikologi	1	3	2	4	3	3	15
	2	3	2	4	4	3	16
	3	3	4	4	3	3	17
	4	4	3	3	4	4	18
	5	4	4	2	4	4	18
	6	2	3	3	4	4	16
	7	4	4	2	3	4	17
	8	4	3	2	3	4	16
Kognitif	9	3	2	4	3	2	14
	10	4	2	3	3	4	16
	11	3	3	4	3	4	17
	12	3	3	3	2	2	13
	13	3	4	3	2	2	14
	14	3	3	4	3	4	17
	15	3	3	4	4	4	18
Somatik	16	2	2	3	4	2	13
	17	2	2	4	3	2	13
	18	3	4	3	3	3	16
	19	2	3	2	3	2	12
	20	3	4	3	3	3	16
	21	4	4	3	4	4	19
	22	3	4	3	3	3	16
Motorik	23	4	2	2	3	3	14
	24	3	2	3	4	4	16
	25	4	3	3	3	4	17
	26	3	4	3	2	4	16
Total		82	79	81	83	85	410

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 6. Tabulasi Data Hasil Penelitian Post-Test

Komponen	No	Responden					Total
		ARP	G	DA	NRP	MA	
Psikologi	1	2	2	2	2	2	10
	2	2	2	2	2	2	10
	3	2	2	1	2	2	9
	4	2	2	2	2	2	10
	5	3	3	1	1	3	11
	6	2	2	2	1	2	9
	7	3	2	2	2	3	12
	8	2	2	2	2	2	10
Kognitif	9	2	1	1	1	2	7
	10	2	2	2	1	2	9
	11	2	1	1	3	2	9
	12	2	3	4	2	1	12
	13	2	2	1	3	2	10
	14	2	1	3	3	4	13
	15	3	2	2	1	2	10
Somatik	16	2	1	1	2	1	7
	17	2	2	1	2	1	8
	18	2	1	2	2	1	8
	19	2	2	2	1	1	8
	20	3	3	2	2	1	11
	21	2	2	2	2	3	11
	22	1	1	2	2	2	8
Motorik	23	1	2	1	2	3	9
	24	2	2	1	1	3	9
	25	3	3	3	2	3	14
	26	2	2	1	2	3	10
Total		55	50	46	48	55	254

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 7. Uji Wilcoxon Signed Test

Test Statistics ^a	Pre Test – Post Test
Z	-2,032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.042
c. Wilcoxon Signed Ranks Test	
d. Based on negative ranks	

Dari hasil uji *Wilcoxon signed test* didapatkan nilai Z sebesar -2.032 dan nilai *asymp. sig. (2-tailed)* 0.042 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0.05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu Teknik *expressive writing therapy* dalam konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa di SMA Al Huda Pekanbaru.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 8. Dokumentasi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 9. Dokumentasi Writing Respon

Handwritten Name: Handwritten Date:

gugup pada Saat di Panggil guru atau di suruh mengerjakan materi pelajaran gugup saat berdiri di depan banyak orang, jantung selalu berdetak kencang Saat di lihat banyak orang.

Karna, saya tidak percaya diri sulit untuk percaya diri karna takut kalau banyak yg menghina atau menjelukkan saya.

Saya sangat sulit mengontrol diri semua, detak jantung yg kencang membuat saya gemeteran.

(Handwritten signature)

(Faint watermark: Sultan Syarif Kasim Riau)

NB.501

100

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO. _____

DATE: _____

~~Saya cemas saat ujian~~

Saya cemas saat ujian karena saya takut nilai - nilai ujian saya gak bagus dan tidak sesuai yang saya bayangkan itu membuat saya cemas membuat tangan saya dingin.

Saya cemas saat ujian karena saya takut nilai " ujian saya gak bagus dan tidak sesuai apa yang saya bayangkan itu membuat saya cemas membuat tangan saya dingin. apa lagi saat pengambilan rapor itu membuat saya cemas takut hasil nilai ujian saya tidak bagus.

PAPERLINE



0.:

Date:

kelemasan saya pas akademik adalah ketika saya
 turun lebih melesat daripada sekumpulan karena saya malas
 mendengarkan guru saat menjelaskan materi dan saya juga
 takut ketika disuruh maju kedepan untuk presentasi
 karena di situ kita harus bisa ngomong ke arah penonton
 yg menyaksikan kita presentasi. terus saya juga takut saat
 menghadapi ujian karena di situ kita harus lebih banyak
 konsentrasi dengan soal yg ada di kertas ujian biar
 nilai kita tidak turun.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Date :

Saya takut pas ujian dan saya tidak inget apa materi atau pembahasan soal misalnya saya sudah belajar 100% dan saya belajar dalam sehari 5 jam sehari dan saya takut terpengaruh nilai dan merasa ragu-ragu dalam memilih jawaban dan saya yakin jawaban itu benar.

tidak ada didunia itu dan saya pas ujian untuk saya kita butuh dan takut nilai anjlok atau tidak sesuai harapan mendingin gemetar dan yakin dalam diri kita supaya tidak takut harus bawak tenang dan rileks gak boleh putus asa kita harus selalu menerima nilai adanya.

NB.501

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

~~aku~~
 memang kalo lagi udian Suka bleng
 Pikiran, nah disitu lah susah nya udian
 bagi saya


apalagi kalo belajar tapi memang
 ga Suka sama mapel itu.

dan rasa saya dikelas itu lah kelas
 paling buruk yang saya rasa,
 ga ada yg cocok disana jadi
 teman dekat saya

kalo ditanya Suka keramaian/kesunyian
 aku sih lebih milih kesunyian karena keke
 tenang ada gita

LAMPIRAN 10. Surat Penelitian

SK PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas Km. 105 Km. 10 Tampan Pekanbaru Riau 28003 P.O. BOX 1004 Telp. (0781) 961647
Fax. (0781) 961547 Web www.fk.uinsuska.ac.id E-mail: fakultas_tarbiyah@uinsuska.ac.id


Nomor : B-5982/Un.04/F.I.LI/PP.00.9/02/2025 Pekanbaru, 25 Februari 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : *Pembimbing Skripsi*

Kepada Yth.
Dr. Riswani, M.Ed.
Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : Elsa Maheswari
NIM : 12211621743
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa di MAN 3 Pekanbaru
Waktu : 6 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi, sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terimakasih.

Wassalam
Dekan
Wakil Dekan I

Dr. Zarkasih, M.Ag.
NIP. 19721017 199703 1 004

Tembusan :
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

PERPANJANGAN SK PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tamiang Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax (0761) 561647 Web: www.iainsuska.ac.id, E-mail: efak_iainsuska@yahoo.co.id

Nomor : B-27157/Un.04/F.II.1/PP.00.9/2025
2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : *Pembimbing Skripsi (Perpanjangan)*

Pekanbaru, 22 Desember

Kepada Yth. Dr. Riswani, M.Ed.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : Elsa Maheswari
NIM : 12211621743
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : EFEKTIVITAS TEKNIK EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMAS AL HUDA PEKANBARU
Waktu : 3 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

W a s s a l a m

Dekan
Wakil Dekan I



Dr. Sukma Erni, M.Pd.
NIP. 19680515 199403 2 004

Tembusan :
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.




© Hal

PRA RISET

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
 Fax. (0761) 561647 Web www.ri.uinsuka.ac.id, E-mail: effah_uinsuka@yahoo.co.id

Nomor : B-22007/Un.04/F.H.3/PP.00.9/2025 Pekanbaru, 03 Oktober 2025
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Hal : *Mohon Izin Melakukan PraRiset*

Yth : Kepala
 SMA Al Huda Pekanbaru
 di
 Tempat


Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama	: Elsa Maheswari
NIM	: 12211621743
Semester/Tahun	: VII (Tujuh)/ 2025
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan Prariset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Schubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam,
 a.n. Dekan
 Wakil Dekan III

 Jon Pamil, S.Ag., MA.
 19710627 199903 1 002

Tembusan:
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Kasim Riau



© Hal

BALASAN PRA RISET



Pekanbaru, 03 Oktober 2025

Nomor : 086/SMA.AH/X/2025
 Lampiran : -
 Hal : Balasan Pra Riset
 Penelitian Skripsi

Kepada Yth
 Saudara/i
 Di
 Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Izin Melakukan Pra Riset Nomor : B-22007/Un.04/F.II.3/PP.00.9/2025
 Pada Tanggal 03 Oktober 2025 atas nama di bawah ini :

Nama : Elsa Maheswari
 Nim : 12211621743
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
 Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini memberitahukan kepada saudara/i bahwa kami dari pihak sekolah menyetujui
surat permohonan izin Pra Riset saudara/i.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami
 ucapkan terimakasih.

Pekanbaru 03 Oktober 2025
 Kepala SMA Al-Huda Pekanbaru



H. Tavip Tria Candra, S.Pd, M.M
NIP. -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ACC UNTUK DISEMINARKAN

**EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM
KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL HUDA PEKANBARU**

PROPOSAL

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (S. Pd)

Ace untuk
diseminasi
2/5/20



UIN SUSKA RIAU

Disusun Oleh :

Elsa Maheswari
NIM. 12211621743

Dosen Pembimbing :
Dr. Riswani, M. Ed

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1446 H / 2025 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ACC PERBAIKAN PROPOSAL

EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL HUDA PEKANBARU

PROPOSAL

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S1)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (S. Pd)



UIN SUSKA RIAU

Disusun Oleh :

Elsa Maheswari

NIM. 12211621743

Dosen Pembimbing :

Dr. Riswani, M. Ed

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

1446 H / 2025 M

Acc Setelah Seminar
16/9/2024
[Signature]

Acc Perbaikan
16/9/2025
[Signature]



PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN PROPOSAL



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tarpan Pekanbaru Riau 28293 PG. BOX 1054 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Elsa Maheswari
Nomor Induk Mahasiswa : 12211621743
Hari/Tanggal Ujian : Selasa, 3 Juni 2025
Judul Proposal Ujian : Efektivitas Teknik *Expressive Writing Therapy* dalam
Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan
Akademik Pada Siswa di SMA Al Huda Pekanbaru
Isi Proposal : Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran yang
dalam Ujian proposal

No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1.	Suci Habibah, M. Pd.	PENGUJI I		
2.	Hasgimianti, M. Pd, Kons.	PENGUJI II		

Mengetahui
a.n. Dekan
Wakil Dekan I

Dr. Sukma Erni, M. Pd
NIP. 196805151994032004

Pekanbaru, 15 September 2025
Peserta Ujian Proposal



Elsa Maheswari
NIM. 12211621743

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hal

SURAT IZIN RISET



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H. R. Soebrandt No.155 Km 18 Tampung Pekanbaru Riau 28263 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web: www.fk.uinsuska.ac.id, E-mail: eflak.uinsuska@yahoo.co.id

Nomor : B-23192/Un.04/F.II/PP.00.9/10/2025
Sifat : Biasa
Lamp. : 1 (Satu) Proposal
Hal : *Mohon Izin Melakukan Riset*

Pekanbaru, 20 Oktober 2025

Yth : Kepala
SMA Al Huda Pekanbaru
Di Pekanbaru

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : Elsa Maheswari
NIM : 12211621743
Semester/Tahun : VII (Tujuh)/ 2025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : EFEKTIVITAS TEKNIK EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL HUDA PEKANBARU
Lokasi Penelitian : SMA Al Huda Pekanbaru
Waktu Penelitian : 3 Bulan (20 Oktober 2025 s.d 20 Januari 2026)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam,
a.n. Rektor
Dekan

Amirah
Prof. Dr. Amirah Diniaty, M.Pd. Kons. 4
NIP 19751115 200312 2 001

Tembusan :
Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau

asim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

n Syarif Kasim Riau

BALASAN RISET



YAYASAN PENDIDIKAN DAN KETERAMPILAN AL-HUDA RIAU
SEKOLAH MENENGAH ATAS AL-HUDA PEKANBARU
STATUS : AKREDITASI A
NSM : 12.12.14.71.0008 NPSN : 10403998
Alamat : Jl. HR. Soebrantas No. 57 Panam, Pekanbaru - Riau
PPDB +6282210006400, Fax (0761) 63366, Kode Pos 28293
Website : www.sekolahalhuda.sch.id Email : official@sekolahalhuda.sch.id



Pekanbaru, 27 November 2025

Nomor : 109/SMA.AH/XI/2025
Lampiran : -
Hal : Balasan Riset Penelitian Skripsi

Kepada Yth
Saudara/i
Di
Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Izin Melakukan Riset Nomor : B-23192/Un.04/F.II/PP.00.9/10/2025 Pada Tanggal 20 Oktober 2025 atas nama di bawah ini :

Nama : Elsa Maheswari
Nim : 12211621743
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini memberitahukan kepada saudara/i bahwa kami dari pihak sekolah menyetujui **surat permohonan izin Riset** saudara/i.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Pekanbaru 27 November 2025
Kepala SMA Al-Huda Pekanbaru




H. Tavip Tria Candra, S.Pd, M.M
NIP. -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

COVER ACC INSTRUMEN

Dec 10/11 - 2025


EFEKTIVITAS TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL HUDA PEKANBARU

INSTRUMEN



UIN SUSKA RIAU

Disusun Oleh :

Elsa Maheswari

NIM. 12211621743

Dosen Pembimbing :

Dr. Riswani, M. Ed

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

1446 H / 2025 M

BIOGRAFI PENULIS



Elsa Maheswari lahir di Kota Dumai, Provinsi Riau pada tanggal 06 November 2003. Penulis lahir sebagai anak kedua dari pasangan ayahanda Abdul Haris Nst dan ibunda Arde Wanti. Memiliki saudara dan saudari kandung yaitu Abang Fikri Brilian dan Karima Haura Zuhda.

Pada tahun 2016 penulis menyelesaikan jenjang Pendidikan dasar di SDN 136 Pekanbaru, tahun 2019 penulis menyelesaikan jenjang Pendidikan menengah pertama di SMPN 23 Pekanbaru, selanjutnya tahun 2022 penulis menyelesaikan jenjang Pendidikan menengah atas di SMAN 12 Pekanbaru. Di tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tepatnya di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kelawat, kabupaten Indragiri Hulu dan melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Al Huda Pekanbaru. Penulis melaksanakan penelitian pada bulan Oktober 2025 di SMA Al Huda Pekanbaru judul *Efektivitas Teknik Expresive Writing Therapy dalam Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan Akademik di SMA Al Huda Pekanbaru* dan diujikan pada tanggal 12 Januari 2025 dengan Hasil IPK terakhir 3.7 Predikat Cumlaude, serta berhak menyandang gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.