

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres antara kelompok yang diberikan pelatihan menulis ekspresif dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan menulis ekspresif pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebanyak 14 mahasiswa dengan tingkat stres sedang, tinggi dan sangat tinggi. Subjek terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing 7 subjek. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Stres yang disusun berdasarkan aspek stres menurut Hardjana (1994). Metode analisis yang digunakan adalah analisis *independent sample t-test*. Hasil *posttest* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($t = -3,679$ dengan $p=0,003$) dimana stres mahasiswa yang mendapat pelatihan menulis ekspresif (KE) lebih rendah dibanding yang tidak mendapat pelatihan (KK) dengan mean kelompok eksperimen = 58,14 dan mean kelompok kontrol = 99,43.

Kata Kunci : stres, menulis ekspresif

ABSTRACT

This study aims to determine the differences stress levels between groups given expressive writing with groups not given expressive writing interventions in final year students. The subjects of this study were 14 students of the psychology faculty of Mercu Buana University in Yogyakarta with moderate, high and very high stress levels. Subjects were divided into experimental groups and control groups with 7 subjects each. The research data collection uses Stress Scale which is arranged based on stress aspects according to Hardjana (1994). The analytical method used is the analysis of independent sample t-test. The posttest results showed that there was a significant difference between the experimental group and the control group ($t = -3,679$ with $p = 0,003$) where the stress of students who received expressive writing treatment (KE) was lower than those who did not get treatment (KK) with the experimental group mean = 58,14 and the mean of the control group = 99.43.

Keywords: stress, expressive writing