

**PENGARUH TERAPI PUISI SEBAGAI MEDIA EKSPRESI-EMOSI  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES  
PADA MAHASISWA BARU**

**SKRIPSI**

Dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata I Psikologi



Disusun Oleh:  
Sandy Bagus Sudrajat  
G0109072

Dosen Pembimbing:  
dr. Nanang Wiyono, M.Kes.  
Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2016**

*commit to user*

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul : **PENGARUH TERAPI PUISI SEBAGAI MEDIA  
EKSPRESI EMOSI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU**

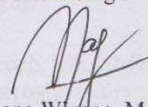
Nama Peneliti : Sandy Bagus Sudrajat  
NIM : G0109072  
Tahun : 2016

Telah disetujui untuk dipresentasikan di hadapan Pembimbing dan Penguji Skripsi  
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, pada :

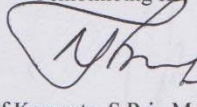
Hari :

Tanggal :

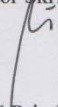
Pembimbing I

  
dr. Nanang Wiyono, M.Kes.  
NIP. 197605202002121002

Pembimbing II

  
Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 197603232005011002

Koordinator Skripsi

  
Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIK 1986103120130201

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul:

**Pengaruh Terapi Puisi Sebagai Media Ekspresi Emosi  
Terhadap Penurunan Tingkat Stres  
Pada Mahasiswa Psikologi Uns**

**Sandy Bagus Sudrajat, G0109072, Tahun 2016**

Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi Prodi Psikologi  
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta:

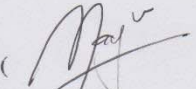
Hari : .....

Tanggal : .....

**Ketua Sidang**

dr. Nanang Wiyyono, M.Kes.

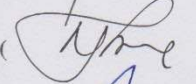
NIP. 197605302002121002

(  )

**Sekretaris Sidang**

Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

NIP. 197603232005011002

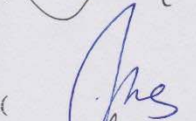
(  )

**Anggota Penguji**

**Penguji I**

Dra. Machmuroch, MS., Psikolog.

NIP. 195306181980032002

(  )


**Penguji II**

Aditya Nanda Priyatama, S.Psi., M.Si.

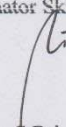
NIP. 197810222005011002

(  )

Surakarta, 03 OCT 2016

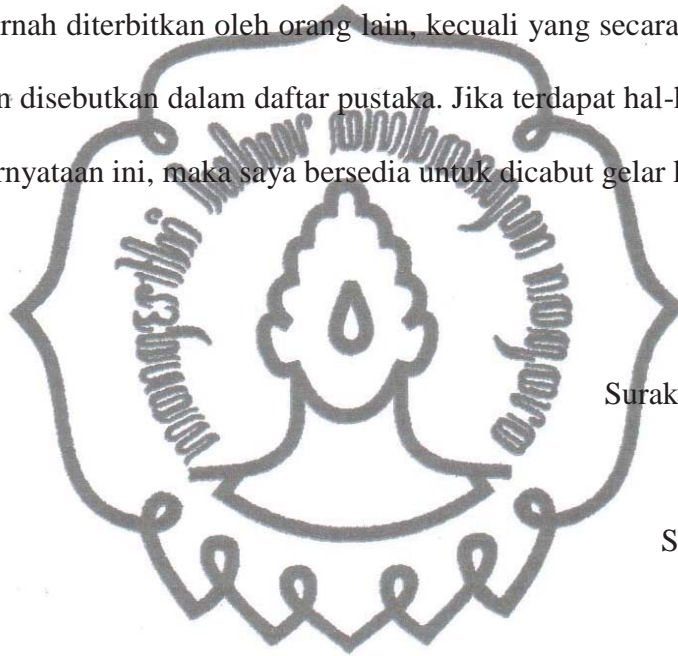
**Kepala Prodi Psikologi**  
  
**Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog.**  
NIP. 195901191989031002

**Koordinator Skripsi,**

  
**Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**  
NIK. 1986103120130201

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia untuk dicabut gelar kesarjanaan saya.



Surakarta, Agustus 2016

Sandy Bagus Sudrajat

## MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Terjemah Q.S Al-Insyirah : 7)

\*\*\*

“Setiap penulis akan mati, maka tulislah sesuatu yang membahagiakanmu diakhirat nanti.”

(Khalifah Ali bin Abi Thalib)

\*\*\*

“Dimana hatimu berada, disitulah hartamu tersimpan.”

(Paulo Coelho)

## Halaman persembahan



*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atas segala nikmat, dan rahmat-Nya yang berlimpah, sehingga penulis memperoleh kemudahan dalam menyelesaikan karya ilmiah skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan karena adanya bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
2. Drs. Hardjono, M.Si, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, sara, dan bimbingan selama studi.
3. Ibu Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Skripsi Program Studi Psikologi atas ijin dan semangat yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dr. Nanang Wiyono, M.Kes. selaku pembimbing I atas bimbingan dan arahannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog. yang telah mendampingi, memberikan arahan, nasehat, dan dorongan semangat selama penulis menyusun skripsi ini.

*commit to user*

6. Ibu Dra. Machmuroch., M.S dan Bapak Aditya Nanda Priyatama, S.Psi, M.Si, selaku penguji yang telah memberikan bantuan dan saran yang bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi UNS yang telah membekali ilmu, berbagi pembelajaran, dan motivasi bagi penulis selama menjalani kuliah dan menyelesaikan studi. Serta seluruh staf Program Studi Psikologi UNS atas pelayanan yang diberikan selama masa studi.
8. Seluruh staf Program Studi Psikologi FK UNS yang telah membantu kelancaran proses studi skripsi.
9. Ibuk dan Bapak tersayang, dan Rezal. Terimakasih Bapak atas segala doa, dukungan, kesabaran, dan nasihat-nasihatnya dan kepercayaannya.
10. Para responden penelitian ini, terimakasih atas partisipasinya dalam penelitian.
11. Teman-teman komunitas Anak Bawang Solo : Mas Burhan, Mbak Busrini, Arum, Mas Prapto, Mbak Rysta, Mbak Diah, Iin, Shofia, Audit, Bidari Mbak Umi, Dian, Gita dan Punto atas semangat yang diberikan dan kebersamaannya. “*Aku Bermain maka Aku Senang.*”
12. Teman-teman *Sextavirtus* atas motivasinya kepada penulis untuk segera menyelesaikan pendidikan S1.
13. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.



Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan di masa datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Surakarta, Agustus 2016



Penulis

**PENGARUH TERAPI PUISI SEBAGAI MEDIA EKSPRESI-EMOSI  
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES  
PADA MAHASISWA BARU**

**Sandy Bagus Sudrajat**  
**G0109072**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK**

Setiap individu pasti mengalami stres. Dalam hal ini, mahasiswa baru memiliki tantangan dan tuntutan yang besar dalam serangkaian proses pendidikan. Tidak jarang mahasiswa baru mengalami kegelisahan akibat beban yang harus diselesaikan. Masa transisi yang sulit dari SMA ke Perguruan Tinggi menyebabkan Mahasiswa harus aktif bergerak untuk beradaptasi. Hal ini menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres tidak mungkin dihindari. Setiap individu harus dapat hidup dengan stres tanpa mengalami distress. Salah satu cara untuk meredakan stres adalah dengan mengekspresikan emosi melalui tulisan. Dalam penelitian ini menggunakan Terapi Puisi. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi puisi sebagai media ekspresi emosi terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa baru.

Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control-group design*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi UNS angkatan 2015 yang mengalami stres sedang. Jumlah subjek yang memenuhi kriteria diambil sebanyak 10 mahasiswa yaitu 5 untuk kelompok kontrol dan 5 untuk kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan adalah terapi puisi.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik yaitu uji *Independent Samples Mann-Whitney U-Test* dan *Independent Paired Levene's T-test*. Melalui uji *Mann-Whitney*, menunjukkan nilai  $p = 0.841$  ( $p > 0.05$ ) dan uji *Levene's* menunjukkan hasil  $p = 0.366$  ( $p > 0.05$ ). Nilai ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh pemberian terapi puisi sebagai media ekspresi-emosi dalam penurunan tingkat stres.

**Kata kunci :** Terapi Puisi, Ekspresi-emosi, Stres.

## EFFECT OF POETRY THERAPY AS AN EMOTION-EXPRESSION TO REDUCE STRESS IN COLLEGE STUDENTS

**Sandy Bagus Sudrajat**  
**G0109072**

Psychology Department, Faculty of Medicine  
Universitas Sebelas Maret Surakarta

Everybody have experienced stress. In this case, new students have great challenges and demands in educational process. It is common for new students to experience stress due to the problems that must be resolved. A difficult transition from high school to college insisted students to adjust to new environment. This raises the stress level on students. Stress cannot be avoided. Every individual should be able to live with stress, without distress. One way to relieve stress is to express emotions through writing, and in this case using Poetry Therapy. This study aims to determine the effect of therapy poetry as an emotion-expression to decrease the level of stress on new students.

This research used pretest-posttest control-group design. Subjects of this research were students of Psychology Departement, UNS, who had moderate stress level. The subjects who meet the criteria were 10 students, 5 for the control group and 5 for the experimental group. Treatment given in this study was poetry therapy.

The hypothesis was tested using non-parametric statistical tests, Independent Samples Mann-Whitney U-Test and Levene's Independent paired T-test. The Mann-Whitney test, showed the value of  $p = 0.841$  ( $p > 0.05$ ) and Levene's test resulted  $p = 0.366$  ( $p > 0.05$ ). Those results indicated there was no effect of poetry therapy as a medium of expression emotions in lowering stress levels.

**Keyword :** Poetry Therapy, Expression-Emotion, Stress

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN .....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii

### **BAB I. Pendahuluan**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8

## BAB II. Landasan Teori

A. Stres	
1. Pengertian Stress .....	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	13
3. Aspek-aspek Stres .....	17
4. Dampak Stres.....	22
B. Terapi Puisi.....	23
1. Pengertian Terapi Puisi.....	23
2. Tujuan Terapi Puisi .....	24
3. Komponen Praktek Terapi Puisi.....	25
C. Menulis Puisi Sebagai Media Ekspresi Emosi untuk Menurunkan Tingkat Stress .....	30
D. Kerangka Penelitian .....	31
E. Hipotesis .....	32

## BAB III. Metode Penelitian

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional.....	33
1. Tingkat Stres.....	33
2. Terapi Puisi.....	34
C. Desain Penelitian.....	36
D. Subjek Penelitian.....	39
E. Metode Pengumpulan Data .....	39
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian.....	40

*commit to user*

G. Analisis Data .....	41
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Persiapan Penelitian .....	42
1. Orientasi Kancah Penelitian .....	42
2. Persiapan Penelitian.....	46
3. Persiapan Eksperimen.....	47
4. Pelaksanaan Uji Coba.....	49
5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
B. Pelaksanaan Penelitian .....	51
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	51
2. Pengumpulan Data.....	54
C. Hasil Penelitian .....	56
1. Analisis Data Kuantitatif .....	56
2. Analisis Data Deskriptif.....	60
D. Pembahasan.....	73
<b>BAB V. KESIMPULAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Rancangan Kegiatan.....	35
<b>Tabel 2.</b> Rancangan Penelitian .....	37
<b>Tabel 3.</b> Penilaian Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i> .....	40
<b>Tabel 4.</b> Blueprint Skala Stres .....	40
<b>Tabel 5.</b> Reliabilitas Skala Stres.....	50
<b>Tabel 6.</b> Sebaran Aitem Skala Uji Coba.....	50
<b>Tabel 7.</b> Sebaran Aitem Skala untuk Penelitian .....	51
<b>Tabel 8.</b> Kategori Tingkat Stres.....	52
<b>Tabel 9.</b> Hasil Kategori Setelah <i>Try Out</i> .....	52
<b>Tabel 10.</b> Subjek Penelitian.....	53
<b>Tabel 11.</b> Subjek Penelitian Berdasarkan Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK).....	54
<b>Tabel 12.</b> Skor <i>Pretest</i> Subjek Penelitian.....	55
<b>Tabel 13.</b> Skor <i>Posttest</i> Subjek Penelitian.....	56
<b>Tabel 14.</b> Deskripsi Hasil Penelitian .....	56

## DAFTAR BAGAN

**Bagan 1.** Kerangka Berpikir ..... 32





## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 1.</b> Rata-Rata Skor Skala Stres Subjek.....	57
<b>Grafik 2.</b> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen .....	61
<b>Grafik 3.</b> Perubahan Tingkat Stres SE1 Sebelum dan Sesudah Terapi Puisi.....	61
<b>Grafik 4.</b> Perubahan Tingkat Stres SE2 Sebelum dan Sesudah Terapi Puisi.....	64
<b>Grafik 5.</b> Perubahan Tingkat Stres SE3 Sebelum dan Sesudah Terapi Puisi.....	66
<b>Grafik 6.</b> Perubahan Tingkat Stres SE4 Sebelum dan Sesudah Terapi Puisi.....	68
<b>Grafik 7.</b> Perubahan Tingkat Stres SE5 Sebelum dan Sesudah Terapi Puisi.....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A

Jadwal Penyusunan Skripsi .....	85
---------------------------------	----

### LAMPIRAN B

Skala Untuk Try Out .....	87
---------------------------	----

Skala Untuk Penelitian .....	91
------------------------------	----

### LAMPIRAN C

Modul Penelitian .....	96
------------------------	----

### LAMPIRAN D

Panduan Observasi .....	127
-------------------------	-----

Persepsi Subjek Mengenai Pengalaman dalam Terapi Puisi .....	128
--	-----

Lembar Evaluasi Proses .....	129
------------------------------	-----

### LAMPIRAN E

Uji Validitas .....	131
---------------------	-----

Uji Reliabilitas .....	132
------------------------	-----

Uji Asumsi .....	133
------------------	-----

Uji Hipotesis .....	134
---------------------	-----

### LAMPIRAN F

Dokumentasi .....	136
-------------------	-----

### LAMPIRAN G

Surat Ijin Survei Pra Penelitian .....	138
--	-----

Surat Ijin Penelitian .....	139
-----------------------------	-----

Surat Keterangan Penelitian .....	140
-----------------------------------	-----