

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 4 November 2020

Penulis

Aisvatun Nadia

NIM: 161340057

ABSTRAK

Nama: **Aisyatun Nadia**, NIM: **161340057**, Judul Skripsi: **Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Tahun 2020.

Pandemi Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus yang mewabah di seluruh dunia ini telah menyerang lebih dari 300 juta jiwa dan ratusan ribu lainnya meninggal dunia. Oleh sebab itu, semua kegiatan termasuk kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di sekolah dan perkuliahan dialihkan ke pembelajaran daring yang dilakukan di rumah. Hal ini menyebabkan stres tersendiri bagi pelajar, termasuk mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (a) Bagaimana kondisi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta? (b) Bagaimana proses terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta? (c) Apa dampak terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (a) Untuk menjelaskan bagaimana kondisi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta, (b) Dapat melaksanakan terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta, dan (c) Untuk mengetahui dampak terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Adapun hasil penelitian ini adalah: *Pertama*, kondisi stres belajar yang dialami oleh mahasiswa Untirta dengan melihat gejala, yaitu (a) tertekan, (b) cemas, (c) kelelahan yang berlebih, (d) kesal, dan (e) koordinasi belajar kelompok tidak efektif. *Kedua*, hasil terapi menulis ekspresif untuk mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta memiliki dampak yang beragam. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, yaitu (a) latar belakang jurusan masing-masing responden, (b) tingkat stres responden, dan (c) minat responden terhadap kegiatan menulis.

Kata Kunci: Pandemi Covid-19, Stres Belajar, Mahasiswa, Terapi Menulis Ekspresif.

ABSTRACT

Name: **Aisyatun Nadia**, NIM: **161340057**, Thesis Title: **Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta**, Department of Islamic Guidance Counseling, Faculty of Da'wah, in 2020.

The Covid-19 pandemic is a virus that is endemic throughout the world. This virus has attacked more than 300 million people and hundreds of thousands of others have died. Therefore, all activities including teaching and learning activities carried out in schools and lectures have been transferred to online learning which is conducted at home. This causes stress for students, including students.

Based on the above background, the problem formulations in this study are: (a) What are the stressful conditions of studying during the Covid-19 pandemic for Untirta students? (b) How is the process of expressive writing therapy in reducing the stress of studying during the Covid-19 pandemic in Untirta students? (c) What is the impact of expressive writing therapy in reducing the stress of studying during the Covid-19 pandemic on Untirta students?

This study aims to find out: (a) To explain how stressful conditions studying during the Covid-19 pandemic in Untirta students, (b) Can carry out expressive writing therapy in reducing learning stress during the Covid-19 pandemic in Untirta students, and (c) To determine the impact of expressive writing therapy in reducing the stress of studying during the Covid-19 pandemic in Untirta students.

The method used in this research is descriptive qualitative method. While the data collection techniques in this study were carried out by means of observation, interviews, and documentation.

The results of this study are: First, the learning stress conditions experienced by Untirta students by looking at the symptoms, namely (a) stress, (b) anxiety, (c) excessive fatigue, (d) annoyance, and (e) group learning coordination ineffective. Second, the results of expressive writing therapy to reduce learning stress during the Covid-19 pandemic on Untirta students have had various impacts. This is caused by several things, namely (a) differences in study program of each respondent, (b) the level of stress of the respondents, and (c) the respondent's interest in writing.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Learning Stress, Students, Expressive Writing Therapy.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Jenderal Sudirman No. 30 Serang 42118 Telp (0254) 2003323 Fax. (0254) 200022

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp : Skripsi	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Pengajuan Munaqasyah	UIN SMH Banten
a.n. Aisyatun Nadia	di –
NIM: 161340057	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Aisyatun Nadia, NIM: 161340057** dengan judul **“Terapi Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Untirta”**, diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi Ujian Munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 4 November 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Yanwar Pribadi, M. A.
NIP. 19780122 200501 1 1002

Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

**TERAPI MENULIS EKSPRESIF DALAM MEREDUKSI STRES
BELAJAR SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA
UNTIRTA**

Oleh:

AISYATUN NADIA
NIM. 161340057

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Yanwar Pribadi, M. A.
NIP. 19780122 200501 1 002

Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag.
NIP. 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, M. Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Aisyatun Nadia**, NIM: **161340057** dengan judul “**Terapi Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Untirta**”, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Skonomi (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 4 November 2020

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

.....
NIP.....

Penguji I

Anggota,

.....
NIP.....

Penguji II

.....
NIP.....

Pembimbing I

.....
NIP.....

Pembimbing II



Dr. Yanwar Pribadi, M. A.
NIP. 19780122 200501 1 002

Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

MOTTO

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.

QS. As-Syura: 43

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini adalah persembahan kecil dari saya untuk kedua orangtua. Ketika dunia menutup pintunya, ayah dan ibu membuka lengannya untuk saya. Hidup menjadi begitu mudah ketika selalu ada doa yang mengiringi perjalanannya. Karya tulis ini juga saya persembahkan untuk sahabat terkasih yang hatinya seluas samudera. Terima kasih untuk orang-orang baik yang selalu ada yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu. Tanpa mereka karya tulis ini tidak akan pernah ada.

Penulis

RIWAYAT HIDUP

Aisyatun Nadia, perempuan kelahiran Serang, 28 November 1998 itu biasa disapa Aisyah. Ia bertempat tinggal di Desa Sindang Karya, Anyer, sebuah desa di bawah kaki gunung. Ia merupakan sulung dari dua bersaudara.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuhnya adalah SDN Kareo lulus tahun 2010, MTsN Anyer lulus tahun 2013, dan SMAN 1 Anyer lulus tahun 2016. Kemudian ia melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan program studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, ia aktif mengikuti kegiatan penelitian kebudayaan dengan menjadi relawan di Bantenologi dan mengikuti kegiatan yang berfokus di bidang kesehatan mental di Banten dengan menjadi relawan di Rumah Konseling Aku Temanmu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT karena atas ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program sarjana (S1) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis memahami bahwa tanpa bantuan, doa, bimbingan, serta dukungan dari semua orang, penulis akan sangat kesulitan untuk menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memimpin universitas ini.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan motivasi untuk berdakwah.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag, M. Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang tidak pernah berhenti menebar bara semangat kepada mahasiswa-mahasiswanya untuk terus menggapai cita-cita.
4. Bapak Dr. Yanwar Pribadi, M. A., sebagai Pembimbing 1 dan Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum., sebagai Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan arahan, keilmuan, bimbingan, serta

semangat yang tidak ada habisnya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Bapak dan Ibu dosen yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang sangat berharga selama duduk di bangku kuliah.
6. Seluruh *civitas academica* Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu pelayanan administrasi selama perkuliahan dalam menyelesaikan skripsi.
7. Keluarga tersayang, yang selalu berada di garis terdepan dalam mendoakan, memberi dukungan, serta memotivasi.
8. Sahabat terdekat yang telah menemani selama proses penulisan skripsi. Mereka adalah jeda di antara penatnya dunia.
9. Keluarga Laboratorium Bantenologi, ‘rumah’ bagi penulis, tempat pulang paling nyaman setelah dihantam peliknya dunia.
10. Keluarga Rumah Konseling Aku Temanmu, rumah belajar yang banyak memberi pelajaran serta pengalaman tentang makna berbagi.

Serang, 4 November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Kerangka Teoretis	9
G. Metodologi Penelitian	18

	H. Sistematika Penulisan.....	23
BAB II	KONDISI OBJEKTIF UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA DAN PANDEMI COVID-19	
	A. Sejarah Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.....	25
	B. Visi, Misi, dan Tujuan.....	29
	C. Gambaran Umum Pandemi Covid-19 dan Kondisi Kegiatan Belajar Mengajar di Untirta Selama Pandemi Covid-19.....	31
BAB III	KONDISI STRES BELAJAR SELAMA PANDEMI COVID- 19 PADA MAHASISWA UNTIRTA	
	A. Profil Mahasiswa Untirta	38
	B. Kondisi Stres Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta	40
	C. Faktor yang Mempengaruhi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta.....	45
BAB IV	PENERAPAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF PADA MAHASISWA UNTIRTA	
	A. Proses Konseling dengan Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Untirta	49
	B. Dampak Terapi Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta	65

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 74

B. Saran..... 75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN