



MENULIS PUISI UNTUK MEREDUKSI STRES PADA REMAJA DI SMA X KABUPATEN MALANG

Sri Wiworo R.I.H*, Novi Husnatul Amalia, & Essha Paulina Kristianti

*Corresponding Author:

Universitas Wisnuwardhana Malang

Email:

woro.indah68@gmail.com

alhuznha@gmail.com

esshakristianti@gmail.com

Abstrak. Masa remaja bagi kebanyakan orang adalah masa-masa yang indah serta menyenangkan, terlepas dari semua itu remaja adalah individu yang juga rentan terhadap stres. Remaja yang merupakan masa peralihan membuatnya harus lebih beradaptasi, pertumbuhan fisik, konflik teman sebaya dan tekanan dari berbagai tuntutan pada lingkungannya dapat membuat remaja menjadi stres. Tujuan penelitian ini untuk mereduksi stres remaja melalui kegiatan menulis puisi yang dilakukan di SMA X. Populasi pada penelitian ini berjumlah 211 orang dengan sampel 10 sesuai dengan kategori Purposive sampling. Metode pengumpulan data berupa kuisioner Perceived Stress Scale 10 (PSS-10), worksheet dan dokumentasi. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen rancangan sederhana desain within-subject dengan teknik kontrol counterbalancing. Analisa data menggunakan uji wilcoxon signed ranks test dan menunjukkan penurunan tingkat stres pada sebelum dan sesudah menulis puisi karena nilai sig.2 tailed = 0,008 < 0,05 Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, hasil rata-rata menunjukkan kegiatan menulis puisi menurunkan 4,2% tingkat stres pada remaja di SMA di Kecamatan Jabung.

Kata Kunci: Stres; Remaja; Menulis Puisi

Abstract. Learning implementation is priority for PT. Y. This priority is prime as vision and mission of PT. Y. Notwithstanding with vision and mission, the current condition states that the learning implementation has not been fully implemented for shift employees due to operational system and several obstructions. According to this state, it is necessary to foster the belief of shift employees to have the willingness and ability to learn. Learning Agility theory used and Psychological Safety training interventions. Results of the intervention shows that shift employees' belief for having willingness and ability to implementing learning behavior.

Key words: Stress; Teenagers; Writing poetry

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini berjalan dengan cepat seiring berjalannya waktu. Perkembangan yang cepat ini membuat beberapa orang merasa kUALAHAN atau tidak mampu mencernanya dengan cepat, sehingga menjadikan orang mudah merasa lelah dan tak jarang merasa tertekan. Pada umumnya setiap individu pernah mengalami masalah seperti perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stress. Sebagai pembahasan yang populer di setiap harinya, istilah stres tentu tidaklah asing bagi orang-orang yang menjalani kehidupan. Seperti halnya pendapat Dunn, (2017) bahwa, bagi beberapa individu, teknologi baru dapat menjadi sumber stres.

Transformasi kehidupan milenial saat ini rentan mengalami stres, Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya (Kupriyanov &

Zhdanov, 2014).

Stres juga pernah dan pasti setidaknya sekali dalam seumur hidup manusia yang hidup. Pada setiap periode pertumbuhan manusia akan ada masalah yang dihadapi, begitu juga pada masa pertumbuhan remaja yang rentan mengalami stres. Seperti dijelaskan oleh Anna Freud, "Banyak kegagalan yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal" (Hurlock, 1990). Pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal pada remaja sudah menjadi masalah tersendiri baginya, belum lagi jika terdapat masalah dari hal lain seperti hubungan pertemanan, tekanan dari sekolah dan lingkungan eksternal lainnya.

Masa remaja bagi kebanyakan orang adalah masa-masa yang indah serta menyenangkan, dan ini merupakan fase yang ada pada rentang kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Usia remaja merupakan usia yang masih sangat labil karena remaja merupakan masa transisi menuju kedewasaan. Jadi semua yang dipikirkan dan dilakukan belum benar-benar matang karena banyaknya pengaruh dari lingkungan dan budaya luar yang membuat pikiran dan perilaku remaja tersebut berubah-ubah. Dilihat dari proses kognitifnya melibatkan perubahan pemikiran dan intelegensi individu. Ada juga proses sosioemosional yang melibatkan perubahan dalam hal emosi, kepribadian, relasi dengan orang lain, dan konteks sosial (Agustiani, 2018)

Terlepas dari remaja itu adalah masa yang indah, terdapat tantangan tentang pertumbuhannya yang membuatnya harus lebih beradaptasi, di tambah adanya konflik teman sebaya, tekanan dan tuntutan yang ada pada tempat tinggalnya, serta masih banyak sumber masalah yang tentu akan membuat seorang remaja yang kesulitan menghadapinya akan merasakan stres. Beberapa remaja membutuhkan orang tua untuk menghadapi masalahnya, dan yang lain memilih menceritakan masalahnya kepada teman dekatnya sebagai pendukung menghadapi masalahnya, terkadang remaja generasi saat ini yang dekat dengan ponsel dan media sosialnya memilih mengupload ke akun pribadinya, seperti menceritakan secara langsung apa yang sedang dirasakan, atau memilih mengungkapkannya dengan sajak atau syair yang menggambarkan

kan perasaannya saat merasa kurang baik atau saat sedang bermasalah. Remaja membutuhkan sesuatu untuk mengelola emosinya, tetapi bagi mereka yang terlalu banyak tekanan akan merasa stres, bergantung bagaimana remaja itu menghadapi stresnya itu supaya masalah yang dihadapi juga tidak membuatnya merasa tersakiti secara psikis.

Pandangan badai dan stres (strom and stress view) adalah konsep dari Hall yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Banyak remaja yang mengalami konflik pada lingkungan sekolah ataupun rumah, lebih spesifik misalnya mereka dengan perilaku berpacaran memiliki potensi stres. Seperti pada penelitian "hubungan antara tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja", memaparkan hasil bahwa ada hubungan bermakna antara hubungan tingkat stres dengan perilaku berpacaran pada remaja dengan nilai $p\text{Value} = 0.003$ dan nilai OR 6.6354 yang berarti remaja yang mengalami tingkat stres ringan 6.6354 kali berpeluang untuk mengalami perilaku berpacaran tidak sehat. Artinya, remaja yang sedang berpacaran juga memiliki konflik tersendiri dalam hubungannya yang tentu dapat membuatnya menjadi stres meskipun pada taraf stres ringan (Ratnawati & Astari, 2019).

Stres bisa disebabkan apa saja karena peristiwa yang membuat seseorang itu tertekan, atau bahkan berasal dari kepribadian seseorang itu sendiri. Masing-masing tipe kepribadian memiliki sifat yang berbeda-beda maka cara individu memberikan tanggapan terhadap stres berbeda-beda sehingga tingkat stres bagi individu satu dengan individu lainnya akan berbeda pula meskipun stres tersebut berasal dari sumber yang sama.

Pada artikel penelitian yang berjudul Perbedaan Tingkat Stres pada remaja berdasarkan tipe kepribadian somatotype sheldon, dilakukan kategorisasi skor ideal yang menunjukkan ketiga kelompok tipe kepribadian memiliki kecenderungan stres rendah, namun jika dilihat dari perbandingan mean antara kelompok subyek yang memiliki tipe kepribadian endomorf, mesomorf, dan ektomorf menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara ketiga kelompok tersebut, yaitu subyek yang memiliki tipe kepribadian endomorf memiliki kecenderungan stres lebih rendah dibanding dengan subyek yang memiliki tipe kepribadian mesomorf dan ektomorf, subyek dengan tipe kepribadian mesomorf dan ektomorf memiliki kecenderungan stres yang tinggi (Polinggapo, 2013).

Stres kapan saja dapat menghampiri kepada siapapun, kondisi dan situasi apapun, karena sudah menjadi bagian kehidupan sehari-hari di lingkung-

gan tempat tinggal. Banyak cara untuk menghadapi dan mengatasinya, seperti berpikir positif, bermain dan jalan-jalan ke alam, menceritakan beban kepada orang terdekat, atau bahkan yang populer saat ini adalah dengan menggambar, mendengar musik atau menulis puisi.

Puisi sebagai salah satu karya sastra dan karya seni yang memiliki potensi terapeutik tersendiri yang unik (Karyanta, 2012). Puisi dapat dimasukkan dalam jenis psikoterapi, terdapat literatur menunjukkan puisi dapat menghilangkan ketegangan otot dan berefek relaksasi. Maka jelas bahwa sebuah karya seni seperti puisi dapat mempengaruhi emosi. Dan emosi jelas berkaitan dengan derajat stres, sehingga berpengaruh pada tingkat kekebalan tubuh. (Saleh, 2018).

Di Indonesia sendiri masih sedikit yang menggunakan menulis puisi sebagai penelitian, khususnya untuk mengurangi stres itu sendiri. Beberapa penelitian memilih menggunakan menulis ekspresif untuk mengurangi stres dan sebagai bentuk ekspresi emosi yang di rasakan seseorang. Frattaroli, 2006 (dalam Nevid et al., 2014) mengungkapkan, mengekspresikan emosi dalam bentuk tulisan tentang kejadian yang membuat stres atau trauma adalah coping respons yang bisa berdampak positif pada kesehatan psikologis dan fisik.

Banyak penelitian tentang mengelola stres atau mereduksi stres salah satunya dengan menulis ekspresif, yang dilakukan oleh Danarti, Sugiarto dan Sunarko tentang Pengaruh "Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres Pada Remaja". Hasil penelitian menunjukkan bahwa expressive writing therapy dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelang (Danarti & Sugiarto, 2018). Adapun penelitian tentang penurunan stres akademik yang dilakukan oleh Suyono dkk dengan menggunakan Teknik Relaksasi. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan signifikan, yaitu menurunnya tingkat stres akademik setelah diberikan teknik relaksasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMA (Handarini, 2016).

Berbeda dari Penelitian yang pernah dilakukan tentang puisi itu sendiri dengan judul "Puisi sebagai media mengurangi inferiority feeling" menunjukkan hasilnya berupa subyek yang diberikan pelatihan puisi sebagai terapi dapat menurunkan tingkat inferiority feeling individu. Sedangkan pada subyek yang diberikan pengenalan akan puisi tidak dapat menurunkan tingkat inferiority feeling. Pada jurnal penelitian ini ditemukan bahwa Lenner (2007) (Kristanto et al.,

2019) menyatakan dalam puisi fokus adalah pada manusianya bukan pada puisinya. (Kristanto et al., 2019). Adapun "Pengaruh Terapi Menulis Puisi Terhadap Harga Diri Siswa" menunjukkan hasil dengan pengujian hipotesis pada penelitian ini, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi menulis puisi terhadap harga diri siswa. Dengan kata lain, terapi menulis puisi dapat membantu meningkatkan harga diri siswa (Kemala et al., 2015).

Menuli puisi hampir sama dengan menulis ekspresif, yaitu menggunakan perasaan dan emosi yang dituangkan dalam tulisan. Beberapa orang mendedikasikan-mungkin juga untuk mengabadikan kesedihannya dalam sebuah literasi. Bentuknya bisa berupa puisi, sebuah kisah atau tulisan. Ketika seseorang mulai mengekspresikan emosinya dalam media, perasaan yang mengambil alih semuanya. Makanya terkadang begitu cepat seseorang menulis suatu hal karena berdasar apa yang dia rasakan ketimbang apa yang dipikirkan, selain juga alasannya karena berpikir adalah hal yang rentan membuat pusing (Saputra, 2018). Mereka dapat menulis sesuatu apa saja yang mereka rasa dan pikirkan dimanapun berada, sebab kecanggihan teknologi telepon genggam dengan akses media sosial tanpa batas.

Remaja dengan kegiatan menulis khususnya sajak atau tulisan berbentuk puisi dijumpai penulis di berbagai media sosial para remaja, dimana pada postingannya terdapat beberapa kalimat yang membentuk kata-kata, seakan menggambarkan situasi atau perasaan yang sedang dialaminya. Meski tidak sepenuhnya apakah memang remaja tersebut sedang mengalami perasaan tertekanan, setidaknya kalimat yang dapat di telaah oleh yang membaca postingan tersebut mengaggap demikian. Seperti dikemukakan oleh Iser bahwa suatu karya sastra akan menimbulkan kesan tertentu pada pembaca. Kesan ini didapat melalui "hakikat" yang ada pada karya itu yang dibaca oleh pembacanya. Dalam proses pembacaan ini akan ada interaksi antara hakikat karya itu dengan "teks luar" yang mungkin memberikan kaidah yang berbeda. Bahkan dapat dikatakan bahwa kaidah dan nilai "teks luar" akan sangat menentukan kesan yang akan muncul pada seseorang sewaktu membaca sebuah teks, karena fenomena ini akan menentukan imajinasi pembaca dalam membaca teks itu (Wiyatmi, 2011).

Studi pendahuluan berupa observasi di sebuah SMA X, terdapat kemungkinan terjadinya stres pada remaja yang disebabkan lingkungan. Sekolah yang merupakan basis pondok pesantren, mata pelajaran agama ditambah dengan beberapa pengetahuan didalamnya seperti ilmu fiqh, al-qur'an hadist, Aswaja dll, sedangkan disekolah umum pelajaran aga-

ma hanya satu, yaitu PAI (Pendidikan Agama Islam) atau PA (Pendidikan Agama). Ketika sekolah umum masuk jam 07.00, di SMA ini setengah jam lebih awal masuknya, sehingga siswa yang bersekolah disini membutuhkan adaptasi lebih baik. Sekolahnya juga terletak diantara pemukiman warga, yang kebanyakan masyarakatnya masih menjunjung tinggi nilai moral, sehingga siswanya selalu berhubungan dengan masyarakat sekitar. Jika siswa kurang menguasai kramah inggil dan tidak memiliki andap asor kemungkinan siswanya akan merasa tidak enak atau canggung. Terdapat perasaan cemas tersendiri bagi siswa disini, seperti takut tidak memiliki attitude yang baik untuk bermasyarakat. Beberapa siswanya juga berasal dari Panti Asuhan yang tidak jauh dari sekolah tersebut, sehingga ada kemungkinan stres pada siswa jika tidak mampu mengendalikan diri atas berbagai tuntutan dari lingkungannya karena siswa berasal dari berbagai jenis latar belakang yang berbeda, disinilah mungkin terdapat konflik atau masalah kongkrit teman sebaya yang dialami siswanya.

Saat kunjungan ke sekolah tersebut, hasil wawancara guru di SMA X, menceritakan bahwa banyak siswa yang berasal dari keluarga kurang mampu sehingga mereka kurang fokus belajar, karena capek dan lelah bekerja untuk membantu ekonomi keluarganya. Hanya beberapa siswa yang mampu menceritakan masalahnya kepada guru BK. Siswa yang memilih untuk diam terhadap masalahnya, berdampak pada prestasi belajarnya. Siswa yang mengganggu teman-temannya juga berdampak pada lingkungan kelas, membuat suasana kelas menjadi bising dan ribut. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA X karena keunikannya. Termasuk sekolah yang memiliki jurusan bahasa, sehingga terdapat kemungkinan siswa yang gemar dengan kegiatan baca dan tulis, terutama ketertarikan pada menulis dan membaca puisi. Selain dari kemungkinan stres terjadi pada fenomena yang ada, sekolah ini juga memiliki populasi remaja madya lebih banyak dari empat sekolah menengah atas lainnya yang berada di wilayah Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis ingin mengkaji secara ilmiah apakah menulis puisi dapat menjadi media untuk mereduksi stres pada remaja, yang akan dilakukan penelitian eksperimental di SMA X Kabupaten Malang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui menulis puisi dapat mereduksi stres pada remaja di SMA X Kabupaten Malang.

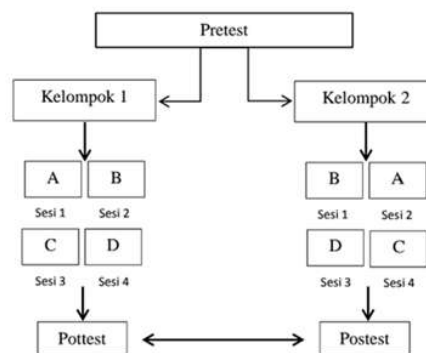
METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain within-subjek (desain

dalam-kelompok) yaitu menggunakan kontrol kondisi yang memberikan urutan pemberian variabel bebas yang berbeda. Pada desain ini menggunakan teknik kontrol counterbalancing yang melibatkan dua kelompok eksperimen untuk memperoleh perlakuan yang sama dengan urutan perlakuan yang berbeda. Desain ini melakukan pertukaran kelompok pada waktu-waktu tertentu selama masa eksperimentasi.

Counterbalancing merupakan teknik yang digunakan untuk mengontrol sequencing effects. Ciri khusus desain ini adalah bahwa semua objek menerima semua perlakuan eksperimental untuk beberapa saat lamanya selama masa eksperimen.

Teknik kontrol counterbalancing disini berfungsi untuk mencapai validitas internal. Pada penelitian ini, kelompok dibentuk sebagai variasi untuk memberikan urutan variabel menulis puisi, dan bertujuan untuk melihat dan memastikan bahwa perlakuan atau treatment yang diterima subjek sebelumnya belum hilang, sehingga dapat berinteraksi dengan perlakuan selanjutnya dalam mempengaruhi variabel stres. Setelah dilakukan kontrol tersebut, akan dilihat hasilnya ada atau tidaknya perbandingan dari masing-masing kelompok setelah diberikan urutan treatment yang berbeda. Dengan prosedur eksperimen inilah dapat dilihat hasil dari validitas internal. Berikut gambaran dari rancangan eksperimen penelitian ini:



Gambar 1. Rancangan Eksperimen

Prosedur eksperimen dijabarkan lebih rinci dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Tahap satu yang merupakan pertemuan pertama, dibagi menjadi 2 kelompok dan diberikan pretest, dengan mengkondisikan agar subjek juga mengisi data diri sebagai bentuk bersediknya atau persetujuan subjek mengikuti treatment dari awal hingga akhir. Setelah selesai mengisi kuisioner pretest peneliti menyampaikan gambaran kegiatan yang akan datang dan memastikan subjek agar tetap hadir sampai treatment selesai dilaksanakan.
- Tahap dua sekaligus pertemuan kedua memberi-

kan intruksi yang berbeda pada masing-masing kelompok yaitu kelompok 1 dengan kegiatan kode A reseptif yaitu membaca puisi dan kelompok 2 menggunakan kegiatan kode B yaitu dengan tema *help your self* – Proses kreatif menuliskan karya puisi. Selanjutnya pertemuan ketiga melakukan kegiatan yang serupa, perbedaannya berada pada perlakuan kelompok bahwa, kelompok 1 dengan kegiatan kode B dan kelompok 2 mendapat kegiatan kode A. Pada kedua tahap ini masing-masing kelompok sudah mendapatkan note untuk diberikan PR menuliskan puisi sampai di hari pertemuan terakhir nanti. Pada minggu selanjutnya yang merupakan pertemuan keempat, kelompok 1 mendapat kegiatan mendengarkan karya puisi 'feeling' (Kode C) dan kelompok 2 menulis puisi untuk dirinya yang bertema 'dialog dengan aku' (kode D). Pertemuan kelima merupakan counterbelancing dari kegiatan pertemuan keempat. Diakhir kegiatan semua subjek mengumpulkan PR yang ada pada note untuk dilihat dan difoto sebagai data dokumenter dan worksheet.

- Tahap tiga adalah pertemuan terakhir pemberian kegiatan posttest, dan saling menyampaikan pesan-kesan selama penelitian ini berlangsung.

Definisi operasional variabel penelitian:

1. Stres, adalah keadaan yang terjadi karena tuntutan serta konflik dari lingkungan, dan pikiran yang menyebabkan perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol dan tertekan.
2. Menulis Puisi, adalah kegiatan melahirkan pikiran dan perasaan melalui tulisan yang merangsang imajinasi, memiliki efek menenangkan dan menenteramkan bagi yang mengalami tekanan batin.

Penelitian ini menggunakan model Purposive sampling yang artinya sampel yang bertujuan. Penyampelan dilakukan dengan menyesuaikan gagasan, asumsi, sasaran, tujuan, manfaat yang hendak dicapai oleh peneliti dengan membuat kriteria untuk sampel (Endraswara, 2006).

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja Sekolah Menengah Atas (Remaja madya menurut Steinberg)
2. Remaja dengan stres, sedang dan tinggi.
3. Remaja yang memiliki ketertarikan pada "puisi". Penelitian ini dilakukan pada bulan maret 2019 di Sekolah Menengah Atas X Kabupaten Malang dengan pertemuan empat kali atau 4 sesi. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja SMA X yang tertarik pada karya puisi dengan persetujuan

mengikuti treatment dari awal hingga akhir.

Instrumen dalam penelitian ini Kuisioner Perceived Stress Scale 10 (PSS10) untuk mengukur tingkat stres, modul sebagai pedoman eksperimen, worksheet dan dokumentasi sebagai metode pendukung dalam mengumpulkan data.

Pengukuran tingkat stres pada penelitian ini menggunakan Perceived Stress Scale yang berjumlah 10 butir pertanyaan, masing-masing tergolong dalam 6 pertanyaan favorable dan 4 pertanyaan unfavorable. Skala PSS yang dirancang oleh Cohen kemudian diterjemahkan untuk digunakan pada sampel komunitas dengan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), karena item yang mudah dipahami dan dimengerti. Berikut ini merupakan alokasi item dari skala stres:

Tabel 1. Blue Print Perceived Stress Scale (PSS-10)

Aspek	Aitem		Jumlah	
	Favorable	Unfavorable		
Perasaan tidak terprediksi	1,2,3,6,9,10	4,5,7,8	10	10
Perasaan tidak terkontrol				
Perasaan tertekan				
Total				10

Teknik yang kedua berupa Modul, sebagai pedoman eksperimen menulis puisi berdasarkan komponen-komponen terapi puisi yang di dalamnya terdapat rangkaian membaca dan menulis puisi. Pada pedoman eksperimen berupa modul ini, memiliki tiga tahap yaitu tahap pertama pemberian pretest dan tahap kedua berupa perlakuan dengan 4 kali pertemuan, dan yang terakhir melakukan posttest. Pada setiap pertemuannya memiliki waktu yang bervariasi bergantung pada pemberian perlakuan di setiap pertemuannya. Pada bagian ini juga dilakukan pencatatan hasil dari lapangan berupa worksheet atau kertas kerja. Melalui worksheet atau kertas kerja ini berupa rangkaian tulisan yang membahas masalah tertentu (dalam hal ini kegiatan menulis puisi) untuk mendapat pembahasan lebih lanjut, sehingga dapat menjadi peran tambahan dalam pengumpulan data.

Teknik dokumentasi yaitu pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen untuk memperkuat bukti dari data lainnya. Menurut Usman dan Setiady (2004), dokumentasi bisa berbentuk tulisan seperti catatan harian, biografi, peraturan dan kebijakan, bisa berbentuk gambar seperti foto. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa dokumen foto

Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) telah

dilakukan uji validitas menggunakan Korelasi Pearson Product Moment dengan r hasil lebih besar dari r tabel (0,632) oleh Smith et al., (2014) Uji Validitas pada PSS-10 juga dilakukan oleh Salsabila (2015), pada 150 mahasiswa keperawatan, didapatkan validitas index nya adalah 0,94 yang selanjutnya didapatkan hasil validitas 50,7%.

Uji reliabilitas kuesioner Perceived Stress Scale pernah dilakukan pada 150 mahasiswa keperawatan menggunakan uji alpha cronbach didapat nilai pada total skala dimensi adalah 0,89 dengan rentang 0,87-0,89 yang berarti skala ini reliabel (Salsabila, 2015). Uji PSS-10 juga telah digunakan dalam penelitian di Indonesia, yang sebelumnya telah diuji dengan nilai koefisien Chronbach Alpha sebesar 0,96 (Pin, 2012)

Pada penelitan ini, pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis uji wilcoxon signed ranks test yaitu, uji non-parametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Uji Wilcoxon Signed Rank Test merupakan uji alternatif dari uji pairing t-test atau t-paired apabila tidak memenuhi asumsi normalitas (Hidayat, 2014). Uji ini juga dikenal dengan istilah Wilcoxon Match Pair Test. Adapun syarat penggunaan uji wilcoxon signed ranks test yakni, dapat digunakan pada sampel kecil atau kurang dari 30 sampel, digunakan untuk data berpasangan dengan skala ordinal atau interval.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui hipotesis manakah yang dapat diterima dalam penelitian. Hipotesis dari penelitian ini adalah (H_a) ada pengaruh dari menulis puisi untuk mereduksi stres pada remaja. Uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai teknik yang digunakan dalam analisis penelitian ini yang memenuhi syarat penggunaannya yaitu Jumlah sampel dalam penelitian ini sedikit, (kurang dari 30 sampel), dalam penelitian ini jumlah sampel hanya 10. Data yang digunakan merupakan data berskala ordinal.

Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 20.

Tabel. 2 Output Descriptive Statistics SPSS.20

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	10	19.2	3.88	13.0	25.0
Posttest	10	15.0	2.49	10.0	19.0

Pada tabel diatas, ditampilkan hasil mean dari pretest sebesar 19,2 dan nilai mean posttest 15,0. Terdapat perbandingan pretest dan posttest tergolong menurun sampai 4,2. Sehingga dapat dikatakan ada penurunan skor awal dan skor akhir setelah diberikan treatment.

Tabel.3 Output Hasil Uji Wilcoxon

	Posttest - Pretest
Z	-2.673b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Dari tabel diatas diketahui nilai asump. Sig (2-tailed) sebesar 0,008. Karena nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,008 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed ranks test maka terdapat perbedaan yang signifikan pada pretest dan posttest kuisoner The Perceived Stress Scale (PSS10). Artinya “ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan kegiatan menulis puisi pada remaja di SMA X.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat stres dari sebelum dan sesudah menulis puisi pada remaja. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan hipotesis pada penelitian ini terbukti ada perbedaan tingkat stres yang dilakukan pada 10 remaja yang menggemari kegiatan menulis puisi. Sesuai dengan deskriptif statistik yang menampilkan rata-rata penurunan 4,2% dengan lama waktu dari pretest ke posttest berkisar 2 minggu, hasil menunjukkan ada penurunan tingkat stres setelah diberikan treatment menulis puisi.

Melalui uji wilcoxon signed ranks test yang diperoleh kelompok 1 dan kelompok 2 dengan jumlah subjek 10 ini menunjukkan nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,008 < 0,05$ maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed ranks test dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan pada pretest dan posttest The Perceived Stress Scale (PSS10). Artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah menulis puisi terhadap remaja di SMA X.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh John D.Allen dkk. menggunakan media menulis puisi sebagai terapi untuk mengatasi depresi pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa, terapi puisi efektif untuk mengatasi gejala depresi pada mahasiswa dan puisi memberikan rasa nyaman terhadap kondisi emosional mahasiswa. Sama halnya Menulis puisi yang meru-

pakan salah satu aktivitas dari terapi puisi juga telah terbukti menjadi alat konseling yang efektif bagi remaja dengan pengalaman transisi mereka dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Di dalamnya di jelaskan bahwa terapi puisi memiliki aktivitas dan penggunaan yang dapat mengatasi stres remaja (Allen et al., 2019).

Sementara penelitian "Effect of Persian classic poetry on the level of stress hormone in retired academicians" yaitu penelitian pada pensiunan akademisi yang mengalami masa stres, temuannya menunjukkan bahwa pensiunan menghadapi risiko menderita stres dan depresi ini telah menunjukkan efek positif yang terukur pada relishormon stres dan tekanan darah rendah. Mendengarkan puisi klasik dapat menurunkan atau menipiskan stres dan hal ini dianggap sebagai metode nonpharmacological atau relaksasi (Jabarouti et al., 2014).

Adapun tesis tentang "Effects Of Song And Poetry Writing On Stress Relief" Bahasa lirik lagu sebenarnya tidak jauh berbeda dengan bahasa puisi keduanya terbukti memiliki banyak efek positif pada penulis, termasuk menghilangkan stres dan juga kecemasan (McIntyre, 2017). Adanya tinjauan penelitian pendukung diatas terbukti bahwa adanya hasil menulis puisi yang berpengaruh signifikan terhadap stres, sehingga dapat dinyatakan adanya pengaruh kegiatan menulis puisi untuk mereduksi stres pada remaja di SMA X.

Selama proses treatment menulis puisi, semua subjek atau kedua kelompok diberikan kebebasan yang sama untuk memaknai karya puisi. Kegiatan treatment diawali dengan membaca puisi atau reseptif. Kelompok satu memaknai karya puisi dengan sudut pandangnya masing-masing, sedangkan dihari yang berbeda kelompok dua lebih banyak berdiskusi untuk memaknai sebuah puisi, sehingga menemukan persepsi yang sama pada pemaknaan puisi untuk diri subjek masing-masing. Kedua kelompok memiliki perbedaan cara untuk menggali makna pada puisi, karena setiap individu pada kelompok tersebut memiliki perasaan yang berbeda, beberapa merasakan karya puisi yang diberikan tidak banyak mewakili baginya. Tetapi dalam hal ini, makna yang disampaikan oleh subjek tergolong sama bahwa puisi yang memberikan aspek sirkuit reward atau ketagihan ini membuat subjek membacanya berulang kali. Kesamaan lainnya berada pada pemaknaan syair puisi yang kedua, bahwa puisi "Aku" oleh Chairil Anwar ini selalu menyihir pembacanya untuk lebih menyukai sebuah puisi. Kemudian selain itu, proses ini memberikan pemahaman pada subjek tentang karya tulis puisi dan menciptakan daya tarik terhadap karya puisi.



Gambar 2. Proses reseptif membaca puisi

Treatment kedua merupakan sesi ekspresif, yaitu menulis puisi dengan tema Help your self, peneliti yang memberikan dua stimulus berbeda untuk menyediakan sarana mengekspresikan emosi yang saat itu sedang dirasakan oleh subjek. Pada kelompok dua menulis puisi di jadikan tempat untuk menyampaikan kata maaf, mengekspresikan emosi kesal atas masalah yang sedang terjadi pada subjek. Perasaan yang awalnya berpura-pura bahagia karena banyak masalah, membuat subjek merasa lebih baik dari sebelum menulis puisi. Pada pertemuan berbeda dengan kegiatan yang sama yaitu Ekspresif, kelompok satu menulis puisi dengan santai dan terlihat salah seorang subjek menulis puisi sampai menangis. Pengungkapan tentang perasaan mereka ditulis pada bait-bait puisi, dari perasaan lelah seorang remaja yang tidak tau penyebabnya tetapi hanya bisa menangis, sampai pada perasaan kecewa hingga pada akhirnya merasa lega karena dapat mengekspresikan emosi yang diwakilkan puisinya. Terdapat subjek yang menulis karya puisi sedang merindukan kehadiran orang tua dan tempat tinggal asalnya, subjek itu hanya bisa menulis kata-kata rindu dalam puisinya karena jauh dari orang tuanya dan tidak dapat menghubunginya secara langsung. Masalah yang dihadapi oleh semua subjek berbeda, hingga membentuk sebuah karya puisi yang juga mengungkapkan hal berbeda-beda. Kedua kelompok sama-sama menyatakan bahwa setelah menulis, mereka dapat memanifestasikan emosinya yang selama ini dipendam, ada perasaan lega dengan mengungkapkan rasa keinginan dan harapan yang meski belum terkabul.



Gambar 3. Proses Ekspresif Menulis puisi

Di kegiatan ketiga, kelompok satu mendapatkan kegiatan agar subjek merasakan emosi yang ada pada karya puisi, kegiatan ini bertema feeling dan merupakan reseptif mendengarkan puisi. Kelompok satu berpendapat bahwa mereka tidak menyangka karya itu membuatnya menangis, mendengarkan bait-bait didalam puisinya membuat perasaannya tersentuh dan cukup mewakili akan masalah dan tekanan yang dihadapi. Disini, subjek dapat mengungkapkan emosi sedihnya, resah yang sedang dialaminya selama ini membuat mereka bangkit. Serupa dengan kelompok dua, setelah mendengarkan karya puisi, tidak menyangka karya puisi itu sangat menyentuh hatinya, resah yang membuatnya stres memberikan kenyamanan serta membuat emosi menjadi stabil. Dalam hal ini terdapat kesamaan pada kedua kelompok, yaitu sesuai dengan tujuan dari feeling bahwa, subjek dapat merasakan emosinya dan menemukan rasa nyaman setelah membaca dan mendengarkan puisi yang disajikan peneliti dalam bentuk audio.



Gambar. 4 Proses reseptif membaca puisi

Pemberian treatment terakhir adalah menulis puisi bertema 'dialog dengan aku'. Setelah menulis, kelompok dua merasa bahwa harapan itu ada. Subjek yang beberapa hari terakhir merasa takut dan khawatir karena masalah-masalahnya menjadikan subjek merasa kuat dari menulis kata-kata, subjek juga berpendapat menulis ternyata melegakan, mengungkapkan kekhawatiran serta merasa ada harapan dengan menulis puisi. Pertemuan pada kelompok satu pada hari yang berbeda, menulis puisi 'dialog dengan aku' mengajak subjek untuk bangkit, perasaan subjek yang awalnya takut bersinggungan dengan masyarakat luas, serta menyalahkan diri sendiri atas segala kesalahan yang belum tentu subjek lakukan, mengubah subjek mengontrol rasa takutnya dan menulis solusi untuk dirinya sendiri pada karya puisinya. Kesedihan dan harapan yang mereka tuliskan dalam puisi membuat mereka berani bangkit meraih mimpi dan cita-cita. Kegiatan ini mengajak subjek menulis sebuah karya puisi untuk dirinya saat ini atau masa depan, sehingga menemukan pembahasan tentang mereka mengekspresikan emosi dari rasa sedih, marah, hing-

ga kecewa dan menemukan cara membangkitkan diri sendiri melalui solusi untuk diri mereka sendiri dan harapan yang mereka tulis dalam karya puisi.



Gambar 5. Proses ekspresif menulis puisi

Prosedur eksperimen dalam penelitian ini menjelaskan deskriptif tentang validitas internal yang dicapai oleh peneliti, yaitu treatment yang diberikan pada subjek dengan urutan berbeda ini memberikan hasil yang sama, stres pada semua subjek menurun disebabkan oleh treatment dari peneliti.

Penelitian ini menemukan bahwa stres yang dihadapi oleh subjek bisa dikategorikan eustress, seperti yang dikatakan oleh Selye (Rice & Dolgin, 2008). Penggolongan stres ada dua berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu Distress dan Eustress. Dengan dibuktikan hasil dari penelitian ini bahwa subjek yang mengalami stres dan diungkapkan melalui hal-hal yang positif, terbentuklah eustress yang meningkatkan motivasinya untuk menciptakan sesuatu seperti karya seni dalam hal ini adalah karya seni berbentuk puisi.

Cohen membagi dimensi stres menjadi tiga yaitu, perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan. (Cohen et al., 2007). Penelitian ini menjawab bahwa kegiatan menulis puisi dapat memprediksi perasaan seseorang, ungkapan pada puisi dapat menyentuh perasaan orang yang membaca dan mendengarnya. Selanjutnya, perasaan yang tidak terkontrol dapat dikurangi setelah menulis puisi. Pengendalian diri mereka terhadap stres juga menjadikan mereka kuat, sehingga membuat emosi menjadi lebih stabil sesudah menulis sebuah puisi. Emosi yang cenderung terkait dengan stres membuat perasaan yang tertekan menjadi lebih lega. Hal ini terjadi setelah subjek mengikuti kegiatan menulis puisi yang mampu mengungkapkan semua tekanan yang subjek rasakan. Subjek yang merasa tertekan atau tidak mampu mengungkapkan emosinya sampai menjadi cemas, melalui treatment menulis puisi disini membuat perasaan dan emosi itu terluapkan. Mereka dapat mengungkapkan perasaan melalui tulisan-tulisan puisi, merasakan lega saat membaca kata-kata dalam karya puisi dan terinspirasi dari mendengarkan karya puisi yang disuarakan.

Kondisi individu juga dapat mempengaruhi stres

pada subjek, seperti religiusitasnya yang muncul disini adalah ketika subjek menulis puisi tentang harapannya kepada Tuhan. Faktor lainnya adalah karakteristik kepribadian yang mampu mengontrol perasaannya terhadap stres. Hal ini dikuatkan dengan bukti bahwa stres yang dirasakan oleh subjek berbeda, subjek yang saat treatment cenderung banyak diam, menulis sebuah karya puisi sampai membuat emosinya keluar. Selain kondisi dan kepribadian individu, faktor sosial-kognisi yang memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri berasal dari hubungan dengan lingkungan, membuat subjek yang merasakan stres tidak sendiri. Pada tahap mendengarkan puisi, subjek merasa mendapat dukungan dari karya puisi bahwa setelah merasakan tekanan yang tiada henti kemudian mendengarkan puisi yang mewakili perasaan, dapat memberikan respon ketenangan. Strategi coping dari setiap individu juga memberikan dampak baik dalam penurunan stres, bahwa saat mengalami stres subjek melakukan kontrol emosi terlebih dahulu sebelum pada penyelesaian masalah. Disinilah menulis puisi berperan fokus pada mengelola emosi, menenangkan keadaan diri dari peristiwa stres.

Stres sebaiknya dihadapi dan segera direduksi melalui hal-hal yang menyenangkan termasuk mengalihkan pada hobi masing-masing individu, disini menulis puisi dapat menjadi alternatif media mereduksi stres pada remaja atau semua kalangan yang menggemari puisi. Menulis puisi terbukti memiliki refleksi tersendiri bahwa rasa sakit dan kebahagiaan dapat dibagi. Melalui menulis puisi yang dilakukan semua subjek setelah mereka mengekspresikan emosinya, mereka mendapat jalan keluar akan masalahnya dan membuat harapan-harapan baru pada karya puisi yang telah subjek ciptakan.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa Hedges & Bolton, (2017) pernah mengungkapkan puisi (membaca atau menulis) memiliki efek menenangkan dan menenangkan untuk orang yang sakit serta mengalami tekanan. Dalam hal ini dijabarkan bahwa remaja atau subjek dalam penelitian ini jadi merasa tenang dan tentram setelah membaca, menulis dan mendengarkan puisi. Penelitian ini juga termasuk dalam creative art therapy yang di ungkapkan oleh Malchiodi bahwa puisi merupakan akar dalam seni dan teori kreativitas. Tinjauan dari pembahasan yang sudah dilakukan peneliti, Menulis puisi merupakan salah satu terapi untuk mereduksi stres pada remaja yang muncul dari emosi (Malchiodi, 2005).

Sisi emosi pada pengarang dalam karyanya merupakan proses kejiwaan dan pemikiran yang setengah sadar dan di tuangkan dalam sadar kedalam karya sastra. Dalam hal ini proses menulis puisi pada sub-

jek tidak ditekankan pada karyanya, tetapi pada subjek itu sendiri, sehingga penelitian ini membuktikan tujuan menulis puisi sebagai terapi terpenuhi seperti yang dijabarkan Karyanta (2012), dilihat dari beberapa tujuan menulis puisi, seperti mengembangkan kreativitas dan ekspresi diri, untuk menjadi ventilasi bagi emosi yang berlebih dan untuk melepas ketegangan (stres), menulis puisi juga untuk meningkatkan kemampuan coping.

Penelitian ini membuktikan tujuan menulis puisi sebagai terapi tercapai, dilihat dari hasil awal diberikan treatment hingga akhir. Menulis puisi secara jelas memberikan manfaat dan tujuan untuk mengembangkan kreativitas pada subjek serta dapat mengekspresikan diri. Emosi yang terus dipendam membuat subjek selalu merasa tertekan, sehingga melalui kegiatan menulis puisi ini subjek dapat mengungkapkan emosinya kedalam tulisan dan memberikan ventilasi bagi emosi untuk melepaskan ketegangan.

KESIMPULAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dinyatakan terdapat penurunan skor tingkat stres yang dialami oleh subjek di Sekolah Menengah Atas X Kabupaten Malang, setelah diberikan treatment dengan kegiatan menulis puisi, dan berdasarkan hasil penelitian dinyatakan ada perbedaan antara sebelum diberikan treatment menulis puisi dan sesudah diberikan treatment menulis puisi. Pada setiap individu yang menjadi Subjek eksperimen terjadi penurunan skor rata-rata tingkat stres setelah diberikan treatment menulis puisi. Dalam treatment menulis puisi ini memberikan pengaruh positif dengan menurunnya tingkat stres rata-rata dari 19,2% ke 15,0% berdasarkan aspek perasaan tidak terdeteksi, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan menjadi turun 4,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan menulis puisi efektif untuk mereduksi stres pada remaja.

Stres dapat direduksi melalui hal-hal yang menyenangkan termasuk hobi masing-masing individu, hingga dapat disimpulkan bahwa menulis puisi dapat menjadi alternatif media mereduksi stres pada remaja atau semua kalangan yang menggemari puisi. Melalui menulis puisi yang sudah dilakukan pada penelitian ini membuat remaja dapat mengekspresikan emosinya, mereka mendapat jalan keluar akan masalahnya dan membuat harapan-harapan baru pada karya puisi yang telah subjek ciptakan. Tinjauan dari pembahasan yang sudah dilakukan peneliti, akhirnya dapat diambil kesimpulan bahwa menulis puisi merupakan salah satu terapi untuk mereduksi stres pada remaja yang muncul dari emosi.

Saran

Saran bagi remaja, menulis puisi sebagai media mereduksi stres dapat dikembangkan melalui:

- Membaca karya puisi yang berunsur membangun dan menenangkan supaya menurunkan stres
- Mendengarkan puisi dan memaknainya terhadap diri sendiri
- Ekspresikan emosi yang terpendam kedalam tulisan.

Saran kepada peneliti selanjutnya, buatlah penelitian lebih lanjut tentang eksperimen menulis puisi sebagai penurunan tingkat stres pada mahasiswa, atau remaja dengan jumlah subjek atau sampel yang lebih banyak. Serta dapat melakukan penelitian eksperimen kualitatif pada subjek yang mengalami stres dengan kegiatan terapi seni lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2018. Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. Refika.
- Allen, J. D., Carter, K., & Pearson, M. 2019. Frangible Emotion Becomes Tangible Expression: Poetry as Therapy with Adolescents. 6.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. 2007. Psychological Stress and Disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Danarti, N. K., & Sugiarto, A. 2018. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja. 1(1), 14.
- Dunn, W. N. 2017. Pengantar Analisis Kebijakan Publik | UGM PRESS - Badan Penerbit dan Publikasi Universitas Gadjah Mada. UGM Press. <https://ugmpress.ugm.ac.id/id/product/ekonomi-bisnis/pengantar-analisis-kebijakan-publik>
- Endraswara, S. 2006. Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan. Pustaka Widyatama. https://books.google.com/books/about/Metode_Teori_Teknik_Penelitian_Kebudayaan.html?hl=id&id=d27VDw5TbF0C
- Handarini, D. M. 2016. Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. 4, 6.
- Hedges, D., & Bolton, G. 2017. Poetry, Therapy and Emotional Life (D. Hedges, Ed.; 1st ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9780203743041>
- Hidayat, A. 2014. Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji Statistik. <https://www.statistikian.com/2014/07/tutorial-uji-wilcoxon-signed-rank-test.html>
- Hurlock, E. B. 1990. Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga, Jakarta.
- Jabarouti, R., Shariat, A., & Shariat, A. 2014. Effect of Persian classic poetry on the level of stress hormone in retired academicians. *Journal of Poetry Therapy*, 27(1), 25–33. <https://doi.org/10.1080/08893675.2014.871809>
- Karyanta, N. A. 2012. Komponen Praktek Dalam Terapi Puisi. 19.
- Karyanta, N. A. 2012. Terapi Puisi: Dasar-Dasar Penggunaan Puisi Sebagai Modalitas Dalam Psikoterapi. 14.
- Kemala, I. N., Dimiyati, Moch., & Hidayat, D. R. 2015. Pengaruh Terapi Menulis Puisi Terhadap Harga Diri Siswa. *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN KONSELING*. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.042.09>
- Kristanto, A. A., Hafizah, N., Zain, M. R., Hamimah, H., & Aulia, N. 2019. Puisi Sebagai Media Mengurangi Inferiority Feeling. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 122. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2283>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. 2014. The Eustress Concept: Problems and Outlooks. 7.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). 2005. Expressive therapies. Guilford Press.
- McIntyre, M. S. 2017. Effects Of Song And Poetry Writing On Stress Relief. 27.
- Nevid, J. S., Spencer A. Rathus, & Beverly S. 2014. Abnormal Psychology in a Changing World (9th Edition).
- Pin, T. L. 2012. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas kedokteran universitas sumatera utara tahun masuk 2008. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/31538>
- Polinggapo, S. W. (2013). Perbedaan Tingkat Stres pada remaja berdasarkan tipe kepribadian somatotype sheldon.
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.33533/jpm.v13i1.908>
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2008). The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Allyn and Bacon.
- Saleh, A. Y. (2018). Neuro—Poetry. Hikaru Publishing.
- Salsabila, I. (2015). PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN. 86.
- Santrock, Jhon. W. 2012. Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Edisi 13 Jilid 1.

- Saputra, W. A. 2018. Karya dan Ekspresi Manusia.
<https://www.hipwee.com/narasi/karya-dan-ekspresi-manusia/>
- Smith, K. J., Rosenberg, D. L., & Haight, G. T. 2014. An Assessment of the Psychometric Properties of the Perceived Stress Scale-10 (PSS10) with Business and Accounting Students. Accounting Perspectives, <https://doi.org/10.1111/1911-3838.12023>
- Wiyatmi. 2011. Psikologi Sastra Teori dan Aplikasinya. Kanwa publisher.