

TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII

Maqsaahidha Yunlaili Setyoningrum

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: arumagashi17@gmail.com

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: elisabethchristiana@unesa.ac.id

ABSTRAK

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran dalam upaya menurunkan dampak stres akademik yang terjadi pada siswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 3 Mojokerto didapatkan hasil bahwa siswa kelas VIII memiliki beberapa permasalahan stres akademik yang ditandai dengan masalah belajar. Beberapa diantaranya bermain HP saat mata pelajaran berlangsung, tidur saat jam pelajaran berlangsung, berbincang bersama teman yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran saat jam pelajaran, dan suka menendang barang disekitar ketika di marah i terkait nilai pelajaran oleh orangtua. Dari beberapa permasalahan diatas dilatar belakangi oleh tuntutan akademik keluarga, lingkungan sekitar dan sekolah yang masing-masing oleh mereka diasumsikan terlalu tinggi sehingga hal tersebut dianggap menjadi beban. Mengetahui ciri-ciri perilaku yang muncul menandakan bahwa siswa kelas VIII SMPN 3 Mojokerto sedang mengalami stres akademik.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penerapan dari teknik expressive writing untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII. Lokasi penelitian ini bertempat di SMPN 3 Mojokerto, dengan mengambil subjek siswa kelas VIII-B. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik non random sampling jenis purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan lima diantara enam subjek mengalami perubahan kategori stres akademik "Tinggi" menjadi "Sedang" dan penurunan skor post-test pada 6 subjek yaitu GF 19 poin, ASB 22 poin, SMA 15 poin, RKN 21 poin, CSR 20 poin, dan NBP 11 poin. Berdasarkan output Test Statistic, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,028. Dapat dilihat $0,028 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak. Artinya teknik expressive writing dapat mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII-B SMPN 3 Mojokerto.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, Stres Akademik

ABSTRACT

Guidance and counseling in schools has a role in efforts to reduce stress that occurs on students. Based on the results of a preliminary study conducted at SMPN 3 Mojokerto, the results of 8th grade students have several academic stress problems marked by learning problems. Some of the time playing cellphones during the course of the lesson, sleeping during class hours, talking with friends who have no discussion with the lessons during class hours, and like to kick things see the compilation in the scold related to the value of the lesson with help. From some of the considerations above by each academic environment and the environment around each of them is assumed to be too high so this is considered to be a burden. SMPN 3 Mojokerto is improving academic stress.

The purpose of this study was to determine the application of expressive writing techniques to reduce academic stress in 8th grade students. The location of this study at SMPN 3 Mojokerto, taking the subject of class VIII-B. Subject taking is done by non random sampling technique type of purposive samplin.

The results showed five of the six subjects experienced a change in the "High" academic stress category to "Medium" and a decrease in post-test scores on 6 subjects namely GF 19 points, ASB 22 points, SMA 15 points, RKN 21 points, CSR 20 points, and NBP 11 points. Based on the Test Statistic output, it is known Asymp.Sig. (2-tailed) worth 0.028. Can be seen $0.028 < 0.05$, it can be stated that H_0 is

rejected. This means that expressive writing techniques can reduce academic stress on class VIII-B students of SMPN 3 Mojokerto.

Keywords: *Expressive Writing, Academic Stress*

PENDAHULUAN

(1) Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman kehidupan manusia dipenuhi dengan serba-serbi IPTEK, hampir tidak ada sesuatu yang dapat dikatakan sulit. Semua bisa diatasi dengan berbagai kecanggihan IPTEK. *Gadget*, aplikasi jasa, google, barang-barang elektronik super canggih dan lain-lain. Semua kebutuhan manusia bisa diselesaikan dengan mesin. Tenaga yang dikeluarkan oleh manusia pun semakin menurun. Meskipun kemajuan IPTEK memberikan banyak manfaat untuk kehidupan manusia namun dampak negatifnya pun tidak bisa tersamarkan. Manusia telah terbiasa dengan kemudahan-kemudahan, sehingga kemauan untuk melakukan sesuatu secara mandiri semakin berkurang. Manusia dilatih untuk hidup serba mudah, santai, dan serba ada. Hal-hal tersebut dapat memicu terjadinya banyak masalah, dan salah satunya ada kaitannya dengan bahasan kali ini yaitu stres akademik. Tidak dapat dipungkiri individu yang lahir pada zaman ini pun menjadi pribadi yang kurang mandiri. Terbiasa hidup berdampingan dengan kemudahan membuat individu mudah untuk mengalami stres atau tekanan.

Menurut Atkinson stres adalah peristiwa yang dirasakan membahayakan, stres akan mempengaruhi individu secara fisiologis dan psikologis. Stres adalah suatu bentuk respon yang dialami oleh individu terhadap kejadian atau keadaan yang mengakibatkan seseorang merasa terancam, sehingga ia membalas dengan mengancam dan mengganggu orang lain, atas segala kemampuan seseorang untuk menanganinya (Santrock, 2003). Pada hakikatnya, stres merujuk pada sebuah kondisi individu yang mengalami tuntutan emosi berlebih dan waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua aspek kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010). Dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah suatu kondisi individu yang tengah mengalami peristiwa membahayakan secara fisiologis maupun psikologis sehingga dapat mengancam dirinya dan mengganggu orang lain. Stres yang dialami individu dapat menimbulkan beberapa gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah dan lain sebagainya. Respon yang diberikan pada situasi stres tiap individu tidak selalu

sama, namun akan disesuaikan dengan kemampuan individu itu sendiri untuk menanganinya.

Terdapat beberapa jenis stres yang dapat dialami individu, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performansi belajarnya (Campbell & Svenson, 1992; Ng Lai Oon, 2004). Stres akademik yang dialami siswa berkaitan dengan (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi kelas) dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Selanjutnya sesuai dengan artikel yang dituliskan secara *online* (Konseling Indonesia, 2012) Stress yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya. Berdasarkan hasil pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu tekanan yang dialami individu yang berkaitan dengan kepentingan sekolah dapat memengaruhi fisik, psikis, dan etos belajar. Stres akademik yang dialami individu berasal dari tuntutan akademik dan sosial.

Fenomena stres akademik tercatat dalam beberapa kasus di Indonesia beberapa diantaranya sebagai berikut yang terangkum dalam artikel berita *online* (Kompas, 2013); Siswi kelas III SMP di Pondokpetir, Bojongsari, Depok, mengakhiri hidup dengan cara gantung diri di rumahnya, Sabtu tanggal delapan belas, bulan Mei tahun 2013 sekitar pukul 06.15 WIB. Diduga siswa bunuh diri karena takut tidak lulus Ujian Nasional (UN). Hal ini dikuatkan lagi oleh pendapat Psikolog Hallen Damayanti dalam artikel *online* (Republika, 2015) yang mengungkapkan berdasarkan hasil *survey* menyatakan 44% pelajar merasa stres menghadapi ujian dan tugas. Hallen juga menyatakan 12% diliputi kegalauan akibat rasa takut tidak naik kelas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 3 Mojokerto pada bulan Juli sampai September 2018 siswa kelas VIII khususnya, didapatkan hasil bahwa siswa memiliki beberapa masalah belajar yang mengarah pada perilaku stres akademik. Salah satunya mengalami kebingungan dalam mengelola waktu pada saat mengerjakan tugas, malas belajar, malas menyimak pelajaran pada saat guru menerangkan, kadang-kadang merasa kebingungan saat mata pelajaran berlangsung, dan perasaan gelisah yang tiba-tiba muncul.

Perilaku-perilaku yang muncul lainnya yaitu, merasa bosan dengan tugas, ketakutan akan jenjang lanjutan setelah SMP, dan merasa cemas atas situasi yang mengharuskan untuk naik kelas IX. Melihat dari hasil observasi dan wawancara keseluruhan mengenai perilaku yang muncul menandakan bahwa siswa kelas VIII SMPN 3 Mojokerto sedang mengalami stres akademik.

Berdasarkan informasi dari guru BK SMPN 3 Mojokerto, diketahui bahwa siswa di sekolah tersebut mengalami stres akademik. Selama ini belum ada penanganan yang dilakukan guru BK untuk permasalahan stres akademik, guru BK hanya membuka peluang konseling untuk siswa mengenai permasalahan pribadi yang diceritakan langsung oleh siswa, permasalahan yang menyangkut nama baik sekolah, permasalahan yang menyangkut hubungan siswa dengan pihak luar sekolah (pamalakan, dll).

Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran dalam upaya meminimalisir dampak stres akademik yang terjadi pada siswa. Ada beberapa jenis layanan yang dapat diberikan pada siswa seperti konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan dan konseling akan diberikan kepada siswa menggunakan teknik dan strategi tertentu. Menurut Pennebaker (dalam Purnamarini, dkk, 2016) *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi *expressive writing* ialah membebaskan konseli menuangkan segala bentuk rasa kecevasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa teknik *expressive writing* berpeluang dapat digunakan pada siswa kelas VIII untuk mengurangi stres akademik dengan cara menuangkan segala unek-unek dalam bentuk tertulis tanpa terikat gaya bahasa apapun.

(2) Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut "Bagaimana penerapan teknik *expressive writing* untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII?"

(3) Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan dari teknik *expressive writing* untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan dari teknik *expressive writing* untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII

(4) Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumbangan pengetahuan dan

dapat bermanfaat sebagai pengembangan ilmu khususnya pada bidang bimbingan dan konseling, baik sebagai sumber informasi, referensi, maupun untuk penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat Praktis

- Bagi program studi bimbingan dan konseling
Dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan serta bahan perbandingan bagi pembaca yang akan melakukan pengembangan, khususnya mengenai Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas VIII
- Manfaat Bagi peneliti
Mendapatkan pengalaman melakukan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas VIII
- Manfaat Bagi Sekolah
Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi terkait gambaran pelaksanaan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas VIII

(5) Asumsi Penelitian

1. Stres akademik merupakan sesuatu hal yang merugikan bagi individu
2. Stres akademik adalah bentuk stres yang mengarah pada tekanan-tekanan akademik
3. Stres akademik dapat ditangani dengan cara mengontrol situasi stres

(6) Batasan Penelitian

Penelitian ini diusahakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur penulisan ilmiah, namun, demikian masih ada keterbatasan seperti berikut:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada satu teknik yaitu *expressive writing* yang digunakan untuk mengurangi stres pada siswa kelas VIII
2. Penelitian ini hanya terbatas pada upaya mengurangi stres akademik

METODE

(1) Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena penyajian data penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2010) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut mengunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Desain

penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* digunakan untuk mengetahui pengaruh dari sebuah perlakuan terhadap hal lain didalam situasi yang tidak terkendali. Pemilihan desain penelitian ini dikarenakan dalam penelitian tidak terdapat variabel kontrol, dan sampel yang digunakan tidak dipilih secara acak atau random. Metode yang digunakan adalah *one group pre-post test* untuk mengetahui keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

(2) Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Mojokerto yang terletak di Jalan Raya Cinde No.2 Prajurit Kulon, Kota Mojokerto.

(3) Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah VIII-B SMPN 3 Mojokerto, pengambilan subjek dilakukan dengan teknik *non random sampling* jenis *purposive sampling* karena pemilihan subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi sudah diketahui sebelumnya menurut Sugiyono (2018).

(4) Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (X)

Merupakan variabel yang variasinya mempengaruhi variabel yang lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *expressive writing*.

b. Variabel Terikat (Y)

Merupakan variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

(5) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian alat ukur berupa angket stres akademik yang disusun berdasarkan aspek fisik, emosional dan perilaku. Angket stres akademik diberikan kepada siswa kelas VIII. Angket yang digunakan berupa angket tertutup.

(6) Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena sosial adalah angket stres akademik. Tahapan pengembangan instrumen penelitian angket diuraikan dalam beberapa tahap, yaitu sebagai berikut (Sugiyono, 2018); menentukan variabel,

menentukan definisi operasional, menentukan aspek variabel, membuat kisi-kisi angket, menentukan skor, membuat butir-butir pernyataan, menghitung skor, uji dan coba butir.

(7) Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah seluruh data responden terkumpul. Data yang diperoleh melalui instrumen angket yaitu berupa angka atau bilangan (Sugiyono, 2018). Penelitian yang digunakan ini merupakan penelitian kuantitatif maka data dianalisis menggunakan uji statistik. Data akan dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik karena data yang akan dianalisis berasal dari jumlah subjek yang relatif kecil. Teknik analisis non-parametrik yang dipergunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah Uji *Wilcoxon*. Hal tersebut dikarenakan jenis data adalah ordinal untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah diberi perlakuan Langkah-langkah Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS 2.3.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

(1) Hasil Penelitian

Setelah melakukan pengumpulan data dengan menerapkan metode pengumpulan data, tahap selanjutnya adalah menyajikan hasil data dari *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*.

a. *Pre-test*

Data *pre-test* merupakan data awal yang diperlukan untuk mengetahui kondisi awal siswa yang menjadi subjek sebelum diberikannya perlakuan. Pengukuran awal (*Pre Test*) dilakukan kepada siswa kelas VIII-B yang berjumlah 23 siswa pada tanggal 13 Mei 2019 dengan menyebarkan angket stres akademik dengan jumlah 35 item pernyataan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut kemudian dikategorikan kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada penelitian ini akan diambil 6 siswa yang memiliki kategori skor tertinggi dari keseluruhan kelas VIII-B SMP Negeri 3 Mojokerto. Untuk melakukan pengkategorian data maka perlu mengetahui terlebih dahulu *mean* dan *satandar deviasi* (SD). Berikut hasil dari *pre-test* 23 siswa sesudah pengkategorian:

Tabel. 1 Hasil *Pre-Test*

No	Nama	X (Skor)	Kategori
1	DPL	85	SEDANG
2	AAP	76	SEDANG
3	AWR	75	SEDANG
4	NBP	86	SEDANG
5	ADF	76	SEDANG
6	MRA	76	SEDANG
7	SMA	95	TINGGI
8	NNR	69	RENDAH
9	RAA	68	RENDAH
10	CSR	93	TINGGI
11	LR	80	SEDANG
12	NAP	67	RENDAH
13	SNA	68	RENDAH
14	INS	84	SEDANG
15	MND	62	RENDAH
16	MYA	83	SEDANG
17	RMN	65	RENDAH
18	EYR	83	SEDANG
19	LAR	79	SEDANG
20	RKN	95	TINGGI
21	NZP	74	SEDANG
22	GF	100	TINGGI
23	ASB	98	TINGGI

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa, siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Mojokerto dengan jumlah 23 siswa yang telah mengisi angket pada *pre-test* terdapat 6 siswa mendapatkan skor kategori rendah, 12 siswa mendapatkan skor kategori sedang dan 5 siswa mendapatkan skor kategori tinggi. Selanjutnya untuk penentuan subjek perlakuan maka akan diambil 6 siswa dengan skor tertinggi.

b. *Treatment*

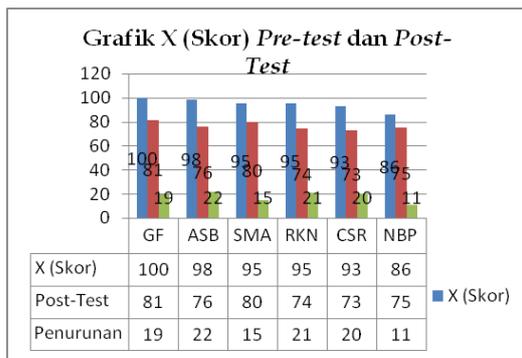
Pemberian perlakuan dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian, yaitu menggunakan teknik *expressive writing* dengan menggunakan 6 subjek yang sudah dipilih berdasarkan kategori skor tertinggi. Perlakuan dilakukan pada tanggal 14 – 24 Mei 2019 selama 3 kali pertemuan. Perlakuan dilakukan menggunakan bimbingan kelompok, sebelum melakukan bimbingan kelompok ini terlebih dahulu meminta persetujuan dari pihak guru BK dan siswa yang menjadi subjek. setiap rangkaian kegiatannya yang dituliskan pada rancangan pemberian layanan (RPL) tahapan teknik *expressive writing* disisipkan secara implisit. Tempat yang menjadi lokasi perlakuan yaitu pojok literasi di taman SMP Negeri 3 Mojokerto. Waktu pelaksanaan perlakuan pada pagi hari yaitu sekitar pukul 09.00-09.45 WIB.

c. *Post-test*

Tabel 2. Perbandingan *Pre-post* dan *Post-test*

NO	Nama	X (Skor)	Kategori	<i>post-test</i>	Kategori
1	GF	100	TINGGI	81	SEDANG
2	ASB	98	TINGGI	76	SEDANG
3	SMA	95	TINGGI	80	SEDANG
4	RKN	95	TINGGI	74	SEDANG
5	CSR	93	TINGGI	73	SEDANG
6	NBP	86	SEDANG	75	SEDANG

Dari tabel diatas dapat dilihat ada perbedaan hasil X (Skor) *pre-test* dan *Post-test*. Diketahui bahwa 6 siswa yang menjadi subjek dan mendapatkan perlakuan berupa teknik *expressive writing* selama empat kali pertemuan, satu *pre-test*, tiga kali perlakuan ditambah *post-test* telah mengalami penurunan hasil skor dan lima dari enam siswa mengalami penurunan kategori “Tinggi” menjadi “Rendah”. Hal ini berarti bahwa teknik *expressive writing* dapat mengurangi stres pada siswa kelas VIII. Untuk mempermudah membaca hasil masing-masing skor siswa dari perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* akan digambarkan pada grafik dibawah ini:

Grafik. 1 Hasil *Post-test*

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan penghitungan uji Wilcoxon, dengan kesimpulan hasil sebagai berikut; berdasarkan *output Test Statistic*, diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028. Dapat dilihat $0,028 < 0,05$ atau 0,028 lebih kecil dari pada 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak. Artinya teknik *expressive writing* dapat mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII.

(2) Pembahasan

Pemberian perlakuan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *expressive writing* dengan alasan bahwa stres akademik yang dialami siswa dapat direduksi dengan cara menulis ekspresif. Hal ini selaras dengan salah satu pendapat bahwa *expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi (Qonitatin, Widyawati, Asih, 2011). Pendapat ahli lain menyebutkan bahwa tujuan dari penggunaan teknik *expressive writing* mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan *stressor*, dengan menuliskan perasaan yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks (Pennebaker dan Chung, 2007). Hipotesis peneliti bahwa penggunaan teknik *expressive writing* dapat mengurangi stres akademik selaras dengan hasil penelitian ini dan beberapa pendapat ahli lainnya.

Teknik *expressive writing* diberikan pada subjek dengan layanan bimbingan kelompok sebanyak tiga kali pertemuan. Pada penelitian ini peneliti menyakini bahwa stres akademik tidak hanya bisa ditangani dengan konseling individu maupun konseling kelompok akan tetapi juga dengan

bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli. Isi kegiatan bimbingan tersebut mencakup berbagai informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran (Nurhisan, 2009). Sehingga dengan adanya pendapat tersebut dapat disimpulkan untuk permasalahan stres akademik yang telah terjadi pada siswa juga mampu dikurangi dengan adanya bimbingan kelompok. Tidak hanya itu, pendapat lain juga bisa memperkuat hipotesis peneliti terkait alasan penggunaan bimbingan kelompok yaitu dengan dilakukannya bimbingan kelompok, besar kemungkinan siswa dapat menghadapi permasalahannya secara mandiri dikemudian hari. Pendapat ahli yang mendukung yaitu bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri (Prayitno, 2008). Proses pemberian perlakuan yang dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan tahapan yang sesuai dengan pendapat ahli yaitu; tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Prayitno, 2008).

Rencana awal peneliti akan memberikan perlakuan dalam tiga minggu sekaligus dengan alokasi waktu 45 menit setiap sesi pertemuan, akan tetapi waktu tidak memumpuni karena bertepatan dengan serangkaian kegiatan tahunan sekolah yaitu "UNBK", "Ujian Sekolah" dan "Pondok Ramadhan". Jadwal penelitian pun diundur yang semula dijadwalkan tanggal 22 Maret sampai dengan 20 April 2019 menjadi tanggal 13 sampai 24 Mei 2019. Proses pemberian perlakuan pada subjek diketahui oleh guru BK dan mendapatkan izin dari masing-masing siswa terkait. Waktu pemberian perlakuan selama tiga kali ditentukan oleh kesepakatan bersama dengan 6 siswa (GF, ASB, SMA, RKN, CSR, dan NBP). Tempat pemberian perlakuan mengambil *setting out door* yaitu "Pojoek Literasi" di taman SMP Negeri 3 Mojokerto. Tujuan dari penentuan tempat *out door* adalah menjaga hak siswa lain yang sedang melakukan kegiatan masing-masing dan juga memperhatikan kondisi keramaian agar bisa melakukan kegiatan secara fokus.

Pemberian perlakuan pada pertemuan pertama diintensifkan untuk membangun hubungan antar anggota, sehingga tugas individu diganti dengan tugas kelompok. Tujuannya untuk memunculkan dinamika dalam kelompok dan mengenal karakteristik masing-masing individu. Pada pertemuan kedua dan ketiga terdapat tugas individu, diskusi,

game, yang memiliki hubungan kesinambungan dengan topik. Kegiatan perlakuan selalu diakhiri dengan simpulan dan pertanyaan-pertanyaan reflektif, hal ini dimaksudkan agar subjek dapat mengambil sebuah pembelajaran pada tiap-tiap sesi perlakuan. Kesulitan yang dialami selama melakukan perlakuan sering kali dimulai dari *mood* subjek yang tiba-tiba melonjak dan menurun, hal ini dapat dipahami mengingat kondisi waktu itu dalam keadaan berpuasa. Selain itu yang menjadi tantangan bagi peneliti yaitu keberagaman masing-masing karakteristik subjek, beberapa subjek memiliki keterbukaan yang tinggi beberapa lagi sangat defensif diawal-awal pertemuan, dan yang terakhir adalah tantangan untuk menjaga kestabilan situasi kelompok.

Dari proses pemberian perlakuan pada enam subjek, peneliti menemukan keunggulan menggunakan bimbingan kelompok dibandingkan menggunakan layanan konseling. Pada layanan konseling siswa seringkali mengidentikkan dengan "Anak yang bermasalah", dan pada bimbingan kelompok siswa kebanyakan mengagap bahwa perlakuan hanya sekedar pemberian informasi yang disajikan dalam kelompok. Pendapat tersebut diutarakan oleh 6 subjek pada penelitian ini. Pandangan yang seperti itu dapat mempengaruhi sikap keterbukaan dan sikap defensif siswa. Pada bimbingan kelompok akan disajikan dengan permainan yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan atau pun topik terkait, penyajian permainan tersebut dalam penelitian ini ternyata mampu membuat siswa lebih nyaman dan tertarik untuk mengikuti kegiatan secara lebih aktif. Enam subjek dalam penelitian ini memiliki karakteristiknya masing-masing, salah satu diantaranya NBP sangat defensif di hari pertama perlakuan bahkan peneliti hampir tidak mendapatkan informasi. Pada perlakuan kedua dan ketiga perlakuan disisipkan beberapa permainan yang disesuaikan topik, subjek NBP mulai tersenyum, berani mengungkapkan pendapat, dan perasaannya meskipun tidak secara keseluruhan.

Diantara keunggulan yang ditemukan juga terdapat poin keterbatasan dari hasil penelitian ini yaitu; tidak semua siswa suka dalam menulis, justru jika dipaksakan mungkin akan mengalami kesulitan dalam upaya mengurangi permasalahannya. Pada proses pemberian perlakuan ada dua subjek yang mengaku tidak suka dalam menulis yaitu GF dan ASB. Diawal perlakuan GF dan ASB mengalami kebosanan dan pada saat menulis ekspresif hanya menghasilkan beberapa bait tulisan. Peneliti mensiasati dengan memberikan informasi bahwa menulis ekspresif tidak perlu banyak namun mampu

melegakan hati seperti merobek kertas yang sudah berisi ekspresi perasaan mereka masing-masing. Hal ini menjadi poin keterbatasan kedua yang ditemukan pada penelitian ini. Meski dengan cara merobek kertas adalah salah satu ekspresi perasaan yang mungkin akan membantu mereka namun peneliti tidak akan mendapatkan informasi yang ada didalam kertas tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditujukan untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII-B dapat diketahui bahwa enam siswa yang dijadikan subjek mengalami penurunan skor stres akademik setelah melalui tahap pemberian perlakuan. GF turun 19 poin dari skor *pre-test* 100 menjadi 81; ASB turun 22 poin dari skor *pre-test* 98 menjadi 76; SMA turun 15 poin dari skor *pre-test* 95 menjadi 80; RKN turun 21 poin dari skor *pre-test* 95 menjadi 74; CSR turun 20 poin dari skor *pre-test* 93 menjadi 73; dan NBP turun 11 poin dari skor *pre-test* 86 menjadi 75. Pada penelitian ini penurunan tertinggi yaitu 22 poin diperoleh ASB dan penurunan terendah yaitu 11 poin diperoleh NBP. Dari hasil catatan selama perlakuan berlangsung penurunan skor tertinggi bisa diperoleh ASB karena ia berusaha merubah pandangannya terhadap menulis ekspresif yaitu tidak harus banyak dan tidak perlu menggunakan bahasa yang baku. Sehingga hal itu membuatnya lebih bersemangat untuk berekspresif pada tulisannya. Dan hasil catatan NBP selama proses perlakuan berlangsung ia mengatakan memang suka dalam menulis namun kurang bisa untuk berkomunikasi dengan teman-temannya karena ia lebih nyaman dalam menulis *dairy* saat ada permasalahan salah satunya permasalahan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semangat dan motivasi dari luar yang tidak kalah pentingnya dalam proses menurunkan stres akademik tidak dapat tersampaikan pada diri NBP.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian relevan sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ruliansyah (2015) menggunakan intervensi berupa *Focus Group Discussion* (FGD) dan *expressive writing* untuk meningkatkan strategi coping stres pada siswa, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Marieta Rahmawati (2014) yaitu menulis ekspresif sebagai strategi mereduksi stres untuk anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan penelitian yang dilakukan oleh Handiana Muthoharoh (2012) menuliskan studi tentang terapi menulis ekspresif untuk menurunkan stres pada penderita gangguan psikosomatik, ketiga penelitian relevan tersebut mendapatkan hasil yang positif. Hasil tiga penelitian diatas terdapat beberapa persamaan dan perbedaan.

Penelitian pertama, kedua dan ketiga sama-sama menggunakan teknik *expressive writing* untuk menangani kasus stres dan mendapatkan hasil tingkat stres mengalami penurunan. Perbedaan pada tiga penelitian tersebut ada pada intervensi yang digunakan, jenis stres, dan subjek yang ditangani. Pada penelitian relevan pertama intervensi yang digunakan peneliti adalah *Focus Group Discussion* (FGD) untuk meningkatkan *coping* stres pada siswa. Penelitian relevan kedua intervensi yang digunakan adalah menulis *dairy* selama dua minggu berturut-turut untuk mereduksi stres yang dialami oleh anak-anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Penelitian relevan ketiga menggunakan *post-pre test* untuk mengukur tingkat keberhasilan pada penderita gangguan psikosomatik, metode penelitian yang dilakukan Handiana sama dengan metode yang dilakukan pada penelitian ini. Ketiga penelitian relevan dengan menggunakan teknik yang sama yaitu *expressive writing* namun menggunakan intervensi yang berbeda, jenis stres berbeda, dan subjek yang berbeda mendapatkan hasil yang sama yaitu sama-sama dapat menurunkan tingkat stres. Merujuk pada tiga penelitian terdahulu, dalam penelitian ini didapatkan hasil yang sama-sama positif yaitu menurunnya stres akademik pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Mojokerto. Meskipun dengan subjek yang berbeda dari tiga penelitian terdahulu, dengan jenis stres yang berbeda dari tiga penelitian terdahulu, dan intervensi yang berbeda dari tiga penelitian terdahulu. Hal ini membuktikan bahwa teknik *expressive writing* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pada diri individu.

SIMPULAN DAN SARAN

(1) Simpulan

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *pre-experimental design*, dan metode yang digunakan adalah *one group pre-post-test*. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik *non random sampling* jenis *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian alat ukur berupa angket stres akademik yang disusun berdasarkan aspek fisik, emosional dan perilaku. Penelitian ini ditujukan untuk mengurangi stres akademik yang dialami siswa SMP kelas VIII dengan menggunakan teknik *expressive writing*. Penelitian ini berjalan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah dibuat dan melalui beberapa uji analisis mulai dari instrumen yang digunakan, hasil *pre-test*, dan hasil *post-test*. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Mojokerto.

Hasil dari akumulasi *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan *output Test Statistic*, diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,028. Dapat dilihat $0,028 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak. Artinya teknik *expressive writing* dapat mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Mojokerto.

(2) Saran

1. Bagi konselor atau guru BK
Diharapkan penelitian ini yaitu teknik *expressive writing* untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII dapat digunakan oleh konselor sekolah untuk memberikan layanan BK dalam menghadapi permasalahan siswa dengan jenis kasus yang sama.
2. Bagi peneliti lain
Penelitian ini dalam menguji validitas dan reliabilitas masih menggunakan subjek yang relative kecil, diharapkan peneliti lain dapat menguji kembali angket dengan menguji skala yang lebih besar dari 104 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkison, Rita L. *et.al*, (2000). *Pengantar Psikologi I Terjemahan Nurjannah Taufiq dan Agus Dharman*. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Barseli, Mufadhal dan Ifdil Ifdil. (2017). "Konsep Stres Akademik Siswa". *Journal Konseling dan pendidikan*. Vol. 5. (3): Hal 143-148.
- Campbell, R.L, & Svenson, L.W. 1992. *Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton*. Canada. *Perceptual and Motor Skills*. Vol.75.:Hal. 552-554.
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan antara stres, somatisasi dan kebahagiaan*. laporan penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hari, Laksano W. 19 Mei 2013. *Takut Tak Lulus UN, Seorang Siswa Gantung Diri*, Kompas.com. (Online). (<https://megapolitan.kompas.com/read/2013/05/19/10053313/takut.tak.lulus.un.seorang.siswa.gantung.diri> diakses 16 Januari 2019)

- Ifdil. 4 September 2012. *Stress Akademik*. [KonselingIndonesia.com](http://www.konselingindonesia.com) pusat referensi konseling. (Online). (<https://www.konselingindonesia.com/read/379/stress-akademik.html> diakses 16 Januari 2019)
- Kusmiyati. 18 Februari 2014. *Studi: Remaja Sekarang Lebih Mudah Stres*. Liputan 6. (Online). (<https://www.liputan6.com/health/read/829675/studi-remaja-sekarang-lebih-mudah-stres> diakses pada tanggal 25 Mei 2018)
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Maharani, Esthi. 4 Maret 2015. *Psikolog: 44 Persen Remaja Stres Hadapi Ujian*. Republika.co.id. (Online). (<https://www.republika.co.id/berita/pendidikan/education/15/03/04/nkoeff-psikolog-44-persen-remaja-stres-hadapi-ujian> diakses 16 Januari 2019)
- Maulanski. (2016). *Definisi Stress Menurut para Ahli – Variabel Psikologi*. Psikologi Hore. (Online). (<https://psikologi.hore.com/definisi-stres-menurut-para-ahli/#aspek> diakses pada tanggal 25 Mei 2018)
- Muhtadini, Rahmita Laily. 2018. *Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School*. Skripsi. Fakultas Ilmu Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Muthoharoh, Handiana. (2012). *Studi Tentang Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nasution. Indri Kemala. (2007). *Stres pada Remaja*. Medan: USU Repository 2008
- Pennebaker, J. (2013). *Expressive writing Foundation of Practice*. United Kingdom: Rowman & Littlefield Education.
- Petrie, K. J. Booth, R. J. & Pennebaker, J. W. (1998). "The immunological effects of thought suppression". *Journal of personality and social psychology*. Vol. 7.(5): Hal. 1264-1272.
- Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D., & Audenaerly, K. (2010). Psychometric Evaluation of Dutch Resilience Scale on Healthy Participants : A Confirmation of the Association Between Age & Resilience Found with the Swedish Version Scandinavian. *Journal of Caring Science*.
- Purnamarini, Diah Putri Ayu. Setiawan, Theodorus I. 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* 5(1)
- Qonitatin, Novi., Widyawati, Sri., Asih, Gusti Yuli. (2011). "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 9 (1)
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober).
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill
- Salter, K. & Pedneault. (2009). *Cope with your symptoms trough expressive writing*. (Online). (<http://bpd.about.com/od/living-with-bpd/a/writing.html>. diakses pada tanggal 25 Mei 2018)
- Santrock. JW. (2000). *Psychology*. 6th ed. Boston : McGraw-Hill
- Segarahayu, Rizky Dianita. (2013). Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang. Fakultas Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda.