

PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP STRES AKADEMIK YANG TIMBUL PADA SISWA SMA SWASTA DI JAKARTA

Siti Aisyah Maulida¹
Hilma Fitriyani²

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive writing therapy* pada stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Suluh Jakarta. Metode penelitian menggunakan *experimental design* dengan jenis *the pretest-posttest control group design*. Penelitian menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian berjumlah 18 siswa dengan pembagian 10 siswa ada pada kelompok eksperimen dan 8 siswa ada di kelompok kontrol. Pengambilan data menggunakan ESSA (*Educational Stress Scale of Adolescent*). Sebanyak 16 butir pernyataan dengan hasil uji validitas yang dilakukan kepada 122 siswa menunjukkan semua butir pernyataan valid dengan rentang koefisiensi validitas sebesar 0,313-0,702. Uji reabilitas semua butir pernyataan menunjukkan hasil 0,846 dengan nilai koefisiensi *alpha Cronbach* berada pada kategori sangat tinggi. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan $p = 0.005 < 0.05$ (Nilai Signifikan), diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian terdapat penurunan stres akademik siswa yang mendapatkan treatment *expressive writing therapy* lebih besar dibandingkan rata-rata stres akademik siswa yang tidak diberikan perlakuan.

Kata Kunci: Stres Akademik, Expressive Writing Therapy, Sekolah Menengah Atas

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON ACADEMIC STRESS ON STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL SULUH JAKARTA

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of expressive writing therapy on academic stress experienced by students at Suluh Jakarta High School. The research method uses an experimental design with the type of the pretest-posttest control group design. The study used an experimental group and a control group. The research subjects totaled 18 students with a division of 10 students in the experimental group and 8 students in the control group. Retrieval of data using ESSA (Educational Stress Scale of Adolescent). A total of 16 statement items with validity test results conducted on 122 students showed all statement items were valid with a validity coefficient range of 0.313-0.702. The reliability test for all statement items showed a result of 0.846 with a Cronbach's alpha coefficient value in the very high category. The results of the hypothesis testing showed $p = 0.005 < 0.05$ (Significant Value), interpreted that there was a significant difference between the experimental group and the control group. Thus there is a greater decrease in academic stress of students who receive expressive writing therapy treatment compared to the average academic stress of students who are not given treatment.

Kata Kunci: Academic Stress, Expressive Writing Therapy, Senior High School.

¹ Universitas Negeri Jakarta, aisyahsitimaulida@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, hilma@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Pandemi yang terjadi pada tahun 2020 dan pasca pandemi Covid-19 menjadi perubahan yang begitu besar bagi semua sektor kehidupan termasuk cara berinteraksi anak dan remaja yang berubah. Perubahan cara belajar dapat mempengaruhi kehidupan pergaulan anak dan remaja, efek yang dirasakan adalah bosan dan penurunan kualitas pertemanan (Bambang & Borualogo, 2021). Menurut (Robandi & Mudjiran, 2020) mengatakan bahwa siswa masih merasa bingung atas pembelajaran yang dilakukan secara daring pada masa pandemi, informasi yang didapatkan siswa menjadi kurang jelas dan siswa akan rentan mengalami stres. Sistem pembelajaran yang berubah dengan dimulainya pembelajaran tatap muka menimbulkan masalah belajar setelah terjadinya pandemic covid-19. Learning loss bisa terjadi karena perubahan mendadak sistem pendidikan disuatu negara yang membuat siswa tidak merasa maksimal atas informasi yang didapat, hasil belajar yang buruk, dan interaksi yang tidak berjalan secara maksimal (Abdriani, Subandowo, Karyono, & Gunawan, 2021).

Stres akademik terjadi karena banyaknya tekanan yang berhubungan dari berbagai macam kegiatan belajar seperti kecemasan menghadapi ujian, menentukan jurusan dan cara agar mendapatkan nilai ulangan yang bagus (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Menurut (Bedewy & Gabriel, 2015) faktor yang menjadi penyebab stres akademik dalam faktor sosial budaya, lingkungan dan fasilitas yang tersedia. Stres akademik yang dialami akan meningkat saat dihadapkan pada masa ujian-ujian. Faktor tersebut akan diperparah dengan siswa yang memiliki kecemasan yang ada dalam dirinya. Menurut (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) terdapat faktor stres akademik baik internal atau eksternal. Stres akademik membuat banyak bagian kehidupan siswa banyak yang terganggu.

Penelitian yang dilakukan (Safira & Hartati, 2021) menunjukkan hasil penelitian mayoritas siswa SMA 04 dan 09 Semarang menunjukkan bawa siswa mengalami stres akademik sedang ($M=2,78$) akibat dari pembelajaran jarak jauh. Sedangkan pada penelitian (Martini, Putri, & Caritas, 2021) Menunjukkan stres akademik SMA

Muhammadiyah 2 Palembang dengan tingkat yang sama seperti penelitian sebelumnya yaitu berada ditingkat sedang dengan presentase (40,9%) sedangkan untuk tingkat tinggi dan rendah memiliki presentase yang sama yaitu (29,5%).

Expressive Writing Therapy menjadi teknik pilihan untuk mengurangi stres akademik pada siswa. Dalam hal ini *Expressive Writing Therapy* dianggap sebagai *emotional-focused coping* dengan mengatur emosional yang dialami dengan penyesuaian diri atas situasi atau tekanan yang timbul. *Expressive Writing* adalah kegiatan menulis perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa trauma atau pengalaman yang bersifat emosional dan traumatis yang dirasa (Pennebaker & Chung, 2007).

(Pennebaker & Chung, 2007) mengatakan bahwa karakteristik *expressive writing therapy* yaitu penulis menuliskan pengalaman emosionalnya mengenai pikiran baik positif dan negatif atau pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian yang bersifat traumatik seperti depresi, PTSD, atau pengalaman yang menekan diri secara emosional. Terdapat kekurangan yang dimiliki *expressive writing* menurut kekurangan yang dimiliki yaitu individu yang menceritakan pengalaman traumatisnya dan tidak memiliki kemampuan menulis maka individu tersebut tidak dapat menceritakan secara mendalam. Tetapi sangat sedikit kekurangan yang dirasakan dalam penggunaan terapi ini saat individu melakukan terapi menulis individu akan merasakan manfaat dari menulis atau menulis sebagai stimulus alami untuk melakukan sesuatu.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat apakah teknik menulis ekspresif mampu membuat siswa khususnya siswa SMA Suluh Jakarta dapat menurunkan stres yang dirasakan ditambah dengan adanya pandemi covid-19 yang membuat siswa rentan terkena stres akademik. Teknik ini bisa dilakukan sebagai metode untuk mengurangi atau menurunkan stres akademik yang dirasakan siswa. Penelitian terdahulu sudah melakukan penelitian teknik *expressive writing* untuk mengatasi cemas, stres, dan depresi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penanganan stres akademik pada siswa saat masa pandemi berlangsung.

Stres Akademik

Stres menurut (Sarafino & Smith, 2006) mengutip “*an internal and external pressure and other troublesome condition in life*” menurutnya stres merupakan tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Stres akademik adalah tekanan pelajaran baik dari harapan diri sendiri dan orang lain yang sulit atau tidak dapat dicapai oleh siswa (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi dalam akademik. Tekanan dalam sisi akademik akan direspon siswa berupa reaksi fisik, perilaku, dan emosi yang bersifat negatif muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik lainnya (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Aspek-aspek dalam stres akademik Menurut (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011) terdapat lima aspek dalam stres akademik, yaitu 1) *Pressure from study*, Tekanan yang dialami siswa meliputi tekanan belajar; 2) *Workload*, Tugas akademik yang banyak; 3) *Worry about grades*, Kekhawatiran ini berhubungan dengan nilai yang didapatkan nilai ujian, nilai tugas, atau penilaian lain; 4) *Self-expectation*, Ekspektasi siswa untuk mencapai tujuan hasil yang memuaskan merupakan hal yang diinginkan; 5) *Despondency*, Perasaan kurang percaya diri bagi siswa untuk mencapai tujuan yang sudah direncanakan.

Hasil penelitian menurut (Oktavia, Fitroh, Wulandari, & Feliana, 2019) Mengatakan terdapat beberapa faktor yaitu faktor internal yang disebabkan oleh diri sendiri seperti *self efficacy*, *hardiness*, motivasi internal sedangkan faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Selain penelitian tersebut terdapat penelitian lain yaitu menurut (Agustiningsih, 2019) mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan masalah akademik yaitu masalah personal dan konflik kepentingan. Faktor stres akademik menurut (Gadzella & Masten, 2005) terdapat lima, yaitu 1) Frustrasi, Frustrasi menjadi faktor stres akademik yang dirasakan siswa dikarenakan siswa merasa cemas dan merasa terlambat untuk mencapai tujuan; 2) Konflik, Konflik dalam stres akademik akan timbul saat dihadapkan atas

beberapa pilihan antara dua hal atau lebih; 3) Tekanan, Tekanan ini timbul karena adanya penilaian terhadap adanya persaingan dalam kegiatan sekolah; 4) Perubahan, seperti waktu yang berubah begitu cepat, pengalaman yang tidak menyenangkan (trauma), serta gangguan untuk mencapai tujuan; 5) *Self imposed*, Keinginan diri dapat menjadi faktor stres akademik.

Stres akademik yang dirasakan akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku. Secara kognitif dampak dari stres akademik adalah tidak dapat fokus saat belajar, sulit mengingat dan memahami materi, dan berpikir negatif. Secara afektif akan menimbulkan rasa cemas, frustrasi, sedih, dan marah. Pengaruh terhadap fisiologis akan membuat lemas, gemetar, sakit perut, dan pusing. Selain itu stres akademik akan mempengaruhi tingkah laku yaitu dengan menghindari, menunda-nunda, dan malas melakukan kegiatan sekolah baik akademik dan diluar akademik (Aryahi, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Hamrat, Hidayat, & Sumantri, 2019) mengatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi akan berpeluang memiliki kecanduan *smartphone*.

Reaksi atas stres akademik menurut (Gadzella & Masten, 2005) terdapat empat reaksi stres akademik, yaitu 1) *Physiological*, Reaksi fisik yang diperlihatkan seperti sakit kepala, demam, nyeri pada punggung, gangguan pencernaan, gagap saat berbicara, keringan berlebih; 2) *Emotional*, siswa akan merasa ketakutan, merasa salah, marah dan merasa kesal atas apa yang dilakukannya; 3) *Behavioral*, Reaksi ini berhubungan dengan perilaku siswa jika siswa merasakan stres akademik, siswa mudah menangis, menyakiti diri, lebih sensitif, menyendiri, dan melakukan mekanisme pertahanan diri yang berlebihan; 4) *Cognitive Appraisal*, reaksi ini siswa menilai secara kognitif pengalaman stres akademik yang dirasakan sehingga akan muncul *coping stres*.

Expressive Writing Therapy

Expressive Writing Therapy termasuk salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan stres. Menurut (Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004) mendefinisikan *Expressive Writing Therapy* adalah sebuah proses menulis terapeutik untuk

mengekspresikan dan merefleksi pikiran serta perasaan baik secara individu atau dibantu oleh terapis. *Expressive Writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalem terhadap suatu peristiwa trauma atau pengalaman yang bersifat emosional dan traumatis yang dirasakan (Pennebaker & Chung, 2007). *Expressive Writing* dikembangkan oleh Pennebaker yang termasuk terapi yang menggunakan fokus emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi marah saat menulis dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. Dalam hal ini marah di ekspresikan dengan baik dan tidak berlebihan dilihat dari tingkat efektifitannya. Dalam penelitian memperlihatkan bahwa *expressive writing* dapat membantu menurunkan stres pada mahasiswa pada saat ujian sidang dengan mahasiswa diminta untuk menuliskan perasaan dan pemikirannya selama 7 menit tentang ujian yang akan dihadapi, dan ternyata dapat mengurangi stres pada mahasiswa (Hidayati, Paramita, & Zukhrufah, 2020).

Tujuan *Expressive Writing Therapy* meyakini individu dapat berubah kearah yang lebih baik dari sebelumnya, baik secara fisik maupun mental dalam mengurangi stres maupun kebiasaan buruk yang dilakukan. Dalam konseling *expressive writing* diharapkan individu terbuka pada dirinya sendiri paling tidak dengan melalui tulisannya yang dibuat sendiri (Mirzaqon T. & Purwoko, 2018). Menurut (Murti & Hamidah, 2012) mengatakan *expressive writing therapy* dapat membantu menanggulangi masalah trauma atas pilihan karir yang akan dipilih oleh siswa yang bersumber dari individu yang belum mengungkapkan perasaan dan emosi secara lisan. Dengan *expressive writing therapy* siswa diharapkan dapat mengungkapkan dengan cara tulisan hal yang menjadi trauma atau stres yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa tujuan *expressive writing therapy* adalah untuk pengungkapan individu dari rasa sakit akibat trauma atau stres yang dirasakan menggunakan metode menulis.

Karakteristik *Expressive Writing Therapy* adalah penulis yang mengalami traumatis dalam hidupnya, dan melakukan penulisan selama 3-4 hari berturut-turut atau lebih sesuai dengan tujuan dari penelitian dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak diberikan umpan balik, penulis bebas menuliskan pengalaman traumatis yang pernah

mereka alami, dan akan dirasakan efeknya langsung oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman tarumanya antara emosi dengan menangis atau sangat marah (Slatcher & Pennebaker, 2005). Hal terpenting dari *expressive writing therapy* adalah proses menulis dibandingkan hasilnya, proses menulis adalah melibatkan pikiran, perasaan, dan aktivitas personal yang bebas dari kritik serta aturan tata bahasa (Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004).

Petunjuk kegiatan sudah diatur oleh Pennebaker dalam buku (Pennebaker & Evans, 2014) dalam konseling *expressive writing* diatur terdapat 4 sesi berturut-turut dalam 4 hari kegiatan. Dengan ketentuan sebagai berikut: 1) hari pertama, menulis hari pertama adalah konseli dapat menuliskan pikiran dan perasaan terdalem mengenai trauma dan pergejolak emosional yang paling mempengaruhi hidup. Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan hari pertama adalah mempersilahkan konseli melepaskan dan menjelajahi secara luas mengenai peristiwa yang dirasakan berkaitan dengan masa lalu, orang yang konseli cintai, takuti, dan marah kepadanya. Peristiwa tersebut berpengaruh kepada masa lalu, masa depan, dan pandangan konseli terhadap diri sendiri; 2) hari kedua, menulis hari kedua adalah konseli dapat mengeksplorasi pemikiran serta perasaan yang dirasakan. Penulisan pada pertemuan ini konseli menghubungkan antara peristiwa emosional yang dirasakan dengan bagian lain dari kehidupan konseli, seperti hubungan pertemanan, keluarga, dan cara konseli memandang. Konseli juga diarahkan untuk merasakan efek samping dari kejadian yang dirasakan; 3) hari ketiga, menulis hari ketiga yaitu melihat sudut pandangan berbeda dari peristiwa yang sama dituliskan pada menulis hari kedua. Emosi serta pikiran konseli mengenai peristiwa tersebut yang mempengaruhi hidupnya saat ini; 4) hari keempat, menulis pada hari keempat, konseli melihat kembali masalah yang dirasakan dan melihat emosi dan pikiran pada saat ini serta konseli melihat hal yang dapat dipelajari dari masalah yang dirasakan. Memberikan pemaknaan yang terjadi dari masalah yang dirasakan konseli.

Efek dari *expressive writing therapy* dapat dirasakan secara langsung menurut Smyth & Pennebaker dalam (Pennebaker & Evans,

2014) mengatakan bahwa efek dari penulisan ekspresif dibagi menjadi dua, yaitu efek secara biologis dan psikologis. Efek Psikologis yang timbul, yaitu 1) *Mood Changes Immediately After Writing: Feeling Sad is Normal*. 2) *Long-Term Mood Changes*. Efek Biologis yang timbul, yaitu 1) *The Immune System*, 2) *Medical Markers of Health*, 3) *Physiological Indicators of Stress*.

Menulis efektif memiliki manfaat baik secara fisik dan psikis, menurut (Pennebaker & Chung, 2007) terdapat manfaat dari menulis ekspresif, yaitu 1) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagi hubungan antara kesehatan dan perilaku, 2) Mengurangi hambatan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, 3) Mengurangi obat-obatan yang mengandung bahan kimia, 4) Mengurangi untuk pergi ke dokter atau tempat terapi, 5) Hubungan sosial semakin membaik.

METODOLOGI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh teknik *expressive writing* pada stres akademik yang dialami oleh siswa SMA Suluh Jakarta. Tempat penelitian akan dilakukan di SMA Suluh Jakarta, Jalan Palapa Raya No.1, RT.15/RW.5, Ps. Minggu, Kec. Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520. Dengan lama penelitian dari bulan Januari 2022 sampai Desember 2022.

Metode dalam penelitian ini menggunakan *experimental design* dengan jenis *the pretest-posttest kontrol group design* yang mana akan dilakukan pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) maupun setelah perlakuan (*posttest*) pada suatu kelompok tanpa melihat gender yang diberikan perlakuan berupa *expressive writing therapy*. Pada penelitian ini saya menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan yaitu *expressive writing therapy*, sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan menggunakan metode *waiting list*. Alasan penggunaan metode eksperimen adalah untuk mempermudah mengevaluasi efektivitas teknik yang dilakukan (Sugiyono, 2013).

Jumlah siswa yang menjadi populasi pada penelitian ini sebanyak 122 siswa yang berasal dari kelas X, XI, XII IPA dan IPS di SMA

Suluh Jakarta. Jumlah sampel penelitian sebanyak 18 siswa yang memiliki stres akademik tinggi. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui sampel memiliki stres akademik tinggi yaitu menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)*. Instrumen ini menggunakan skala likert dengan pilihan 1-5 dengan keterangan 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Selanjutnya sampel tersebut dibagi menjadi 2 dengan jumlah 10 siswa berada dikelompok eksperimen dan 8 berada di kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan treatment *expressive writing therapy*, sedangkan kelompok kontrol akan diberlakukan metode *waiting list*.

Metode analisis data yang digunakan menggunakan pengujian non-parametrik dengan melakukan uji *wilcoxon*, uji *mann whitney*, dan uji *gain score* ternormalisasi (N-Gain). Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 26* dan *Microsoft Excel*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pretest-posttest yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing terdiri dari delapan siswa SMA Suluh Jakarta didapatkan hasil sebagai berikut:

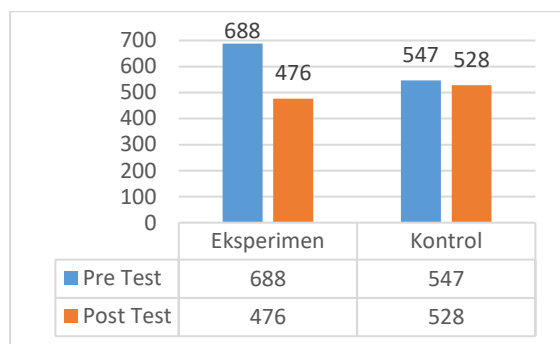
Kelompok	Kategori	Rentang Skor	Pre Test	Post Test
Kelompok Eksperimen	Tinggi	> 65	10	
	Sedang	47 – 65		7
	Rendah	< 47		3
Kelompok Kontrol	Tinggi	> 65	8	5
	Sedang	47 – 65		3
	Rendah	< 47		

Tabel 1. Data pretest dan posttest ESSA (Educational Stress Scale for Adolescents)

		Kelompok Eksperimen		
Kelompok	Nama	Pre	Post	Penurunan
Kelompok Eksperimen	JEN	70	49	21
	LIANA	68	49	19
	CUBE	68	47	21
	COOL	70	48	22

	DEBI	69	44	25
	RENS	68	52	16
	CLOP	74	55	19
	ZILONG	68	40	28
	BRINS	67	54	13
	DIDI	66	38	28
Kelompok kontrol	RRG	70	64	6
	AG	67	63	4
	MZY	67	67	0
	DF	68	70	-2
	TMR	66	66	0
	HF	73	69	4
	MFA	66	65	1
	NN	70	64	6

Tabel 2. Data skor stres akademik ESSA per-anggota



Gambar 1. Histogram capaian skor ESSA Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil pretest dan post test yang sudah dilakukan kepada setiap anggota kelompok baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terlihat terjadi perubahan skor. Pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment*, skor stres akademik ESSA anggota sebelum diberikan perlakuan terkategori tinggi, yaitu 688. Sedangkan skor stres akademik ESSA anggota sesudah diberikan perlakuan mencapai 476. Perubahan angka tersebut menunjukkan penurunan sebesar 212. Pada kelompok kontrol skor *pre-test* yang diperoleh anggota berkategori tinggi dengan total skor 547. Sedangkan total skor post test menunjukkan adanya penurunan skor sebesar 19.

Treatment yang dilakukan dalam penelitian ini berjumlah 4 sesi. Setiap sesi konseli menceritakan masalah yang mengganggu secara umum di hari pertama. Di hari kedua menulis konseli memfokuskan

masalah yang akan dituju. Di hari ketiga konseling, konseli mulai melihat masalah yang dirasakan dari sisi yang berbeda. Selanjutnya di hari keempat konseling, konseli diarahkan melihat emosi dari masalah yang dirasakan apakah masih mengganggu atau tidak. Masalah yang dirasakan konseli baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah masalah perubahan pembelajaran dari PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) ke PTM (Pembelajaran Tatap Muka).

Pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan hasil nilai Asymp. Sig. uji Wilcoxon kelompok eksperimen sebesar 0.005. Angkat tersebut mengartikan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Hal tersebut mengartikan terdapat perubahan yang secara signifikan didalam kelompok eksperimen. Sedangkan untuk kelas kontrol memiliki nilai sebesar 0.073 yang mana dapat diartikan bahwa nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi α 0.05, hal ini dapat diartikan bahwa kelompok kontrol tidak memiliki perubahan yang signifikan dalam penurunan stres akademik.

Untuk hasil pengolahan data menggunakan Uji-Mann Whitney melalui aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solution), diperoleh hasil sebagai berikut. Hasil bahwa nilai Asymp. Sig. uji Mann Whitney data post-test kelompok eksperimen dan post test kelompok kontrol menunjukkan hasil sebesar 0.000 Angkat tersebut mengartikan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Uji Mann Whitney menunjukkan kesimpulan ada pengaruh stress akademik dengan data post test untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perubahan yang signifikan untuk kelas kelompok eksperimen dalam masalah stres akademik. Sedangkan untuk kelas kontrol tidak memiliki perubahan yang signifikan dalam penurunan stres akademik. Hal tersebut dapat dilihat dari uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.

Hasil uji N Gain Score pada kelompok eksperimen sebesar 0.40 atau 40.2587% atau dalam kategori N Gain Score berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *expressive writing therapy*

dengan katagori sedang untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Suluh Jakarta.

PEMBAHASAN

Treatment yang dilakukan menggunakan teknik *expressive writing therapy* membahas mengenai masalah stres akademik yang terjadi disekolah dengan latar belakang pasca pandemi covid-19. Covid-19 dan pasca pandemi Covid-19 menjadi perubahan yang begitu besar bagi semua sektor kehidupan termasuk cara berinteraksi anak dan remaja yang berubah. Perubahan cara belajar, efek yang dirasa siswa merasakan kewalahan untuk mengikuti materi yang diberikan dikarenakan waktu yang dipersingkat. Selain itu, data menunjukkan bahwa kesiapan fisik siswa untuk menerima pelajaran masih rendah dan guru merasa kewalahan mengontrol karakter dan sikap siswa selama pembelajaran daring. Kebiasaan siswa yang kurang disiplin dan bebas semasa pandemi masih menjadi kebiasaan yang dibawa sampai sekarang (Ilahi, Setiawan, & Sastria, 2022).

Perasaan yang tidak tenang akan pandemi covid yang dirasakan beberapa tahun yang lalu membuat siswa dan guru tidak merasa tenang. Waktu yang kurang menentu menuntut siswa beradaptasi dengan cepat akan sebuah keadaan. Data DCM selama selama PKM pada tahun 2021 dan tahun 2022 memperlihatkan bahwa bidang belajar menjadi masalah tertinggi. Diperkuat dengan wawancara guru yang membahas mengenai kesulitan yang dihadapi saat tatap muka adalah waktu yang kurang maksimal dalam membuat dan menyampaikan materi kepada siswa di sekolah. Selain itu pengaruh psikologis pasca pandemi covid-19, siswa merasa ketidakstabilan emosi, stres, kecemasan dan gangguan psikologis lainnya. Hal itu menjadi PR untuk guru dan orang tua siswa membangkitkan motivasi siswa dalam belajar di era yang baru ini (Suryani, Tuteh, Nduru, & Pandy, 2022).

Masalah yang dirasakan siswa masih mengenai kebiasaan belajar, lingkungan yang kurang mendukung, dan ekspektasi orang tua. Kebiasaan belajar yang berubah dari yang selama 2 tahun melakukan belajar mengajar dirumah sekarang harus beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan baru pasca pandemi covid-19. Lingkungan sekolah yang belum bisa membangun kenyamanan juga dikeluhkan

oleh siswa. Selain itu siswa yang merasa gurunya mengajar dengan cara yang kurang efektif atau masalah peraturan yang membuat siswa merasa terganggu. Perasaan cemas atas nilai yang akan siswa dapat mempengaruhi kenyamanan dirinya untuk belajar, orang tua sangat mengharapkan siswa mendapatkan nilai yang memuaskan. Masalah tersebut menjadi bahasan pada konseling kelompok pada penelitian kali ini.

Faktor stres akademik menurut (Gadzella & Masten, 2005) antara lain konflik, dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa terdapat konflik yang terjadi antara lingkungan tempat siswa bersekolah dan siswa sendiri yang membuat siswa tidak merasa nyaman jika belajar di sekolah. Rata-rata keluhan konseli adalah tekanan akan nilai yang memuaskan dari segala pihak, hal tersebut bisa menjadi faktor stres akademik bagi siswa. Selain itu kekhawatiran lain muncul karena saat penelitian ini terjadi kurang dari 2 minggu siswa akan menghadapi Ujian Akhir Semester yang membuat tekanan yang lebih serta kecemasan besar atas nilai yang akan didapatkan.

Masalah diatas sejalan dengan aspek-aspek stres akademik yaitu *Pressure from study* (tekanan ini bisa berasal dari waktu, sistem belajar, orang tua, dan kecemasan karir), *Workload* (pekerjaan rumah dan ujian yang sedang berlangsung), *worry about grades* (kecemasan atas nilai atau hasil), *self-expectation* (ekspektasi kepada diri sendiri), dan *despondency* (kurang percaya diri) (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Semua aspek stres akademik di rasakan konseli pada sesi konseling kelompok yang dilakukan skor yang paling tinggi di pre-test adalah *self-expectation* dan *worry about grades*.

Reaksi dari stres akademik yang dirasakan konseli mencakup pada *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (perasaan), *Behavioral* (perilaku), dan *Cognitive Appraisal* (Gadzella & Masten, 2005). Dalam kegiatan konseling kelompok ditemukan konseli yang merasakan reaksi *Physiological* seperti DEBI sering merasakan pusing, setelah dibawa ke rumah sakit dokter mendiagnosa bahwa DEBI mengalami darah rendah, selain DEBI ada juga DIDI siswa tersebut mendapat diagnosis tifus dari dokter yang memeriksanya. Hal-hal demikian dapat mempengaruhi kegiatan

belajar mengajar. Reaksi lain seperti *emotional* dirasakan hampir semua siswa mereka merasa takut akan nilai masing-masing yang berakibat akan merasa bersalah jika nilai lebih kecil dari teman-teman lain atau nilai tidak sesuai dengan ekspektasi orang tua. Konseling kelompok ini memperkuat siswa untuk menemukan atau memunculkan *coping stres* secara *cognitive appraisal* yang mana stres yang terjadi begitu lama membentuk *copingnya* sendiri secara alami. Dalam stres terbentuk *coping* secara mandiri ada *coping* yang positif dan *coping* negatif. Penelitian ini memberikan opsi kepada siswa untuk mendapatkan *coping* secara positif dengan melakukan *expressive writing therapy* dalam pengentasan masalah yang dialami.

Expressive Writing Therapy menjadi teknik pilihan untuk mengurangi stres akademik pada siswa. Dalam hal ini *Expressive Writing Therapy* dianggap sebagai *emotional-focused coping* dengan mengatur emosional yang dialami dengan penyesuaian diri atas situasi atau tekanan yang timbul. *Expressive Writing* adalah kegiatan menulis perasaan dan pikiran terdalem terhadap suatu peristiwa trauma atau pengalaman yang bersifat emosional yang dirasakan (Pennebaker & Chung, 2007). Dalam pengungkapan emosi seorang individu dapat mengutarakan dengan 2 cara yaitu dengan bercerita dan menulis (Pennebaker & Evans, 2014). Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yaitu pengungkapan emosi siswa untuk menurunkan stres akademik dan dampak yang dirasakan akibat stres akademik menggunakan *expressive writing*.

Karakteristik *expressive writing* sejalan dengan penelitian yang dilakukan. Durasi yang dilakukan setiap sesi adalah 15-30 menit setiap sesi menulis, tidak diberikan umpan balik, penulis bebas menuliskan pengalaman emosional yang mereka alami (Slatcher & Pennebaker, 2005). Katarsis yang bisa digunakan konseli untuk mengungkapkan tekanan-tekanan yang terjadi saat mereka merasakan stres akademik. *Expressive writing* sendiri dapat menjadi alat refleksi diri dan pengeksplorasian dan pemahaman perasaan yang mendalam yang terjadi pada diri sendiri (Pennebaker & Evans, 2014).

Dalam kegiatan ini *sharing* adalah media yang bisa konseli lakukan untuk mengungkapkan emosi dirinya, membuang

tekanan-tekanan yang dirasakan. Pada sesi ini juga konseli dapat mencurahkan apa yang ditutup dari dirinya karena takut mengungkapkan dengan alasan takut didiskriminasi oleh orang lain yang ada disekolah. Hal tersebut bisa menjadi hambatan yang berarti jika terus menerus terjadi. Pola pikir atau pola belajar yang menurut konseli begitu membosankan dan membebankan menjadi tekanan yang dapat menurunkan prestasi belajar. Rasa bersalah dan kecemasan atas hasil belajar yang tidak diungkapkan membuat konseli merasa tertekan dan timbul rasa lelah dengan berbagai efek samping yang dirasakan. Dalam sesi *sharing* konseli diarahkan untuk bisa menceritakan atau menuliskan hal yang membuat mereka tertekan dan lelah.

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa *expressive writing therapy* dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan siswa. Perubahan situasi, tekanan yang terus meningkat baik dari diri konseli dan diluar diri konseli dapat mengganggu hasil belajar. *Expressive writing therapy* dapat dijadikan sarana pengungkapan masalah yang bersifat emosional, memodifikasi situasi, mengambil hal baik dari situasi yan terjadi, dan pengaplikasian pada kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Terdapat penurunan tingkat stres akademik yang dirasakan siswa SMA Suluh Jakarta, penelitian kali ini membagi kelompok penelitian menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan desain penelitian pre-test & post-test. Kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang dengan siswa yang memiliki stres akademik tinggi, setelah diberikan perlakuan 7 siswa memiliki stres akademik sedang dan 3 siswa memiliki akademik rendah. Sedangkan kelompok kontrol dengan jumlah siswa 8 orang menggunakan metode *waiting list* memperlihatkan hasil 5 siswa berada dikategori tinggi dan 3 siswa turun menjadi katgori sedang.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh hasil untuk kelompok eksperimen memperoleh nilai 0.005 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol mendapatkan nilai yaitu 0.073 lebih besar dari

$\alpha = 0.05$. Adapun demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan treatment *expressive writing therapy* dapat mempengaruhi penurunan stres akademik siswa. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. data post-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok kontrol menunjukkan hasil sebesar 0.000. Angket tersebut mengartikan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0.05$. Uji Mann Whitney menunjukkan kesimpulan ada pengaruh stress akademik dengan data post test untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji N Gain score dengan menunjukkan keefektifan pada penelitian kali ini menunjukkan hasil sebesar 0.40 dengan pengategorian sedang.

Penerapan teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok dapat menurunkan stres akademik yang dirasakan siswa dengan penurunan dalam aspek *Pressure from study, Workload, Worry about grades, Self-expectation* dan *Despondency*. Teknik ini dapat dilakukan dengan menulis, *sharing*, diskusi serta penguatan atau membentuk *coping stres* untuk dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Siswa dapat menjadikan media tulis sebagai bentuk pengungkapan emosi dan pikiran yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa adanya kecemasan cerita yang terbangun tersampaikan kepada orang lain. Menulis secara rutin dapat menjadi media healing siswa dalam pengungkapan perasaan.

Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik ini sebagai media pengungkapan emosi, pemikiran negatif, dan hal yang membebani diri siswa untuk dapat melihat permasalahan secara luas dan mendalam untuk pengentasan yang lebih dini. Guru BK bersama, guru lain, orang tua, dan stakeholder lainnya dapat memberikan pengoptimalan kegiatan belajar mengajar serta diskusi mengenai hal yang dapat mengganggu prestasi belajar. Menjadi penengah atas masalah yang sangat mengganggu disekolah antara guru lain dan siswa yang menghadapi masalah dalam matapelajar, sehingga perasaan tidak nyaman atau tekanan yang dapat menurunkan prestasi belajar tidak akan terjadi.

Penelitian selanjutnya dapat melanjutkan dan mengkaji ulang penelitian ini dengan lebih memperhatikan jumlah sesi yang akan menjadi bahasan pokok dalam konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing therapy* ini. Selain itu peneliti lanjutan dapat membuat buku panduan dalam pengentasan stres akademik yang sering terjadi di sekolah, sehingga penelitian belikutnya memiliki acuan untuk pengentasan masalah serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdriani, W., Subandowo, M., Karyono, H., & Gunawan, W. (2021). Learning loss dalam pembelajaran daring di masa pandemi corona. *Seminar Nasional Teknologi pembelajaran*, 484-501.
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal ners dan kebidanan*, VI(2), 241-250.
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makassar: Edukasi mitra gradfika.
- Bambang, S. S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh interaksi dengan teman terhadap subjective well-being anak dan remaja di masa pandemi covid-19. *Prosiding Psikologi*, 245-249.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, V(3), 143-148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: the perception of academic stress scale. *Health psycology open*, 1-9.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). Person-environment fit theory: conceptual foundations, empirical evidence, and direction for future research. In C. L. Cooper, *Theories of organizational stress* (pp. 28-67). Oxford: Oxford University Press.
- Evans, K. M., & Larrabee, M. J. (2002). *Teaching the multicultural counseling*

- competencies and revised career counseling competencies simultaneously. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 21-39.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *Americal journal of psychological reserch*, 1-2.
- Gall, D. M., Gall, P. J., & Borg, R. W. (2003). *Educational research: An introduction*. Boston: Ablongman.
- Gustafon, K. L., & Branch, R. M. (2002). *Survey of instructional Development models*. New York: ERIC Clearinghouse on Information and Technology.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal pendidikan indonesia*, V(1), 13-19.
- Hidayati, S., Paramita, Y., & Zukhrufah, A. (2020). Terapi expressive writing menurunkan stres tugas KTI pada mahasiswa. *JHNMS Adpertisi*, I(1), 49-58.
- Ilahi, T. A., Setiawan, M. E., & Sastria, E. (2022). Analisis kondisi belajar siswa pada pandemi menuju pasca pandemi di SMA Negeri 5 sungai Penuh. *Journal of biology education research*, 27-37.
- Lofquist, L. H., & Dawis, V. R. (1991). *Essentials of person-environment-correspondence counseling*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Marini, I., & Stebnicki, M. A. (2009). *The professional counselor's desk reference*. New York: Springer.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stress akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 17-23.
- Michael Page. (2015). *2015 Employee intentions report indonesia*. Jakarta: Michael Page.
- Mirzaqon T., A., & Purwoko, B. (2018). Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling Expressive Writing. *Jurnal BK UNESA*, VIII(1), 1-8.
- Murti, R. D., & Hamidah. (2012). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan depresi pada remaja smk di surabaya. *Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental*, I(2), 94-100.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional magister psikologi universitas ahmad dahlan*, 142-149.
- Osborn, D. S., & Baggerly, J. N. (2004). School counselors' perceptions of career counseling and career testing: preferences, priorities, and predictors. *Journal of Career Development*, 31(1), 45-59.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of Health Psychology*, 263-284.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing words that heal*. USA: International Copyright.
- Randang, F. B. (2011). Kesiapan tenaga kerja indonesia dalam menghadapi persaingan dengan tenaga kerja asing. *Servanda*, 66-73.
- Robandi, D., & Mudjiran. (2020). Dampak pembelajaran dari masa pandrmi covid-19 terhadap motivasi belajar siswa SMP di kota Bukittinggi. *Jurnal pendidikan tambusai*, 3498-3502.
- Rogers, M., & Creed, P. (2000). School-to-work transition: from theory to practice. *Journal of Career Development*, 9(3), 1-21.
- Safira, L., & Hartati, M. T. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA Negeri selama pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling FIP UNNES*, 125-136.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2006). *Health psychology biopsychosocial interaction*. USA: Librery of congress cataloging in publication data.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2005). *Emotional processing of traumatic events*. Boca Raton: FL: CRC Press LLC.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif*,

kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta .

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development validity, and reliability with chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 534-546.

Suryani, L., Tuteh, K. J., Nduru, M. P., & Pedy, A. (2022). Analisis implementasi pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas di masa new normal. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2234-2244.