

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK PADA SISWA *INTROVERT*

Melinda Yuwanka^{1*}, I Wayan Dharmayana², Mayang T. Afriwilda³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: melindayuwanka@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa *introvert*. Rancangan penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *one-group pretest- posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Bengkulu berjumlah 57 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 9 orang siswa. Data yang dikumpulkan menggunakan inventori dan kuesioner skala *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t = 6,236$ ($p < 0,05$) ini berarti adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik siswa *introvert*.

Kata kunci: stres akademik, konseling kelompok, teknik *expressive writing*

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the influence of group counseling services utilizing expressive writing techniques on the stress academic performance of introverted students. An experiment with a one-group pretest- posttest design is used in this study. The research population of class VIII students at SMP Negeri 22 Bengkulu City was 57 students. Then the sample was determined using a purposive sampling technique, totaling 9 students. Data were collected using inventories and Likert scale questionnaires. The research results show a value of $t = 6.236$ ($p < 0.05$), which means that there is an influence of group counseling services with expressive writing techniques in reducing the academic stress of introverted students.

Keywords: academic stress, group counseling, expressive writing techniques

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja ini mulai muncul berbagai perubahan pada remaja yakni berupa perubahan hormonal, fisik, psikologis, bahkan sosial (Batubara, 2016). Perubahan pada masa remaja seringkali mengakibatkan dirinya menghadapi masalah karena keadaan emosi pada remaja yang belum matang. Remaja sering menghadapi banyak kesulitan karena emosi yang tidak stabil, rasa ingin tahu yang tinggi, mudah jenuh, perilaku antisosial, penyalahgunaan zat narkotika dan kesehatan mental pada remaja (Baktiyar et al., 2016). Masalah kesehatan mental seringkali

terjadi dikalangan remaja. Golongan remaja dan orang dewasa lebih banyak terkenamasalah psikologis seperti stres. Hal ini dapat terjadi karena pada usia remaja ini terjadi peralihan diri masa remaja ke masa dewasa yang mengarah pada perubahanemosi dan perilaku. Stres disebabkan oleh tuntutan yang melebihi kemampuan individu.

Bagi siswa, salah satu pemicu stres berasal dari masalah dibidang akademik. Menurut Rahmawati (dalam Barseli et al., 2017) stres akademik adalah suatu kondisi dan situasi dimana tuntutan lingkungan tidak sesuai dengan kemampuan siswa, dan kemudian siswa menjadi semakin terbebani dengan berbaitekanan dan tuntutan yang ada. Definisi stres akademik menurut Desmita (Barseli et al., 2017) ketidaknyamanan yang dialami siswa sebagai akibat tuntutan akademik yang dirasakan medesak yang dapat menyebabkan ketegangan fisik dan psikologi serta perubahan perilaku yang mengganggu keberhasilan belajar. Desmitakembali menyatakan bahwa “stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh stressor akademik”. Stressor akademik adalah stres yang dialami siswa dari kegiatan belajar seperti kecemasan ujian dan manajemen stres.

Adapun faktor pendukung lain yang dapat menjadi pemicu stress, salah satunya yaitu kepribadian. Maharani (2017) menyatakan bahwa individu yang bertipe kepribadian introvert lebih rentan mengalami stres daripada individu bekepribadian ekstrovert. Orang dengan kepribadian introvert cenderung mengarahkan diri sendiri dan mengalami kesulitan menerima situasi baru. Hal ini membuatnya sulit beradaptasi dengan perubahan dan rentan untuk mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa jurnal, pada penelitian (Christiana & Setyoningrum, 2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VIII mempunyai beberapa masalah stres akademik yang ditandai dengan masalah akademik. Ada di antara mereka yang bermain ponsel selama pelajaran, tidur selama pelajaran, ngobrol dengan teman yang tidak ada hubungannya dengan kelas selama pelajaran, dan membuat keributan ketika orang tua memarahi merekatentang nilainya. Beberapa permasalahan di atas disebabkan oleh tuntutan akademik keluarga, lingkungan, dan sekolah yang masing-masing dianggap terlalu tinggi dan menjadi beban.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 149 remaja di SMA N Sumberpucung Malang bahwa remaja yang bertipe kepribadian introvert memiliki tingkat toleransi stres yang rendah. Hal ini direnakan remaja lebih tertutup dan memendam masalah secara pribadi (Galaresa, 2021). Menurut Riskedas (dalam Saputri et al., 2019) prevalensi stres pada remaja semakin meningkat setiap tahunnya, yaitu sebesar 6,0% remaja Indonesia mengalami gangguan psikoemosional seperti stres, kecemasan dan depresi.

Menurut survei yang dilakukan oleh Damayanti (Baktiyar et al., 2016) bahwa 44% siswa mengalami stres saat menghadapi ujian dan tugas. Di Jakarta, remaja saat pra-ujian nasional memiliki tingkat stres yang tinggi dan diliputi kecemasan karena tidak mendapatkan nilai yang memuaskan takut tidak naik kelas. Diketahui bahwa status stres akademik siswa SMAN 10 Padang secara umum berada pada kategori sedang yaitu sebesar 41,1%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengontrol situasi dan kondisi yang menimbulkan stres terkait dengan berbagai tuntutan akademik. Sementara beberapa siswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi sebesar 28,8%. Artinya, siswa tidak bisa lepas dari stres akademik. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik. Survei ini juga mengungkapkan bahwa 30,2% siswa memiliki lebih sedikit stres akademik (Barseli et al., 2017).

Peserta didik memerlukan bantuan untuk mengatasi permasalahannya, dengan adanya bimbingan dan konseling terdapat layanan yang tepat untuk diberikan untuk mereduksi stres akademik yaitu melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pada konseli dan teknik *expressive writing* ini merupakan terapi dengan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma).

METODE

Pola yang di gunakan pada desain penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Pola *design* ini dilakukan dua kali pengukuran atau uji dua sampel, satu variabel kepada subjek atau kelompok yang akan dilakukan pengukuran pertama (*pretest*). Pengukuran satu dilakukan untuk melihat kondisi sampel yaitu tingkat stres akademik siswa *introvert* sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Kemudian dilakukan pengukuran ke dua (*post-test*) dilakukan untuk melihat posisi sampel yakni stres akademik siswa *introvert* setelah diberi treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Selain pola penelitian tersebut, penelitian ini juga menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode instrumen non-tes, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Kemudian alat ukur kuesioner di uji dengan menggunakan uji validitas dengan butir kuesioner didapatkan berjumlah 49 pernyataan. Hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,941 yang artinya angket tentang stres akademik siswa *introvert* itu reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023 di SMP N 22 Kota Bengkulu. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 22 Kota Bengkulu yang berjumlah sebanyak 59 orang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, peneliti terlebih dahulu memberikan inventori untuk menentukan siswa yang berkepribadian introvert pada kelas populasi. Setelah dilakukan pemberian inventori peneliti menemukan 22 siswa yang memiliki kepribadian introvert tersebut. Setelah menentukan siswa yang berkepribadian introvert, peneliti melakukan pemberian angket stres akademik kepada 22 orang siswa yang memiliki kepribadian introvert. Setelah dilakukan pemberian angket barulah peneliti menentukan sampel sebanyak 9 orang untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Treatment ini dilaksanakan sebanyak 4 kali. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Skor Mean Tingkat Stres Akademik Siswa Introvert

	Mean	N	Kategori
Pre-test	145,00	9	Tinggi
Post-test	115,22	9	Sedang

Berdasarkan tabel 1 terlihat jelas bahwa adanya perbedaan dari hasil mean mengenai stres akademik siswa introvert setelah diberi perlakuan, yang menunjukkan bahwa ada penurunan stres akademik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Skor post-test mengenai stres akademik siswa introvert dengan mean 145,00 yang dikategorikan tinggi. Artinya bahwa stres akademik siswa introvert membuat siswa tidak percaya jika mengerjakan pekerjaan rumahnya dengan sungguh-sungguh dan sesuai kemampuannya maka akan mendapat nilai yang tinggi. Siswa belum bisa lepas dari rasa malas dalam menyelesaikan kegiatan belajar, sehingga ketika diberi tugas yang sulit, mereka cepat putus asa.

Ketika siswa menyelesaikan tugas tetapi tidak mencapai tujuan yang telah ditetapkan, jika menemui kesulitan, mereka cenderung membiarkannya berlarut-larut. Siswa belum mampu memotivasi dirinya dalam bekerja, misalnya ragu apakah bisa menyelesaikan semua tugas dalam waktu yang bersamaan karena tidak bisa mengalokasikan waktu dengan tepat.

Kemudian pada hasil post-test mengenai stres akademik dengan rata-rata 115,22

dikategorikan sedang. Artinya bahwa siswa yakin dengan tindakannya dan percaya bahwa jika siswa mengerjakan tugasnya dengan serius dan sesuai dengan kemampuannya, maka siswa akan mendapat nilai yang tinggi. Siswa mempunyai kemampuan mengatasi permasalahan atau tantangan yang dihadapinya serta mempunyai kemampuan menghilangkan rasa malas dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Ketika siswa menerima tugas yang sulit, mereka tidak putus asa dan terus berusaha menyelesaikannya. Ketika siswa menemui permasalahan, mereka dapat berpikir secara matang dan tidak membiarkannya berlama-lama. Siswa dapat memotivasi dirinya sendiri dalam bekerja, misalnya tanpa meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan semua tugas dalam waktu yang bersamaan, karena mereka dapat mengalokasikan waktunya secara wajar, tugas mana yang harus diprioritaskan dan mana yang tidak boleh diprioritaskan.

Kemudian untuk membuktikannya dilakukan uji t-test yang hasilnya terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Hipotesis Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>				
		Mean	T	df	N	F
<i>Pair 1</i>	<i>Pretest – Posttest</i>	29,778	6,236	8	9	,000

Pada tabel .2 hasil perhitungan uji t diketahui bahwa nilai t adalah 6,236 dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pada layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive witing* terhadap stres akademik siswa *introvert*, yang artinya, Ho ditolak dan Ha iditerima. Kesimpulannya layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh dalam mereduksi stres akademik siswa *introvert*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan konseling kelompok terhadap stres akademik pada siswa *introvert* kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Bengkulu. Terdapat perbedaan yang signifikan atau siswa mengalami penurunan pada skor stres akademik siswa *introvert* pasca diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*, hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan skor pre test dan post test. Sesuai dengan penelitian terdahulu, menurut Pannebeker dan Chung (Hamdiyah, 2019) bahwa *expressive writing* atau menuliskan hal emosional terkait topik bebas maupun tertentu, secara signifikan terbukti dapat mereduksi stres. Artinya penelitian ini menunjukkan bukti bahwa *expressive writing* mampu menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa.

Stres akademik menurut Desmita (dalam Barseli et al., 2018) adalah

ketidaknyamanan yang dialami siswa sebagai akibat tuntutan akademik yang dirasakan medesak yang dapat menyebabkan ketegangan fisik dan psikologi serta perubahan perilaku yang mengganggu keberhasilan belajar. Selaras dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Desmita, menurut Rahmawati (dalam Barseli et al., 2018) menemukan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan atau situasi dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual siswa dan siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang ada di sekolah.

Expressive writing dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis. Hal ini sejalan dengan (Faried et al., 2019) *expressive writing* mengungkapkan isi pikiran atau perasaan yang sedang dialami oleh seseorang melalui tulisan. *Expressive writing* ini dianggap dapat mereduksi stres akademik karena mampu meluapkan perasaan emosionalnya ke dalam tulisan. Selain itu penggunaan teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok dapat memberikan manfaat untuk mereduksi dalam mengentaskan stress akademik yang dialami oleh siswa melalui tulisan, sehingga siswa dapat dengan bebas mengekspresikan emosinya.

Layanan konseling kelompok bersifat pengentasan dan penyembuhan, serta dimaksudkan untuk memfasilitasi perkembangan dan kematangan pertumbuhan konseli. Sedangkan teknik *expressive writing* adalah menulis dengan bebas tanpa harus melihat kaidah penulisan untuk dapat mengekspresikan emosi dengan bebas melalui tulisan. Dengan teknik *expressive writing*, seseorang dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengontrol diri dari kesedihan yang mendalam. Hal ini karena menulis digunakan sebagai cara untuk membuka diri agar seseorang dapat mengontrol diri dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang menjadi partisipan menuliskan keluhan bahwa orang tua seringkali menuntut agar anaknya bisa mendapatkan prestasi yang baik di sekolah. Pemaparan isi tulisan siswa selama mengikutilayanan konseling ini sesuai dengan hasil penelitian *expressive writing* untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMP Full Day School, siswa merasa tertekan untuk bisa mendapat nilai maupun prestasi belajar yang baik dengan harapan anaknya akan mendapatkan masa depan dan pekerjaan yang lebih baik, namun hal ini justru membuat siswa mengalami stres akademik (Muhtadini, 2018).

Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok yaitu *one group pre-test post-test design*. Desain ini hanya melibatkan satu kelompok siswa dan seorang guru, desain ini akan tampak dapat mengendalikan perbedaan antar-subyek serta variabel situasional. Keterbatasan dari penelitian ini yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol, maka pelaksanaan eksperimen tidak dapat beranggapan bahwa perubahan yang terjadi antara hasil

pre-test dan *post-test* itu disebabkan oleh perlakuan eksperimental. Peneliti juga tidak melakukan kontrol variabel sekunder seperti apakah siswa minat untuk menceritakan bebannya lewat tulisan yang dapat memengaruhi penelitian, karena beberapa siswa seringkali berhenti beberapa saat ketika intervensi karena tidak terbiasa dan berminat untuk menulis. Maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk memakai kelompok kontrol agar dapat mengetahui perbedaan antara kelompok.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *expressive writing* mampu mereduksi stres akademik pada siswa *introvert*. Implikasi penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan dapat menerapkan *expressive writing* bagi pihak sekolah khususnya guru, dalam menangani siswa yang menunjukkan atau mengalami stres akademik, sehingga siswa tidak sampai mengalami hal lebih parah.

Keterbatasan dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok yaitu *one group pre-test post-test design*. Desain ini hanya melibatkan satu kelompok siswa dan seorang guru, desain ini akan tampak dapat mengendalikan perbedaan antar-subyek serta variabel situasional. Keterbatasan dari penelitian ini yaitu tidak menggunakan kelompok kontrol, maka pelaksanaan eksperimen tidak dapat beranggapan bahwa perubahan yang terjadi antara hasil *pre-test* dan *post-test* itu disebabkan oleh perlakuan eksperimental. Peneliti juga tidak melakukan kontrol variabel sekunder seperti apakah siswa minat untuk menceritakan bebannya lewat tulisan yang dapat memengaruhi penelitian, karena beberapa siswa seringkali berhenti beberapa saat ketika intervensi karena tidak terbiasa dan berminat untuk menulis.

Maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk memakai kelompok kontrol agar dapat mengetahui perbedaan antara kelompok. Penelitian ini juga dapat dikembangkan untuk diteliti lebih lanjut, dengan menyesuaikan kembali kriteria subjek terutama bila menggunakan subjek SMP yang sedang mengalami banyak masa transisi dan mudah bosan ketika menjalani intervensi menulis beberapa hari. Selain itu penelitian ini dapat dikembangkan untuk meneliti variabel stres akademik ataupun penggunaan *expressive writing* terutama dengan subjek siswa SMP, karena penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan subjek siswa SMA atau mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Maharani, S. N., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98–110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Baktiyar, K., Hasanah, U., & Nursetiawati, S. (2016). Perbedaan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di SMAN 68 Jakarta. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.21009/jkcp.031.01>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Christiana, E., & Setyoningrum, M. Y. (2019). Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Stres Akademik paada Siswa Kelas VIII. *Jurnal BK Unesa*, 10(2), 44–52. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/30287>
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118–131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Galaresa, A. V. (2021). Perbedaan Tingkat Toleransi Stres Pada Remaja Bertipe Kepribadian Extrovert Dan Introvert Di Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 97–102. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.1035>.
- Hamdiyah. (2019). *Konseling Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Self Disclosure Remaja*. 45(45), 95–98.
- Muhtadini, R. L. (2018). Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School. 2016. 2(2), .
<https://doi.org/10.1016/j.gecco.2019.e00539>
<https://doi.org/10.1016/j.gecco.2018.06.029>
<http://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Su>
Pangolin National Conservation Strategy and Action Plan

<https://doi.org/10.1016/j.forec>

Saputri, R. O., Prabowo, A., & Wijayanti. (2019). Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. *Jurnal Diii KeperawatanIts Pku*.