

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO 2014) menyatakan bahwa remaja adalah suatu periode transisi dari awal masa anak-anak hingga menjadi dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir pada usia 22 tahun. Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu diluar keluarga. masa remaja adalah masa periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjebatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Suntrock, 2011). Secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama (Hurlock, 1980).

Santrock (2003) mendefinisikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional, perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Menurut (Suntrock, 1998) masa remaja berlangsung dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Akan tetapi banyak ahli perkembangan yang membedakan antara remaja awal dan remaja akhir . WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat lebih konseptual dimana didalamnya dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologik, psikologik, dan sosial ekonomi dengan menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja (Sarwono, 1989). Menurut Hurlock (1994) batasan remaja lebih singkat, yaitu awal masa remaja kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja berlangsung dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun Hurlock (1994) menganggap masa remaja dimulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat mencapai usia matang secara hukum.

Dewasa ini kehidupan semua masyarakat seolah berubah karena adanya pandemi COVID_19 yang masuk ke indonesia satu tahun lalu. Semua kegiatan masyarakat dibatasi, seperti sekolah, pekerjaan, pelayanan masyarakat, pelayanan kesehatan dan lain-lain. Masyarakat menjalani kehidupan seperti layaknya hidup berada di

kota kaca, masyarakat masih bisa keluar dari rumah namun harus mematuhi protokol kesehatan serta takut jika mereka ikut terpapar virus COVID 19.

Menurut muslim (2020) kondisi pandemi COVID 19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir dan merasakan takut yang berlebihan dan terkadang juga berpikiran yang tidak masuk akal. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda orang yang terinfeksi virus COVID_19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai virus tersebut, namun masyarakat tidak memilah berita yang akurat sehingga memunculkan stres dan rasa takut yang berlebihan, keadaan demikian dapat membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya.

Menteri pendidikan dan kebudayaan (mendikbud) indonesia menerbitkan surat edaran nomor 15 tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran COVID 19. Negara indonesia melakukan lock down dengan memberlakukan PSBB (pembatasan sosial berskala besar). Pemerintah juga memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan dirumah atau yang biasa disebut daring. Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Penerapan belajar dirumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres akademik dalam menjalani pembelajaran daring tidak hanya banyak tugas namun waktu yang diberikan oleh guru juga dirasa kurang oleh siswa, sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugas nya (Chaterine, 2020)

Kendala-kendala yang dihadapi oleh siswa seperti jaringan kurang memadai, paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga dan tugas perkuliahan yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres akademik. Menurut Busari (2011) stres akademik terjadi ketika individu berhadapan dengan sebuah situasi yang merasa bisa dihipi namun tidak dapat diselesaikan atau diatasi. Menurut barseli (2017) stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seorang tidak dapat menghadapi tuntutan

akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.

Beberapa fenomena pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran dirumah sebagai akibat dari adanya pandemi COVID 19 (Arika, 2020). Kebijakan belajar dari rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan virus corona jenis baru atau COVID 19. Kemendikbud berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring atau jarak jauh ini siswa juga mendapatkan pengalaman baru dalam proses belajar. Pembelajaran yang dilakukan secara daring memiliki kelebihan dalam penerapannya pembelajaran daring membuat kegiatan belajar mengajar dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat (Shukla, Dkk 2020). Berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran daring. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai, kendala-kendala yang juga dihadapi oleh siswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikejakan juga, dan tugas sekolah yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres (Hastini, 2020) Beberapa fakta fenomena yang ditemui tentang stres akademik di Surabaya yang ditemukan semakin hari semakin banyak anak muda yang mengalami stres akibat adanya pandemi Covid 19.

Berdasarkan fenomena diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stress akademik pada siswa sangatlah tinggi sehingga perlu adanya penanganan segera agar tidak mengganggu proses belajar siswa dan prestasi siswa. Terjadinya stress akademik ini dapat ditandai dengan tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik, kurangnya motivasi belajar siswa dan tertanam rasa malas pada diri siswa stress akademik sangatlah mudah muncul dikalangan siswa apalagi di saat ini siswa cenderung lebih suka menunda pekerjaan dengan terus bermain dan menonton hp.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTs Tarbiyatul Islam pada tanggal 14 april 2022 dengan guru BK Bapak Nurqodim, Sp.d siswa juga mengalami kecemasan, galau serta stress akademik. Stress akademik ini mulai terjadi di tingkat kelas VII. Bahwa dari sejumlah siswa MTs stress akademik tertinggi teridentifikasi pada kelas VII MTs semua siswa nya yang

mengalami daring selama dirumah, menurut pengamatan guru BK selama masa pandemi dan pasca pandemi masih tetap menunjukkan perilaku telat mengumpulkan tugas bahkan sampai ada yang tidak mengumpulkan tugas. Penundaan dapat mengakibatkan kecemasan pada siswa, karena siswa tidak dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal dan tidak bisa tepat waktu atau bahkan bisa sampai tidak menyelesaikannya. menurut pengamatan guru BK Menurunya stres akademik siswa karena Covid 19 ditandai dengan perilaku-perilaku seperti saat ujian, tekanan untuk naik kelas, mencontek, tekanan berprestasi tinggi. Banyak nya masalah tentang stres akademik Desmita (2010) menyatakan stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor* stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan atau karir serta kecemasan ujian.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan ditingkat SMP/MTs di 3 sekolah dikabupaten tuban yang artinya bahwa terhitung sangat tinggi stress akademik siswa untuk segera di atasi. Dari hasil rata-rata yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini sangat tepat untuk dilakukan karena melihat stress akademik di Kabupaten Tuban terhitung sangat tinggi dan tidak bisa dibiarkan. Semakin tinggi stress akademik siswa maka semakin tinggi pula rasa malas untuk belajar juga dapat mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian ayang dilakukan oleh (Rahmawati 2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Mubarakah (dalam Ifdil 2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasidan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan paparan diatas diperlukan usaha dari seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah atau menyelesaikan masalah

yang sedang terjadi, sesuai apa yang dibutuhkan konseli yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah dengan harapan siswa dapat mengubah perilaku mal adaptif atau perilaku yang diharapkan, yaitu salah satunya dengan menggunakan Teknik *Expressive Writing Therapy*. penelitian yang dilakukan oleh (Maharani dan Noviekayati, 2017) menyatakan *expressive writing therapy* dapat ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert bahwa ada pengaruh pemberian *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada siswa dengan demikian dapat dijelaskann bahwa penggunaan *expressive writing therapy* sangat efektif sebagai intervensi penanganan psikologis individu yang mengalami stres akibat banyaknya tekanan akademik.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Susanti (2013) menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada siswa yang diberikan terapi menulis ekspresif dan yang tidak diberi terapi. Baihaqi (dalam Murdiana & Ridfah, 2017) menyatakan bahwa *expressive writing therapy* untuk menurunkan tingkat stres pada siswa hasil yang didapatkan adalah bahwa terapi *expressive writing* berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres. Penelitian diatas dapat menjadi rujukan atau tambahan referensi bagi peneliti dalam melengkapi data- data yang diperlukan. Kesamaan yang dimiliki dengan peneltian terdahulu adalah sama-sama menggunakan teknik *expressive writing therapy*. Perbedaanya adalah pada subyek dan lokasi penelitian . peneliti akan membahas mengenai *expressive writing therapy* sebagai media untuk meningkatkan kemampuan pengungkapan diri.

Pennebaker (dalam Purna marini, dkk, 2016) *Expressive Writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi *expressive writing* ialah membebaskan konseli menuangkan segala bentuk rasa kecemasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar. Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *Expressive Writing* dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *Expressive Writing* bisa mengurangi tingkat stres akademik siswa juga sangat berpengaruh dengan prestasi siswa serta kinerja belajar siswa. *Expressive Writing* pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker yang merupakan seseorang profesor di bidang psikologi

sosial banyak peneliti manfaat dari kegiatan menulis pada awal penelitiannya, pennebaker meneliti manfaat menulis pada subyek dengan gangguan *post traumatic and stress disorder*. Kemudian pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis (Sindiro & Florentiana, 2016).

Dari pemaparan diatas bahwasanya stres akademik bukanlah hal yang mudah jika terus terjadi akan merugikan siswa dan bahkan merugikan siswa lainnya. Stress akademik juga sangat berpengaruh dengan prestasi belajar siswa serta kinerja belajar siswa. Dengan hasil penelitian-penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *expressive writing therapy* sesuai dan efektif untuk mengurangi perilaku stress akademik siswa/konseli.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti dengan judul teknik *Expressive Writing Therapy* untuk mengurangi tingkat stress akademik siswa peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait dengan judul “KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK *EXPRESIVE WRITING THERAPY* DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA MTS TARBIYATUL ISLAM SOKO”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah ”apakah *Teknik expressive writing therapy* dapat membantu mengurangi tingkat stress akademik siswa MTs dan alasan peneliti memilih judul penelitian ini karena peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait dengan judul keefektifan panduan pelatihan teknik *expressive writing therapy* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi stress akademik siswa MTs tarbiyatul islam ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan produk panduan pelatihan *Expressive writing* dengan menggunakan teknik *Expressive writing therapy* untuk mengurangi tingkat stress akademik pada siswa MTs.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan dalam mengurangi tingkat stress akademik siswa MTs Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dalam mengurangi tingkat stress akademik yang dapat merugikan siswa

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi siswa dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa secara efektif.

1.5 Asumsi Dan Batasan Masalah

1. Asumsi

Stress akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor* yaitu stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres atau suatu kondisi keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik Hernawati, (2006).

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, guna memfokuskan penelitian ini maka masalah akan memiliki batasan yang mana Batasan tersebut meliputi :

- a. Penelitian Ini Hanya Dibatasi Oleh Penerapan Panduan Teknik *Expresive Writing* Untuk Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa.
- b. Penelitian Ini Ditujukan Untuk Siswa Mts Tarbiyatul Islam Soko