

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

World Health Organization (WHO,2014) menyatakan bahwa remaja adalah periode transisi yang menjembatani masa anak-anak dengan masa dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga. Masa remaja adalah masa periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Suntrock, 2011). Secara psikologi masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama (Hurlock, 1980).

Dikutip dari Olivia (2009) masa remaja merupakan masa transisi, dimana akan terjadi perubahan dalam dirinya dalam hal fisik, emosional, intelektual maupun social. Saat memasuki masa transisi dapat menimbulkan masa krisis yang berarti bahwa bila masa kritis tersebut tidak dapat dilalui secara harmonis maka dapat menimbulkan gejala-gejala seperti keterlambatan, ketegangan, kesulitan penyesuaian diri, kepribadian yang terganggu, bahkan gagal sama sekali dalam tugas perkembangan menjadi makhluk social untuk mengadakan hubungan antar manusia yang memuaskan baik untuk diri sendiri maupun orang dalam lingkungan tersebut. Sedangkan menurut Yulianti (2010, dalam Rahmawati 2019) mengatakan bahwa sifat-sifat remaja antara lain seperti, emosi yang belum stabil, belum mempunyai kemampuan yang matang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, dan belum mempunyai pemikiran yang matang tentang masa depan yang baik. Hal ini akan mempengaruhi psikososial anak terutama dalam kemampuan pengelolaan konflik.

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 kotak kaca, masyarakat masih bisa keluar dari rumah namun harus mematuhi protokol kesehatan serta takut jika mereka ikut terpapar Virus Covid-19. Dalam Liputan6.com pada Selasa, 18/8/2020, Pandemi Covid-19 tidak hanya menimbulkan stres akademik pada orang tua tapi juga stres akademik pada anak. Namun, dampak stres akademik pada anak akan sulit diketahui karena anak belum sepenuhnya mengerti apa itu stres akademik dan cara menyampaikannya kepada orang tua. Menurut psikologi klinis dewasa Fadhila Eryananda pendiri Sadari_Diri, kebanyakan anak-anak belum bisa secara vokal mengkomunikasikan tekanan yang dirasakannya dan apa yang dibutuhkan untuk menghadapi masalah yang belum mereka mengerti.

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 di rumah atau yang biasa disebut daring. Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Penerapan belajar di rumah 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-tugasnya (Chaterine, 2020).

Kendala-kendala yang dihadapi oleh siswa seperti jaringan yang kurang memadai, paket internet yang gabis, 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 akademis akademik terjadi ketika individu berhadapan dengan sebuah situasi yang merasa bisa dihadapi namun tidak dapat diselesaikan atau diatasi. Menurut Barseli (2017) stres akademis akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2020) di Jambi menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman terhadap materi dan waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa sangat tertekan. Karena kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesusahan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal tersebut memicu kecemasan dan stres akademik bagi siswa mengenai penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya menghadapi ujian selanjutnya. Siswa juga khawatir dengan kemampuannya setelah lulus sekolah untuk melangkah ke jenjang berikutnya.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 5 Bojonegoro dengan guru BK Bapak Sudiro Husodo, S.Pd, Ibu Drs. Hj. Dwi Septianawati dan Ibu Liya Istiqomah Riya, S.Pd pada bulan Maret 2021, siswa juga mengalami kecemasan, galau serta stres akademik. Siswa sudah sangat jenuh dengan adanya pembelajaran dari rumah atau yang biasanya disebut daring ini. Terlebih dengan banyaknya tugas yang diberikan dan koneksi internet yang terkadang susah semakin membuat siswa merasa malas untuk mengerjakan soal. Guru BK di sekolah tersebut menyebutkan bahwa kegiatan pembelajaran akan lebih nyaman jika dilakukan dengan bertatap muka atau sekolah seperti sediakala. Siswa lebih bisa berinteraksi dengan baik dan bergaul dengan teman sebayanya. Hal tersebut membuat siswa sudah merasa jenuh dan mengalami stres akademik, bahkan berdampak pada kegiatan belajar, seperti tidak mengerjakan tugas, tidak mengetahui jadwal di sekolah dan masih banyak lagi.

Ada berbagai cara untuk mengurangi tingkat stres akademik dimasa pandemi seperti ini, salah satunya adalah *expressive writing therapy* (terapi menulis). Dalam Kamus Lengkap Psikologi, *expressive therapy* adalah suatu bentuk terapi menulis sebagai medianya dengan tujuan untuk memberanikan, menganjurkan, mendorong, membesarkan hati dan harapan klien untuk mencurahkan dan membicarakan masalah kesulitannya serta bebas menyatakan perasaannya (Chaplin 2011, dalam Sa'idah2018). Menurut Wright (2004) *expressive writing therapy* adalah suatu aktivitas menulis yang menerminkan refleksi dan ekspresi baik itu karena keinginan sendiri ataupun sugesti dari orang lain atau terapis. Pada dua dekade belakangan ini *expressive writing therapy* atau yang biasa disebut dengan terapi menulis telah menjadi kajian menarik untuk dibahas dan didalami, namun sayangnya masih sangat jarang digunakan sebagai salah satu intervensi pada penurunan stres akademik di Indonesia secara berkala untuk menjadi tindakan preventif (Susilowati & Hasanati, 2011).

Dikutip dari Sa'idah (2018) teknik *expressive writing therapy* efektif untuk mengatasi depresi. Menurutnya dengan hasil analisis perbedaan rata-rata dan signifikansi kecenderungan depresi antara sebelum dan sesudah dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan depresi yang dialami siswa telah mengalami penurunan. Menurut Breur (Sa'idah,2018) *expressive writing therapy* adalah suatu bentuk terapi yang digunakan untuk menurunkan kecenderungan depresi.

Expressive writing therapy adalah salah satu intervensi yang berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah kecemasan, stres akademik dan depresi, karena terapi ini merupakan terapi perefleksian pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Maka *expressive writing therapy* ini dapat digunakan sebagai terapi utama dan dapat pula diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya. Jadi *expressive writing therapy* adalah suatu proses menulis yang bertujuan untuk mengekspresikan pikiran-pikiran dan pengalaman-pengalaman emosional yang selama ini menekan jiwa agar individu dapat keluar dari tekanan atau masalah.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian yang menghasilkan produk panduan pengembangan teknik *expressive writing therapy* untuk mengurangi stres akademik di masa Pandemi COVID-19.

1.2 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk yaitu panduan pelatihan teknik *expressive writing therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa SMP di masa Pandemi Covid-19.

1.3 Spesifikasi produk yang diharapkan

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan produk yang berupa panduan pelatihan *expressive writing therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa SMP di masa Pandemi Covid-19 dengan spesifikasi sebagai berikut :

Panduan yang ada didalamnya memuat :

1. Rasionalisasi
2. Tujuan umum
3. Langkah-langkah panduan
4. Hal-hal yang harus diperhatikan.
5. Tema/topik.
6. Penggunaan instrument penelitian.
7. Evaluasi.

1.4 Pentingnya Pengembangan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternative media bimbingan yang dapat digunakan oleh konselor sekolah khusus untuk mengurangi rasa stres akademik siswa. Panduan ini dapat digunakan sebagai media alternative pembelajaran, sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa dimasa Pandemi Covid-19.

1.5 Asumsi dan batasan pengembangan

1.5.1 Asumsi

Stres akademik merupakan salah satu emosi yang dirasakan oleh siswa dari dampak pembelajaran secara daring, mengurangi stres akademik dapat dilatih dan diajarkan kepada siswa, agar mereka mampu melakukan kegiatan pembelajaran daring di masa pandemi ini dengan baik.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa stres akademik dapat dikurangi melalui tahapan yang ada pada teknik *expressive writing therapy*. Dengan pengurangan stres akademik dengan menggunakan teknik *expressive writing therapy* tersebut, siswa akan belajar dengan lebih nyaman dan mendapatkan hasil belajar yang baik.

1.5.2 Batasan pengembangan

Tahap pengembangan ini mengadaptasi prosedur pengembangan dari Borg and Gall (1983) yang terdiri dari 10 tahap. Pengembangan panduan pelatihan teknik *expressive writing therapy* hanya sampai tahap pengembangan produk. Pengembangan teknik *expressive writing therapy* yang diukur dengan tingkat keberhasilannya dengan menggunakan lembar diskusi dan lembar refleksi serta *Post Test* pada setiap pertemuan yang telah disediakan.

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Pengembangan adalah serangkaian kegiatan mendesain, menyusun, mengevaluasi, merevisi produk berupa panduan yang memenuhi kriteria standar evaluasi 3 aspek, yaitu :

1. Kegunaan, mengacu pada manfaat yang akan dikembangkan dan memberi manfaat bagi konselor dan siswa dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa di masa pandemi ini.
2. Kelayakan, mengacu pada kepraktisan dan keefektifan panduan bagi siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP), indikator kepraktisan prosedur mengacu pada kemudahan pelaksanaan teknis intervensi.

3. Ketepatan, mengacu pada seberapa besar panduan yang dikemabangkan dapat menyampaikan informasi secara teknis untuk menentukan nilai panduan teknik *expressive writing therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa di masa pandemi.

16.2 Panduan adalah pedoman yang meliputi seperangkat kegiatan dengan prosedur kerja sistematis yang dapat digunakan dalam layanan pelatihan pengembangan untuk mengurangi stres akademik di masa pandemi.

1.6.3 Stres akademik adalah ketidakselarasan antara tuntutan dengan kemampuan individu untuk menanganinya, mengganggu proses berpikir, mempunyai persepsi yang negatif, mempunyai gangguan kestabilan emosi, merasa tidak mampu mengatasi masalah, menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, menurunnya minat dalam bersosialisasi, mengalami gangguan pencernaan dan gangguan tidur, merasakan detak jantung yang tidak beraturan.

1.6.4 Teknik *expressive writing therapy* adalah suatu teknik penyampaian emosi, pikiran dan perasaan individu melalui tulisan, yang bertujuan untuk mengingat peristiwa yang pernah dialami untuk kembali dihadirkan dalam pikiran, memilih permasalahan yang ingin disampaikan melalui tulisan, dan melatih emosi agar terbiasa menghadapi kembali peristiwa yang awalnya dianggap traumatis.