

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
EXPRESSIVE WRITING UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK PESERTA
DIDIK (KELAS 10 DI SMA NEGERI 1 CICALENGKA KABUPATEN
BANDUNG TAHUN AJARAN 2023/2024**

Ayudia Graha Maslita¹ Siti Fatimah² Muhammad Rezza Septian³

¹ ayudiagraha@gmail.com ²sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id ³rezza.septian25@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

The research is based on the issue of academic stress encountered by individuals as students. Guidance and counseling, as part of education involved in the students' self-development process, should provide developmental guidance and counseling services. Therefore, this research is a study on the effectiveness of group guidance services with expressive writing techniques to reduce symptoms of academic stress in students. The research method used is a Mix-Method using a quasi-experimental design with a non-equivalent control group. The research sample involved 16 students with very high academic stress categories, divided into two groups, 8 in the control group and 8 in the experimental group. The results of the study show that group guidance services with expressive writing techniques to reduce academic stress experienced by students are empirically effective based on the results of the non-parametric Mann-Whitney statistical test, where Asymp.Sig (2 tailed) is 0.023. That is $\alpha < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. Furthermore, based on the mean rank obtained, it is stated that the mean difference in academic stress for the experimental group = 11.19 is higher than the control group = 5.81. Therefore, it can be concluded that group guidance services with expressive writing techniques significantly influence reducing academic stress in students. Additionally, supported by interviews with students indicating positive changes.

Keywords: *Expressive Writing, Academic Stress.*

Abstrak

Penelitian yang dilakukan berdasarkan pada permasalahan stres akademik yang ditemui pada individu sebagai peserta didik. Bimbingan dan konseling bagian dari pendidikan yang terlibat dalam proses pengembangan diri peserta didik sudah seharusnya menyediakan layanan bimbingan dan konseling perkembangan. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan kajian mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mereduksi gejala stres akademik pada peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah *Mix-Method* dengan menggunakan rancangan penelitian *quasi experimental design* dengan bentuk *non-equivalent control group*. Sampel penelitian melibatkan 16 peserta didik dengan kategori stres akademik sangat tinggi yang dibagi menjadi dua kelompok, 8 pada kelompok kontrol dan 8 pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik terbukti secara empiris efektif berdasarkan hasil uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney* dapat diamati bahwa Asymp.Sig (2 tailed) sebesar 0,023. yaitu $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, berdasarkan *mean rank* yang diperoleh, menyatakan bahwa nilai rerata selisih stres akademik kelompok eksperimen = 11,19 lebih tinggi daripada kelompok kontrol = 5,81.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan stres akademik peserta didik. Selain itu, didukung dengan hasil wawancara peserta didik yang menyatakan perubahan positif.

Kata Kunci: *Expressive Writing*, Stres Akademik, Peserta Didik SMA

PENDAHULUAN

Setiap warga negara Indonesia memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan dan memiliki kewajiban untuk melaksanakan pendidikan. Dengan kata lain, pendidikan merupakan hak dan kewajiban bagi setiap warga negara Indonesia. Sebagaimana tercantum pada UUD 1945 pasal 31, ayat 1 “Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”, ayat 2 “Setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya”. Pendidikan yang menjadi hak dan kewajiban untuk ditempuh bagi setiap warga negara Indonesia merupakan pendidikan formal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang sistematis, bertingkat, berjenjang dan terstruktur yang mencakup pendidikan dasar, menengah dan tinggi (Pramugarini, dkk., 2024). Sekolah merupakan lembaga formal yang dibentuk untuk menyelenggarakan pendidikan (Nasution, H. S. & Abdillah, 2019).

Pendidikan yang ditempuh di sekolah formal memberikan manfaat bagi setiap individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal tersebut dikarenakan pendidikan mengajarkan pengetahuan, keterampilan serta mengembangkan rasa cinta, saling pengertian dan persahabatan (Septian, dkk., 2024). Selain itu, saat menempuh pendidikan seorang individu mengikuti berbagai proses pembelajaran, yang mana belajar merupakan hal mendasar untuk memperoleh informasi dan hal-hal yang belum diketahui yang berguna untuk kemajuan individu, baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkup akademik (Rufaidah, dkk., 2019).

Jenjang Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu jenjang pendidikan formal. Peserta didik pada tingkat Sekolah Menengah Atas berada pada rentang usia 15-18 tahun. Menurut Konopka pada rentang usia 15-18 tahun, individu berada pada fase remaja madya (Yusuf, 2020). Fase remaja membuat individu mengalami perubahan pada kondisi mendasar seperti emosional, psikososial, psikologis, dan fisik. Pada saat usia remaja, mulai adanya pikiran dan minat perhatian yang paling tinggi pada bidang pendidikan (Desmita, 2017). Hal tersebut membuat peserta didik pada usia remaja mengalami banyak permasalahan, terutama pada penyesuaian diri terhadap tuntutan di lingkungan sekolah

(Yuhanita & Kurniati, 2022). Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa tekanan serta tuntutan yang dirasakan peserta didik pada lingkungan pendidikan harus dipenuhi semua, karena ketika peserta didik tersebut tidak mampu menyelesaikan tuntutan yang ada akan membuat peserta didik mengalami stres akademik (Azzahra, 2020; Dewi, dkk., 2023; Hidayati, dkk., 2020; Irmayanti, dkk., 2022; Purwati & Rahmandani, 2018; Rabbani & Wahyudi, 2023; Sulaeman, dkk., 2021).

Perubahan dan tuntutan yang dialami remaja menjadikan dirinya rentan untuk mengalami stres akademik. Stres merupakan respon fisiologis dan emosional terhadap faktor-faktor yang dianggap mengancam atau tidak menyenangkan dalam kehidupan (Selye, 1975). Menurut Boenisch stres terjadi apabila psikis dan fisiologis merespon situasi yang nyata ataupun yang dibayangkan (Firman, 2023). Kondisi stres yang dialami individu bergantung pada cara pandang diri sendiri. Berdasarkan pada pernyataan Sarafino & Smith (2017) ketika individu memiliki persepsi bahwa sumber daya yang dimiliki cukup untuk memenuhi tuntutan yang ada, individu tersebut berkemungkinan kecil mengalami stres. Namun, ketika individu beranggapan bahwa tuntutan yang ada lebih besar daripada sumber daya yang dimiliki, individu tersebut berkemungkinan besar untuk merasakan stres.

Stres akademik merupakan salah satu konsep perkembangan dari teori stres. Lebih tepatnya, stres akademik merupakan perkembangan dari konsep *organizational stress* atau *job stress*, karena sekolah memiliki kesamaan dengan organisasi pekerjaan yang ada di masyarakat (Desmita, 2017). *Job stress* merupakan stres yang dialami individu akibat dari tuntutan organisasi atau pekerjaan dan stres akademik merupakan konsep stres yang dialami oleh peserta didik di sekolah (Desmita, 2017). Menurut Fatimah stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tugas akademik yang dirasakan sebagai beban dan melebihi kapasitas yang dimiliki, ditandai dengan adanya gejala pikiran dan perilaku yang dirasakan (Fatimah, dkk., 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi remaja usia >15 tahun yang mengalami gangguan emosional berupa stres, depresi dan gangguan kecemasan mencapai angka 9,8% (Gusti, dkk., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gaol (2016) stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh para peserta didik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mental Health Foundation 2018 menyatakan bahwa terdapat 74% manusia di dunia merasakan

stres dan stres yang dirasakan oleh individu yang berusia 18-24 tahun disebabkan oleh tuntutan akademik (Safira & Hartati, 2021). Tuntutan akademik yang dialami diakibatkan karena ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan yang ada (Sulaeman, dkk., 2021).

Stres yang dialami individu pada fase remaja akan sangat mengganggu kondisinya sebagai peserta didik di sekolah. Menurut Carveth *Academic stressor* akan mempengaruhi fisik, emosi, proses berpikir dan perilaku peserta didik (Amy, dkk., 2017). Stres yang dialami peserta didik berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang mengakibatkan terganggunya proses belajar, kemudian membuat sulit melakukan pengembangan diri. Hal tersebut sejalan dengan Hutabarat yang menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi secara berkesinambungan akan mempengaruhi fungsi kognitif peserta didik kemudian hasil tugas menjadi tidak maksimal, menyebabkan burnout, menyebabkan masalah lain yang bereaksi pada fisik dan psikologis peserta didik (Maelani, dkk., 2024). Stres akademik yang dialami peserta didik secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan kemampuan akademik, daya tahan tubuh peserta didik sehingga mudah mengalami sakit (Barseli, Ifdil, Mudjiran, dkk., 2020; Gaol, 2016).

Permasalahan stres akademik menjadi permasalahan yang hadir bagi para peserta didik pada setiap jenjang pendidikan yang ditempuh. Beberapa penelitian mengenai stres akademik yang dilakukan pada beberapa instansi pendidikan menunjukkan kategori yang cukup tinggi pada kondisi stres akademik peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Maelani, dkk., 2024) menunjukkan bahwa stres akademik pada peserta didik SMKN 6 Semarang kelas X berada pada kategori tinggi sebanyak 78,1%, kategori sedang 12,5% dan kategori rendah 9,4%. Penelitian yang dilakukan oleh (Renata, dkk., 2023) menunjukkan tingkat stres akademik santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden Jawa Barat berada pada kategori sangat tinggi 20%, kategori tinggi 30%, kategori sedang 40% dan kategori rendah 10%. Kemudian, penelitian (Safira & Hartati, 2021) di SMA Negeri se-Banyumanik, Semarang menunjukkan tingkat stres akademik pada kategori sangat tinggi 1%, kategori tinggi 10%, kategori sedang 49%, kategori rendah 37% dan kategori sangat rendah 6%.

Seperti halnya di SMA Negeri 1 Cicalengka, berdasarkan hasil wawancara pada guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Cicalengka yang telah dijelaskan sebelumnya. Peserta didik kelas 10 berada pada fase peralihan Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas yang membuat sebagian besar peserta didik kelas 10

pada saat tahun ajaran baru mengalami kendala atau kesulitan dalam bidang belajarnya. Hal tersebut dikarenakan peserta didik kelas 10 merupakan remaja awal yang dihadapkan pada keadaan yang baru ditemui, seperti teman dari berbagai latar belakang, lingkungan dan tuntutan akademik yang berbeda pada saat Sekolah Menengah Pertama (Amy, dkk, 2017). Adanya kendala pada bidang belajar dan penyesuaian pada lingkungan baru menyebabkan peserta didik teridentifikasi mengalami stres akademik. Salah satu permasalahan yang muncul karena tidak dapat menyesuaikan diri adalah stres akademik. Sejalan dengan Ruliansyah (2015) remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri secara baik, akan menimbulkan permasalahan. Seperti halnya, peserta didik yang terindikasi mengalami stres akademik biasanya dikarenakan peserta didik yang sulit beradaptasi dan tidak dapat mengikuti sistem pembelajaran yang diterapkan.

Kondisi stres akademik dapat diminimalisir dengan diadakannya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) No. 111 Tahun 2014, pada tujuan khusus layanan bimbingan dan konseling adalah membantu konseli agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya dan mengaktualisasikan dirinya secara bertanggung jawab. Selain itu, peserta didik yang mengalami stres akademik membutuhkan bimbingan akademik dan motivasi yang salah satunya dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah (Wicaksono, dkk., 2022).

Pemberian layanan bimbingan dan konseling terdiri atas empat komponen, yaitu: layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Salah satu komponen layanan yang akan dilakukan dalam penelitian ini dan dapat diberikan pada seluruh peserta didik adalah pemberian layanan dasar yang dirancang dengan terstruktur dan disampaikan secara sistematis bertujuan agar peserta didik mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan mental yang sehat (Yusuf, 2017). Salah satu strategi yang digunakan pada komponen layanan dasar adalah *small group guidance* atau bimbingan kelompok skala kecil. Menurut Yusuf (2017) topik pembahasan pada bimbingan kelompok salah satunya ialah terkait dengan mengelola stres.

Salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok adalah latihan menulis atau dapat disebut dengan *Expressive writing* merupakan salah satu teknik menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker pada tahun 1986. Pennebaker menyatakan bahwa

terapi menulis dilakukan dengan menuliskan apa yang terjadi secara mendalam, lalu tuliskan bagaimana perasaan terhadap keadaan tersebut dan bagaimanakah perasaan yang dirasakan saat penulis, tanpa mementingkan tata bahasa, ejaan ataupun struktur kalimat (Pennebaker & Smyth, 2016). Tahapan *expressive writing* berdasarkan beberapa pendapat ahli yang melakukan pengembangan teknik *expressive writing* oleh Baikie & Wilhelm, (2005) dalam penelitian yang dilakukan oleh Himawanti (2022; Idamayanti (2019); Purnamarini, dkk. (2016) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain: dengan empat tahapan menulis yaitu, *Recognition/inisial write*, merupakan tahapan pembuka sebelum menulis yaitu menyamankan tubuh dan menentukan topik penulisan; *Examination/writing exercise*, merupakan tahapan inti menulis; *Juxtaposition/feedback*, merupakan tahap refleksi atau membaca hasil penulisan dan *Application to the self*, merupakan tahapan terakhir dalam menulis ekspresif untuk kembali melakukan penulisan terkait gambaran diri ideal dan strategi untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut bertujuan agar peserta didik dapat memetakan permasalahan stres akademik yang dialaminya, sehingga dapat menemukan solusi dari permasalahannya dan mengurangi gejala stres akademik yang dialami.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengetahui efektivitas teknik *expressive writing* dalam mereduksi stres akademik peserta didik kelas 10 di SMA Negeri 1 Cicalengka Tahun Ajaran 2023/2024.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode pengumpulan data *mix-method*. Metode yang menggabungkan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif, agar data yang diperoleh dari hasil penelitian lebih komprehensif, valid, reliable dan objektif (Sugiyono, 2023). Hal tersebut dikarenakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *expressive writing* dalam menurunkan tingkat stres akademik dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu melakukan uji hipotesis dan kualitatif berdasarkan hasil wawancara.

Adapun desain yang digunakan adalah desain *sequential explanatory design* yang tahapannya melakukan pengumpulan data kuantitatif, kemudian melakukan pengumpulan data kualitatif untuk menjelaskan dan mengelaborasi hasil data kuantitatif

secara lebih merinci (Creswell & Creswell, 2018). Metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan jenis *quasi experimental design* bentuk *non-equivalent control group design* (Sugiyono, 2023). Penelitian yang dilakukan terdiri dari dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini, kedua kelompok diberikan *pre-test* dan *post-test*. Setelah pelaksanaan *pre-test* untuk kelompok eksperimen dilanjutkan dengan pemberian perlakuan teknik *expressive writing*. Sedangkan, untuk kelompok kontrol dibiarkan tidak diberikan perlakuan apapun. Kemudian kedua kelompok diberikan *post-test*.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok Penelitian	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-Test</i>
Kelompok 1	O ₁	X	O ₂
Kelompok 2	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

- Kelompok 1 : Kelompok Eksperimen
- Kelompok 2 : Kelompok Kontrol
- O₁ dan O₃ : Pengukuran stres akademik sebelum pemberian perlakuan (*Pre-test*)
- O₂ : Pengukuran stres akademik pada peserta didik setelah mendapatkan layanan teknik *expressive writing* (*Post-test*)
- O₄ : Pengukuran stres akademik pada peserta didik yang tidak mendapatkan layanan teknik *expressive writing* (*Post-test*)
- X : Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* (*Treatment/Perlakuan*)

Analisis data kuantitatif dan kualitatif yang telah diperoleh kemudian, dianalisis secara kombinasi. Menurut Sugiyono (2023) analisis kombinasi dapat dilakukan dengan cara menggabungkan data yang sejenis sehingga data kuantitatif didukung, diperluas dan diperdalam dengan data kualitatif. Data kuantitatif hasil angket *pre-test* dan *post-test* digabungkan dengan data kualitatif yang disusun sistematis sehingga data menjadi lengkap dan menjelaskan data kuantitatif dengan lebih mendalam berdasarkan pada fenomena di lapangan serta kaitannya dengan teori umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengujian efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* memanfaatkan uji hipotesis yang dilengkapi dengan hasil wawancara dengan peserta didik pada kelompok eksperimen. Data kuantitatif berupa hasil tes untuk mengukur efektivitas penerapan teknik *expressive writing* dalam menurunkan stres akademik berdasarkan hasil *pre-test* serta *post-test*, selanjutnya dianalisis dengan memanfaatkan program aplikasi IBM SPSS *Statistics* 22. Analisis terhadap data hasil penelitian dengan memanfaatkan teknik analisis statistika non-parametrik *Mann-Whitney U Test*. Pemilihan uji hipotesis dengan menggunakan metode non-parametrik *Mann-Whitney U Test* karena sampel penelitian berjumlah 16 peserta didik. Menurut Furqon sampel penelitian $n < 30$ terindikasi tidak normal sehingga pengujian hipotesis menggunakan metode non-parametrik (Fatimah, 2016). Selain itu, penelitian ini memiliki hipotesis komparatif atau uji beda dengan data ordinal serta variabel yang diteliti bersifat independen dengan dua kelompok eksperimen dan kontrol (Pandang, dkk., 2022).

Dengan hipotesis penelitian:

- Ho : Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Maka, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak efektif untuk mereduksi stres akademik.
- Ha : Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Maka, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk mereduksi stres akademik.

Hasil uji hipotesis penelitian disajikan pada gambar berikut :

Gambar. 1 Hasil Tes *Mann-Whitney*

Ranks				
Kelompok Penelitian		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres Akademik	Eksperimen	8	11.19	89.50
	Kontrol	8	5.81	46.50
	Total	16		

Test Statistics^a

	Stres Akademik
Mann-Whitney U	10.500
Wilcoxon W	46.500
Z	-2.268
Asymp. Sig. (2-tailed)	.023
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.021 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok Penelitian

b. Not corrected for ties.

Dasar pengambilan keputusan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* adalah dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh (Sig.) dengan $\alpha = 0,05$ yaitu jika $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak, menggunakan statistik deskriptif berupa *mean rank* tertinggi sebagai pembanding nilai kelompok untuk menentukan kesimpulan (Pandang, dkk., 2022). Berdasarkan pada hasil uji dapat diamati bahwa *Asymp.Sig (2 tailed)* sebesar 0,023. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, hipotesis yang diterima yaitu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk mereduksi stres akademik.

Selain itu, dapat diamati melalui statistik deskriptif melalui *mean rank* bahwa nilai rerata selisih stres akademik kelompok eksperimen = 11,19 dan kelompok kontrol = 5,81. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai rerata selisih peserta didik pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* lebih tinggi daripada nilai rerata selisih peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan stres akademik peserta didik.

Setelah pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* peserta didik diwawancarai mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan. Peserta didik menanggapi mengenai rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, kegiatan yang dilakukan menarik dan menyenangkan karena dapat bertukar cerita dan mengobrol secara nyaman dengan teman sebayanya, menambah pengetahuan cara menangani stres, dapat menyadari penyebab dari gejala stres yang dirasakan dan lebih mengenal diri sendiri. Selain itu, kegiatan yang dilakukan juga menambah motivasi untuk mengembangkan potensi diri. Kegiatan menulis yang dilakukan membuat peserta didik lebih mengenal dirinya sendiri, dapat mengeluarkan uneg-uneg yang dirasakan, mengurangi beban dan menjadi alternatif tempat bercerita.

Berdasarkan wawancara pada peserta didik mengenai perubahan stres akademik yang dirasakan setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* yaitu peserta didik merasakan adanya perubahan pada dirinya seperti tidak mudah marah dan merasa kesal ketika ada banyak tugas dan hal yang tidak menyenangkan, saat sedang presentasi merasa lebih tenang. Untuk beban akademik yang dirasakan agak berkurang walaupun masih terdapat banyak tugas setiap harinya. Peserta didik merasa lega setelah melakukan sesi menulis karena dapat mengungkapkan perasaan yang dirasakannya. Selain itu, menurut penuturan dari peserta didik setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dapat menyadari pentingnya mengenal diri, menyayangi diri, berperilaku sesuai norma yang berlaku dan memperbaiki pola hidup yang dijalani agar lebih baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* efektif untuk mengurangi stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa teknik *expressive writing* yang dilakukan di SMPN 3 Mojokerto oleh Setyoningrum & Christiana (2019) dapat mengurangi stres akademik pada peserta didik. Selain itu, Penelitian Himawanti (2022) teknik *expressive writing* dapat menurunkan stres pada mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian Yuhenita & Kurniati (2022) yang melakukan pendampingan pada peserta didik SMK Muhammadiyah Magelang yang mengalami stress akademik dengan terapi *expressive writing* dapat mengurangi stres akademik yang dialaminya.

Teknik *Expressive writing* dianggap efektif untuk digunakan agar dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan-permasalahannya terutama yang tidak disadari, disangkal, tidak terselesaikan ataupun traumatis bagi dirinya (Oktisaputri, 2021). Terapi menulis dilakukan dengan menuliskan apa yang terjadi secara mendalam, lalu tuliskan bagaimana perasaan terhadap keadaan tersebut dan bagaimanakah perasaan yang dirasakan saat menulis (Pennebaker & Smyth, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada peserta didik kelompok eksperimen, para peserta didik menanggapi mengenai rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan. Menurut peserta didik, kegiatan yang dilakukan menarik dan

menyenangkan karena dapat bertukar cerita dan mengobrol dengan teman sebayanya. Selain itu, menambah pengetahuan untuk cara menangani stres, menyadari penyebab dari gejala stres yang dirasakan dan lebih mengenal diri sendiri. Hal tersebut, sejalan dengan pendapat Rusmana (2019) yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok memberikan kesempatan pada setiap anggotanya untuk berpartisipasi secara aktif membagikan pengalamannya sebagai upaya pengembangan pribadi berupa pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan untuk mencegah timbulnya suatu permasalahan.

Kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* yang dilaksanakan dinilai dapat menambah motivasi untuk melakukan perubahan pada arah yang lebih baik. Sejalan dengan Oktisaputri (2021) yang menyatakan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu untuk lebih mengekspresikan diri dan melakukan pengembangan diri. Hal tersebut tentunya merupakan dampak yang baik karena menunjukkan ketercapaian layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan pendapat Nurihsan (2017) yang menyatakan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri sendiri dan mengenal pemahaman mengenai orang lain. Selain itu, sejalan dengan pendapat Rusmana (2019) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan diri masing-masing individu.

Kegiatan menulis yang dilakukan membuat peserta didik lebih mengenal dirinya sendiri, dapat mengeluarkan uneg-uneg yang dirasakan, mengurangi beban dan menjadi alternatif untuk tempat bercerita. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktisaputri (2021); Pennebaker (2018) *expressive writing* meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, mengekspresikan dan meluapkan emosi yang berlebihan dan menurunkan ketegangan yang dirasakan. Hal tersebut juga merupakan dampak yang baik karena menunjukkan ketercapaian layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan pendapat Rusmana (2019) yang menyatakan bahwa layanan yang dilakukan bertujuan agar peserta didik mampu memperoleh pemahaman diri dan pengarahan diri sehingga mampu mengembangkan diri secara optimal.

Selain itu, menurut penuturan dari peserta didik dapat menyadari pentingnya mengenal diri, menyayangi diri dan memperbaiki pola hidup yang akan dijalani. Hal tersebut dikarenakan teknik *expressive writing* berdasarkan penelitian yang dilakukan Hatmanti & Rusdianingseh (2019) *expressive writing* mengajak individu untuk menulis

secara ekspresif tentang apa yang dirasakan, kemudian melakukan evaluasi pada tulisnya dan mengarahkan pemikirannya pada pemahaman baru yang lebih baik sehingga mampu memahami dirinya dan memperbaiki diri. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing*, peserta didik merasakan adanya perubahan yang lebih baik pada dirinya seperti tidak mudah marah dan merasa kesal ketika ada banyak tugas dan hal yang tidak menyenangkan, serta saat sedang presentasi merasa sedikit tenang dan merasakan lega setelah melakukan sesi menulis karena bisa mengetahui penyebab perasaan yang dirasakannya. Hal tersebut dikarenakan ketika melakukan penulis ekspresif dapat menuntun seseorang untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadinya dengan sejujur-jujurnya melalui tulisan (Pennebaker, 2018).

Menulis yang dilakukan dapat menumbuhkan emosi positif, karena dengan mengungkapkan perasaan dan pikiran kedalam kata-kata akan memperluas cakupan perhatian, membuka sudut pandang yang berbeda dan dapat membuat pikiran menjadi lebih fleksibel karena dengan menulis membuat seseorang mampu untuk menguraikan permasalahan yang dialami oleh individu dengan cara menuliskannya (Ruini & Mortara, 2022). Untuk beban akademik yang dirasakan tidak berkurang karena masih terdapat banyak tugas setiap harinya. Hal tersebut mengartikan masih adanya *taks demands* berupa tugas-tugas atau tuntutan akademik berupa tugas dari sekolah (Desmita, 2017).

SIMPULAN

Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mereduksi stres akademik yang dialami peserta didik terbukti secara empiris efektif berdasarkan hasil uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney* dapat diamati bahwa *Asymp.Sig (2 tailed)* sebesar 0,023. yaitu $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, berdasarkan *mean rank* yang diperoleh, menyatakan bahwa nilai rerata selisih stres akademik kelompok eksperimen = 11,19 lebih tinggi daripada kelompok kontrol = 5,81. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan stres akademik peserta didik. Selain itu, didukung dengan hasil wawancara peserta didik yang menyatakan perasaan positif, kehangatan dan penerimaan dalam layanan bimbingan kelompok, memahami stres akademik yang dialami, mengetahui penyebabnya serta merencanakan kegiatan yang dapat dilakukan untuk mencegah serta mengatasi

permasalahan stres akademik yang dirasakan dan memiliki motivasi untuk melakukan pengembangan diri kearah yang lebih baik.

REFERENSI

- Amy, N., Nurihsan, J., & Eka, S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–7.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design : Qualitative , Quantitative and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosda Karya.
- Dewi, I. A. K., Widiati, A., Dewi, & Suari, A. A. S. (2023). Kualitas Tidur Siswa Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 803–808.
- Fatimah, S. (2016). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 06(01), 93–122.
- Fatimah, S., Suherman, Masyita, M., & Rohaeti, E. E. (2019). Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik Yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 146–151.
- Firman, R. (2023). *Teknik Self Konseling Mengubah Stres Menjadi Bahagia : Teori dan Praktik* (1st ed.). Refika Aditama.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I Sma Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh. (2019). Expressive Writing Treatment terhadap Stres Mahasiswa di PRODI S1 Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(2), 126–130.
- Hidayati, S., Paramita, Y., & Zukhrufah, A. (2020). Terapi Expressive Writing Menurunkan Stres Tugas KTI pada Mahasiswa. *JHNMS Adpertisi*, 01(01), 49–58.
- Himawanti, I. (2022). Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(2), 137–152.
- Idamayanti. (2019). *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa di SMPN 1 Makassar*. Skripsi UNM
- Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. F. (2022). Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 82–86.
- Maelani, A., Juliejantiningseh, Y., & Wahyuni, S. (2024). Gambaran Academic Stressor

- Pada Siswa Kelas X Kecantikan SMKN 6 Semarang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5557–5567.
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Oktisaputri, E. (2021). Literature and Writing in Counseling dan Keterkaitannya dengan Teori Psikoanalisis. *SSRN Electronic Journal*.
- Pandang, A., Harum, A., & Umar, N. (2022). *Analisis Statistik Inferensial Dalam Penelitian Bimbingan dan Konseling : Modul Latihan Analisis Data Menggunakan Aplikasi SPSS*. Badan Penerbit UNM.
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (Third Edit). Guilford Press.
- Pramugarini, N., Dewi, M., Wahyuningsih, D., & Ekawati, E. Y. (2024). *Pentingnya Dukungan Orang Tua dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa SMA : Sebuah Studi Literatur*. 20, 485–494.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (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), 36.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 28–39.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211.
- Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 55.
- Rufaidah, A., Renata, D., & Tobing, C. M. H. (2019). Efektivitas teknik bermain peran untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 41–46.
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23–34.
- Ruliansyah, R. (2015). Meningkatkan Strategi Coping melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion pada Siswa Kelas XI SMAN 7 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1, 1–27.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (Ninth Edit). Wiley, Hoboken, NJ.
- Selye, H. (1975). *Stress Without Distress*. New American Library.
- Septian, M. R., Supriatna, M., Nurihsan, J., Budiman, N., & Suherman, M. (2024). *Eksplorasi kedamaian positif siswa*. 6356, 57–65.

- Setyoningrum, M. Y., & Christiana, E. (2019). Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Stres Akademik paada Siswa Kelas VIII. *Jurnal BK Unesa*, 10(2), 44–52.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)* (2nd ed.). Alfabeta CV.
- Sulaeman, A., Saman, A., & Umar, F. (2021). Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di SMAN 1 Parepare). *Pinisi Journal of Education*, 19(2), 1–16.
- Wicaksono, Rosanti, & Purwanti. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 11(9).
- Yuhanita, N. N., & Kurniati, A. (2022). Pendampingan Siswa Untuk Mereduksi Stress Akademik Melalui Penerapan Expressive Writing. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 5(2), 894–898. <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v5i2.3254>
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pendekatan Komprehensif*. Refika Aditama.
- Yusuf, S. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (11th ed.). Remaja Rosda Karya.