

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK MENULIS EKSPRESIF
DALAM MEREDUKSI STRES SISWA KELAS X SMA**
(Penelitian Tindakan terhadap Siswa Kelas X SMA Angkasa LANUD Husein
Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2013/2014)

Oleh : Myrna Apriany Lestari, M. Pd.
Marlina Eliyanti, M.Pd.

ABSTRAK

Stres merupakan fenomena umum yang biasa ditemukan dalam kehidupan individu, sayangnya stres dapat berubah menjadi negatif. Pada siswa kelas X, stres banyak disebabkan oleh tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan penyesuaian diri sebagai remaja. Bila tidak ditangani, berbagai macam masalah tersebut akan mengganggu pengembangan potensi siswa. Oleh sebab itu, konselor sekolah perlu merumuskan rencana bantuan bagi siswa untuk dapat mereduksi stres. Salah satu teknik terapi yang dapat digunakan adalah teknik menulis ekspresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa kelas X.

Penelitian dilakukan terhadap siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dalam suatu siklus yang terdiri dari observasi awal, rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, dan refleksi. Hasil penelitian menggambarkan bahwa: (1) tingkat stres siswa kelas X dalam satu kelas berbeda-beda sesuai dengan kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan *coping* stresnya. Kategori tingkat stres tinggi pada siswa terlihat dari banyaknya gejala yang dirasakan pada aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi, (2) teknik menulis ekspresif yang digunakan untuk membantu siswa terbukti efektif dalam mereduksi stres siswa, hal ini terlihat dari penurunan tingkat gejala stres siswa.

Kata Kunci :PTK (Penelitian Tindakan kelas) *Stress, Penelitian Tindakan, Teknik Menulis Ekspresif*

Pendahuluan

Semakin maraknya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh individu dari berbagai tingkat usia merupakan salah satu gejala stres tinggi dengan indikasi frustrasi dan depresi. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor yang berbeda-beda. Stres merupakan fenomena umum yang bisa dirasakan oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari namun bila tidak teratasi, stres dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius, yaitu ketika stres dirasa begitu mengganggu, melemahkan fisik juga psikologis. Gupta (2008:62) mengemukakan bahwa 80% penyakit disebabkan oleh stres atau biasa disebut dengan psikosomatis. Hoeksema (2001) memaparkan beberapa faktor yang mempunyai keterkaitan erat dengan meningkatnya risiko bunuh diri pada anak-anak dan remaja, salah satunya adalah stres.

Dalam lingkungan sekolah, stres yang dirasakan oleh siswa dapat disebabkan oleh faktor akademik, pribadi maupun sosial. Faktor-faktor penyebab stres yang dirasakan oleh siswa di sekolah ini memerlukan

perhatian lebih dari berbagai pihak, baik guru maupun orang tua karena remaja merupakan individu yang berada pada masa peralihan yang ditandai dengan kestabilan emosi. Bantuan dari berbagai pihak disekitarnya menjadi sangat penting dalam proses pengembangan diri dan potensi siswa untuk menjadi optimal.

Ratri (2006) mengungkapkan sebuah data yang menunjukkan 3/4 dari kira-kira delapan juta anak dan remaja yang mengalami masalah emosi tidak mendapatkan pertolongan. Kira-kira satu dari empat anak memerlukan konseling psikologis sebelum masuk ke kelas enam. Oleh sebab itu, guru di sekolah maupun orang tua di rumah harus mulai menyusun langkah bantuan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam mengatasi stres yang dirasakannya.

Dalam menyusun rencana bantuan guru harus mempertimbangkan bantuan yang dapat mengakomodasi karakteristik khas siswa sesuai usianya. Salah satu karakteristik khas yang paling menonjol dari siswa yang berada pada masa remaja adalah keinginan

untuk bebas dari otoritas orang dewasa dan emosi yang belum stabil.

Ada beberapa model bantuan yang dapat diberikan oleh konselor di sekolah, salah satunya adalah model konseling naratif yang menawarkan sebuah teknik reduksi stres serta tetap dapat mengakomodasi karakteristik khas remaja tersebut yang dinamakan teknik menulis ekspresif. Teknik menulis ekspresif menyediakan ruang yang sangat luas dan pribadi bagi siswa untuk dapat menyampaikan ide, gagasan, dan perasaannya secara bebas ke dalam sebuah tulisan pada buku catatan pribadinya tanpa merasa malu atau takut dihakimi oleh orang lain.

Dalam konseling naratif, teknik menulis ekspresif merupakan bagian dari langkah pengembangan yang dinamakan konstruksi atau eksplorasi masalah. Bantuan dengan teknik ini akan optimal apabila dilanjutkan pada langkah pengembangan lanjutan yang dikenal dengan langkah dekonstruksi dan rekonstruksi. Langkah dekonstruksi dan rekonstruksi ini dapat dikemas dalam bentuk bimbingan dan

konseling baik secara kelompok maupun individual.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif ini efektif dalam mereduksi stres. Pennebaker (1997:162) mengungkapkan bahwa “Penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. Menulis ekspresif menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk penggunaan kata-kata untuk menyampaikan emosi yang dirasakan selama berinteraksi sosial. Peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan baik dirinya sendiri maupun dengan orang-orang disekitarnya.”

Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, berduka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki

kinerja dan kepuasan hidup sehingga meningkatkan kekebalan tubuhnya dan terhindar dari psikosomatis. Pannebaker (1997:162) juga menemukan bukti bahwa sel-sel T-limfosit para mahasiswa menjadi lebih aktif enam pekan setelah mereka menulis peristiwa-peristiwa yang menekan. Salah satu indikasinya adalah adanya stimulasi sistem kekebalan tubuh.

Metodologi Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dalam proses pengumpulan dan analisis data serta pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam proses penghitungan uji efektivitas. Sedangkan metode yang digunakan untuk mendukung penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*). Disain penelitian tindakan ini dilaksanakan dalam empat siklus. Penelitian tindakan dipilih atas dasar pertimbangan mencari solusi dari permasalahan stres siswa dengan pengoptimalan teknik yang diujikan karena pada metode penelitian tindakan terdapat proses evaluasi dan perbaikan di setiap siklusnya.

Subjek penelitian ini siswa kelas XC SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara pada tahun ajaran 2009/2010 yang secara memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan tingkat gejala stres tinggi
2. Kurang mampu mengikuti mata pelajaran yang dianggap sulit sehingga pencapaian nilai pada mata pelajaran tersebut kurang optimal
3. Memiliki masalah sosial baik dengan guru mata pelajaran tertentu maupun dengan teman sebaya

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat stres siswa dilihat dari gejala-gejala stres yang dialami dan ditunjukkan oleh siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan (*treatment*) pada penelitian ini adalah penyebaran angket tertutup, pelaksanaan wawancara dan observasi, serta analisis lembar kerja siswa yang diberikan pada setiap akhir sesi *treatment* sebagai bentuk evaluasi dan bahan penilaian objektif pemahaman siswa mengenai proses

dan materi yang diberikan pada setiap pertemuan.

Penelitian tindakan ini dilaksanakan dalam empat siklus. Setiap siklus terdiri dari 1 pertemuan dengan alokasi waktu 2 x 40 menit. Observasi dan evaluasi dilaksanakan di setiap akhir siklus, setiap treatment merupakan proses bantuan untuk mereduksi stres dengan menggunakan teknik menulis ekspresif. Berikut ini akan dijelaskan tahapan-tahapan kegiatan penelitian tindakan, sebagai berikut :

1. Tahap awal adalah observasi awal untuk mengenal kondisi objektif di lapangan.
2. Tahap kedua adalah pengembangan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa yang dirumuskan berdasarkan hasil observasi awal.
3. Tahap ketiga adalah implementasi pemberian bantuan dengan teknik menulis ekspresif dalam membantu siswa mereduksi stres
4. Evaluasi akhir yang dijadikan sebagai evaluasi keseluruhan pelaksanaan kegiatan *treatment*

5. Membuat kesimpulan dan rekomendasi

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian mengenai gambaran umum tingkat stres siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara menunjukan beberapa kategori, yaitu kategori rendah (42,85%), sedang (40,48%), dan kategori tingkat stres tinggi (16,67%). Sedangkan gambaran umum tingkat gejala stres per aspek siswa kelas X sebelum pemberian tindakan dapat dipaparkan sebagai berikut pada aspek fisik gejala stres yang dirasakan siswa ditandai oleh indikator-indikator, seperti mudah merasa lelah (33,3%), sulit tidur atau insomnia (19%), sakit kepala (31%), otot kaku (2,38%), merasa tegang (28,6%), berdebar-debar (45,2%), nyeri pada dada (19%), nafas pendek (16,7%), gangguan lambung dan pencernaan (33,3%), mual (9,52%), gemetar (33,3%), tangan dan kaki merasa dingin (31%), wajah terasa panas (16,7%), mudah berkeringat (52,4%), sering terkena flu (35,7%), serta menstruasi yang terganggu bagi wanita (16,7%).

Pada aspek perilaku gejala stres siswa yang tampak ditunjukkan dengan beberapa indikator, yaitu mondar-mandir karena kekhawatiran yang berlebihan (21,4%), merasa tidak tenang atau gelisah (45,2%), menggigit kuku (21,4%), menggerak-gerakan anggota badan atau jari-jari tanpa disadari (47,6%), mengalami perubahan pola makan (64,3%), merokok (16,7%), menangis (28,6%), mengumpat atau menggerutu (26,2%), berteriak (28,6%), melempar barang (19%), dan memukul (33,3%).

Pada aspek pikiran gejala stres ditandai dengan berkurangnya konsentrasi (54,8%) dan menurunnya daya ingat (59,5%), merasa ragu-ragu (73,8%), merasa bingung (57,1%), merasa pikiran penuh (52,4%), merasa pikiran kosong (47,6%) dan kehilangan selera humor (21,4%).

Pada aspek emosi tingkat stres siswa ditunjukkan dengan indikator-indikator seperti cemas pada berbagai situasi (28,6%), depresi (7,14%), mudah putus asa (19%), mudah marah (50%), ketakutan (40,5%), frustrasi saat gagal

mencapai keinginan (4,76%), tiba-tiba menangis (19%), merasa tidak berdaya (14,3%), merasa takut pada sesuatu atau fobia (42,9%), menarik diri dari lingkungan (35,7%), dan menghindari kegiatan yang dulu disenangi (11,9%).

Bila dibandingkan dalam bentuk presentase, tingkat gejala stres tertinggi berada pada aspek pikiran (52,38%) kemudian aspek perilaku (31,55%) lalu diikuti oleh aspek fisik (24,54%), dan terakhir aspek emosi (22,92%).

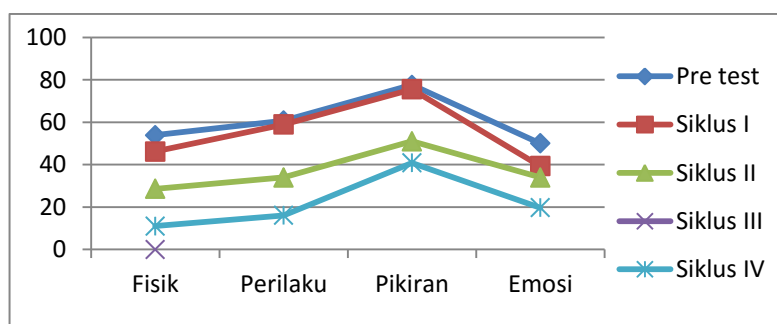
Gambaran Tingkat Gejala Stres Siswa Kelas X yang menjadi Subjek Penelitian Berdasarkan Analisis Aspek Gejala Stres Hasil Treatmen

Penggunaan angket pengungkap tingkat gejala stres pada siswa yang menjadi subjek penelitian bertujuan untuk menganalisis perolehan tingkat gejala stres siswa pada setiap aspek dalam bentuk angka yang dapat dihitung secara statistik. Angka yang diperoleh dapat dijadikan ukuran dalam evaluasi setiap akhir siklus maupun dalam menguji efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa.

Pelaksanaan tindakan diikuti oleh 7 orang siswa yang termasuk pada kategori tingkat stres tinggi dan menjadi subjek penelitian.

Setelah pemberian tindakan untuk mereduksi stres siswa dengan

menggunakan teknik menulis ekspresif sebanyak empat siklus, gambaran tingkat gejala stres siswa dapat terlihat pada grafik 1.11 berikut.



Grafik 1.11
Perbandingan Tingkat Gejala Stres Siswa Per Aspek Pada Setiap Siklus

Dari grafik 1.11, dapat dilihat bahwa penurunan terjadi pada setiap aspek gejala stres siswa dalam setiap siklus yang telah diberikan.

Pembahasan Hasil Penelitian Penggunaan Teknik Menulis Ekspresif dalam Mereduksi Stres Siswa Kelas X SMA

Hasil penelitian menunjukan adanya keberagaman tingkat stres yang dialami siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010, yaitu adanya kategori tingkat gejala stres siswa yang

rendah, sedang dan tinggi. Fenomena ini merupakan hal yang wajar terjadi karena siswa kelas X SMA merupakan individu yang mulai memasuki suatu lingkungan baru dan perlu melakukan penyesuaian diri di bidang akademik, pribadi dan sosial. Bagi sebagian siswa, proses penyesuaian diri ini merupakan hal yang dirasa menakutkan dan sangat menyulitkan sehingga siswa memerlukan mediator yang dapat memudahkan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini sejalan dengan teori *appraisal* yang

disampaikan oleh Lazarus dan Folkman (1991) bahwa reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu itu menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak sadar) arti dari peristiwa yang mengancam atau menantang dirinya. Oleh sebab itu, tingkat stres yang dialami siswa pun memiliki kategori yang berbeda-beda.

Amberg (1979) dalam penelitiannya memasukan beberapa gejala stres yang muncul pada kategori stres tinggi, diantaranya adalah gangguan pola tidur dan gangguan lambung (maag) pada aspek fisik, gelisah pada aspek perilaku, daya ingat dan konsentrasi menurun pada aspek pikiran serta kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya pada aspek emosi.

Siswa yang memiliki kategori tingkat stres yang tinggi adalah siswa yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Dalam ilmu psikologi, penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjustment*. Davidoff (1991) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses untuk mencari titik temu

antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan sosial, kejiwaan, dan alam.

Stres yang dirasakan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan diri siswa. Di lingkungan sekolah, perasaan tertekan ditunjukkan dalam berbagai bentuk perilaku menyimpang, seperti datang terlambat ke sekolah, tidak hadir saat jam pelajaran, tidak hadir di sekolah tanpa ada alasan yang jelas, buruknya nilai akademik, dan hubungan sosial yang kurang baik dengan teman sebaya.

Pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai macam tuntutan yang datang kepada dirinya namun kemampuan beradaptasi individu berbeda-beda. Ada beberapa penyesuaian diri yang harus dilatihkan, seperti adaptasi perilaku dan kemampuan untuk bertahan yang disebut sebagai keterampilan hidup (*life skills*).

Tidak ada definisi yang pasti mengenai keterampilan hidup karena keterampilan hidup itu adalah seni untuk bertahan hidup sesuai kebutuhan masing-masing.

Keterampilan hidup ini lebih banyak dipengaruhi oleh sikap mental. Sikap mental individu ini akan mempengaruhi pada semangat untuk tetap hidup, percaya diri, penggunaan akal sehat, disiplin dan kemauan untuk belajar dari pengalaman. Untuk memperoleh sikap mental yang baik, individu harus selalu berlatih untuk berpikir positif karena semua hal berasal dari pikiran dan tekanan (stres) banyak disebabkan oleh pikiran yang negatif.

Hasil pengolahan angket pengungkap tingkat gejala stres siswa pun menunjukkan presentase tertinggi ada pada aspek pikiran yang diikui oleh aspek perilaku negatif kemudian penurunan kesehatan pada aspek fisik serta gangguan pada aspek emosi. Keterampilan hidup yang dibutuhkan oleh siswa kelas X ini adalah kemampaun penilaian yang netral terhadap suatu peristiwa dan peningkatan kemampuan mereduksi stres melalui teknik yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristiknya sebagai remaja. Teori stres yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) memaparkan bahwa stres merupakan

persepsi yang dinilai individu dari sebuah situasi atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai berbeda (positif, netral, atau negatif) oleh setiap individu karena penilaian individu itu bersifat subjektif. Baron menambahkan dalam mekanisme stresnya bahwa stres akan dirasakan saat individu menilai suatu fenomena sebagai sesuatu yang mengancam serta kurang memadainya kemampuan *coping stress* (pengelolaan stres) yang dimiliki.

Bila dilihat dari usianya, siswa SMA merupakan individu yang berada pada masa remaja. Hurlock (1998) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, maupun pola perilaku. Masa remaja ini juga dikenal dengan masa penuh dengan masalah-masalah.

Berdasarkan hasil wawancara banyak diantara siswa mengeluhkan mengenai berbagai sumber stres baik yang berasal dari lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga. Beberapa sumber stres dari keluarga

adalah pertengkaran dengan orang tua, siswa mengeluhkan sikap orang tuanya yang terlalu mengatur dalam berbagai macam hal serta sikap orang tua yang tidak mau mengerti keinginan siswa.

Dalam kajian ilmiahnya NS. Priyono Adhi (2007) memaparkan bahwa orang tua di mata remaja terkesan hanya berlaku sebagai pencari uang, pengumpul materi, mobil, rumah, dan fasilitas lainnya. Pihak yang bisa menegur, memarahi, melarang, bahkan menghukum. Orang tua tidak dapat menjadi belahan diri tempat mencurahkan dan menuturkan perasaan hatinya, kesulitan-kesulitan yang dihadapi serta persoalan-persoalan lainnya. Hal ini menyebabkan siswa remaja ingin bebas dari otoritas orang dewasa terutama orang tua dan guru.

Keinginan untuk bebas dari otoritas orang dewasa merupakan bentuk perubahan emosi, minat, dan pola perilaku remaja seperti yang telah dipaparkan oleh Hurlock, keinginan ini juga didukung oleh kemampuan berpikirnya yang sudah berkembang sedemikian rupa sehingga dengan mudah dapat

membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah serta kemungkinan akibat dan hasil yang diperolehnya. Namun terkadang alternatif pemecahan masalah yang dipilihnya tidak selalu positif sehingga menjadi masalah saat dimensi moral remaja tidak lagi terarah.

Kebutuhan siswa lainnya pada masa remaja ini adalah penerimaan diri apa adanya dari orang-orang disekitarnya, siswa ingin selalu disetujui dan didukung, aturan-aturan yang diberikan membuat remaja merasa terkekang dan kemarahan orang tua adalah penentangan yang akan dilawan remaja dengan sikap menjauh. Dari interaksi peneliti dengan siswa selama pelaksanaan kegiatan, pendekatan yang efektif adalah dengan menjadi pendengar yang baik bagi semua keluhan dan keinginannya serta memberi dukungan saat dibutuhkan.

Selain pertengkaran dengan orang tua, ketidakharmonisan keluarga juga menjadi sumber stres yang potensial. Paul Gunadi (2008) menyatakan bahwa pertengkaran orang tua merupakan salah satu

indikator ketidakharmonisan keluarga, anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis akan mengalami distorsi pada perkembangan kejiwaannya, anak tersebut akan cenderung sulit untuk menghadapi stres karena dasarnya telah mengalami ketegangan akibat pertengkaran orang tua sehingga sudah tidak lagi bisa menahan tambahan stres. Ada dua kemungkinan yang terjadi, kemungkinan pertama anak menjadi reaktif dalam arti mudah marah dan mudah meledak, kemungkinan kedua anak menjadi mudah putus asa dan tidak ada semangat hidup.

Masalah lainnya yang dihadapi siswa remaja adalah perubahan *mood* atau suasana hati yang begitu cepat yang dapat menjadi masalah tersendiri bagi diri dan lingkungan siswa, hasil penelitian di Chicago oleh Mihalyi Csikszentmihalyi dan Reed Larson (1984) menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah dari *mood* "senang luar biasa" ke "sedih luar biasa", sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Dalam tanya jawab

dengan beberapa orang siswa, siswa merasakan *mood* yang buruk saat mengikuti mata pelajaran yang sulit dengan guru yang kurang disenangi cara mengajarnya sehingga siswa menjadi malas dan memilih kabur saat jam pelajaran tersebut. *Mood* juga mempengaruhi interaksi siswa dengan teman sebayanya, terkadang siswa menjadi lebih cepat tersinggung dengan sikap atau kata-kata temannya.

Selama tindakan selain masalah akademik dan keluarga, masalah dengan teman sebaya pun menjadi hal yang dikeluhkan oleh siswa. Beberapa siswa merasa bahwa teman-temannya bersikap baik bila ada perlu saja dan tidak dapat menjadi pendengar yang baik. Dalam piramida kebutuhan Maslow, individu memiliki kebutuhan untuk dihargai dan diakui aktualisasi dirinya. Sesuai dengan konsep teknik menulis ekspresif dalam konseling naratif bahwa kehidupan individu terdiri dari kisah-kisah yang diceritakannya kepada orang lain dan kisah-kisah yang diceritakan orang lain tentang dirinya. Oleh sebab itu, individu selalu mencari persetujuan

dari orang lain selain dari prinsip-prinsip yang dianutnya karena pengakuan dan kesuksesan diperoleh individu dari orang lain

Masalah akademik, pribadi dan sosial tersebut berubah menjadi sumber stres potensial bagi siswa bila tidak segera diberi bantuan, stres tersebut akan muncul dalam berbagai bentuk gejala pada aspek fisik, perilaku, pikiran dan emosi. Secara berurutan, stres mulai dirasakan siswa pada aspek pikiran yang ditandai dengan berkurangnya konsentrasi dan daya ingat akibat banyaknya hal yang masalah yang dipikirkan tanpa tahu bagaimana cara mengatasinya, merasa ragu-ragu dan bingung, merasa pikiran terkadang penuh namun terkadang juga kosong, serta hilangnya rasa humor.

Saat pikiran mulai terganggu, gejala stres lainnya mulai muncul pada aspek perilaku. Pada siswa, kemampuan mengatasi stres ditandai dengan kemampuannya dalam memilih perilaku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Perilaku yang dipilih dalam mengatasi stres

ada yang bersifat positif ada pula yang negatif, berdasarkan angket pengungkap tingkat gejala stres siswa yang disebarkan pada observasi awal 60,71% siswa memilih perilaku-perilaku yang negatif saat merasakan stres, kebanyakan siswa memilih mengatasi stres yang dirasakannya dengan menangis, mengumpat (menggerutu), berteriak-teriak, memukul sesuatu, dan merubah pola makan.

Kesalahan dalam memilih perilaku dalam mengatasi stres yang dirasakan membuat stres semakin mengganggu karena gejala stres selanjutnya mulai tampak pada aspek fisik dengan menurunnya tingkat kesehatan. Gupta (2008 : 62) mengemukakan bahwa 80% penyakit disebabkan oleh stres atau yang biasa disebut dengan psikosomatis. Gejala yang dirasakan siswa adalah mudah merasa mudah lelah, sulit tidur (insomnia), sakit kepala, tegang, berdebar-debar, nyeri pada dada, sesak nafas, gangguan lambung dan pencernaan (mag), gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, serta menstruasi terganggu.

Berdasarkan hasil wawancara, siswa menyebutkan saat memiliki masalah biasanya jam tidur pun berubah karena terus menerus memikirkan masalah tersebut dan tidak menemukan jalan keluarnya. Siswa lebih banyak melamun dan terbangun karena mimpi buruk. Gejala stres lainnya seperti tegang, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin biasanya dirasakan saat ulangan atau mengikuti pelajaran yang sulit. Sakit kepala, nyeri pada dada, sesak nafas, gangguan lambung dan pencernaan lebih dirasakan ketika bermasalah dengan teman.

Gejala stres selanjutnya dirasakan siswa dalam bentuk gangguan emosi, dari hasil wawancara dan penyebaran angket pengungkap tingkat gejala stres siswa diketahui bahwa siswa yang sedang mengalami stres tinggi mengalami gangguan emosi dalam bentuk perasaan putus asa, mudah marah, merasa takut dan mudah cemas pada berbagai situasi, menangis tiba-tiba, dan merasa tidak berdaya. Gejala stres yang dirasakan siswa pada aspek emosi ini masih

dapat dikatakan hal yang wajar, namun bila tetap dibiarkan dan tidak segera diberi bantuan maka tidak menutup kemungkinan akan berubah menjadi masalah gangguan emosi yang serius seperti frustrasi dan depresi.

Frustrasi dan depresi dianggap berbahaya karena banyak kasus bunuh diri yang disebabkan oleh depresi. Hoeksema (2001) memaparkan beberapa faktor yang mempunyai keterkaitan erat dengan meningkatnya risiko bunuh diri pada anak-anak dan remaja, salah satunya adalah stres. Banyak kasus bunuh diri pada remaja secara langsung diakibatkan karena adanya kondisi-kondisi traumatis yang mengawali, yang menghasilkan stres yang tinggi atau luar biasa atau kecemasan. Stres berperan sangat besar terhadap terjadinya bunuh diri atau usaha bunuh diri pada remaja (Halgin & Whitbourne, 2003). Misalnya saja kerusakan hubungan dengan pacar, kehamilan yang tidak diinginkan, memasuki sekolah yang baru, atau sedang menghadapi ujian. (Brody dalam Hoeksema, 2001).

Sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa, orang tua dan pihak sekolah memiliki peranan yang cukup besar dalam membantu siswa menghadapi berbagai masalah yang menjadi sumber stresnya. Syaodih (2004: 254) memaparkan bahwa dalam upaya membantu anak mengatasi kesulitan atau hambatan yang dihadapi dalam perkembangannya, guru (konselor) berperan sebagai pembimbing. Dalam situasi hubungan yang akrab dan bersahabat, para siswa akan lebih terbuka dan berani mengemukakan segala persoalan dan hambatan yang dihadapinya.

Seting bimbingan dan konseling pun beragam dari individual hingga kelompok. Jenis layanan yang akan diberikan kepada siswa disesuaikan dengan kebutuhannya dan pada masalah stres yang dialami siswa ini peneliti mencoba menggunakan suatu teknik yang berasal dari konseling naratif. Konseling naratif ini adalah bagian dari *post modern* yang digagas oleh Michael White dan David Epston pada tahun 1990. Istilah yang digunakan White dan

Epston dalam konseling naratif adalah pengekstrenalisasi masalah yaitu pandangan bahwa individu tidak pernah berada dalam masalah, masalah adalah masalah, bagian yang terpisah dari diri individu. Konseling naratif juga sejalan dengan terapi Morita yang menawarkan harmoni dengan alam semesta, yang meminta individu untuk memberikan respon sesuai dengan stimulus yang diterimanya, tidak membuang waktu dan energi untuk menahan perasaannya.

Pada pelaksanaan di lapangan teknik ini dipilih sebagai cara untuk mereduksi stres dengan asumsi bahwa teknik ini memberikan kebebasan yang sangat luas dan pribadi kepada siswa untuk menyalurkan berbagai macam ide, gagasan, harapan dan perasaan yang tidak dapat disampaikan secara langsung dalam bentuk lisan tanpa adanya intervensi dari pihak lain, dan aturan benar atau salah yang mengikat, serta pembebasan dari rasa malu kepada orang lain.

Dari hasil uji efektivitas menggunakan t-test terhadap tingkat gejala stres siswa pada setiap aspek

menunjukkan bahwa teknik menulis ekspresif memang efektif dalam membantu mereduksi stres siswa kelas X yang berada pada masa remaja. Teknik ini dikatakan efektif karena berhasil menurunkan tingkat gejala stres siswa dengan berkurangnya jumlah gejala stres yang dirasakan siswa pada setiap aspeknya, siswa merasakan pengaruh yang positif dari menulis ekspresif yang telah dilakukan terhadap kesehatan fisik, ketenangan dalam berpikir, kestabilan emosi dan kemampuan memilih perilaku yang positif.

Perubahan yang positif ini juga dipengaruhi oleh kemampuan teknik menulis ekspresif dalam mengakomodasi kebutuhan siswa yang ingin memiliki ruang pribadi yang luas dalam mengungkapkan semua hal yang dirasakan, dipikirkan dan diinginkannya dalam menghadapi suatu masalah tanpa diintervensi oleh otoritas orang tua sehingga siswa dapat berpikir lebih tenang untuk menciptakan lebih banyak pilihan perilaku positif dalam menyelesaikan masalahnya. Teknik menulis ekspresif juga memberikan

kesempatan bagi siswa untuk mendeskripsikan kembali siapakah dirinya dan apa yang dapat dilakukannya tanpa merasa takut atau malu pada orang lain.

Erikson (1968) menegaskan bahwa menulis menyediakan tempat bagi remaja untuk mengimplementasikan munculnya konsep diri serta menghubungkannya dengan pengamatan ketika remaja mengembangkan otonomi diri dari pengawasan orang dewasa yang penting bagi tugas perkembangannya. Meskipun menulis merupakan hal yang sulit dilakukan pada awalnya namun tanpa disadari menulis catatan bagi remaja berfungsi sebagai suatu cara untuk menguji gagasan-gagasan dan perilaku-perilaku baru yang dimilikinya dengan menerima umpan balik dari teman sebayanya karena menulis ekspresif itu sebenarnya dapat dilakukan dengan berbagai macam media tidak hanya buku catatan pribadi tetapi juga melalui pesan-pesan singkat melalui telepon genggam maupun melalui internet. Dalam konseling naratif, teknik menulis ekspresif merupakan bagian

dari tahap konstuksi atau tahap pemberian informasi kepada peneliti. Pemberian informasi menggunakan teknik ini memberikan lebih banyak pengetahuan kepada peneliti mengenai permasalahan siswa bila dibandingkan dengan sesi wawancara secara langsung.

White dan Muray (2002:2) memaparkan bahwa menulis menyediakan suatu komunikasi tidak langsung yang dapat mengurangi kekhawatiran dan rasa malu konseli remaja bila dibandingkan dengan dialog langsung pada sesi konseling biasa. Hal ini memudahkan konselor untuk memahami kebutuhan siswa secara lebih jelas per individu sehingga pemberian bantuan pun dapat lebih tepat sasaran.

Kesimpulan

1. Secara umum siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010 memiliki tingkat gejala stres dengan kategori rendah yaitu penggolongan yang diberikan kepada siswa yang hanya merasakan beberapa gejala stress dalam jumlah yang sangat sedikit sehingga tidak dirasa mengganggu.
2. Dari 42 orang siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara Tahun Ajaran 2009/2010 terdapat 7 orang siswa atau sebesar 16,67% yang termasuk kategori tingkat gejala stres tinggi artinya siswa merasakan banyak sekali gejala stres hingga mengganggu kesehatan fisik dan psikisnya.
3. Gejala stres siswa tampak pada aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi. Secara aplikatif, teknik menulis ekspresif merupakan salah satu perilaku positif yang dapat dilakukan dalam mereduksi stres karena dapat membantu siswa dalam menguraikan dan menganalisis masalah yang dihadapinya untuk mendapatkan jalan keluar terbaik sehingga gejala stres pada aspek fisik dan emosi dapat dikurangi.
4. Penggunaan teknik menulis ekspresif mampu mereduksi stres secara efektif karena dapat membantu siswa menurunkan tingkat gejala stres yang dirasakannya.
5. Siswa yang mampu mereduksi gejala stres pada aspek pikiran dan perilaku cenderung terbebas dari gejala stres pada aspek fisik dan emosi.
6. Pada tahap konstruksi dalam pelaksanaan konseling naratif dengan menggunakan teknik menulis ekspresif, konselor berperan sebagai pembimbing langkah siswa dalam menemukan solusi bagi penyelesaian masalah yang menjadi sumber stresnya.
7. Dalam konseling naratif, konseling kelompok dan individual digunakan pada langkah pengembangan dekonstruksi dan rekonstruksi.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, uji efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif ini mungkin dapat dilakukan untuk siswa pada jenjang pendidikan lainnya, seperti siswa SD kelas atas, siswa SMP, dan Mahasiswa. Pemahaman yang baik mengenai metode penelitian dan proses pengumpulan data perlu diperkuat agar menghasilkan bantuan yang optimal.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu. (2003). *Psikologi Umum*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Rosda
- Froggatt., Wayne. (2006). *Free From Stress*. Jakarta : BIP.
- Gupta., M.K (2008). *Kiat Mengendalikan Pikiran dan Bebas Stres*. Jakarta : Gramedia.
- Juntika Nurihsan, Achmad. (2006). *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama.
- Juntika Nurihsan., Achmad. (2002). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Bandung : UPI.
- Kartono, Kartini. (1990). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : Mandar Maju.
- Kartono, Kartini dan Dali Guli. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya.
- Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa, Firman dkk (2006). *Model Konseling Life Skills Untuk Mengembangkan Keterampilan Mahasiswa Dalam Mengelola Stres*. Bandung : Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Tidak Diterbitkan
- Khalida., P. (2008). *Kotak Curhat (Jawaban Buat Semua Masalahmu)*. Jakarta : Gasmedia.
- Herdiana., A., dkk. (2007). *Written. Makalah PPB UPI : Tidak diterbitkan*.
- Lazarus., Richard S. (1969). *The Pattern Of Adjustment*. Jepang : McGraw-Hill Kogakusuka.
- Pennebeker, J. (1997). *“Writing About Emotional Experiences As A Therapeutic Process”*. *Psychological Science Journal*. 8, (3), 162.
- Ratri (2006, September). *e-BinaAnak. Membimbing Murid Yang Mengalami Stres*. [Online]. Tersedia: <http://www.google.com.html> [15 Oktober 2008]
- Riduwan. (2008). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Rusmana., Nandang (2008). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah*. Bandung : UPI.
- Natalia., M.M. (2007). *Program BK Berbasis Neuro Linguistic Programing Untuk Menanggulangi Gejala Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Skripsi PPB UPI : Tidak Diterbitkan.
- Syamsudin Makmun., Abin. (2007). *Psikologi Kependidikan*. Bandung : Rosda.
- Sudjana, N. dan Ibrahim. (2004). *Penelitian dan Penelitian Pendidikan*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Sugiono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Supriatna., Mamat. (2009). *The Counseling For Children And Adolescents*. Bandung : UPI.
- Syaodih Sukmadinata, Nana (2004). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan*. Bandung : Rosda.
- Syaodih Sukmadinata, Nana. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Rosda.
- Tasmin, Martina R. S. (2002). *Perceraian dan Kesiapan Mental Anak*. [Online]. Tersedia: <http://www.e->

- psikologi.com.html[19 Oktober 2008]
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Mental Hygiene*. Bandung : Bani Quraisy.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Bandung : Rizqi.
- Wiriaatmadja., Rochiati. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Rosda.
- .(2007, 18 Nopember). 120 Soal untuk Ujian Nasional SD. Sinar Indonesia Baru [Online]. Tersedia:<http://www.google.co.id/html>[17 Oktober 2008]