

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu isu pertumbuhan yang sering terjadi pada murid dalam fase remaja pertengahan hingga akhir adalah stres akademik. Dalam fase yang penuh transisi ini, tantangan akademik menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi murid (Santrock, 2010). Stres akademik dapat dipahami sebagai keadaan tertekan yang dialami murid akibat tuntutan akademik serta tanggung jawab sekolah yang harus dipenuhi (Sun, Dunne, & Hou, 2011). Murid Sekolah Menengah Atas cenderung dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti memantapkan identitas diri, mempersiapkan masa depan, serta mengambil keputusan penting terkait pendidikan lanjutan maupun karier. Berdasarkan penelitian Mohanty dan Sahoo (dalam Deb, Stordl, & Sun, 2014) bahwa tingkat stres akademik cenderung meningkat seiring dengan semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh murid. Hal ini didukung dengan data survei yang dilakukan oleh lembaga *Metrowest Adolescent Health* (2017), bahwa stres akademik yang semakin meningkat justru terjadi pada murid SMA, sedangkan pada murid jenjang pendidikan sekolah menengah pertama hanya sedikit sekali mengalami kenaikan stres.

Stres akademik telah menjadi permasalahan yang dialami oleh banyak murid Sekolah Menengah Atas (SMA) dan secara konsisten ditemukan dalam berbagai jenjang pendidikan. Penelitian Maliki (2022) pada 388 murid SMA Negeri di Jakarta mengungkapkan data prevalensi stres sebanyak 209 murid (53.9%) terindikasi stres akademik tinggi, dan 179 murid (46.1%) mengalami stres ringan. Kemudian penelitian Nuraeni, Hasan, dan Satrio (2023) pada 270 murid SMA Negeri X di Tangerang didapatkan data stres akademik sedang ke tinggi sebanyak 164 murid (54,4%), sisanya terindikasi stres ringan. Lalu pada penelitian Shabilla (2019) pada 68 murid di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan didapatkan data

sebanyak 57,4% murid terindikasi stres akademik tinggi, dan sebanyak 42,6% murid mengalami depresi ringan.

Hasil penyebaran instrumen stres akademik *Educational Stress Scale Adolescent* (ESSA) di SMAN 3 Kota Tangerang, didapatkan data prevelensi stres akademik dari 283 murid, sebanyak 85 murid dengan persentase (30%) mengalami stres akademik tinggi, sebanyak 161 murid dengan persentase (56%) mengalami stres akademik sedang, dan sebanyak 37 murid dengan persentase (14%) mengalami stres akademik rendah. Secara keseluruhan, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa aspek paling tinggi sebagai faktor penyebab utama stres akademik pada murid di SMA Negeri 3 Tangerang dari yang tertinggi hingga yang terendah diantaranya, 1) Aspek tekanan belajar sebanyak 76%, 2) Aspek kekhawatiran terhadap nilai sebanyak 74%, 3) Aspek keputusan sebanyak 76%, 4) Aspek beban tugas sebanyak 75%, dan 5) Aspek ekspektasi diri sebanyak 74%.

Item tersebut berkaitan dengan aspek stres akademik yang disebutkan Sun, Dunne, dan Hao (2011) yaitu kehilangan semangat belajar berkaitan dengan aspek keputusan, tuntutan dari orang tua berkaitan dengan aspek tekanan belajar, sering merasa gelisah berkaitan dengan aspek kekhawatiran terhadap nilai, dan kesulitan berkonsentrasi berhubungan dengan aspek beban tugas sebagai bagian dari respon tubuh. Dalam kasus nyata melalui angket terbuka yang diisi oleh guru BK, diketahui bahwa pada kelas X, keluhan dari murid biasanya berkaitan dengan masa transisi. Dimana murid masih beradaptasi dengan tugas yang banyak. Kemudian di kelas XI, biasanya murid akan datang untuk berkonsultasi tentang perasaan frustrasi terkait kelas peminatan mata pelajaran. Lalu di kelas XII, masalah stres murid biasanya datang dari kekhawatiran terkait tes kemampuan akademik, perguruan tinggi yang menjadi target, hingga seputar tuntutan orang tua.

Penelitian Chua, dkk (2018) menyebutkan gejala stres akademik diantaranya mudah kehilangan energi, tekanan darah tinggi, suasana hati tertekan, terjadi luapan emosi, hingga kesulitan berkonsentrasi.

Berdasarkan gejala tersebut, dampak yang dihasilkan dari stres akademik sangat serius, karena stres yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, hingga prestasi belajar. Dalam jangka panjang, stres akademik berisiko menurunkan prestasi belajar. Sejalan dengan penelitian Pabmambika, dan Lavanya (2023) pada 200 murid menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka prestasi akademik semakin menurun. Padahal, WHO (2016), menyatakan bahwa murid harus sehat dan aman secara emosional untuk berpartisipasi penuh dalam pendidikan, dan memaksimalkan hasil belajarnya.

Stres akademik disebabkan oleh *academic stresor* atau pemicu stres yang berasal dari lingkungan akademik. Christopher (2020) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tuntutan ujian, penyelesaian tugas, serta harapan memperoleh nilai tinggi dari orang tua maupun guru. Kemudian, kurangnya manajemen waktu, ketidakmampuan memahami materi pelajaran, persaingan antar teman, serta perubahan sosial dan emosional yang mereka alami pada fase remaja turut menjadi pemicu tingginya tingkat stres akademik. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan pencapaian akademik murid. Oleh sebab itu, sekolah dan keluarga perlu menciptakan lingkungan belajar yang suportif serta memperhatikan kesejahteraan psikologis murid.

Dalam upaya mereduksi stres akademik, terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu. Beberapa teknik yang umum diterapkan antara lain teknik relaksasi, manajemen waktu, restrukturisasi kognitif, serta terapi berbasis aktivitas seperti menulis. Di antara berbagai teknik tersebut, menulis ekspresif merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu individu mengelola pikiran dan perasaan yang berhubungan dengan tekanan akademik. Teknik ini memungkinkan seseorang menuangkan beban mental ke dalam bentuk tulisan, sehingga dapat memunculkan kesadaran diri dan

meredakan stres dengan memfasilitasi individu untuk berproses secara emosional.

Beberapa upaya yang dilakukan guru BK di SMP Negeri 3 Tangerang untuk membantu murid terkait stres akademik adalah dengan memberikan layanan bimbingan klasikal kepada murid berupa materi seputar cara menangani stres. Materi ini biasanya diberikan ketika murid akan menghadapi ujian dalam waktu dekat. Dalam pemberian materi, guru BK memiliki tujuan meningkatkan pemahaman murid tentang stres akademik, mulai dari faktor penyebab hingga dampak yang ditimbulkan. Namun materi ini belum mencakup mengenai cara-cara menangani masalah stres akademik yang dialami oleh murid. Selain itu, guru BK juga membuka layanan sesi konseling bagi murid, walaupun pada kenyataannya tidak banyak murid yang bersedia datang untuk berproses dalam masalahnya. Kebanyakan murid datang hanya sekali untuk bercerita, dan ketika diberi informasi mengenai konseling, banyak diantaranya menolak dengan alasan yaitu kurang nyaman jika berkonseling secara individual tanpa kehadiran teman sebaya. Oleh karenanya konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang paling tepat.

Meskipun guru BK telah memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai stres akademik dan membuka layanan konseling individual, hasil yang diperoleh belum menunjukkan penanganan yang optimal. Bimbingan klasikal selama ini lebih banyak berfokus pada peningkatan pemahaman murid mengenai stres akademik, sedangkan strategi praktis untuk mengelola dan menurunkan stres masih belum banyak dibahas. Di sisi lain, layanan konseling individual belum sepenuhnya dimanfaatkan oleh murid karena sebagian dari mereka merasa kurang nyaman untuk mengikuti layanan secara personal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan alternatif layanan yang lebih sesuai dengan karakteristik murid, mudah diterima, dan tetap mampu menjangkau permasalahan secara mendalam. Oleh karena itu, konseling kelompok relevan untuk dikembangkan sebagai layanan yang dapat membantu murid mengekspresikan tekanan emosional,

saling memberi dukungan, dan memproses masalah akademik secara lebih terarah.

Di tingkat sekolah, konseling kelompok menjadi salah satu layanan penting yang dapat membantu siswa mengatasi stres akademik. Konseling kelompok dipandang sebagai metode efektif karena memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, mendapat dukungan emosional, sekaligus belajar strategi koping secara kolaboratif (Corey, 2016). Konseling kelompok juga lebih efisien karena dapat menjangkau lebih banyak siswa dibandingkan konseling individual. Dengan mengikuti konseling kelompok, para murid diharapkan dapat memproses masalah yang tengah dihadapinya bersama teman-teman, dan saling memberikan dukungan sosial. Dalam praktiknya, teknik yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok sangat beragam, salah satunya adalah menulis ekspresif.

James Pennebaker yang merupakan seorang profesor di bidang Psikologi Sosial, pada tahun 1989 menciptakan teknik menulis ekspresif pertama kali. Pennebaker (2016) menyebutkan bahwa menulis ekspresif melibatkan pengungkapan perasaan dalam diri seseorang dengan bentuk naratif atau cerita dalam sebuah tulisan. Melalui menulis ekspresif, remaja memiliki kesempatan untuk meluapkan perasaan, emosi negatif yang selama ini terpendam, dan pengalaman yang mendalam. Teknik ini juga memungkinkan individu untuk merefleksikan diri, menerima kelemahan, serta menghargai kekuatan yang dimiliki. Selain itu, menurut Bolton (2011), menulis ekspresif dapat membantu individu untuk lebih memahami diri sendiri serta mengatasi berbagai masalah, seperti penolakan diri, kecemasan, depresi, ketakutan pada perubahan yang terjadi dalam hidup, hingga stres akademik. Di dalam dunia pendidikan, menulis merupakan hal yang sangat penting untuk memudahkan murid dalam belajar. Menurut Hatmiati (2016), pembiasaan menulis mampu memberikan manfaat bagi individu, terutama dalam melatih kemampuan menuangkan pikiran, perasaan dan pengalaman mengenai masalahnya ke dalam bentuk narasi tulisan. Selanjutnya sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kim, dan Shin (2018) pada sejumlah 32 murid sekolah menengah atas di Korea,

membuktikan bahwa menulis ekspresif secara signifikan membantu menurunkan tingkat stres akademik pada murid setelah dikenakan intervensi sebanyak 14 pertemuan. Kemudian, dalam penelitian Safithry, dan Dewi (2020) pada murid sekolah menengah atas di Jakarta mengenai efektivitas menulis ekspresif menunjukkan sebanyak 15 dari 16 murid sebagai subjek mengalami penurunan tingkat stres setelah dikenakan intervensi menulis sebanyak 10 sesi. Adapun perilaku positif yang muncul diantaranya konsentrasi belajar yang meningkat, serta tumbuh rasa percaya diri pada kemampuan belajar.

Dalam penerapannya di lapangan, masih ditemukan beberapa tantangan terkait konseling kelompok. Layanan konseling kelompok di sekolah seringkali belum berjalan optimal karena keterbatasan panduan praktis yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Rahim et al. (2024) menegaskan bahwa implementasi upaya kuratif memerlukan tanggung jawab besar dalam menyediakan prosedur, panduan, dan langkah-langkah pelaksanaan konseling yang jelas agar siswa memperoleh manfaat optimal dari layanan BK. Guru BK membutuhkan media yang terstruktur, mudah digunakan, dan berbasis teknik yang terbukti efektif. Buku panduan konseling kelompok berbasis menulis ekspresif dapat menjadi salah satu solusi untuk mendukung guru BK dalam melaksanakan intervensi yang terarah dan konsisten. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. Buku panduan ini berpotensi dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan yang lebih sistematis, sesuai konteks budaya sekolah di Indonesia, serta mendukung peran sekolah dalam menjaga kesehatan mental remaja. Sebagaimana dijelaskan dalam Permendiknas Nomor 27 Tahun 2008, bahwa konselor dituntut memiliki kompetensi profesional dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan murid.

Dalam buku yang dikembangkan oleh peneliti, konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik pada murid ini mencakup delapan sesi dengan durasi 45-60 menit tiap sesinya.

Buku panduan ini dikembangkan sebagai layanan konseling kelompok yang direkomendasikan untuk dilaksanakan secara utuh dalam delapan sesi karena setiap sesi merupakan rangkaian yang saling berkesinambungan, dimulai dari tahap pembentukan kelompok, orientasi, eksplorasi masalah, pelaksanaan teknik menulis ekspresif, refleksi, hingga terminasi. Pelaksanaan secara utuh bertujuan untuk membangun dinamika kelompok secara bertahap sehingga proses konseling berlangsung secara optimal.

Namun demikian, dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, guru BK sering kali menghadapi keterbatasan alokasi waktu sehingga pelaksanaan program yang terdiri atas delapan sesi dapat menjadi tantangan. Kondisi tersebut mendorong peneliti untuk menelaah kemungkinan penerapan teknik menulis ekspresif dalam bentuk intervensi yang lebih singkat. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki potensi untuk diterapkan sebagai *single-session expressive writing intervention* pada konteks tertentu. Akan tetapi, kajian tersebut belum secara khusus mengkaji penerapannya dalam konteks program konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik murid SMA.

Oleh karena itu, pada buku panduan ini pelaksanaan delapan sesi tetap menjadi rekomendasi utama karena sesuai dengan desain penelitian yang dikembangkan dan mempertahankan kesinambungan tahapan konseling kelompok. Meskipun demikian, hasil asesmen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) tetap dapat dimanfaatkan oleh guru BK untuk mengidentifikasi aspek stres akademik yang paling dominan sehingga selama proses konseling guru BK dapat memberikan penekanan eksplorasi, diskusi, maupun refleksi yang lebih mendalam pada sesi yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, fleksibilitas implementasi tetap dimungkinkan tanpa menghilangkan struktur utama program yang telah dikembangkan.

Sebelumnya, pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan berbagai tema pengentasan telah ditemukan. An Nisaa (2020), misalnya, mengembangkan panduan konseling bibliotherapy untuk remaja yang menunjukkan perilaku agresi akibat pengasuhan yang mengandung

emotional abused. Buku tersebut memuat sintak praktis bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy*. Buku panduan konseling kelompok yang dikembangkan oleh peneliti akan berisikan langkah pelaksanaan konseling kelompok, mulai dari tahap asesmen, perencanaan intrvensi, struktur sesi, hingga tahap akhir konseling. Buku tersebut juga akan memuat penjelasan mengenai stres akademik, menulis ekspresif, hingga peran guru BK dalam konseling kelompok untuk memudahkan guru BK dalam memahami lebih dalam konteks konseling kelompok teknik menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik pada murid.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada latar belakang, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada murid di SMA Negeri 3 Tangerang?
2. Bagaimana Pelaksanaan Konseling Kelompok di SMA Negeri 3 Tangerang?
3. Buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif seperti apa yang efektif untuk menurunkan stres akademik pada murid SMA Negeri 3 Tangerang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini dibatasi pada pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik pada murid SMA Negeri 3 Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalahnya yaitu, “Buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif seperti apa yang efektif untuk menurunkan stres akademik pada murid di SMA Negeri 3 Tangerang?,”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, maka tujuan yang dilakukan dari penelitian ini yaitu mendapatkan buku panduan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan stres akademik pada murid SMA Negeri 3 Tangerang.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Sebagai bahan untuk memperluas kajian keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling serta pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai permasalahan stres akademik pada murid di dunia pendidikan.

2. Kegunaan Praktis

a. Murid

Pada murid, sesi konseling kelompok menulis ekspresif yang diselenggarakan guru BK melalui buku panduan dapat menambah ide baru serta wawasan yang dapat membantu proses pengembangan diri dan pengetasan masalahnya stres akademik yang dimilikinya.

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Pada Guru BK, buku panduan konseling kelompok menulis ekspresif membantu membuat perencanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik menulis ekspresif untuk masalah stres akademik pada murid secara sistematis dan efektif.

c. Mahasiswa

Buku panduan konseling kelompok menulis ekspresif dapat digunakan untuk para mahasiswa yang sedang menjalani praktik keterampilan mengajar sebagai panduan dalam melaksanakan konseling kelompok untuk mengatasi masalah stres akademik pada murid melalui teknik menulis ekspresif.