

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres senantiasa ada dalam kehidupan manusia yang terkadang menjadi masalah kesehatan mental. Jika sudah menjadi masalah kesehatan mental, stres begitu mengganggu karena sering melemahkan fisik juga psikologis. Stres dapat menjadi masalah kesehatan mental apabila stres membuat individu merasa tidak berdaya dan bertingkah laku di luar kebiasaan termasuk terganggunya fungsi organ tubuh serta menyebabkan depresi yang merupakan reaksi kejiwaan terhadap stresor yang dialaminya. Gupta (2008 : 62) mengemukakan bahwa 80% penyakit disebabkan oleh stres atau biasa disebut dengan psikosomatis.

Gejala-gejala stres terkadang diikuti oleh penanganan yang salah, seperti penggunaan obat-obat penenang atau perilaku-perilaku destruktif lainnya seperti berteriak-teriak atau menarik diri dari lingkungan. Jika sudah demikian stres merupakan hal yang sangat serius bagi individu. Sayangnya stres juga tidak hanya menimpa orang-orang dewasa yang dianggap telah matang tetapi juga dapat menimpa remaja, anak-anak, bahkan seorang bayi yang masih begitu lemah. Sebuah data 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 (Ratri, 2006).

Pada diri remaja, banyak faktor yang dapat menjadi penyebab munculnya stres. Pada umumnya, stres yang dialami oleh remaja banyak disebabkan oleh beberapa kejadian berikut ini:

- a. kehilangan orang yang dicintai, misalnya pacar;
- b. konflik keluarga;
- c. suasana baru karena pindah sekolah atau rumah;
- d. penyakit yang menimpa anggota keluarga, seperti depresi atau kecanduan obat;
- e. pengaruh teman sekelompok (*gang*);
- f. kegagalan;
- g. tuntutan kesempurnaan dari lingkungan atau dari sendiri;
- h. dorongan rasa marah atau keinginan untuk melawan;
- i. perubahan *mood* atau suasana hati yang tidak stabil;
- j. pencarian jati diri; dan
- k. keinginan untuk berpisah dengan orang tua dan menjadi seseorang yang mereka inginkan.

<http://www.jogjamedianet.com>.

Dari beberapa kejadian tersebut banyak remaja yang memilih penyelesaian yang salah, seperti bunuh diri atau terlibat penggunaan obat-obatan terlarang.

Seperti sebuah kasus remaja yang bunuh diri karena diputuskan oleh pacarnya.

www.antara.co.id/arc/2008/8/9/gara-gara-putus-cinta-joko-gantung-diri/

Dari fakta tersebut dapat dilihat bahwa bimbingan konseling diharapkan mampu memenuhi peran pentingnya dalam membantu siswa mengatasi stres yang

dialaminya dengan memberikan teknik pengelolaan stres yang baik. Sehingga stres yang dialami siswa tidak berubah menjadi depresi melainkan diubah menjadi energi positif yang membuatnya menjadi lebih bersemangat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Bimbingan dan konseling sebagai upaya bantuan yang diberikan di sekolah bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengembangkan potensinya sesuai tuntutan lingkungannya. Namun dalam kondisi emosional khas remaja yang labil, potensi tersebut tidak dapat berkembang secara optimal apabila gejala stres yang dialaminya tidak mampu diatasi dengan baik oleh siswa.

Dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya tersebut, orang tua dan pihak sekolah memiliki kewajiban untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan kepribadian siswa. Suasana yang kondusif itu diantaranya iklim keluarga yang sehat dan sarana prasarana yang memadai karena permasalahan yang dihadapi siswa tidak hanya terbatas pada masalah pribadi dan sosialnya saja tetapi juga meliputi masalah akademik dan karir.

Pada usia sekolah, rentang usia remaja berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa kelas X SMA merupakan siswa di dunia belajar mengajar yang baru yang membutuhkan bantuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tersebut agar tetap dapat mengoptimalkan potensinya atau bahkan mulai menyadari potensi yang dimilikinya dan apa yang menjadi cita-cita sesuai minat dan bakatnya.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, terlihat bahwa siswa kelas X ini mengalami berbagai masalah seputar penyesuaian diri. Masalah tersebut meliputi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah, teman-teman dan cara mengajar guru-guru barunya, serta mengalami kebingungan dalam memilih jurusan.

Siswa terkadang masih membandingkan antara SMP dan SMA, cara mengajar guru-guru dan pengaruhnya terhadap pemahaman materi yang diterima serta nilai yang diperoleh, gesekan antar 'klik' pun sering terjadi, dinamika kelompok di kelas yang kurang harmonis, intervensi dari teman sebaya atau kakak kelas. Masalah penjurusan pun menjadi salah satu kesulitan yang dihadapi siswa kelas X, perintah orang tua untuk memilih jurusan tertentu, gengsi dalam memandang suatu jurusan, serta mata pelajaran yang dihindari menjadi faktor yang mempengaruhi siswa dalam memilih jurusan.

Kondisi di atas dapat menjadi faktor-faktor penyebab stres pada siswa yang biasanya terlihat dari banyaknya pelanggaran kedisiplinan yang dilakukan atau keengganan untuk hadir dan mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Keberadaan konselor di sekolah diharapkan dapat memberi bantuan kepada siswa yang memiliki masalah dalam hal ini dengan berbagai macam bantuan dan dalam berbagai *setting*, individual dan kelompok. Salah satu pelayanan bimbingan dan konseling yang ada adalah bimbingan dan konseling kelompok. Ada beberapa aktivitas positif yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mereduksi stres, seperti:

- a. mendengarkan musik,
- b. berjalan-jalan atau berlari,

- c. melempar bola, seperti basket atau tenis,
- d. menulis jurnal atau buku harian,
- e. aerobik,
- f. meditasi,
- g. menari.

Sebuah teori konseling postmodern lahir dengan nama konseling naratif. Konseling naratif ini digagas oleh White dan Epston pada tahun 1990 dengan sebuah gagasan yang dikenal dengan pengeksternalisasian masalah, memisahkan individu dari masalah, dan menjadikan masalah sebagai masalah yang berada di luar diri individu. Konseling naratif selaras dengan terapi morita yang mencari harmoni dengan alam semesta, membiarkan individu merespons sesuatu sesuai dengan stimulus yang diterimanya dan mengumpulkan waktu juga energi untuk mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi.

Teknik yang digunakan adalah menulis ekspresif dengan menggunakan media buku catatan pribadi. Menulis ekspresif diarahkan kepada keterampilan berkomunikasi melalui tulisan dalam menyampaikan apapun yang dirasakan, dipikirkan, dan diinginkan tanpa takut disalahkan oleh orang lain. Teknik ini dapat coba digunakan sebagai salah satu cara dalam mereduksi stres pada remaja yang cenderung ingin menyelesaikan dan menyimpan masalahnya sendiri tanpa campur tangan orangtua.

Menurut Pennebaker (1997: 162) guru besar psikologi University of Texas 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 peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.”

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 serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatis. Pannebaker (1997: 162) 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.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Pengembangan diri siswa yang baik tidak hanya dapat dilihat perkembangan fisiknya saja karena kematangan emosionalnya pun perlu diperhitungkan. Berbagai macam masalah yang dihadapinya baik dalam bidang akademis, karir, hingga pribadi sosial dapat menjadi faktor penyebab stres yang dialami oleh siswa bila siswa tidak memiliki keterampilan mengelolanya dengan baik.

Secara istilah stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti ketat atau sempit, dan berubah menjadi kata kerja *stringere* yang artinya “mengetatkan”

(*tighten*). Dalam Kamus Psikologi, stres diartikan sebagai (ketegangan, tekanan, tekanan batin, tegangan, konflik) :

- a) Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b) Sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan waswas kuatir dalam pencapaian tujuan.
- c) Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem; tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d) Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Sementara itu beberapa ahli berpendapat bahwa stres itu adalah :

- a) Respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Diartikan juga sebagai reaksi fisik yang dirasakannya tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, menggagalkan keinginan atau kebutuhannya. (Hawari, dalam Yusuf, 2004 : 93)
- b) Pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya. (Baum, dalam Taylor, 2003)

- c) Perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. (Yusuf, 2004 : 93-94)

Dari definisi di atas dapat diketahui bahwa stres akan dirasakan individu bila menghadapi sebuah stimulus yang membuatnya merasa tertekan dan tidak nyaman, stimulus tersebut akan direspons oleh tubuh sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Bagi individu yang memiliki keterampilan dalam mengelola stimulus yang berupa tekanan tersebut, individu akan menjadikan tekanan (stres) tersebut akan meresponsnya sebagai energi positif untuk berusaha bertahan hidup. Namun, bagi individu yang tidak memiliki keterampilan mengelola stimulus tersebut akan membuatnya merespons secara negatif pada fisik maupun psikis yang akan melemahkan diri dan potensi.

Teknik menulis ekspresif adalah sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional untuk mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.

Konsep yang digunakan pada teknik ini adalah konsep buku catatan pribadi atau *diary*. Konsep ini dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik remaja yang ingin terbebas dari otoritas orang dewasa. Oleh sebab itu, bentuk bantuan

yang dipilih adalah bantuan yang dapat memberikan ruang pribadi kepada konseli remaja tanpa aturan benar dan salah dalam mengungkapkan ide, gagasan, pengalaman, harapan, dan perasaannya tanpa perlu merasa malu atau takut diintervensi oleh pihak lain.

Pengeksternalisasian masalah memberi ruang dan waktu bagi konseli remaja untuk menganalisis kembali permasalahan yang dihadapinya dan menyusun langkah penyelesaian masalah yang tepat. Hal ini juga memungkinkan konseli remaja untuk membuat pilihan perilaku yang positif dalam mereduksi stres yang dialaminya.

2. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka diperoleh beberapa pertanyaan penelitian yang terangkum dalam perumusan masalah berikut ini :

- a. Bagaimana gambaran umum tingkat gejala stres siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara?
- b. Bagaimana gambaran umum tingkat gejala stres per aspek siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara?
- c. Bagaimanakah efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres pada siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam membantu siswa mengelola stresnya. Sedangkan tujuan khusus pelaksanaan penelitian ini adalah untuk menjawab beberapa pertanyaan penelitian yang telah terangkum pada rumusan masalah, yaitu:

1. Diperolehnya gambaran umum tingkat gejala stres siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara
2. Diperolehnya gambaran umum tingkat gejala stres per aspek siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara
3. Terukurnya efektifitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres pada siswa kelas X SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi praktikan khususnya dan konselor sekolah umumnya, penelitian ini bermanfaat dalam mengukur keefektifan suatu teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok sebagai salah satu bentuk evaluasi layanan bimbingan yang diberikan dan hasil pengukuran ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan program layanan bimbingan dan konseling bagi konselor di sekolah.
2. Bagi sekolah, dengan penggunaan teknik ini diharapkan mampu mengurangi perilaku destruktif dan *maladjustment* siswa.

3. Bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, temuan penelitian ini bermanfaat untuk menambah khazanah keilmuan khususnya penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres siswa pada jenjang SMA.

E. Asumsi Dasar Penelitian

1. Stres adalah perasaan tertekan yang dialami oleh individu ketika merasa kurang mampu mengatasi ancaman yang datang kepadanya, gejala yang kemudian muncul berada pada subaspek emosi, fisik, pikiran dan perilaku individu.
2. Semakin banyak gejala stres yang ditunjukkan siswa maka semakin tinggi pula tingkat gejala stres yang dirasakan siswa.
3. Gejala-gejala stres yang dialami siswa terkadang diikuti oleh penanganan yang salah, seperti penggunaan obat-obat penenang atau perilaku-perilaku destruktif lainnya, berteriak-teriak, dan menarik diri dari lingkungan. Pada beberapa kejadian, banyak remaja yang memilih bunuh diri atau terlibat penggunaan obat-obatan terlarang.
4. Sebuah data 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 (Ratri, 2006).
5. Pada seting pendidikan, konseling naratif dengan teknik menulis ekspresif membantu para siswa menciptakan lebih banyak pilihan untuk berperilaku positif dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendeskripsikan

kembali siapakah mereka dan apa yang dapat mereka lakukan sehingga siswa dapat memproses kembali pemikiran, perasaan, dan tindakan-tindakan yang tidak dapat dilakukannya secara lisan atau langsung karena beberapa pertimbangan tertentu, seperti takut atau malu.

F. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang digunakan pada proses pengumpulan dan analisis data, pendekatan kuantitatif digunakan untuk uji efektivitas penggunaan teknik menulis ekspresif dalam mereduksi stres dengan t-test. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*). Dengan asumsi penelitian ini diarahkan untuk memberikan keterampilan siswa dalam mereduksi stresnya melalui penggunaan teknik menulis ekspresif dengan pengoptimalan teknik karena terdapat proses evaluasi dan perbaikan di setiap siklusnya.

G. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara dengan pertimbangan bahwa sekolah swasta memiliki kecenderungan permasalahan yang lebih kompleks, seperti dalam hal kedisiplinan, beban akademik, penyesuaian diri siswa secara pribadi maupun sosial. Pengambilan subjek disesuaikan kebutuhan. Subjek yang akan digunakan diambil dari siswa kelas X C SMA Angkasa LANUD Husein Sastranegara sebanyak 7 orang siswa yang memiliki tingkat stres tertinggi.