

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengertian mahasiswa menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.¹ Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian kepada masyarakat.²

Pandemi Covid-19 (*Coronavirus Disease*) adalah krisis kesehatan yang pertama dan terutama di dunia. Banyak negara memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi, dan universitas. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menjadi gusar dengan adanya fakta tersebut. Organisasi internasional yang bermarkas di New York, Amerika Serikat, menangkap bahwa pendidikan menjadi salah satu sektor yang begitu terdampak oleh

¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, *mahasiswa*, diakses pada 3 Mei 2020.

² Dyah Ayu Noor Wulan dan Sri Muliati Abdullah, "Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi," *Jurnal Sosiohumaniora*, Vol. 5 No. 1., Mei, 2014, LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta, h. 56.

virus corona. Sayangnya, hal itu terjadi dalam tempo yang cepat dan skala yang luas.³

Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan. Berdasarkan data yang diperoleh dari United Nations of Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO), saat ini ada total 39 negara yang menerapkan penutupan sekolah dengan total jumlah pelajar yang terpengaruh mencapai 421.388.462 anak.⁴

Sejak pandemi Covid-19, pendidikan di Indonesia dilakukan di rumah. Beberapa sekolah mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, hingga perguruan tinggi memanfaatkan media daring sebagai media kegiatan belajar mengajar. Tidak sedikit peserta didik yang belum siap dengan gaya belajar baru tersebut. Akibatnya, banyak peserta didik yang mengalami stres.

Stres mencerminkan adanya tekanan yang dialami oleh individu akibat persoalan atau kondisi tertentu yang terjadi di luar harapan (stresor), karena adanya tuntutan-tuntutan yang tidak dapat dipenuhi, atau hal-hal

³ Agus Purwanto, dkk. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran *Online* di Sekolah Dasar". *Journal of Education, Psychology and Counseling*, Vol. 2, No. 1, 2020, h. 1.

⁴ Agus Purwanto, dkk. "Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran *Online* di Sekolah Dasar". *Journal of Education, Psychology and Counseling*, Vol. 2, No. 1, 2020, h. 2.

lain yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup individu. Hans Selye, seorang endokrinolog yang tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang stres, mendefinisikan stres sebagai respon nonspesifik dari tubuh terhadap beberapa tuntutan lingkungan.⁵

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya.⁶

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stresor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stresor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stresor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stresor yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.⁷

⁵ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h.31.

⁶ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Buletin Psikologi*, Vol. 24, No. 1, Januari 2011, Natinaol Taiwan Ocean University (NTOU), h. 1.

⁷ Musabiq, A.Sugiarti dan Isqi Karimah, "Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa", *Jurnal InSight*, Vol. 20, No. 2, Agustus 2018, Universitas Indonesia.

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat tiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.⁸

Menurut Goff. A. M., peningkatan jumlah stres akademik dapat berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Selain itu, stres yang dirasa berat juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih.⁹

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan sebuah terapi, yaitu terapi menulis ekspresif atau *expressive writing* dalam mereduksi stres belajar selama pandemi covid-19. *Expressive writing* atau menulis ekspresif adalah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki

⁸ B. Hamzah dan Rahmawati Hamzah, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKES Graha Medika", *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 4, No. 2, September 2020, STIKES Graha Medika.

⁹ B. Hamzah dan Rahmawati Hamzah, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa STIKES Graha Medika", *Indonesian Journal for Health Sciences*, Vol. 4, No. 2, September 2020, STIKES Graha Medika.

kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.¹⁰

Beberapa sumber menyebutkan bahwa menulis ekspresif berarti menuliskan perasaan-perasaan dalam dirinya ke dalam sebuah buku dengan cara menceritakan atau naratif. Penelitian Pennebaker, penulis buku *Handbook of Low-Cost Interventions to Promote Physical and Mental Health: Theory Research and Practice*, menunjukkan bahwa apa yang disebut dengan *short term focused writing* adalah menulis fokus dalam jangka pendek dapat memiliki efek yang sangat baik pada orang yang sedang sakit atau sedang menghadapi masalah. Manfaat menulis dengan model seperti ini tidak saja bermanfaat bagi mereka yang memendam rahasia hidup dramatis, tapi juga mereka yang menghadapi perceraian, penolakan kerja, atau yang mengalami masa-masa sulit dalam bekerja.¹¹

Berbagai teori dan terapi telah dipelajari dan dipraktikkan secara utuh oleh pengembangnya, para ahli di bidangnya, serta *civitas academica*. Hal ini tentu dilakukan untuk membantu diri sendiri, juga orang lain yang memerlukan tempat untuk berbagi persoalan hidup, serta teknik untuk menyelesaikan masalahnya. Salah satu teori dan terapi yang dapat digunakan adalah terapi menulis ekspresif. Untuk membantu mahasiswa

¹⁰ Susanti Niman, dkk, "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*", *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 2, Agustus 2019, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus, h. 182.

¹¹ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 2, Januari 2014, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, h. 281.

dalam mengatasi persoalan stres belajar di rumah selama pandemi Covid-19, teori serta terapi ini dirasa tepat untuk mereka meskipun pada dasarnya setiap masalah dapat diselesaikan dengan teknik yang berbeda-beda. Namun perlu diketahui bahwa seberat apapun masalah yang dihadapi, selalu ada jalan keluarnya. Hal itu sebagaimana tertuang dalam surah Al-Insyirah ayat 6 sebagai berikut:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Sesungguhnya bersama kesulitan, ada kemudahan.¹²

Berbagai hal tersebut yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian terhadap stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa. Selain itu, peneliti juga kerap kali melihat mahasiswa berkeluh kesah terhadap kegiatan belajar daring selama pandemi Covid-19. Hal ini membuat peneliti terpancing untuk mengamati, lalu membantunya dalam mengurangi stres dengan menggunakan terapi menulis ekspresif yang dituangkan dalam judul “Terapi Menulis Ekspresif Dalam Mereduksi Stres Belajar Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Untirta”.

B. Rumusan Masalah

Dari berbagai hal yang melatarbelakangi permasalahan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji adalah:

¹² QS. Al-Insyirah ayat 6, diakses dari <https://tafsirweb.com/12838-quran-surat-al-insyirah-ayat-6.html>, pada 11 Mei 2020.

1. Bagaimana kondisi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta?
2. Bagaimana proses terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta?
3. Apa dampak terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk mencapai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan bagaimana kondisi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.
2. Dapat melaksanakan terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.
3. Untuk mengetahui dampak terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan baik secara teoretis maupun praktis, maka harapan yang ingin peneliti wujudkan adalah:

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pemahaman, serta keilmuan yang berkaitan dengan bimbingan

konseling Islam. Diharapkan juga dapat menambah literatur pada bidang keilmuan psikologi, dan Fakultas Dakwah khususnya.

2. Manfaat praktis

Dapat memberi ide atau pemikiran untuk mereduksi stres belajar di rumah selama pandemi Covid-19 dengan menggunakan teknik terapi menulis ekspresif pada mahasiswa agar tetap bisa belajar secara maksimal di masa pandemi seperti saat ini. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi instansi-instansi lain yang mengkaji bagaimana cara mereduksi stres belajar atau bekerja di rumah selama pandemi.

E. Kajian Pustaka

Terdapat beberapa hasil penelitian yang berkaitan dan ada relevansinya dengan judul penelitian ini, lalu dengan hasil penelitian tersebut dapat membuat perbandingan, serta pegangan dalam melakukan penelitian ini.

Skripsi Mohd Riddwan (2018) dengan judul *Terapi Menulis dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya*.¹³ Dalam skripsi tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian berisi tentang kondisi respondennya yang memiliki masalah dengan tugas akhirnya, yaitu skripsi, tapi kesulitan untuk menceritakan masalahnya kepada orang lain dikarenakan responden

¹³ Mohd Riddwan, *Terapi Menulis dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

tersebut adalah seseorang dengan tipe pendiam dan sulit menceritakan masalahnya. Untuk itu, Mohd Riddwan memberinya terapi yaitu terapi menulis untuk membantu responden belajar terbuka tentang permasalahan yang dihadapinya, mengurangi stres yang dialaminya, serta meningkatkan *self confidence* dalam dirinya. Hal yang membedakan penelitian Mohd Riddwan dengan penelitian ini adalah pada objeknya. Penelitian Mohd Riddwan tertuju pada seseorang yang mengalami masalah dengan *self confidence*-nya, sementara penelitian ini tertuju pada mahasiswa yang mengalami stres belajar di rumah karena pandemi Covid-19.

Skripsi dengan judul *Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orang Tua Bercerai* yang ditulis oleh Uly Daniyatul Firdaus (2015).¹⁴ Kesimpulan skripsi tersebut bahwa tidak ada penurunan depresi sedang antara sebelum dan sesudah terapi, dan antara sesudah terapi dan *follow up* pada remaja perempuan dengan orangtua bercerai yang dilakukan di SMP Institut Indonesia Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain eksperimen menggunakan *non-randomized one group pretest-post test design*. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Uly Daniyatul Firdaus dengan penelitian ini adalah pada masalahnya. Masalah yang diangkat pada penelitiannya adalah tentang depresi pada remaja perempuan yang orang tuanya mengalami perceraian,

¹⁴ Uly Daniyatul Firdaus, *Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orang Tua Bercerai*, (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

sedangkan pada penelitian ini adalah pada stres belajar di rumah yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Skripsi Hario Abrianto (2018) dengan judul *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan*.¹⁵ Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Salah satu kesimpulan dalam skripsi tersebut adalah bahwa terapi menulis pengalaman emosional berpengaruh signifikan untuk menurunkan tingkat gangguan stres pasca trauma pada penyintas bencana banjir Pacitan di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan. Hal tersebut diperkuat ketika dilakukan uji deskriptif, uji *paired sample test* dan dapat dilihat dari hasil *gain score* subjek penelitian. Hal yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh Hario Abrianto dengan penelitian ini adalah pada metode yang digunakannya. Metode yang digunakan pada penelitiannya adalah metode kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan *purposive sampling*.

F. Kerangka Teoretis

¹⁵ Hario Abrianto, *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma pada Penyintas Bencana Banjir di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari Pacitan*, (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018).

Untuk memperjelas kerangka teori, maka ada beberapa poin yang akan dijelaskan secara rinci, yaitu sebagai berikut:

1. Mereduksi Stres Belajar

Mereduksi menurut KBBI adalah membuat pengurangan, potongan (harga, dan sebagainya).¹⁶ Dalam hal ini peneliti menggunakan penafsiran kata mereduksi dari KBBI, yang berarti mengurangi stres belajar pada mahasiswa.

Menurut kamus Webster, stres berasal dari bahasa Latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku.¹⁷

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stresor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stresor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stresor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stresor

¹⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Mereduksi*, diakses pada 12 Mei 2020.

¹⁷ Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 9.

yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.¹⁸

Brannon dan Feist, penulis buku *An Introduction to Behavior and Health*, mengemukakan stres dapat diuraikan dengan tiga cara, yaitu stimulus, respon, dan interaksi.

a. Stimulus

Stimulus yang mengacu pada stres dapat dibedakan menjadi tiga kategori sumber, yaitu peristiwa karena bencana, peristiwa hidup utama (*major life event*), dan keadaan kronis.

b. Respon

Respon mengacu pada cara seseorang bereaksi terhadap stres tertentu, contohnya menghadapi ujian dan menghadapi diskusi kelas. Dalam konteks ini terdapat dua komponen, yaitu (a) fisiologi, misalnya jantung berdebar kencang, kerongkongan terasa kering, dan sering sakit perut, dan (b) psikologis, meliputi perilaku, pikiran, dan emosi.

c. Interaksi

Gambaran interaksi stres disebut dengan rangkaian penyesuaian dan proses interaksi antara diri dan lingkungan atau diartikan sebagai transaksi. Stres bukan saja dilihat sebagai stimulus atau respon, melainkan juga sebagai interaksi. Artinya,

¹⁸ Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, "Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa", *Jurnal InSight*, Vol. 20, No. 2, Agustus 2018, Universitas Indonesia, h. 75.

terjadinya stres pada seseorang merupakan akibat adanya interaksi antara diri dan lingkungannya.¹⁹

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi dari individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik meliputi sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi cemas, gelisah, sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi sulit konsentrasi, lupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.²⁰

Faktor penyebab stres belajar meliputi menurut Gadzella dan Baloglu meliputi faktor internal (*internal source*) dan faktor eksternal (*external source*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

¹⁹ Farida Aryahi, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 9-10.

²⁰ Farida Aryahi, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 54.

1. Frustrasi. Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya.
2. Konflik. Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan.
3. *Pressures* (Tekanan). Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun dari luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. tekanan sehari-hari biarpun kecil, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.
4. *Self-Imposed*. *Self-imposed* berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri.

Stres juga dapat disebabkan dari faktor eksternal, yaitu:

1. Keluarga. Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari.
2. Sekolah. Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua, yaitu (a) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian, dan (b) *peer pressures* (tekanan sebaya) berupa konflik,

persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

3. Lingkungan fisik. Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres.²¹

Istilah mengelola stres belajar menurut Cotton merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang berkaitan dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres. Berbeda dengan Cotton, Smith mendefinisikan mengelola stres belajar sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan. Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati bahwa mengelola stres belajar adalah membuat perubahan dalam cara Anda berpikir dan merasa, dalam cara Anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan Anda.²²

Dalam upaya mereduksi stres belajar pada mahasiswa selama pandemi Covid-19, maka berbagai teori tersebut menjadi pegangan untuk diterapkan secara utuh. Namun ada pendekatan

²¹ Farida Aryahi, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 47-53.

²² Farida Aryahi, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), h. 61.

yang menjadi teknik untuk mereduksi stres belajar, yaitu terapi menulis ekspresif.

2. Terapi Menulis Ekspresif

Sebagaimana telah dijelaskan pada latar belakang masalah, bahwa menulis ekspresif adalah menuliskan perasaan-perasaan dalam dirinya ke dalam sebuah buku dengan cara menceritakan atau naratif. Ketertarikan untuk menggunakan metode menulis ekspresif telah berkembang sampai saat ini, penelitian pertama dipublikasikan pada tahun 1986. Pada tahun 1996, rata-rata terdapat 20 penelitian yang telah dipublikasikan. Meskipun banyak peneliti yang telah mempelajari kesehatan fisik dan dampak biologis, terdapat peningkatan untuk jumlah yang telah diteliti pada penelitian tentang efek-efek menulis ekspresif dalam mengubah sikap, stereotip, kreativitas, memori, motivasi, kepuasan dalam hidup, penampilan, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.²³

Banyak penelitian yang membandingkan antara menulis dan berbicara dengan menggunakan *tape recorder* atau dengan terapis secara langsung, menemukan dampak biologis yang sebanding, yaitu *mood* dan efek kognitif. Berbicara dan menulis tentang pengalaman-pengalaman emosional keduanya lebih unggul

²³ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 2, Januari 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, h. 281.

daripada menulis dengan topik-topik yang sepele. Kebiasaan menulis tentang pengalaman emosional juga bisa menambah variasi dalam berekspresi secara emosional, karena kebiasaan individu untuk mengasosiasikan emosi secara *aversive* dengan trauma yang mereka hadapi.²⁴

a. Teknik menulis ekspresif

Teknik menulis ekspresif ini pada dasarnya sama-sama memakai media buku, jurnal atau buku *diary* pribadi dan blog. Beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda, sehingga dibutuhkan cara dan durasi yang berbeda, untuk proses terapi kurang lebih dibutuhkan waktu 10-30 menit dalam proses menulis ekspresif.

Menurut teori awalnya subjek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang di sekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu.

Sementara itu, dalam penelitian ini media yang digunakan untuk menulis adalah buku *diary* yang sudah disiapkan oleh

²⁴ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 2, Januari 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, h. 281-282.

peneliti, kemudian dibagikan kepada lima responden penelitian. Selain itu, dalam penelitian ini tidak ditetapkan durasi serta tempat atau ruangan untuk menulis. Responden diberi waktu selama 4 minggu untuk menuliskan perasaan emosionalnya terkait stres tanpa terikat durasi dan tempat.

b. Tujuan menulis ekspresif

Menurut Pennebaker dan Chung, menulis ekspresif memiliki beberapa tujuan, yaitu: (1) membantu menyalurkan ide, perasaan, dan harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman, (2) membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaannya, (3) membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantunya mereduksi stres.

c. Manfaat menulis ekspresif

Menulis ekspresif di antaranya juga memiliki manfaat, yaitu: (1) mengubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreativitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku, (2) membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia, (3) mengurangi intensitas untuk pergi

ke dokter atau tempat terapi, (4) hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.²⁵

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah suatu terapi menuliskan ekspresi emosi ke dalam buku, blog atau jurnal pribadi dalam bentuk narasi. Banyak sekali manfaat yang bisa didapat ketika seseorang mengikuti terapi ini, baik secara fisik maupun psikologis. Namun hasilnya tidak bisa digeneralisasi karena ada banyak faktor yang mempengaruhi. Metode terapi menulis ekspresif ini nantinya akan menjadi pedoman untuk berlangsungnya penelitian terkait mereduksi stres belajar di rumah selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.

G. Metodologi Penelitian

1. Metode penelitian

Menurut Shuttleworth, *research* dalam arti luas dapat diartikan sebagai kegiatan pengumpulan data, informasi, dan fakta untuk kemajuan pengetahuan. Sedangkan Woody seperti yang dikutip Whitney menyatakan, *research* dapat diartikan sebagai suatu penyelidikan atau suatu upaya penemuan (*inquiry*) yang dilakukan secara hati-hati dan atau secara kritis dalam mencari fakta dan prinsip-

²⁵ Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 2, Januari 2014, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, h. 282.

prinsip; suatu penyelidikan yang sangat cerdas untuk menetapkan sesuatu.²⁶

Metode yang digunakan dalam skripsi ini adalah metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif menurut Strauss dan Corbin adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).²⁷

Sementara itu, penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk melukiskan secara sistematis fakta-fakta atau karakteristik populasi tertentu atau bidang tertentu, baik berupa keadaan, permasalahan, sikap, pendapat, kondisi, prosedur atau sistem secara faktual dan cermat.²⁸

Metode ini digunakan karena penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan kondisi stres mahasiswa selama belajar di rumah. Dengan menggunakan metode ini, peneliti akan masuk ke dalam cara berpikir mahasiswa, sehingga mampu membantu menggali penyebab, mengenali tingkatan, serta mengurangi stres yang dialaminya.

2. Subjek dan objek penelitian

Populasi adalah sekelompok unsur atau elemen yang dapat berbentuk manusia atau individu, binatang, tumbuh-tumbuhan,

²⁶ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2017), h. 24.

²⁷ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*,..., h. 51.

²⁸ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*,..., h. 26.

lembaga, institusi, kelompok, dokumen, kejadian, sesuatu hal, gejala, atau berbentuk konsep yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Untirta semester 4 (empat) dengan latar belakang jurusan yang berbeda. Jumlah populasi sebanyak 5 (lima) responden.

Penelitian kualitatif cenderung menggunakan teknik *purposeful sampling*. *Purposeful sampling* merupakan jenis sampling yang diterima untuk situasi-situasi khusus. *Purposeful sampling* menggunakan keputusan ahli dalam memilih kasus-kasus atau memilih kasus-kasus dengan tujuan khusus dalam pikiran.²⁹

Hal yang melatarbelakangi peneliti menggunakan *purposeful sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai. Adapun kriteria mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Responden merupakan mahasiswa yang mengalami stres belajar di rumah selama pandemi Covid-19, yaitu sebanyak lima responden. Kelima responden ini merupakan mahasiswa dengan jurusan yang berbeda, yaitu Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam, Pendidikan Seni Pertunjukan, Pendidikan Matematika, Agribisnis, dan Teknik Elektro. Peneliti menyadari sulitnya melakukan penelitian di tengah pandemi Covid-19. Hal itu membuat peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian di lokasi tempat tinggal peneliti hingga

²⁹ Rulam Ahmad, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,..., h. 84.

akhirnya menemukan suatu permasalahan, yaitu ada beberapa mahasiswa yang mengalami stres belajar karena pandemi Covid-19. Sementara itu, mayoritas mahasiswa di lingkungan tempat tinggal peneliti adalah mahasiswa Untirta.

- b. Responden bersedia menyampaikan informasi terkait stres yang dialaminya.
- c. Responden memiliki waktu untuk dilakukannya penelitian.

3. Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kp. Kareo, Ds. Sindang Karya, Kecamatan Anyer, Kabupaten Serang, Banten, dengan menggunakan media daring, yaitu aplikasi WhatsApp (*voice note, voice record, dan video call*). Waktu pelaksanaan penelitian dilangsungkan pada Juni sampai dengan Agustus 2020.

4. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti adalah instrumen penelitian. Keberhasilan dalam pengumpulan data banyak ditentukan oleh kemampuan peneliti menghayati situasi sosial yang dijadikan fokus penelitian.³⁰

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan dan pertanyaan dalam penelitian, maka alat pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Observasi

³⁰ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif...*, h. 372.

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian apa pun, termasuk penelitian kualitatif, dan digunakan untuk memperoleh informasi atau data sebagaimana tujuan penelitian. Tujuan dari observasi adalah untuk mendeskripsikan latar yang diobservasi; kegiatan-kegiatan yang terjadi di latar belakang itu; orang-orang yang berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan; makna latar; kegiatan-kegiatan, dan partisipasi mereka dalam orang-orangnya.³¹ Peneliti melakukan observasi untuk memilih responden dan permasalahan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

b. Wawancara

Pengumpulan data dengan wawancara adalah cara atau teknik untuk mendapatkan informasi atau data dari *interviewee* atau responden dengan wawancara secara langsung *face to face*, antara *interviewer* dengan *interviewee*.³² Peneliti melakukan wawancara *online* melalui media daring kepada lima responden mahasiswa yang mengalami stres belajar selama pandemi Covid-19.

c. Dokumentasi

Pengertian dokumen di sini adalah mengacu pada material (bahan), seperti fotografi, video, film, memo, surat, *diary*, rekaman kasus klinis, dan sejenisnya yang dapat digunakan sebagai

³¹ Rulam Ahmad, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,..., h. 161.

³² Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*,..., h. 152.

informasi suplemen sebagai bagian dari kajian kasus yang sumber data utamanya adalah observasi partisipan atau wawancara.³³

Dokumentasi yang diperoleh dari hasil observasi adalah tulisan dalam buku *diary* serta rekaman hasil wawancara *online* dengan lima responden.

5. Analisis data

Secara umum menurut Neuman, analisis data merupakan suatu pencarian pola-pola dalam data, yaitu perilaku yang muncul, objek-objek, atau badan pengetahuan.³⁴ Data kualitatif ini mencakup sebagai berikut:

- a. Deskripsi yang mendetail tentang situasi, kegiatan, atau peristiwa maupun fenomena tertentu, baik menyangkut manusianya maupun hubungannya dengan manusia lain.
- b. Pendapat langsung dari orang-orang yang telah berpengalaman, pandangannya, sikapnya, kepercayaan, serta jalan pikirannya.
- c. Cuplikan dari dokumen, dokumen laporan, arsip, dan sejarah.
- d. Deskripsi yang mendetail tentang sikap dan tingkah laku seseorang.³⁵

H. Sistematika Penulisan

³³ Rulam Ahmad, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,..., h. 179.

³⁴ Rulam Ahmad, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,..., h. 299.

³⁵ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*,..., h. 331.

Untuk mempermudah pembahasan penelitian, maka dibuatlah sistematika penulisan dalam penelitian yang tersusun dalam lima bab, yaitu:

Bab I, pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teoretis, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, kondisi objektif Untirta dan pandemi Covid-19 yang meliputi (a) sejarah Untirta, (b) visi, misi, dan tujuan, (c) gambaran umum pandemi Covid-19 dan kondisi kegiatan belajar mengajar di Untirta selama pandemi Covid-19.

Bab III, kondisi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta yang meliputi (a) profil mahasiswa Untirta dan (b) kondisi stres belajar serta faktor yang mempengaruhi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.

Bab IV, penerapan terapi menulis ekspresif pada mahasiswa di Untirta, yang meliputi (a) proses konseling menggunakan terapi menulis ekspresif dengan mahasiswa Untirta, dan (b) analisis terapi menulis ekspresif dalam mereduksi stres belajar selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa Untirta.

Bab V, penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.