

EFEKTIVITAS INTERVENSI STRES AKADEMIK SECARA DARING PADA SISWA KELAS 2 SEKOLAH MENENGAH ATAS

P-ISSN: 2089-4341 | E-ISSN: 2655-9633

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/akademika/article/2569>

DOI : <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569>

Naskah Dikirim: 2023-04-03

Naskah Direview: 2023-06-05

Naskah Diterbitkan: 2023-06-28

Safira Naila

Universitas Indonesia
safiranailaa@gmail.com

Luh Surini Yulia Savitri

Universitas Indonesia
lsy.savitri@gmail.com

Abstract: *Academic stress is one of the biggest stressors for adolescents. Facing academic stress, coping strategies being used is so important for deciding the impact of academic stress itself. This study aims to test the effectiveness of online intervention for enhancing coping stress strategies for lowering academic stress in students. Participants in this study were 2nd grade high school students (n=6) aged 15-17 years old experiencing medium to high academic stress, and used medium to high maladaptive coping strategies based on screening. Instruments used were Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and Brief-COPE. The results of quantitative analysis using ANOVA showed that there was a decrease on the average academic stress score ($F(2, 10) = 1.04; p < .05$), a decrease on the average maladaptive coping score ($F(1.34, 6.67) = 1.87; p < .05$). Meanwhile, there was no significant decrease in the average adaptive coping score ($F(1.4, 7.03) = 1.04; p < .05$). Qualitatively, students can understand more about academic stressors, stress reactions they experienced, and coping strategies suitable for each of them. In conclusion, this online intervention can help 2nd grade high school students lower academic stress, and decrease maladaptive coping strategies, although this does not help students to enhance adaptive coping strategies significantly.*

Keywords: *Group intervention, online intervention, academic stress, stress coping.*

Abstrak: Stres akademik merupakan salah satu stres terbesar yang dialami oleh remaja. Menghadapi stres akademik, strategi koping yang digunakan sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi stres tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi daring untuk meningkatkan koping adaptif dalam menurunkan stres akademik pada siswa. Partisipan yaitu siswa kelas 2 SMA (n=6) berusia 15-17 tahun siswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang hingga tinggi, dan skor koping maladaptif tingkat sedang hingga tinggi berdasarkan skrining yang dilakukan. Instrumen yang digunakan yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan Brief-COPE. Analisis kuantitatif menggunakan *repeated measures ANOVA* menunjukkan adanya penurunan skor stres akademik ($F(2, 10) = 1.04; p < .05$) dan penurunan skor koping maladaptif ($F(1.34, 6.67) = 1.87; p < .05$). Namun, tidak ditemukan adanya kenaikan skor yang signifikan pada koping adaptif siswa ($F(1.4, 7.03) = 1.04; p < .05$). Secara kualitatif, siswa merasa dapat memahami sumber stres akademik, reaksi stres pada diri, dan strategi koping adaptif yang sesuai bagi diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program intervensi daring untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas 2 SMA cukup efektif.

Keywords: *Intervensi Kelompok, Intervensi Daring, Stres Akademik, Koping Stres*



PENDAHULUAN

Remaja diketahui merupakan populasi yang rentan terhadap stres. Di samping mengalami berbagai transisi bersamaan dengan pubertas, juga terdapat berbagai stressor yang khusus dialami. Stressor yang khusus dialami remaja yaitu tuntutan akademik yang meningkat, dan perubahan dinamika hubungan keluarga dan teman sebaya (Barseli, Ahmad, & Ildil, 2018; Rith-Najarian dkk., 2014). Secara khusus, siswa SMA mengalami tingkat stres lebih tinggi dibandingkan siswa SMP karena persiapan menuju jenjang kuliah dan persiapan pemilihan bidang karir (Zhang dkk., 2020). Peneliti melihat adanya stressor khusus terkait beban studi dan pemilihan jurusan ini merupakan stressor unik yang dialami remaja dan menarik untuk diteliti. Stres yang umumnya berkaitan dengan tuntutan akademik tersebut disebut juga dengan stres akademik.

Peneliti kemudian melakukan studi awal sebelum melakukan intervensi untuk mencari tahu data empirik yang mendukung urgensi penelitian. Beberapa pertanyaan terbuka disebarkan dan didapatkan data dari 57 siswa terkait stres yang dialami dan jenis stres. Sejumlah 72% siswa menjelaskan stres yang dialami mengarah pada faktor akademik, seperti beban tugas, tuntutan lingkungan, tuntutan diri sendiri, dan faktor bingung dalam memilih jurusan.

Stres akademik sendiri didefinisikan sebagai stres yang disebabkan oleh tekanan-tekanan akademik dan tuntutan diri sendiri yang dianggap mengancam dan sulit dihadapi oleh individu (Barseli dkk., 2020). Tekanan dari sistem pembelajaran, banyaknya jumlah tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri sendiri, lamanya durasi belajar, tekanan untuk menentukan pilihan karir, dan kecemasan saat menghadapi ujian juga dapat menjadi stressor akademik individu (Barseli, Ahmad, & Ildil, 2018). Semakin tinggi tingkatan kelas, maka semakin tinggi pula tuntutan akademik pada siswa SMA (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 Tahun 2013). Meskipun ujian akhir akan dilakukan pada saat kelas 3 SMA, namun tekanan untuk mendapatkan hasil rapor yang baik sudah dimulai sejak awal SMA. Sehingga dapat dikatakan stres akademik di SMA sudah dapat dirasakan siswa di kelas 1 dan 2.

Beberapa literatur sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak diintervensi akan beresiko memburuknya keadaan psikologis siswa, misalnya meningkatkan gejala depresi (Lorenzo dkk., 2021), munculnya kecemasan akan ujian, performa akademik yang rendah, ketidakpuasan dan kegagalan akademik (Javidi & Garmaroidi, 2019), serta beresiko mengalami *emotional maladjustment* (Wang dkk., 2021).

Menghadapi stres akademik, strategi koping yang digunakan sangat berpengaruh terhadap keadaan psikologis siswa (Kaur, 2019). Penggunaan strategi koping yang adaptif (menyelesaikan masalah dan mengatur emosi) berkaitan dengan kemampuan untuk kembali bangkit dan beradaptasi pada situasi (Wang dkk., 2021). Sebaliknya, menghindar

dari masalah akan tidak adaptif, misalnya mengurangi kemampuan siswa menyelesaikan masalah (Lorenzo dkk., 2021) dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik (Wang dkk., 2021). Sehingga dibutuhkan intervensi yang dapat memperbaiki strategi koping siswa, untuk membantu mereka menghadapi stres akademik yang tidak dapat dihindari.

Intervensi untuk menurunkan stres ditemukan ideal digunakan untuk tujuan pencegahan stres, sebelum siswa mengalami stres akademik yang tinggi (Walburg, 2014). Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat berlatih keterampilan yang diajarkan terlebih dulu pada situasi yang lebih tenang, dan mempelajari pola perilaku diri yang nyaman untuk mengurangi stres. Sehingga, saat stres muncul, keterampilan yang sudah dikuasai siswa dapat langsung diterapkan (Kaur, 2019). Peneliti melihat pelatihan koping ideal untuk dilaksanakan kepada siswa kelas 2 SMA, sebagai persiapan menghadapi stres akademik yang akan dihadapi pada kelas 3 SMA.

Intervensi yang bertujuan meningkatkan strategi koping adaptif dan menurunkan stres akademik sudah beberapa kali dilakukan dengan pendekatan yang berbeda-beda. Penelitian yang menggunakan pendekatan pendekatan strategi regulasi emosi dan keterampilan hubungan interpersonal secara khusus (Vestad dan Tharaldsen, 2021) maupun penelitian dengan strategi regulasi emosi (Mahardhani, dkk., 2020) dan terbukti efektif. Sayangnya belum ditemukan penelitian di Indonesia yang mengeksplorasi beragam strategi koping yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing siswa, dan dengan sesi yang terbilang singkat.

Intervensi yang dijalankan pada penelitian ini merupakan adaptasi modul oleh Cook (2015) yang menawarkan beberapa kelebihan, yaitu: (1) Jenis strategi koping yang diajarkan beragam dan mencakup beberapa aspek penting dalam diri remaja, misalnya membentuk kebiasaan baik, membentuk perilaku hidup sehat, dan mengenali stres serta pemicunya, (2) Modul ini dibuat dengan penelitian berbasis komunitas, sehingga keterampilan yang didapat lebih mudah digeneralisasikan oleh partisipan, dan (3) Jumlah sesi sedikit dan dapat dilaksanakan dalam banyak setting termasuk daring. Intervensi yang dilakukan kelompok akan menyoal kemampuan koping adaptif, diantaranya melalui aktivitas menggunakan panca indera, menggunakan kreativitas individu, teknik-teknik relaksasi, menggunakan bantuan dari orang-orang di sekitar, dan meningkatkan kebiasaan sehat.

Program intervensi ini diberikan secara kelompok karena intervensi dalam bentuk kelompok dapat membantu siswa dalam mengatasi stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan temuan Ningtias, dkk. (2020) dan Edwards dkk., (2014) bahwa intervensi kelompok efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Kelompok memiliki peran penting bagi siswa dalam mengatasi stres akademik karena pengalaman dan tuntutan yang sama tentang masalah akademik dapat menciptakan rasa kebersamaan serta kepercayaan yang kuat dalam dinamika

kelompok (Putrikita & Sari, 2020). Intervensi dilaksanakan secara daring, karena intervensi daring merupakan media yang efektif untuk memberikan intervensi terkait kesehatan mental karena adanya rasa aman dan lebih bebas bercerita bagi remaja (Kazdin, 2015; dalam Herrero, dkk., 2019). Selain itu, penggunaan media Zoom terbukti efektif untuk menghasilkan perubahan positif bagi siswa (Yasin, Maulidia, & Budiningsih, 2013), bahkan juga untuk menurunkan keadaan psikologis yang negatif, misalnya kecemasan (Syam, 2020). Penelitian-penelitian sebelumnya belum mengeksplorasi kemungkinan pelaksanaan intervensi koping dan stres akademik secara daring. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi daring, yaitu meningkatkan kemampuan koping dan menurunkan stres akademik pada siswa kelas 2 SMA.

METODE

Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, beberapa kriteria partisipan pada penelitian ini adalah: (1) Siswa kelas 2 SMA, (2) Mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi akibat tuntutan akademik, (3), Sering kali menerapkan strategi koping yang tidak adaptif untuk mengatasi stres yang dialami, (4) Bersedia dan mendapatkan izin dari orang tua untuk mengikuti rangkaian intervensi. Melalui skrining, terdapat 6 siswa yang terpilih untuk mengikuti program intervensi. Siswa yang memenuhi kriteria berasal dari 4 sekolah yang ada di DKI Jakarta, yang mendaftar pada pelatihan ini di Google Form dari info yang disebarakan di grup maupun media sosial.

Peneliti menggunakan alat ukur *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA; Sun, dkk., 2011) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sihotang (2021) untuk mengetahui derajat persepsi stres yang dialami siswa. Instrumen ini terdiri dari 16 item, dengan skala Likert dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor yang didapat siswa, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh siswa.

Tabel 1 Contoh Aitem Alat Ukur ESSA

No. Item	Pernyataan
1	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya
5	Orangtua saya memaksa saya untuk belajar maksimal
8	Prestasi dan nilai akademik adalah segalanya bagi saya

Selain itu, peneliti menggunakan alat ukur *Brief-COPE* (Carver, 1997) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Turangga (2016) untuk mengetahui strategi koping yang digunakan oleh siswa. Instrumen ini terdiri dari 28 item, dengan skala Likert dari 1 (belum pernah) sampai 4 (sangat sering). Pada alat ukur ini, terdapat 2 aspek yang diukur, yaitu koping adaptif dan koping maladaptif. Koping adaptif adalah koping yang melibatkan usaha menyelesaikan masalah, sementara koping maladaptif merupakan perilaku menghindar dari masalah.

Tabel 2 Contoh Aitem Alat Ukur Brief-COPE

No.	Pernyataan	Dimensi
7	Saya melakukan tindakan yang dapat membuat situasi menjadi lebih baik	Koping adaptif
14	Saya membuat rencana tentang apa yang harus saya lakukan	
4	Saya menggunakan alkohol atau obat-obatan lainnya (contoh: obat sakit kepala, suplemen, dll) untuk membuat diri saya merasa lebih baik	Koping maladaptif
26	Saya menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi	

Pengambilan data sebelum sesi intervensi dilakukan bersamaan dengan proses skrining partisipan. Peneliti membagikan formulir *pre-test* dan skrining secara daring melalui *Google Form* pada individu yang telah mendaftar dan memenuhi kriteria partisipan pada program intervensi ini.

Tahap Pelaksanaan Program intervensi untuk meningkatkan strategi koping yang adaptif terdiri dari 4 sesi yang diselenggarakan dalam rentang waktu 3 minggu. Program intervensi ini dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting*, yang berdurasi sekitar 60-90 menit setiap sesinya. Berikut ini merupakan gambaran kegiatan pada setiap sesi pelaksanaan program.

Pada sesi 1 Mengenali stres akademik beserta pemicu atau stressor, siswa diajak untuk mendiskusikan apa saja hal yang dapat menjadi pemicu stres terutama yang berkaitan dengan akademik. Siswa juga diberikan pengenalan mengenai sumber stres yang berasal dari internal diri dan eksternal diri. Selain itu, siswa juga difasilitasi untuk membedakan sumber stres yang positif dan yang negatif. Pada sesi ini, peneliti memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dalam konteks pengelolaan stres.

Sesi 2 Mengenali respon terhadap stres dan penerapan strategi koping adaptif dimulai dengan melakukan review terhadap materi yang telah disampaikan pada sesi 1. Lalu, peneliti mengaitkan materi terkait pengenalan stres dengan strategi-strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola stres. Siswa diajak untuk mendiskusikan cara-cara apa saja yang pernah dilakukan untuk mengelola stres. Selanjutnya, siswa diminta untuk mengidentifikasi apakah cara pengelolaan stres yang biasa dilakukan tersebut sudah efektif atau belum. Kemudian peneliti memberikan pengenalan mengenai strategi koping yang adaptif dan maladaptif.

Pada sesi ini, siswa juga diajak untuk mendiskusikan bagaimana strategi koping stres yang adaptif. Peneliti memberikan contoh-contoh koping adaptif dalam beberapa konteks seperti: 1) menggunakan panca indera (mendengarkan musik, menikmati aromaterapi, memakan makanan favorit, dll); 2) kreativitas (menggambar, menyanyi, *journaling*, dll); 3)

latihan relaksasi (meditasi, pernafasan dalam, relaksasi otot progresif, dll), 4) olahraga (berenang, *jogging*, bersepeda, dll) dan 5) kebiasaan baik (makan makanan sehat, mengkonsumsi multivitamin, tidur yang cukup, dll).

Pada sesi 3 penerapan strategi koping adaptif yaitu penerapan kebiasaan baik dan latihan relaksasi ini, peneliti memfasilitasi partisipan untuk melakukan diskusi mengenai urgensi dari kebiasaan sehat yang dapat mendukung pengelolaan stres pada seseorang. Kebiasaan sehat yang dibahas pada sesi ini meliputi pentingnya tidur yang cukup, nutrisi pada tubuh, serta latihan/ olahraga untuk kesehatan fisik dan mental. Pada sesi ini, siswa diberikan pengenalan teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, relaksasi otot progresif, dan metode-metode untuk melakukan relaksasi. Sesi ini diawali dengan sesi menghitung napas agar siswa dapat mengetahui kondisinya masing-masing. Lalu siswa diberikan edukasi terkait hubungan kondisi fisik dan psikis yang saling mempengaruhi satu sama lain. Pada sesi ini, siswa tidak hanya diberikan materi berupa teori, tapi siswa diajak pula untuk mencoba langsung teknik-teknik relaksasi dengan latihan bersama. Pada sesi latihan, peneliti memfasilitasi siswa untuk saling memberi masukan dan mengungkapkan apa yang dirasakan ketika melakukan latihan relaksasi.

Sesi 4 review penerapan strategi koping adaptif dan *post-test* ini dimulai dengan pengisian kuesioner *post-test* melalui Google Form. Setelah itu, siswa diminta membagikan pengalamannya selama menerapkan strategi koping yang telah diajarkan pada sesi sebelumnya. Siswa juga diminta untuk mendiskusikan keberhasilan maupun hambatan yang dialami selama menerapkan strategi koping tersebut. Sesi ini ditutup dengan melakukan *debriefing* dan mengetahui *insight* yang diperoleh siswa selama pelaksanaan intervensi.

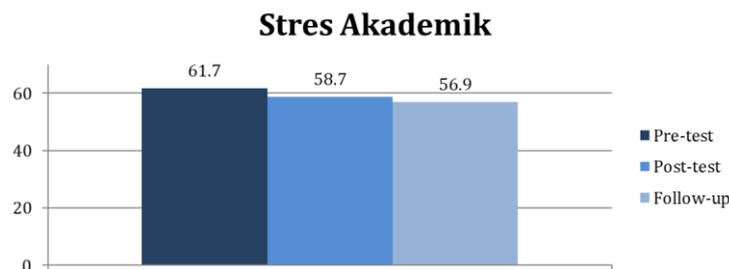
Tahap *post-test*, Setelah program intervensi selesai diberikan, peneliti kembali memberikan kuesioner kepada partisipan secara daring. Pada sesi yang sama, dilakukan *debriefing*, yaitu pengambilan data mengenai evaluasi partisipan setelah pelaksanaan intervensi. Tahapan ini dilakukan selama 1 hari dan dilakukan melalui pengisian formulir secara daring yang berlangsung sekitar 15 menit.

Tahap follow-up dilakukan sebanyak 1 kali yaitu pada minggu ke-2 setelah pemberian intervensi selesai. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengumpulan data dan diskusi bersama partisipan terkait pengalaman dalam penerapan strategi koping yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Pengolahan data kuantitatif pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistics Versi 24.0. Teknik statistik One-Way Repeated-Measures ANOVA digunakan untuk melihat perbedaan pada skor stres akademik dan skor koping dalam 3 pengukuran waktu yaitu sebelum program (*pre-test*), sesudah program (*post-test*), dan *follow-up*. Terdapat juga data kualitatif yaitu pemaknaan siswa setelah menjalankan program intervensi.

HASIL

Gambar 1 merupakan grafik yang menunjukkan perubahan skor stres akademik siswa dari *pre-test*, *post-test*, hingga sesi *follow-up*. Pada gambar ini, terlihat adanya penurunan skor stres akademik siswa dari sesi *pre-test*, hingga sesi *follow-up*. Berdasarkan analisis statistik menggunakan *repeated measure ANOVA*, didapatkan hasil penurunan skor stres akademik yang signifikan pada siswa ($F(2, 10) = 1.04$; $p < ,05$). Penurunan yang signifikan menunjukkan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan efektif untuk menurunkan stres akademik pada sampel remaja kelas 2 SMA.

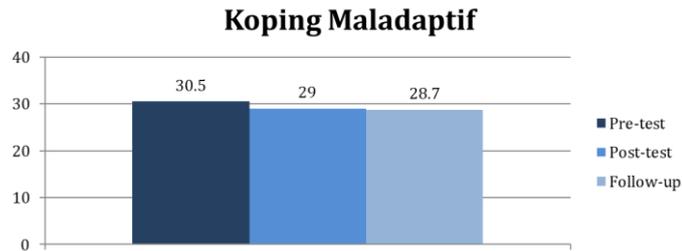


Gambar 1. Rata-rata skor stres akademik berdasarkan waktu pengukuran

Tabel 3 Hasil perhitungan *repeated measure ANOVA* (variabel stres akademik)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Waktu Sphericity Assumed	71.444	2	35.722	1.045	.387
Greenhouse-Geisser	71.444	1.406	50.825	1.045	.372
Huynh-Feldt	71.444	1.790	39.911	1.045	.383
Lower-bound	71.444	1.000	71.444	1.045	.354

Selanjutnya, Tabel 3 menunjukkan signifikansi perubahan skor yang didapat berdasarkan perhitungan statistik. Pada angka signifikansi, dapat dilihat bahwa $\text{sig.} > .05$ maka dapat disimpulkan bahwa penurunan skor stres akademik pada siswa signifikan dari waktu ke waktu pengukuran. Selanjutnya, Gambar 2 merupakan grafik yang menunjukkan perubahan skor coping maladaptif siswa dari sesi *pre-test*, *post-test* hingga pada sesi *follow-up*. Gambar ini menunjukkan adanya penurunan yang kontinu dari sesi *pre-test* hingga *follow-up*. Analisis statistik juga dilakukan untuk melihat signifikansi penurunan yang didapatkan.



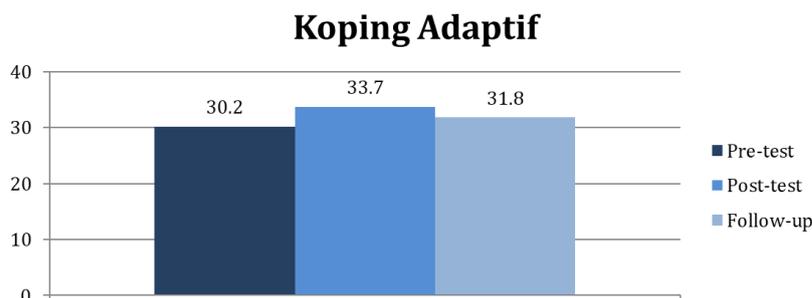
Gambar 2. Rata-rata Skor Koping Maladaptif Berdasarkan Waktu Pengukuran

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *repeated measure* ANOVA, didapatkan hasil penurunan skor koping maladaptif yang signifikan pada siswa ($F(1.34, 6.67) = 1.87; p < .05$) (Tabel 4). Hal ini berarti siswa yang mengikuti program intervensi ini mengalami penurunan skor stres akademik dan penurunan skor koping maladaptif yang signifikan.

Tabel 4. Hasil perhitungan *repeated measure* ANOVA (variabel koping maladaptif)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
waktu Sphericity Assumed	11.444	2	5.722	1.873	.204
Greenhouse-Geisser	11.444	1.338	8.554	1.873	.222
Huynh-Feldt	11.444	1.646	6.954	1.873	.214
Lower-bound	11.444	1.000	11.444	1.873	.229

Sementara itu, Gambar 3 adalah grafik yang menunjukkan perubahan skor koping adaptif dari sesi *pre-test* hingga sesi *follow-up*. Melalui grafik tersebut, terlihat adanya kenaikan skor koping adaptif pada sesi *post-test*, diikuti dengan adanya sedikit penurunan skor pada sesi *follow-up*. Dengan demikian, diketahui bahwa pada sampel penelitian ini, intervensi yang diberikan tidak menaikkan skor koping adaptif partisipan secara signifikan.



Gambar 3. Rata-rata skor koping adaptif berdasarkan waktu pengukuran

Secara kualitatif, siswa mengalami berbagai macam perubahan positif setelah mengikuti program intervensi. Seluruh siswa dapat mengetahui tanda-tanda fisik, pikiran, maupun emosi yang muncul saat sedang mengalami stres akademik. Selain tanda-tanda yang dialami,

sebagian besar siswa juga dapat mengidentifikasi sumber-sumber stres terkuat yang berdampak bagi diri.

Seluruh siswa juga sudah mencoba strategi koping adaptif yang dirasa cocok bagi diri. Bahkan sebagian siswa memiliki ide-ide terkait strategi koping adaptif yang tidak diajarkan oleh peneliti. Terkait pelaksanaan, sebagian siswa memilih menjalankan salah satu strategi terlebih dulu, misalnya menulis jurnal, bermain dengan hewan peliharaan, atau mengobrol dengan anggota keluarga. Sebagian lainnya mencoba sebanyak mungkin strategi yang dapat dilakukan untuk mengetahui yang paling cocok untuk mengurangi stres akademik. Pada saat bersamaan, siswa juga berhasil mengidentifikasi kebiasaan negatif dan strategi koping maladaptif yang masih dilakukan. Siswa kemudian menyusun strategi untuk mengurangi kebiasaan tersebut, dan seluruh siswa berhasil melakukannya.

Di samping strategi koping, sebagian siswa juga mengamati adanya perubahan pola pikir saat menghadapi tuntutan akademik. Terdapat siswa yang memandang ujian dan tugas sebagai bekal bagi dirinya, lalu terdapat juga siswa yang memandang tuntutan akademik sebagai tantangan dan nilai yang didapatkan sebagai *reward*. Perubahan pola pikir ini terjadi setelah siswa mengikuti program intervensi.

PEMBAHASAN

Pelatihan kelompok ini cukup efektif dalam menurunkan stres akademik pada remaja, yang sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya (Edwards dkk., 2014; Ningtias dkk., 2020). Sebagian besar partisipan mengalami penurunan skor ESSA yang konsisten dari *pre-test* hingga *follow-up*. Intervensi ini membantu partisipan mengidentifikasi stressor, tanda-tanda pada diri mereka, dan dampak dari stres yang dialami.

Ditemukan pada dua siswa yang berasal dari sekolah yang sama ditemukan bahwa terdapat kenaikan skor stres akademik pada saat sesi *follow-up*. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa terdapat stressor yang baru yaitu tugas makalah dan adanya tanggung jawab sebagai koordinator tugas di kelas masing-masing. Sehingga stressor yang dialami pun bertambah dibandingkan pekan-pekan sebelumnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, intervensi stres yang sedang berlangsung belum efektif dalam menghadapi stressor yang benar-benar baru (van Loon dkk., 2020).

Terkait hal ini, PI melihat bahwa pelatihan stres dan koping yang diadakan khusus di *setting* sekolah akan mengoptimalkan manfaat yang didapatkan. Hal ini ditemukan oleh penelitian sebelumnya (van Loon dkk., 2020) yang mengadakan intervensi bekerjasama dengan pihak sekolah. Stressor akademik yang bersifat eksternal dari partisipan, seperti koordinasi antar guru, sistem pengajaran, dan beban tugas dapat lebih mudah diatasi. Selain itu, siswa dapat membuat sistem dukungan sosial dari intervensi tersebut.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami penurunan skor koping maladaptif yang konsisten pada *post-test* hingga *follow-up*. Hal ini sejalan bahwa pelatihan koping adaptif dapat menurunkan perilaku koping maladaptif (Cook, 2015). Siswa dapat lebih paham terhadap dampak dari koping maladaptif dan dapat menghindari jenis-jenis koping tersebut.

Pada aspek koping adaptif, hampir seluruh siswa menunjukkan penurunan pada perilaku koping adaptif, yang tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Cook (2015). Meskipun seluruh siswa menunjukkan kenaikan skor saat *post-test*, namun saat *follow-up* skor kembali menurun. Hal ini dapat dijelaskan oleh penelitian sebelumnya bahwa peningkatan perilaku koping adaptif membutuhkan konsistensi siswa untuk melaksanakan dan berlatih teknik koping (Mahardhani dkk., 2020). Hanya satu siswa yang sejak pelatihan hingga *follow-up* meluangkan waktu secara konsisten untuk menerapkan strategi koping, sehingga ia mengalami kenaikan skor.

Terkait teknis pelaksanaan materi koping, peneliti melihat strategi koping yang diajarkan masih sangat umum dan belum ada teknik evaluasi dan monitoring yang terstandar. Pada beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa pelatihan koping adaptif yang spesifik dan sesuai minat akan meningkatkan perilaku koping adaptif. Misalnya, koping adaptif seni kreatif melukis (Martin dkk., 2018), bermain dengan hewan (Pendry, Kuzara, & Gee, 2019), dan olahraga (Lang dkk., 2016) ditemukan efektif meningkatkan koping adaptif. Adanya sistem evaluasi dan monitoring yang terstandar akan membantu siswa dalam melaksanakan strategi koping (Kaur, 2019).

Secara kualitatif, seluruh siswa memandang stressor akademik yang dialami lebih ringan dibandingkan sebelumnya. Menurut penelitian sebelumnya (Jamieson dkk., 2018), perubahan cara pandang (*reappraisal*) terhadap stres dapat menurunkan stres itu sendiri. Selain cara pandang yang lebih positif, seluruh siswa juga merasa lebih mampu dalam menghadapi stres akademik. Hal ini dalam jangka panjang diharapkan mampu menjadi sumber daya mereka dalam menghadapi stres yang lebih berat lagi (Fridrich & Lohaus, 2016; Walburg, 2014).

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa siswa merasa tidak sendirian dalam mengalami stres akademik, dan dapat saling berbagi sudut pandang maupun pengalaman spesifik masing-masing. Siswa dapat bercerita hal-hal yang sehari-hari disimpan sendiri. Hal ini sesuai dengan prinsip intervensi kelompok yang akan membuat peserta merasa dimengerti, saling percaya, dan tidak sendirian (Putrikita & Sari, 2020). Berbeda dengan beberapa intervensi stres akademik sebelumnya, intervensi kali ini dilaksanakan secara daring dan hasilnya efektif. Hal ini sejalan bahwa bagi remaja, pelatihan via daring dapat lebih bermanfaat karena terjangkau bagi mereka dan dapat dilaksanakan di mana saja (Herrero dkk., 2019).

KESIMPULAN

Program intervensi pelatihan koping adaptif cukup efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa kelas 2 SMA. Sebagian besar siswa menunjukkan penurunan skor stres akademik yang diukur menggunakan kuesioner ESSA. Sebagian besar siswa juga menunjukkan kenaikan skor koping adaptif dan penurunan skor koping maladaptif yang diukur menggunakan kuesioner brief-COPE.

Secara kualitatif, seluruh siswa menunjukkan adanya perubahan positif setelah mengikuti program ini. Siswa memahami stres akademik, tanda-tanda stres yang mudah diamati, dan dampak dari stres akademik pada diri masing-masing. Siswa juga dapat mengetahui jenis-jenis strategi koping adaptif yang dapat dicoba, lalu dapat membuat dan melaksanakan rencana koping adaptif pilihan masing-masing. Namun, ditemukan bahwa kenaikan skor koping adaptif pada sebagian besar partisipan pada sesi *post-test* tidak bertahan hingga sesi *follow-up*.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ildil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
- Cook, M. N. (2015). Transforming teen behavior: Parent-teen protocols for psychosocial skills training. In *Transforming teen behavior: Parent-teen protocols for psychosocial skills training*.
- Edwards, M., Adams, E.M., Waldo, M., Hadfield, O.D., & Biegel, G.M. (2014). Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms. *The Journal For Specialists In Group Work*, 39 (2), 145–163.
- Friderici, M., & Lohaus, A. (2009). Stress-Prevention in Secondary Schools: Online- versus face-to-face-training. *Health Education*, 109(4), 299–313. <https://doi.org/10.1108/09654280910970884>

- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., ... Botella, C. (2018). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*. doi:10.1016/j.invent.2018.03.005
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and Mindset Interventions: An integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 245–261. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
- Javidi, K., & Garmaroudi, G. (2019). The Effect of Life Skills Training on Social and Coping Skills, and Aggression in High School Students. *Novelty in Biomedicine*, 7(3), 121-129.
- Kaur, H. (2019). Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. *International Journal of Research and Review*, 6(10), 185–188. Retrieved from https://www.ijrrjournal.com/IJRR_Vol.6_Issue.10_Oct2019/Abstract_IJRR0026.html
- Lang, C., Feldmeth, A. K., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2017). Effects of a physical education-based coping training on adolescents' coping skills, stress perceptions and quality of sleep. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(3), 213–230. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1176130>
- Lorenzo, N. E., Zeytinoglu, S., Morales, S., Listokin, J., Almas, A. N., Degnan, K. A., ... Fox, N. A. (2021). Transactional Associations Between Parent and Late Adolescent Internalizing Symptoms During the COVID-19 Pandemic: The Moderating Role of Avoidant Coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 459–469. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01374-z>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan stres Akademik Pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention-a systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/bs8020028>
- Ningtias, D. A. S. A., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2020). The Effectiveness of CBT Group Counseling with Stress Inoculation

Training and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Students' Academic Stress. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 159 – 164.

- Pendry, P., Kuzara, S., & Gee, N. R. (2019). Evaluation of undergraduate students' responsiveness to a 4-week university-based animal-Assisted Stress Prevention Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3331. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183331>
- Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group counseling to reduce academic stress in senior high school students. *Konselor*, 9(4), 147-152. doi: <https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>
- Rith-Najarian, L. R., McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Nock, M. K. (2014). The biopsychosocial model of stress in adolescence: Self-awareness of performance versus stress reactivity. *Stress*, 17(2), 193–203. <https://doi.org/10.3109/10253890.2014.891102>
- van Loon, A. W., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2020). Can schools reduce adolescent psychological stress? A multilevel meta-analysis of the effectiveness of school-based intervention programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1127–1145. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01201-5>
- Sihotang, A. I. (2021). Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja. *Skripsi*. Retrieved from <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/43870>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Syam, S. (2020). Mereduksi kecemasan belajar siswa melalui konseling individu berbasis cyber counseling. *Akademika*, 9(2), 105–113. <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i02.1048>
- Turangga, D. (2016). Hubungan Antara Dorongan Memaafkan dan Coping dalam Hubungan Pertemanan pada Remaja. *Skripsi*. Retrieved from <https://lontar.ui.ac.id/detail.jsp?id=20430077#>
- Vestad, L., & Tharaldsen, K. B. (2021). Building Social and Emotional Competencies for Coping with Academic Stress among Students in Lower Secondary School. *Scandinavian Journal of Educational*

Research, 0(0), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1939145>

- Wang, M. Te, Toro, J. Del, Scanlon, C. L., Schall, J. D., Zhang, A. L., Belmont, A. M., ... Plevniak, K. A. (2021). The roles of stress, coping, and parental support in adolescent psychological well-being in the context of COVID-19: A daily-diary study. *Journal of Affective Disorders*, 294(January), 245–253.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.082>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.020>
- Yasin, M. F., Maulidia, F., & Budiningsih, I. (2021). Effectiveness of using zoom media as a means of e-counseling students of Grade XI Medical
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(6), 747–755.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.0263>