

EDUKASI PSIKOEDUKASI TENTANG *EXPRESSIVE WRITING* SEBAGAI STRATEGI KOPING UNTUK MENGHADAPI STRESS AKADEMIK PADA SISWA SMAN 21 MAKASSAR

Hastuti¹, Indra Gaffar², Ariyanti Saleh³, Intan Ayu Purnama⁴, M. Afgan Andrian⁵, Wafiq Nur Awalia⁶, St Ramona Dini Fadiriati. J⁷✉

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

⁴Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

⁶Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

⁷Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Universitas Hasanuddin

✉ hastuti@unhas.ac.id

🌐 <https://doi.org/10.31603/pharmacy.v8i2.4668>

Article info:

Submitted : D-M-202X

Revised : D-M-202X

Accepted : D-M-202X



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional di Kota Makassar mencapai 17,86%, dengan 14,79% kasus di antaranya terjadi pada remaja usia 15-24 tahun atau setara dengan 8.364 kasus. Sulawesi Selatan menduduki peringkat kedua nasional dengan prevalensi sebesar 9,3%, yang menunjukkan perlunya intervensi kesehatan mental yang signifikan, khususnya pada populasi remaja. Menyikapi hal tersebut, dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat “Psikoedukasi Menulis Ekspresif sebagai Strategi Mengatasi Stres Akademik pada Siswa SMAN 21 Makassar” untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik melalui menulis ekspresif. Metode pelaksanaan yang dilakukan meliputi rapat koordinasi, pengurusan perizinan, pembuatan angket, pemberian penyuluhan, demonstrasi, dan penilaian pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juli, dengan hasil peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar 68,86 menjadi post-test sebesar 98,00 ($p < 0,05$). Diharapkan pelatihan menulis ekspresif akan dilaksanakan secara berkala, minimal sebulan sekali.

Kata Kunci : Menulis Ekspresif; Psikoedukasi; Stres Akademik;

ABSTRACT

Based on data from the 2018 Riskesdas, the prevalence of emotional mental disorders in Makassar reached 17.86%, with 14.79% of these cases occurring in adolescents aged 15-24 years, equivalent to 8,364 cases. South Sulawesi ranks second nationally with a prevalence of 9.3%, indicating a significant need for mental health interventions, especially among the adolescent population. In response to this, the community service program "Psychoeducation on Expressive Writing as a Coping Strategy for Academic Stress among Students of SMAN 21 Makassar" was implemented to enhance students' ability to manage academic stress through expressive writing. The implementation methods included coordination meetings, obtaining permissions, creating questionnaires, providing counseling, demonstrations, and evaluating knowledge before and after the educational sessions. The activities took place from May to July, resulting in an increase in average scores from a pre-test of 68.86 to a post-test of 98.00 ($p < 0.05$). It is anticipated that expressive writing training will be conducted regularly, at least once a month.

Keywords: Expressive Writing; Psychoeducation; Academic Stress;

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini berbagai permasalahan yang dialami remaja sangatlah kompleks dan beraneka ragam. Banyak perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja dalam mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, seperti diantaranya pergaulan bebas, perkelahian remaja yang semakin hari semakin mengerikan, penggunaan obat-obatan terlarang yang semakin meluas di kalangan remaja, dan masih banyak perilaku dan kenakalan remaja lainnya yang menunjukkan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (Andayani, dikutip dalam Mauliah, 2017). Pendidikan di sekolah dapat memenuhi kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupannya di masa mendatang. Siswa dapat mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ujian sekolah, banyaknya materi yang dipelajari, ketakutan mengenai masa depan, serta jadwal sekolah yang terlalu padat (Nevid et al., 2018). Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli, Ifdil & Nikmarijal., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pramesta & Dewi., 2021) menunjukkan bahwa sebanyak 173 atau 69,2% siswa memiliki stres akademik sedang, dan sebanyak 46 atau 18,4% siswa menunjukkan stres akademik yang tinggi, dimana hal ini dapat menimbulkan konsekuensi yang negatif pada siswa dan proses pembelajaran. Sekitar 10-30% siswa mengalami tingkat stres akademik yang beragam (Alsulami et al., 2018). Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar siswa yang didapatkannya (Sudarsana, 2019). Stres yang tinggi dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi kesehatan fisik, mengganggu kinerja akademik dan menimbulkan perilaku negatif, permasalahan mental seperti kecemasan, panik, hingga depresi (Shankar & Park, 2016).

Untuk menekan angka-angka tersebut, para siswa membutuhkan penyesuaian diri yang merupakan respon untuk melakukan koping stress terhadap adanya tuntutan (Priyoto, 2014). Upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan psikoedukasi mengenai *expressive writing*. *Expressive writing* yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit adalah sehari selama 3-4 hari atau lebih secara berturut-turut. yang meliputi pengetahuan dasar terhadap *expressive writing*, pengertian, fungsi dan cara melakukan *expressive writing*. Serta pengetahuan tambahan tentang cara pemahaman mengenai stres akademik dan strategi koping dalam menghadapi stres dengan melibatkan peran guru, orang tua, dan juga *peer group* yang bisa dilakukan di sekolah.

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 21 Makassar merupakan salah satu sekolah terakreditasi A di Kota Makassar yang bertempat di jalan Tamalanrea Raya No. 1A BTP Makassar dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 568 orang dan jumlah siswa perempuan sebanyak 709 orang. Pembelajaran di SMAN 21 MAKASSAR dilakukan secara *full day school* (FDS) dalam seminggu, pembelajaran dilakukan selama 5 hari (Kemendikbud, 2024). Pelaksanaan sistem FDS selain menambah jam belajar juga menambah materi pembelajaran di sekolah, sehingga siswa merasa dituntut untuk selalu aktif dan *fresh* pada setiap mata pelajaran. Siswa merasa stres dan juga mengalami kejenuhan saat melakukan pembelajaran sehingga berakibat menurunnya konsentrasi belajar, merasa kelelahan secara fisik dan juga mentalnya (Priskila & Savira., 2019)

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, tercatat sebanyak 17,86% dengan total 5.963 kasus prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi di kota Makassar pada tahun 2018. Jika dilihat dari kelompok usia remaja 15-24 tahun tercatat sebanyak 14,79% dengan total 8.364 kasus prevalensi gangguan mental emosional (Riskesdas, 2019). Menurut Riskesdas, Provinsi Sulawesi Selatan (9,3%) berada di urutan kedua tertinggi dengan prevalensi

gangguan mental emosional setelah Provinsi Sulawesi Tengah (11,6%) yang berada di urutan pertama. Hal inilah yang menjadi alasan utama mengapa kegiatan Psikoedukasi Tentang *expressive writing* penting untuk dilakukan. Sehingga atas dasar hal tersebut, kami tertarik untuk melaksanakan program yang berjudul Psikoedukasi Tentang *Expressive Writing* Program Sebagai Strategi Koping untuk Menghadapi Stress Akademik pada Siswa SMAN 21 Makassar.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat “Psikoedukasi tentang *expressive writing* sebagai strategi koping untuk menghadapi stress akademik pada siswa SMA 21 Makassar” akan dilaksanakan dari bulan Mei s/d Juli dengan target sasaran pengabdian Masyarakat berjumlah **75-100** siswa dengan kriteria inklusi yaitu siswa kelas X, kelas XI, kelas XII SMAN 21 Makassar. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini telah diuraikan dalam beberapa tahapan berikut ini:

1. Rapat koordinasi tim pengabdian masyarakat, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membagi tugas antar anggota tim, menyusun jadwal kegiatan, dan mendiskusikan hal teknis terkait pelaksanaan program pengabdian masyarakat.
2. Pengurusan izin pengabdian masyarakat, kegiatan ini dilakukan untuk mendapatkan perizinan dari SMAN 21 Makassar.
3. Pembuatan kuesioner, pembuatan kuesioner dilakukan untuk menilai pengetahuan siswa SMAN 21 Makassar mengenai strategi koping melalui *expressive writing* untuk menghadapi stress akademik
4. Pertemuan dengan Kepala Sekolah SMAN 21 Makassar, kegiatan ini dilakukan untuk mendiskusikan teknis pelaksanaan program pengabdian masyarakat, seperti penyediaan tempat dan waktu penyuluhan yang digunakan selama program pengabdian masyarakat dilaksanakan.
5. Evaluasi pengetahuan awal siswa SMAN 21 Makassar tentang strategi koping melalui *expressive writing* untuk menghadapi stress akademik menggunakan pre-test kuesioner
6. Penyuluhan tentang strategi koping melalui *expressive writing* untuk menghadapi stress akademik kepada siswa SMAN 21 Makassar dengan melibatkan tim pengabdian masyarakat dan pihak sekolah SMAN 21 Makassar.
7. Demonstrasi tentang strategi koping melalui *expressive writing* dalam menghadapi stress akademik yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan merubah perilaku siswa terkait pentingnya strategi koping yang digunakan untuk menghadapi stress akademik untuk menghindari terjadinya masalah kesehatan mental yang serius. Demonstrasi dapat dilakukan dalam bentuk games atau simulasi dengan meminta setiap siswa menuliskan perasaan mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis yang pernah terjadi dalam hidupnya.
8. Evaluasi pengetahuan siswa SMAN 21 Makassar melalui post-test kuesioner pengetahuan tentang strategi koping melalui *expressive writing* untuk menghadapi stress akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan kegiatan persiapan dan seperti Perizinan kegiatan, survei lokasi, waktu, serta sasaran kegiatan pengabdian masyarakat, persiapan bahan-bahan dan peralatan yang dibutuhkan dalam melakukan edukasi dan demonstrasi, serta menyebarkan dan mendampingi peserta mengisi kuisisioner pengetahuan sebelum dan setelah pemberian materi dan demonstrasi.

Kegiatan dilanjutkan dengan menyampaikan materi tentang pencegahan strategi koping untuk menghadapi stress akademik. Konten materi ini menjelaskan tentang definisi, tanda, dan gejala. selain itu dosen juga menyampaikan cara menghadapi stress akademik.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi oleh Dosen

Pada kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 35 orang siswa SMAN 21 Makassar Berikut gambaran karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat edukasi *Expressive Writing*.

Berikut ditampilkan distribusi karakteristik responden dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=35)

Variabel	n	%
Umur (tahun) (mean±SD)		16.1±0.43
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	17.1
Perempuan	29	82.9
Kelas		
11	26	74.3
12	9	25.7
Agama		
Islam	30	85.7
Kristen	4	11.4
Katolik	1	2.9

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa usia rata-rata responden yaitu 16 tahun, dengan jenis kelamin perempuan yang mendominasi jumlah responden. Mayoritas responden berada di kelas 11 dengan mayoritas agama yang dianut responden adalah islam.

Setelah tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi terkait pencegahan strategi koping untuk menghadapi stress akademik. konten materi ini menjelaskan tentang definisi, tanda, dan gejala. Dilakukan sesi demosntrasi starategi koping dengan expressive writing untuk menghadapi stress. Dalam hal ini pemateri menggunakan leaflet yang diberikan kepada peserta agar bisa lebih paham dan bisa dipraktikkan dalam kesehariannya seperti yang terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Konten Materi dan Demonstrasi

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi pengetahuan dengan memberikan pertanyaan seputar materi mengenai cara menghadapi stress akademik kepada peserta pengabdian masyarakat. Antusiasisme peserta dapat terlihat dari respon ingin menjawab pertanyaan yang diajukan serta banyaknya pertanyaan yang dilontarkan

oleh peserta saat memperhatikan demonstrasi edukasi tentang expressive writing sebagai strategi coping untuk menghadapi stress akademik, seperti yang terlihat di Gambar 3.



Gambar 3. Antusiasme Yang Dilakukan Peserta

Evaluasi peningkatan pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuisisioner kepada peserta mengenai pengetahuan awal peserta mengenai expressive writing (pre-test) dan membandingkan hasil atau score dari kuisisioner pengetahuan setelah mendapatkan edukasi (post-test) seperti pada Gambar 4.



Gambar 4. Evaluasi dan Pengisian Kuesioner



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Peserta

Tim pengabdian masyarakat juga melakukan monitoring dan evaluasi pengetahuan dan kemampuan siswa terkait expressive writing dengan menggunakan pretest dan posttest. Berikut ditampilkan distribusi pengetahuan dan kemampuan siswa terkait expressive writing

Tabel 2. Pengetahuan Pesera Didik SMAN 21 Makassar

Evaluasi Pengetahuan	Mean	SD	Min-Max	CI(95%)		p. Value
				Lower	Upper	
Pretest	68.86	20.98	0-100	61.65	76.07	0.000
Posttest	98.00	4.87	86-100	98.00	99.71	

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa pengetahuan rata-rata siswa(i) tentang psikoedukasi *expressive writing* sebelum diberi edukasi adalah 68.86. Setelah diberi edukasi, pengetahuan rata-rata siswa(i) tentang psikoedukasi expressive writing meningkat menjadi 98.00, dengan nilai p value <0.05. sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan pada siswa (i) setelah diberi edukasi.

4. KESIMPULAN

Telah terjadi peningkatan pengetahuan peserta didik SMAN 21 Makassar mengenai psikoedukasi tentang *expressive writing*. Peningkatan terjadi dan dapat dilihat dari hasil kuisisioner pengetahuan menunjukkan dari hasil *pre-test* pengetahuan rata-rata siswa(i) tentang psikoedukasi expressive writing sebelum diberi edukasi adalah 68.86. Setelah diberi edukasi,

pengetahuan rata-rata siswa(i) tentang psikoedukasi expressive writing meningkat menjadi 98.00.

5. ACKNOWLEDGMENT

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan seluruh civitas akademik Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin yang telah memberikan dukungan dengan mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada kepala SMAN 21 Makassar Ibu Andi Ernawati, S.Pd., M.Pd., Ph.D. yang telah memberikan perizinan dan telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Tidak lupa ucapan terima kasih diberikan kepada Anisa Zalsabila, S.Kep, Sahra Musyayyadah Razak, dan seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. REFERENCES

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Devayanti, R., & Abdullah, S., (2022). Penerapan teknik expressive writing untuk mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa man 2 Parepare. *Pinisi Journal Of Education*.
- Imamah, I. N., Mulyaningsih, M., & Asiska, A. (2021). TINGKAT STRES DENGAN STRATEGI KOPING PADA SISWA FULL DAY SCHOOL. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 1-10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018 (Online). (Tersedia di https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf, diakses pada tanggal 25 Maret, 2024)
- Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. 2024. Profil SMAN 21 MAKASSAR (Online). (Tersedia di <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/2E135BE7C28D6FF517CC>, diakses pada tanggal 25 Maret, 2024)
- Maharani, N. P. R. (2020). *Tingkat Stres Siswa Dalam Mengikuti Full Day School* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).
- Maiyun, N. P., & Imamah, I. N. (2023). Tingkat Stress Pada Siswa Dalam Mengikuti Full Day School. *Journal Keperawatan*, 2(2), 160-167.
- Mauliah El-Azis, K. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah.
- Nevid, J. S., Spencer, A.R., & Beverly Greene. (2018). *Abnormal Psychology: In A Changing World* (10th ed.). Pearson.
- Nurul, U. (2021). *Penerapan Teknik Ekspressive Writing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di SMA Negeri 8 Banda Aceh*. Skripsi. Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self-regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-7.
- Shankar, N.L., & Park, C. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School And Educational Psychology*, 4(1), 5-9. Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Sudiyanto, H., & Ristriyanti, D. (2021). Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Full Day School Sdn Kauman 1 Kota Mojokerto Dan Half Day School Sdn Tangunan Kabupaten Mojokerto. *Medica Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT)*, 13(2), 1-13..