

Cognitive Therapy To Reduce Stress Level Students Who Are Learning At Home During Covid 19

Herry Prasetyo ¹⁾, Ani Kuswati ²⁾, Wahyudi ³⁾, Ulfah Agus S ⁴⁾ & Taat Sumedi ⁵⁾

^{1) 2) 3) 4) 5)} Prodi Keperawatan Purwokerto, Poltekkes Semarang

*Email: herryprast73@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:
kognitif, terapi, stres,
belajar, di rumah

Perubahan sistem pembelajaran dari offline menjadi online akibat covid 19 dapat membawa dampak stres pada siswa selama kegiatan belajar di rumah. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan terapi kognitif sebagai manajemen stres secara individu selama pembelajaran di rumah untuk menurunkan tingkat stres. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain pre-posttest tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa SMA sebagai responden. Mereka dibekali dengan pedoman terapi kognitif untuk mengelola stres mereka selama belajar di rumah. Selanjutnya pengumpulan data menggunakan Google form Perceived Stress Questionnaire (PSQ) sebelum dan sesudah terapi kognitif. Selain itu, uji-t digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami siswa mengalami penurunan, terutama pada tingkat ringan dan sedang setelah penerapan diri menggunakan terapi kognitif. Disarankan agar terapi kognitif baik bagi siswa untuk menjaga semangat belajar di rumah.

1. PENDAHULUAN

Stres yang dialami oleh siswa pada masa pandemi covid 19 berhubungan dengan adanya perubahan sistem belajar. Perubahan sistem belajar dari luring ke daring berdampak pada tingkat stress yang dialami oleh sebagian besar siswa baik tingkat dasar, menengah, atas bahkan pada mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi. Para siswa harus beradaptasi dengan sistem belajar daring dan tugas-tugas sekolah yang harus dikerjakan secara mandiri diidentifikasi sebagai penyebab stress. Hasil penelitian menyatakan siswa sekolah menengah tingkat atas khususnya kelas XI mengalami masalah stress pada tingkat ringan-berat, dimana sebanyak 22

siswa (25 %) mengalami stres ringan, 30 siswa (34 %) mengalami tingkat stres sedang, dan sejumlah 18 siswa (21 %) mengalami stres berat (Purba & Lailan, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas (2013) angka kejadian stres, bersamaan dengan masalah kecemasan, depresi pada remaja yang berusia 15 tahun sampai dengan usia 20 tahun sebesar 6 %. Usia remaja merupakan usia yang kritis dan dinamis sehingga harus disikapi dengan positif sehingga akan berimplikasi positif pula. Sugesti positif sebagai manajemen stres yang diberikan pada remaja akan memicu pertumbuhan kesehatan mental yang sehat, dan perkembangan sosial spiritual yang

baik (Jannah, 2016). Manajemen faktor penyebab stres yang dapat dikendalikan akan melindungi remaja dari kondisi tertekan dan mengganggu. Sehingga, remaja akan tumbuh kembang secara sehat baik fisik, psikososial dan spiritual yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan produktifitasnya.

Kognitif terapi merupakan suatu kegiatan untuk membantu subjek atau individu yang mempunyai masalah dengan cara membuang jauh pikiran dan keyakinan negatif misalnya stres, untuk diganti dengan pola pikir yang lebih baik (Oemarjoedi. A. K, 2003). Perubahan pola pikir dan perilaku bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh individu atau kelompok individu. Siswa sebagai individu dan kelompok individu dalam kegiatan belajar memiliki tugas sekolah yang harus dikerjakan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh pihak sekolah dan serangkaian tuntutan dari keluarga untuk berprestasi (Papalia D.E, Sally Wendkos Old S.W, & Ruth Duskin Feldman, 2008). Disamping tuntutan dari luar individu, setiap siswa juga memiliki keinginan dan harapan sendiri. Adanya situasi yang sangat dilematis tersebut dapat membuat siswa menjadi tertekan secara psikologis dan menjadikannya dalam kondisi stres.

Siswa yang melaksanakan kegiatan belajar di rumah saat pandemi covid 19 seharusnya dapat menjaga keseimbangan antara harapan dan kenyataan sehingga dapat beradaptasi secara sehat. Namun, kegagalan dapat beradaptasi adanya

perubahan sistem belajar karena adanya pandemi, salah satu dampak psikologis yang sering dilaporkan yaitu adanya perasaan stres. Manajemen stres melalui tindakan non farmakologi perlu dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

Tindakan non farmakologi yaitu kognitif terapi dapat diberikan kepada siswa yang mengalami masalah stres dengan cara melakukan restrukturisasi dan mengidentifikasi adanya kognisi atau persepsi siswa tentang diri dan tuntutan ada perubahan lingkungan. Tujuan penelitian ini untuk merubah dan memodifikasi kognitif dan perilaku negatif siswa menjadi pikiran yang positif, sehingga diharapkan tingkat stres dapat berkurang. Berkurangnya tingkat stres akan dapat membantu siswa mencapai prestasi belajar dan meningkatkan kualitas kesehatan mental sehingga mereka dapat aktifitas hidup dengan normal.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penelitian kuasi eksperimental dengan *one group pre-and a posttest design without control group*. Perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan diasumsikan sebagai pengaruh dari *treatment*. Adapun, populasinya adalah kelompok siswa Sekolah Menengah Kejuruan di kota Purwokerto sebanyak 120 siswa. Kemudian, pengambilan sampel secara random didapatkan jumlah 30 siswa dengan menggunakan kriteria inklusi siswa berusia 16-19 tahun, melakukan pembelajaran online di rumah, bermasalah

dengan pembelajaran online, secara subjektif menyatakan mengalami stres dan hasil pengukuran tingkat stres dengan skor minimal 11.

Adapun *treatment* yang diberikan adalah kognitif therapy sebagai manajemen stres secara mandiri yang dilakukan secara daring oleh narasumber dan kemudian para siswa sebagai responden diminta untuk mengaplikasi dan mempraktekkan secara mandiri. Para siswa diberikan tes awal menggunakan kuesioner PSQ (*Perceived Stress Question*). Kemudian, diberikan *treatment* selama dua kali tatap maya berupa teori dan praktika. Selanjutnya, satu minggu kemudian, dilakukan test akhir dengan menggunakan kuesioner. Analisa

data dilakukan untuk menghitung nilai *mean* total skor stress, nilai maksimal dan minimal skor stres pada *pre* dan *post-test*. Selanjutnya, dilakukan uji *t-test* untuk mengetahui dampak penerapan kognitif therapy sebagai salah satu manajemen stress. Perbedaan nilai pre test dan post test mendeskripsikan dampak dari *treatment* kognitif terapi yang diberikan kepada kelompok perlakuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian ini telah dilaksanakan dengan melibatkan 30 siswa sekolah menengah kejuruan. Pada tabel 1 dibawah ini merupakan data karakteristik responden dalam penelitian.

Tabel 1. Karakteistik responden.

No	Karakteristik	Kelompok perlakuan	
		Total	%
1	Jenis kelamin		
	▪ Laki-laki	10	33,3
	▪ Perempuan	20	66,7
	Jumlah	30	100
2	Usia		
	▪ 16-17 tahun	13	43,3
	▪ 18-19 tahun	17	56,7
	Jumlah	30	100
3	Kelas:		
	▪ kelas XI	5	16,7
	▪ kelas XII	25	83,3
	Jumlah	30	100
4	Penyebab stres:		
	▪ Belajar online		
	▪ Tugas Sekolah	12	40
	▪ Trauma		
	▪ Hubungan sosial	11	36,7
	▪ <i>Bullying</i>		
	▪ Kuota	2	6,7
	-	-	
	-	-	
	5	16,7	
Total respondents		30	100

Stress yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas pada masa

pandemi covid 19 berhubungan dengan sistem belajar online, tugas sekolah,

adanya keterbatasan kuota data dan trauma. Proses belajar daring atau online dapat menimbulkan tekanan bagi siswa karena adanya unsur-unsur penunjang proses daring yang harus dimiliki oleh siswa seperti handphone, laptop/komputer, paket data, kekuatan sinyal dan sebagainya yang berkaitan dengan kemampuan sosial ekonomi.

Ketidakmampuan dalam memenuhi salah satu unsur belajar tersebut dapat menimbulkan kondisi stres akademik. Stres akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah (Muslim, 2020). Stres akademik tersebut muncul sebagai respons karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus

dikerjakan siswa.

Siswa yang mengalami stres akan berdampak 50-70 % terhadap munculnya berbagai penyakit yang merupakan gangguan fisiologis seperti penyakit kardiovaskuler, penyakit metabolik dan hormon (Musradinur, 2016). Bila tingkat stres termasuk pada kategori berat, maka individu akan mengeluh beberapa keluhan subjektif seperti sakit kepala, kelelahan, kelupaan, kebingungan dan juga adanya keluhan objektif seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi cepat dan meningkat. Stres tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari terutama pada saat pandemi covid 19, oleh karena itu penting bagi siswa yang mengalami stres untuk tetap bersikap positif dan mengelola stres dengan baik. Dengan demikian stres yang terjadi hanya berdampak minimal dan kualitas hidup tetap terjaga.

Tabel 2. Skor stres siswa

No	Skor stres	Kel Perlakuan	
		Pre-test	Post-test
1	Mean	20	18
2	Maksimal	29	27
3	Minimal	11	10

Skor rata-rata (*mean*) kelompok perlakuan sebelum dilakukan treatment adalah 20 (tingkat stres sedang), setelah menjalani terapi kognitif sebagai manajemen stres secara individu didapatkan skor rata-rata (*mean*) menjadi 18 (tingkat stres sedang). Selanjutnya, nilai maksimal tingkat stres yang dialami oleh siswa pada kelompok perlakuan adalah 29 yang

disebabkan oleh pembelajaran online, tugas sekolah, peristiwa traumatik dan keterbatasan kuota.

Treatment khusus manajemen stres yang diberikan kepada siswa dengan tingkat stres berat dilakukan konseling oleh nara sumber psikolog dengan cara menghadirkan siswa ke sekolah. Pendampingan siswa yang mengalami stres berat juga dilakukan

oleh guru Bimbingan Konseling sekolah dan mengkomunikasikannya dengan orang tua untuk ikut serta dalam membantu siswa dalam belajar di rumah. Selanjutnya, walaupun, hasil *post-test* didapatkan skor maksimal turun dari 29 menjadi 27, mereka masih dalam kategori mengalami stres berat. Sehingga, perlu tindak lanjut untuk pendampingan secara intensif dari guru BK selama siswa di sekolah dan monitoring dari orang tua selama mereka tinggal di rumah. Sedangkan, skor minimal stres pada kelompok perlakuan pre-test yaitu 11 turun menjadi 10 pada *post-test* dengan kategori stres ringan.

Untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa dalam belajar di rumah, disarankan agar pembelajaran online dilaksanakan dalam waktu singkat, mengingat siswa merasa sulit untuk mempertahankan konsentrasinya ketika pembelajaran online dilaksanakan lebih dari

satu jam (Bell et al., 2017). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa para siswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Situasi pandemi covid 19 berdampak psikologis pada siswa dalam pembelajaran online (Maia, Rodrigues, Dias, & Paulo César, 2020). Hasil penelitian lain didapatkan hasil 55,8% siswa merasa stres selama pandemi Covid-19 disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Oleh karena itu penting bagi sekolah untuk mempunyai struktur program belajar bagi siswa di rumah dengan memperhatikan pencapaian aspek kognitif, affektif dan psikomotorik secara singkat, padat dan jelas.

Tabel 3. Tingkat stres siswa

No	Tingkat stres	Kelompok perlakuan		
		Pre-test	Post-test	P-value
1	Tingkat stres			
	▪ Ringan	-	14	0,001
	▪ Sedang	27	13	
	▪ Berat	3	3	
Jumlah Total		30	30	

Sebagian besar siswa mengalami tingkat stres sedang sebanyak 27 orang dan stres berat 3 orang. Setelah mereka mengikuti kognitif terapi dan menerapkannya dalam kegiatan belajar dan aktifitas harian dirumah selama 1 minggu, didapatkan hasil tingkat stres mengalami penurunan. Namun, siswa yang mengalami tingkat stres berat tidak ada perubahan,

sehingga dilakukan tindakan rujukan ke pihak sekolah untuk dilakukan konseling oleh guru BK dan psikolog. Mereka juga diijinkan untuk hadir secara luring jika mengalami kesulitan mengerjakan tugas sekolah.

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah

untuk mengantisipasi penyebaran virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik dan peserta didik untuk beradaptasi di iklim digital (Jamaluddin, Ratnasih, Gunawan, & Paujiah, 2020; Morgan, 2020). Kejadian pandemi covid 19 tidak serta merta dapat diantisipasi dengan segera oleh peserta didik dan orang tua. Adanya perubahan sistem belajar siswa dan biaya yang ditimbulkan dari kegiatan tersebut menjadikan stres dan perasaan tidak nyaman.

4. KESIMPULAN

Mayoritas siswa mengalami stres tingkat sedang selama menjalani proses belajar di rumah karena adanya pandemi covid 19 yang disebabkan oleh sistem pembelajaran online dan tugas sekolah. Setelah diberikan kognitif terapi sebagai tindakan manajemen stres terjadi penurunan tingkat stres, namun siswa yang mengalami stres pada kategori berat tidak terjadi perubahan.

Kognitif terapi hanya dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami stres pada tingkat ringan dan sedang. Sedangkan untuk siswa yang mengalami stres berat perlu dilakukan konseling, optimalisasi peran guru BK di sekolah dan pendampingan orang tua selama siswa belajar di rumah. Bila stres berkepanjangan sebaiknya mereka dirujuk ke fasilitas layanan kesehatan dan bila perlu mendapatkan terapi farmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini didanai oleh DIPA Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang tahun 2020. Kami berterima kasih kepada Direktur Poltekkes Semarang, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Semarang, Kepala Sekolah Menengah Atas di Purowkerto dan semua guru yang mendukung studi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih khusus kepada semua siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

REFERENSI

- Bell, S., Douce, C., Caeiro, S., Teixeira, A., Martin-Aranda, R., & Otto, D. (2017). *Sustainability and distance learning: a diverse European experience? Open Learning*. 32(2), 95–102. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02680513.2017.1319638>
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). *Pembelajaran daring masa pandemik Covid-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi*. LP2M.
- M, J. (2016). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 244.
- Maia, Rodrigues, B., Dias, & Paulo César. (2020). Anxiety, depression and stres in university students: the impact of COVID-19. *Estud. Psicol*, 37. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 134–140.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stres pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2).
- Oemarjoedi. A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creative Media.
- P.H, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Learning Task" Attributable to Students' Stres During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Papalia D.E, Sally Wendkos Old S.W, & Ruth Duskin Feldman. (2008). *Human Development*. Jakarta.
- Purba, S. A., & Lailan, M. (2020). *Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan* (Universitas Sumatera Utara). Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29092>