

Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar dan Manajemen Stress pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme, Gresik

Masturi Syifa¹, Citrawanti Oktavia²

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: syifamasturi@gmail.com¹, citrawanti@umg.ac.id²

Abstrak. Pandemi Covid -19 berdampak besar bagi perubahan di segala aspek kehidupan manusia, terutama dalam bidang akademik. Adanya perubahan sistem pendidikan dari tatap muka menjadi daring dan luring tentunya menjadi tantangan adaptasi pada anak sekolah menengah atas. Oleh karena itu, perlu adanya psikoedukasi sebagai penguatan menjalani adaptasi gaya belajar yang baru. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi tentang strategi belajar dan manajemen stress dalam belajar di masa pandemik pada siswa SMAN 1 Cerme, Gresik, Jawa Timur. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat stress dan manajemen belajar siswa dengan membandingkan kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dengan kelompok yang tidak mendapatkan psikoedukasi. Partisipan dalam psikoedukasi tersebut terdiri dari beberapa siswa SMAN 1 Cerme sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan psikoedukasi dan beberapa siswa SMAN 1 Cerme sebagai kelompok control yang tidak mendapatkan intervensi psikoedukasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Wilcoxon Signed Rank Test. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran efektivitas psikoedukasi pada anak sekolah menengah atas.

Kata Kunci: Stress; Strategi belajar; Psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Saat ini didunia sedang di landa wabah coronavirus disease 19 atau yang sering disebut Covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan, Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Penyebaran virus corona secara global terus bertambah dari hari ke harinya. Melansir data dari laman Worldometers, hingga Rabu (3/3/2021) pagi, total kasus Covid 19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 115.275.443 (115 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 91.081.994 (91 juta) pasien telah sembuh, dan 2.559.019 orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 21.634.430 dengan rincian 21.543.732 pasien dengan kondisi ringan dan 90.698 dalam kondisi serius (Kompas, 2021). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 1.353.834 terkonfirmasi dengan 147.197 kasus aktif, 1.169.916 sembuh dan 36.721 meninggal pada 3 maret 2021 (Satgas Covid-19, 2021).

Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak untuk menekan angka covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu 5 M (Memakai masker, Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, serta Membatasi mobilisasi dan interaksi) (Kemenkes). Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah. Belajar harus dikerjakan dirumah untuk menghindari kontak fisik dan kerumunan. Terkait dengan kebijakan tersebut, Kemendikbud telah mengeluarkan surat edaran SE Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 (Kemendikbud, 2020). Dengan adanya surat edaran tersebut, semua kegiatan pembelajaran beralih dari tatap muka ke pembelajaran dalam jaringan (Daring) atau Online.

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, local area network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa, Chodzirin, Sayekti, & Fauzan, 2019). Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun smartphone yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut peserta didik dan pengajar dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti whatsapp, telegram, zoom, google meet, google classroom (Fitriah, 2020). Dalam proses pembelajaran secara daring, peserta didik mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain sinyal yang kurang mendukung, kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan pengajar maupun peserta didik yang lain, materi yang disampaikan sulit dipahami dan kurangnya kesiapan tenaga pengajar dalam menyiapkan materi (Gunanda & Rahmayunita, 2020). Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh satgas COVID-19 (BNPB 2020), menunjukkan bahwa 47 persen anak Indonesia merasa bosan di rumah. Sementara itu, 35 persen merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15 persen anak merasa tidak aman, 20 persen anak merindukan teman-temannya dan 10 persen anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga (Kompas, 2020)

Hal tersebut dapat mengakibatkan stress bagi peserta didik. Stress merupakan usaha penyesuaian diri dimana jika individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis (Maramis & Maramis, 2012). Stress yang dialami peserta didik disebut dengan stress akademik. Stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Sumber dari munculnya stress disebut dengan stressor. Penyebab dari munculnya stress bisa dikarenakan adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stress (Sarafino, 2008).

Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan Psikoedukasi tentang strategi belajar dan manajemen stress dimasa pandemi Covid-19 dengan tujuan untuk mengurangi stress akademik dan membantu proses pembelajaran peserta didik. Definisi Psikoedukasi dalam Kode Etik Psikologi Indonesia adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis (HIMPSI, 2010).

Dari uraian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Psikoedukasi untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik dan membantu proses belajar peserta didik di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini penting karena stress akademik dan kesulitan belajar yang dialami peserta didik dapat mengganggu aktivitas belajar yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Untuk itu perlu adanya informasi terkait dengan hal ini sebagai tindak lanjutan dari pembelajaran secara daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Wilcoxon Signed Rank Test dengan membandingkan kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dengan kelompok yang tidak mendapatkan psikoedukasi. Partisipan dalam psikoedukasi tersebut terdiri dari siswa SMAN 1 Cerme dengan jumlah 10 siswa sebagai kelompok eksperimen yang

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

mendapatkan psikoedukasi dan siswa SMAN 1 Cerme dengan jumlah 10 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi psikoedukasi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner melalui Google form yang disebar dengan 10 pertanyaan tentang strategi belajar, 10 pertanyaan tentang manajemen stress dan 3 pertanyaan terbuka tentang kondisi subjek penelitian saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis yang di asumsikan peneliti ditolak atau diterima. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Teknik analisis statistik Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat efektifitas psikoedukasi strategi belajar dan manajemen stress pada siswa SMA Negeri 1 Cerme dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil uji Hipotesis penelitian dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between kelintervensi and kelkontrol equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.005	Reject the null hypothesis.

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0.05$, $p \leq 0.05$. Dengan demikian Hipotesis nol tidak terbukti maka Hipotesis alternatif dapat diterima.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dengan yang tidak mendapatkan psikoedukasi. Namun perbedaan skor subtest tentang psikoedukasi gaya belajar yang merupakan salah satu strategi dalam belajar tidak signifikan berbeda antara kelompok eksperimen dengan kelompok control, sedangkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor subtest tentang psikoedukasi manajemen stress. Hal ini menandakan bahwa subyek kemungkinan sudah mendapatkan informasi sebelumnya terkait gaya belajar. Dilihat dari jawaban dari pertanyaan terbuka bahwa kelompok eksperimen juga mengaku dapat lebih mudah dalam mengelola stress setelah mendapatkan psikoedukasi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susi Alawiyah (2020) yang menyatakan bahwa bahwa manajemen stress yang dikelola dengan baik dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Peserta didik menjawab bahwa pada era disrupsi ini mengalami stress yang muncul akibat banyaknya tugas dari sekolah. Peserta didik juga menyatakan bahwa pengelolaan stress yang salah mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam mengerjakan tugas. Manajemen stress yang tidak kelola akan menimbulkan motivasi belajar siswa semakin menurun. Variable manajemen stress berpengaruh secara positif terhadap motivasi belajar siswa sebesar 18.4%.

Penelitian lain juga menjelaskan bahwa sebagian besar siswa kelas XI yang bersekolah dengan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 30 siswa (34,1%), sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

22 siswa (25%), lalu stres berat dan stres normal masing-masing sebanyak 18 siswa (20,5) (Purba, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari psikoedukasi terhadap pengurangan stress akademik pada siswa yang mendapat intervensi psikoedukasi dibandingkan yang tidak, serta peningkatan kualitas belajar yang lebih tinggi pada kelompok yang mendapatkan psikoedukasi dibandingkan dengan yang tidak. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai metode edukasi yang tepat dan mudah dalam membantu proses belajar peserta didik di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2). doi:<https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta didik; Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya. Retrieved Maret 3, 2021
- Fitriah, M. (2020, Mei 8). Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Liputan6.com*. Retrieved from <https://m.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Gunanda, R., & Rahmayunita, H. (2020, April 16). Kuliah Online Saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa. *Suara.com*. Retrieved Maret 4, 2021, from <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin?page=all>
- HIMPSI. (2010). KODE ETIK PPSIKOLOGI INDONESIA. *Hasil Kongres XI Himpsi* (pp. 1 - 132). Surakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia. Retrieved Desember 8, 2020, from <http://www.himpsi.org>
- Kemendikbud. (2020, Maret 17). Pembelajaran Secara Berani Dan Bekerja Dari Rumah Untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. *SE Mendikbud*. Retrieved Maret 4, 2021, from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Kemenkes. (n.d.). 5 M DIMASA PANDEMI. (T. Alfarizi, Ed.) *Pusat Analisis Determinan Kesehatan*. Retrieved Maret 3, 2021, from <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html>
- Kompas. (2020, November 13). 47 anak indonesia bosan dirumah, Akademisi IPB beri saran. *Kompas.com*. Retrieved Maret 4, 2021, from <https://amp.kompas.com/edukasi/read/2020/11/13/162554571/47-persen-anak-indonesia-bosan-di-rumah-akademisi-ipb-beri-saran>
- Kompas. (2021, Maret 3). Update Corona di Dunia 3 Maret. (D. B. Baramasta, Ed.) *Kompas*. Retrieved Maret 3, 2021, from <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/03/091500265/update-corona-di-dunia-3-maret--10-negara-dengan-kasus-covid-19-tertinggi>
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2012). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Berani Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *WJIT: Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151-160. Retrieved Maret 4, 2021, from <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/jit/article/view/4067>.
- Purba, S. (2020). Tingkat Stress Pada Siswa Yang Bersekolah Dengan Media Daring Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. Retrieved Maret 13, 2021, from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23485>
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions sixth Edition*. New Jersey: The College of New Jersey.
- Satgas Covid-19. (2021, Maret 3). Update per 3 Maret 2021. *Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional*. Retrieved Maret 3, 2021, from <https://covid19.go.id/p/berita/data-vaksinasi-covid-19-update-3-maret-2021>