

**EFEKTIFITAS GROUP DISCUSSION THERAPY DALAM
MENURUNKAN STRES REMAJA DI MTS PESANTREN
AL – AMIN MOJOKERTO**

Nurul Mawaddah¹ dan Elvin Titiani²

¹⁾ Dosen Keperawatan Jiwa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Stikes Majapahit

²⁾ Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Majapahit

Abstrak

Memasuki lingkungan baru di pondok pesantren bagi remaja dapat menjadi sebuah stimulus yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah stres. Hal ini membuat remaja harus mampu menyesuaikan diri agar dapat bertahan dan dapat menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Pondok Pesantren. Kegagalan dalam beradaptasi dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian remaja yang dapat memicu timbulnya perilaku negatif. Pemberian *Group Discussion Therapy* digunakan untuk menurunkan stres dengan memberi pemahaman tentang masalah yang dihadapi remaja melalui kegiatan kelompok untuk membantu pemecahan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *group discussion therapy* terhadap stres remaja di MTs. Pesantren Al – Amin Mojokerto. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental pre-post test with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 22 remaja yang mengalami stress yang terdiri dari 11 remaja diberikan *group discussion therapy* sebanyak 3 sesi dengan durasi 90 menit setiap sesinya dan 11 remaja sebagai kontrol. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Perceived Scale Stress*. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi kemudian membandingkan hasil antara kedua kelompok. Hasil analisis statistik menunjukkan penurunan skor stres pada kelompok remaja yang mendapatkan *group discussion therapy* lebih tinggi secara bermakna (p -value $< 0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci : Stres, remaja, *group discussion therapy*

Abstract

Entering the new environment at the boarding school for adolescents can become a stimulus that causes a variety of problems, one of which is stress. This makes the adolescents should be able to adapt in order to survive and be able to complete his education at the School boarding school. Failure to adapt could affect the development of adolescent personality that can lead to negative behaviors. Giving Discussion Group Therapy is used to reduce stress by giving an understanding of the issues facing youth through group activities to help solving the problem. This study aims to determine the effectiveness of therapy group discussion on adolescents stress in MTs. Pesantren Al - Amin Mojokerto. Quasi experimental study design using pre-post test with control group. The sampling technique was proportionate stratified random sampling and found the number of respondents 22 adolescents who experience stress consisted of 11 adolescents are given as many as three focus group therapy sessions with a duration of 90 minutes per session and 11 adolescents as a control. The instrument used in this study is the Perceived Stress Scale. Data were collected before and after therapy and then compare the results between the two groups. Statistical analysis showed a decrease in stress scores in the group of adolescents who received therapy focus group was significantly higher (p -value <0.05) compared with the control group.

Keywords : *Group discussion therapy, stress, adolescents.*

A. PENDAHULUAN

Sekolah pondok pesantren merupakan salah satu jenis pondok pesantren modern yang menggabungkan pengajaran agama dengan pengetahuan umum dan menggunakan sistem pengajaran modern dengan jadwal yang teratur. Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut remaja santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Memasuki lingkungan baru bagi remaja dapat menjadi sebuah stimulus yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan pada masa awal sekolah, salah satunya adalah stres. Hal ini membuat remaja santri harus mampu menyesuaikan diri agar dapat bertahan dan dapat menyelesaikan pendidikannya di lingkungan Pondok Pesantren.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang di sebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, baik di pengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Lestari, 2015). Menurut Hawari (2009) stres dapat disebabkan karena faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan, baik lingkungan internal maupun eksternal individu.

Stres yang terjadi pada remaja santri di lingkungan pesantren dapat disebabkan karena latar belakang yang berbeda, baik daerah asal, ekonomi, bahasa, serta tingkatan umur terutama santri yang berusia remaja. Lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan yang ditemui santri sebelumnya. (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Keadaan di asrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah dapat menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Pritaningrum & Hendriani, 2013).

Santri baru di Pondok Pesantren Al –Amin Mojokerto sebagian besar masih berada pada tahap remaja awal yang menempuh pendidikan di MTs. Pesantren Al –Amin Mojokerto. Pengurus sekolah pesantren ini menjelaskan bahwa masih banyak santri yang mengalami masalah dalam penyesuaian diri terutama pada tahun pertama, sehingga hampir setiap tahun selalu ada santri yang keluar sebelum lulus atau tetap bertahan dalam kondisi terpaksa sehingga santri menunjukkan perilaku negatif dan prestasi akademik yang rendah. Hal ini sesuai dengan hasil studi Yuniar dkk. (2005) yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri baru di Pondok Pesantren Modern mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya.

Group Discussion Therapy (GDT) merupakan salah satu intervensi dalam menejemen stres yang dapat diberikan pada remaja santri dengan tujuan untuk meningkatkan coping individu melalui pendekatan kelompok. *Group Discussion Therapy* ini dikembangkan dari konsep teori *Group Therapy* dan *Stress Management* (Chinaveh, 2013). *Group therapy* adalah terapi psikologi yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan stimulasi dalam pemecahan masalah interpersonal (Yosep, 2014) serta

untuk mendapatkan dukungan dari teman sebaya (Muhith, 2015). Hasil studi yang dilakukan oleh Prawitasari (2009) menunjukkan bahwa diskusi kelompok dapat menurunkan stres santri di pondok pesantren. Selain itu studi yang dilakukan oleh Chinaveh (2013) menunjukkan bahwa intervensi *Stress Management* yang dilakukan secara kelompok dapat menurunkan level stres dan meningkatkan respon coping remaja di Iranian. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pemberian *Group Discussion Therapy* terhadap stres remaja santri di MTs. Pesantren Al-Amin Mojokerto.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pre-post test with control group*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja santri di MTs. Pesantren Al Amin Mojokerto kelas 7 dengan kriteria bertempat tinggal di pondok dan mendapatkan skor stres PSS diatas 30 ($\geq 60\%$) yaitu diperoleh sebanyak 22 remaja. Sampel diambil dengan teknik *Simple Random Sampling* yang dibagi menjadi 2 kelompok, 11 remaja sebagai kelompok intervensi dan 11 remaja sebagai kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres remaja santri menggunakan kuesioner yang merupakan modifikasi dari instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) oleh Smith *et al.* (2014) dan telah dilakukan uji validitas menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment* dengan r hasil lebih besar dari r tabel (0,632) serta uji reliabilitas dengan menggunakan *Chronbach's Alfa* sebesar 0,857.

Kelompok intervensi diberikan *Group Discussion Therapy* sebanyak 3 sesi yang meliputi : sesi pertama *Introduction* dan *Assesment*, sesi kedua *discussion of stress managemet*, dan sesi ketiga *Evaluation* dan *Feedback group discussion therapy*. Setiap sesi dilakukan 1 kali pertemuan setiap minggu selama 60-90 menit setiap sesinya. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan *Group Discussion Therapy*. Dua minggu setelah pelaksanaan terapi dilakukan *post-test* dengan menggunakan kuesioner PSS kemudian peneliti membandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan nilai *pre test* dan *post test* yang telah diperoleh.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk analisa univariat yang digunakan untuk menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif serta analisa bivariat yang digunakan untuk mengetahui efektifitas pemberian *Group Discussion Therapy* pada stres remaja santri baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data masing-masing variabel dan diperoleh sebaran data normal dengan nilai Shapiro Wilk $> 0,05$ ($\rho > \alpha$). Data yang diperoleh kemudian dianalisa menggunakan analisis statistik yang akan diuraikan pada tabel.

Hipotesis 1 : ada perbedaan skor stres pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan SST.

Tabel 1. Analisis Skor Stres Remaja Santri Sebelum dan Sesudah diberikan GDT pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Variabel	Test	Mean	Mean Difference	t	p value
Stres kontrol	Pre	35,5	0,1	0,3	0,756
	Post	35,6			
Stres intervensi	Pre	35,2	4,6	5,4	0,0001
	Post	30,5			

Hasil analisis statistik dengan uji *dependen sample t-test* diperoleh pada kelompok intervensi nilai p value $< \alpha$ maka H_0 ditolak. Secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna skor stres pada kelompok intervensi sesudah diberikan GDT. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan p value $> \alpha$ maka H_0 diterima. Secara statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna skor stres pada kelompok kontrol.

Hipotesis 2 : ada perbedaan perubahan skor stres remaja santri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 2. Analisis Perbedaan Perubahan skor stres remaja santri pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Sesudah Diberikan GDT

Variabel	Jenis Kelompok	N	Mean	Mean Difference	p value
Stres Remaja	Kontrol	1	35,6	5,1	0,042
		1			
	Intervensi	1	30,5	1	
		1			

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *independent sample T-Test* diperoleh nilai $p = 0,042$. Karena nilai $p < 0,05$ maka secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres remaja antara yang diberikan *group discussion therapy* dengan yang tidak diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *group discussion therapy* dapat menurunkan skor stres pada remaja santri.

D. PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik untuk kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor stres remaja sebelum dan sesudah diberikan GDT. Hal ini ditunjukkan secara bermakna berdasarkan uji statistik, yaitu dengan nilai p sebesar 0,756 berada di atas nilai *alpha* ($\alpha = 0,05$). Sedangkan pada kelompok intervensi terdapat penurunan skor stres antara sebelum dan sesudah diberikan GDT. Hal ini ditunjukkan dengan uji statistik dengan nilai p sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor stres sebelum dan sesudah pemberian terapi *group discussion therapy*. Selain itu juga didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan skor stres antara kelompok kontrol dna kelompok intervensi dengan nilai p sebesar 0,042 ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk menurunkan skor stres pada remaja santri dibutuhkan intervensi atau terapi khusus sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan remaja tahap awal. Dalam penelitian ini peneliti memberikan *group discussion therapy* pada remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prawitasari (2009) bahwa diskusi kelompok dapat menurunkan stres santri di pondok pesantren. hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan

oleh Rohma (2006) yang menunjukkan bahwa diskusi kelompok dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Stres merupakan reaksi subjektif yang negatif sebagai hasil penilaian individu terhadap kejadian yang menegangkan dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya (Hasan, 2008). Perubahan lingkungan akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan dapat mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Pada umumnya permasalahan yang muncul berasal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru. Dari hasil wawancara dengan beberapa santri baru didapatkan bahwa permasalahan yang sering dirasakan adalah hambatan penyesuaian diri, kesulitan bergaul, sulit berkomunikasi dengan teman, maupun dengan lingkungan tempat tinggal. Selain itu beberapa santri mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan lingkungan sosial yaitu mulai dari permasalahan dengan teman, tetangga, dan masyarakat disekitar pondok pesantren dikarenakan mereka harus bergaul dengan orang lain yang berbeda adat istiadat dilingkungan tempat tinggalnya. Disamping itu juga terdapat beberapa santri yang mengalami permasalahan dengan peraturan dari pondok pesantren yang harus ditaati, sehingga membuat mereka merasa berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum mengikuti kegiatan di pondok pesantren.

Adanya pengaruh yang signifikan dapat disebabkan karena dengan pemberian *Group discussion therapy* dapat menurunkan stres remaja dengan menciptakan pengalaman yang menyenangkan dalam berinteraksi. Intervensi ini diberikan dengan tujuan untuk mengubah perilaku negatif dengan perilaku positif dengan cara mengkaji perasaan, sikap dan cara berfikir individu tersebut dengan bantuan kelompok. Kelompok berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman dan saling membantu satu sama lain untuk menemukan cara menyelesaikan masalah. Kelompok juga merupakan laboratorium tempat mencoba dan menemukan hubungan interpersonal yang baik, serta mengembangkan perilaku yang adaptif. Anggota kelompok merasa dimiliki, diakui, dan dihargai eksistensinya oleh anggota kelompok yang lain (Kelial & Akemat, 2010).

Selain itu Peran teman sebaya bagi remaja santri juga sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan sosial bagi sesamanya. Hal ini sesuai dengan hasil studi Handono & Bashori (2013) menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan

stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Pemberian *group discussion therapy* pada kelompok intervensi ini dilaksanakan melalui empat tahapan dalam proses setiap sesi terapi yang dilakukan, yakni 1) *Modelling*, yaitu terapis melakukan demonstrasi tindakan terhadap keterampilan yang akan dilakukan, 2) *Role Playing*, yaitu tahap bermain peran dimana remaja mendapat kesempatan untuk memerankan kemampuan yang telah dilakukan yang sering dialami sesuai topik yang diperankan oleh terapis, 3) *Performance feedback*, yaitu tahap pemberian umpan balik yang diberikan segera setelah remaja mencoba memerankan seberapa baik menjalankan latihan, serta 4) *Transfer Training*, yakni tahap pemindahan keterampilan yang diperoleh remaja ke dalam praktik sehari-hari (Stuart, 2013).

Selain itu, waktu pelaksanaan kegiatan *post test* yang dilakukan 2 minggu setelah kegiatan terapi juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil secara signifikan. Dalam penelitian ini *post test* dilaksanakan 2 minggu setelah sesi terakhir. Tujuannya untuk mengendapkan informasi yang telah diterima sehingga dapat menjadi persepsi baru pada remaja bagaimana cara mengatasi stres yang telah diajarkan dalam terapi dan juga supaya responden tidak menggunakan jawaban pada saat *pre test*. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa jarak waktu antara tes yang pertama dan tes yang kedua sebaiknya antara 15 sampai dengan 20 hari.

Program *group discussion therapy* pada penelitian ini mengacu pada konsep *stress management* yang dikembangkan dari hasil studi Chinaveh (2013) dengan menggunakan pendekatan *group therapy*. Hasil studi ini menunjukkan bahwa intervensi *Stress Management* yang dilakukan secara kelompok dapat menurunkan level stres dan meningkatkan respon coping remaja di Iranian.

Program ini terdiri dari 3 sesi yaitu 1) Sesi pertama *Introduction* dan *Assesment*. 2) Sesi kedua *Discussion of Stress Management* yaitu mendiskusikan cara mengatasi masalah stres yang dihadapi remaja di pondok pesantren dengan menggunakan manajemen stres. Program menejemen stres dalam sesi ini berupa pemberian latihan relaksasi (nafas dalam dan relaksasi otot progresif) dan juga latihan keterampilan koqnitif (restrukturisasi koqnitif atau menilai masalah secara positif) yang

merupakan salah satu intervensi dalam menejemen stres yang dikembangkan oleh Chinaveh (2013). Sesi ketiga : *evaluation* dan *feedback*. Pada sesi ini terapis mengevaluasi perasaan remaja setelah menyelesaikan setiap sesi, mengevaluasi kemampuan yang telah dicapai oleh remaja dan memberi tindak lanjut terkait keterampilan yang harus dilatih.

E. PENUTUP

1. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *group discussion therapy* dapat menurunkan skore stres pada remaja santri dibandingkan yang tidak diberikan *group discussion therapy*. Hasil ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor stres sebelum dan sesudah pemberian *group discussion therapy* pada kelompok intervensi.

2. Saran

Untuk hasil yang maksimal agar coping remaja menjadi efektif dan adaptif, dukungan dari lingkungan pesantren dan keluarga sangat diperlukan untuk memotivasi responden dalam menerapkan ketrampilan-ketrampilan tersebut. Selain itu pengurus pesantren dapat membantu santri agar mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan pesantren untuk meningkatkan kesehatan jiwa santri, antara lain dengan memfasilitasi dalam kegiatan kelompok tentang masalah-masalah yang dialami selama berada dipesantren serta memberikan program kegiatan yang bertahap. Pada peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian pada tingkat individu maupun kombinasi terapi dengan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Chinaveh, M. (2013). The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress, and Coping Responses Among Iranian Students. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 593 – 600.

Handono, O. T., & Bashori., K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2). Pages 79-89.

Hasan, A.B. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada

Hawari, D. (2009). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK Universitas. Indonesia.

Keliat, BA dan Akemat. (2010). *Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa*. Jakarta: EGC.

Lestari. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*, Yogyakarta : Nuha medika

Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Muhith, A. (2015). *pendidikan keperawatan jiwa teori dan aplikasi*, Yogyakarta: Andi.

Prawitasari Faridah. (2009). *Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stress Pada santri di pondok pesantren*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Pustaka.

Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 2(3). Pages 141-150.

Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of Psychiatric Nursing*. (10th ed). St. Louis: Mosby Year Book

Smith, Rosenberg Dan Haight, (2014). *An Asessement of the psychometric properties of the perceived stress scale-10 (PSS10) with business dan accounting students*. Vol.13 No1 pages 29-59.

Yosep, I. & Sutini, T. (2014). *buku ajar keperawatan jiwa dan advance mental health nursing* 6th ed., Bandung: Refika Aditama.

Yuniar, M., Abidin, Z. & Astuti, T.P. (2005). *Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, 10-17.