

JOURNALING THERAPY DALAM MENGATASI STRES GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SMK DI KABUPATEN BOGOR

Neng Triyaningsih Suryaman¹, Rindang Wahjuningtjas², Wenny Wulandari³

^{1,2,3}Universitas Indraprasta PGRI

Co- Author: nengtriyaniingsih@gmail.com / 082119632454

<p><u>Info Artikel</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Masuk : 08/11/2023▪ Revisi : 23/01/2024▪ Diterima : 24/01/2024 <p><u>Alamat Jurnal</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index <p></p> <p>Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia disseminated below https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/</p>	<p><i>Abstract:</i> <i>The Guidance and Counseling Teacher profession not only plays a role in helping students' problems and achieving their developmental tasks through guidance and counseling services, but also has other workloads as an educator in schools. Vocational high school counseling guidance teachers, especially in the Bogor Regency Area, are still found to experience collisions in dealing with student behavior that leads to stress. The purpose of this study is to help vocational high school counseling guidance teachers in Bogor Regency to express thoughts and feelings in Journaling Therapy activities to overcome feelings and complaints about stress, both those that arise due to work pressure in carrying out the profession as a teacher, as well as personal problems. With this, researchers conducted a study to prove how Journaling Therapy in overcoming stress in vocational high school counseling guidance teachers in Bogor Regency. This research was conducted using a descriptive qualitative approach. The results of this study found that vocational high school counseling guidance teachers in Bogor Regency experienced a state of stress and difficulty expressing their feelings.</i></p> <p><i>Keywords:</i> <i>Vocational High School Counseling Guidance Teachers; Journaling Therapy; Stress</i></p>
---	--

PENDAHULUAN

sekali tugas dan tanggung jawab yang ditanggung. Selain mendidik, merancang, dan melaksanakan proses pembelajaran, guru juga berperan dalam mengarahkan siswa agar dapat berperilaku dan bertindak sesuai dengan aturan sekolah. Dalam proses pendidikan dan pembelajaran, tentu guru dihadapkan dengan berbagai keunikan dan permasalahan yang ditemukan pada siswa dalam mencapai tugas perkembangannya. Tugas memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling, termasuk di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yakni membantu permasalahan siswa pada bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Dalam menjalankan tugasnya, Guru Bimbingan dan Konseling perlu mengedepankan sikap dan pribadi secara profesional sebagai pendidik di sekolah. Selain itu, diperlukan keterampilan dalam menjaga kesehatan mental agar mampu melaksanakan tugas dengan lebih baik, khususnya dalam mengatasi kemungkinan munculnya gejala stres saat menjalankan tugasnya.

Berdasarkan pemahaman sederhana, stres merupakan proses yang dapat menyebabkan seseorang merasa sakit secara mental dan timbul perasaan tidak nyaman ataupun dapat menimbulkan rasa cemas. Berdasarkan data dari Health and Safety Executive (HSE) tahun 2020, menunjukkan bahwa sebanyak 828.000 pekerja terkena dampak stres, depresi atau mengalami kecemasan terkait dengan pekerjaannya (Taha, M. D., & Hutabarat, S., 2023). Stres terhadap pekerjaan merupakan masalah serius di Indonesia. Riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) Kementerian Kesehatan menunjukkan data bahwa jumlah gangguan mental di Indonesia sebanyak 9,8%, selanjutnya angka stres sebanyak 35% yang dapat berakibat fatal menjadi sebanyak 43%. Stres kerja merupakan suatu ketegangan yang tidak dapat di toleransi apabila tanpa akibat yang serius oleh orang-orang baik dari dalam maupun luar dirinya, penyebab untuk stres adalah jasmani, mental, sosial, serta spiritual.

Stres ketika melaksanakan pekerjaan adalah sensasi ketegangan yang sedang dialami seseorang ketika ditimbulkan oleh stresor atau sumber stres. Stres merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai kalangan lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres, meskipun kadar stres yang dialami seseorang masing-masing individu tidaklah sama (Amin, S.M. & Al-Fandi, H., 2007).

Keith Davis dan Jhon W (dalam Amin, S.M. & Al-Fandi, H., 2007) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, pikiran, kondisi fisik seseorang. Menurut WHO stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari yang merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (Priyoto, 2014). Siti Zainab Purwanti (2022), menyampaikan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respon, regulasi atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres bisa berasal dari situasi, kondisi, pemikiran yang dapat menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan dan kecemasan. Sehingga dikatakan stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental atau psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk segera dapat menyesuaikan diri.

UNICEF Indonesia mengatakan stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada dibawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres yang berlebih apalagi terasa sulit dikendalikan dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental serta hubungan dengan orang lain. Saat sedang stres seseorang bisa menjadi lekas marah, takut, terlalu banyak bekerja, dan frustrasi. Stres juga tidak selalu mudah

dikenali karena stres bisa datang dari aktivitas sehari-hari misalnya pekerjaan, sekolah, keluarga, dan masalah-masalah yang timbul yang membebani pikiran dan tubuh.

Dengan demikian, penting untuk mengenali berbagai gejala stres. Stres dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu: (1) Aspek perasaan, seperti merasa gelisah dan sering ketakutan, cemas berlebih, mudah marah, murung, khawatir, dan selalu merasa tidak mampu; (2) Aspek pikiran, ditunjukkan dengan memiliki penghargaan yang rendah pada diri sendiri, memiliki emosi yang tidak stabil, bahkan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik ataupun mudah melamun secara berlebihan; (3) Aspek perilaku, menjadi mudah menangis, tanpa alasan yang jelas, mudah terkejut, kaget, panik, kesulitan berbicara, dan tidak mampu rileks, jadi mudah tersinggung, sedih, dan depresi; dan (4) Aspek fisik, dengan memiliki permasalahan keadaan tubuh yang cenderung mudah letih, gemetar, memiliki permasalahan dengan tidur, sakit kepala, ataupun memiliki masalah dengan ritme jantung (David dan Nelson, dalam Muhayroh, I., 2020).

Kemudian, gejala stres juga dapat dikenali dari beberapa gejala yang ditunjukkan. Gejala stres tersebut terbagi menjadi dua, yaitu gejala biologis dan gejala psikis atau mental. Gejala biologis, yaitu seperti gejala fisik yang berhubungan antara organ manusia dengan proses tekanan itu sendiri. Organ tubuh dan otak bekerja sama untuk menafsirkan interaksi tekanan yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh seperti sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan yang berkurang, mudah lelah atau kehilangan energi, otot dan urat tegang dibagian leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar (Sukoco, 2014). Kemudian, gejala psikis atau mental, yaitu beberapa hal yang mempengaruhi keadaan mental, perasaan, dan pandangan seseorang yang ditunjukkan dengan kesulitan berkonsentrasi, daya ingat berkurang atau mudah lupa, penurunan efisiensi atau prestasi kerja, sering merasa lelah, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung (Sukoco, 2014). Jika kedua titik tersebut digabungkan, maka akan terbentuk keterikatan antara fisik atau psikis yang saling mempengaruhi satu sama lain ketika terjadi stres atau tekanan (Sukoco, 2014).

Banyak upaya yang dapat dilakukan agar seseorang tidak menjadi stres agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Tentu penanganan stres yang dilakukan dapat berbeda antar individu. Salah satu bentuk healing dari gangguan stres adalah melakukan kegiatan journaling atau menulis. Journaling atau menulis jurnal adalah tindakan yang dilakukan untuk menuangkan ide, pikiran, bahkan emosi kedalam bentuk tulisan, gambar, yang manfaatnya bisa dikaitkan untuk meredakan gangguan stres. Stres berlebihan seringkali mengganggu fisik dan mental individu, sebelum hal itu terjadi sebaiknya segera lakukan pencegahan, salah satunya adalah dengan melakukan terapi journaling. Banyak aspek yang dapat diamati dan digunakan untuk memulai journaling. Mulai dari melihat suasana hati, mengetahui hubungan dengan seseorang, kesulitan yang dialami, penyebab tekanan batin, bahkan kegiatan-kegiatan sehari-hari yang biasa kita lakukan dalam pekerjaan.

Melakukan journaling banyak manfaatnya. Salah satu manfaatnya adalah agar lebih mengenali diri sendiri dan dapat memproses segala emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat. Hal tersebut dikarenakan, dengan melakukan journaling, individu dapat berdialog dengan diri sendiri dan memahami perasaan terdalam yang dirasakan, terutama pada saat merasa stres dan cemas. Dengan melakukan journaling individu dapat membantu diri sendiri dan membuka langkah untuk mengatasi masalah yang ada. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa hanya dengan menulis ekspresif (journaling) selama 15 menit sampai 20 menit dalam sehari, dapat

menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi hati (Anggraini, A.P., 2022). Hasil ini dapat mulai terlihat setelah rutin membuat jurnal selama empat bulan berturut-turut (Anggraini, A.P., 2022). Journaling diyakini dapat membantu mengelola permasalahan pribadi dan menekan otak untuk memikirkan hal-hal yang tidak penting. Manfaat lain yang didapatkan setelah melakukan journaling adalah meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat, memperbaiki mood, memperkuat fungsi emosional, mengurangi kecemasan, mengenali diri sendiri, menemukan perspektif baru untuk menyelesaikan masalah, membantu mempercepat penyembuhan fisik, dan membantu meraih goals (Rima, S. I.N., 2022).

Journaling dapat dilakukan oleh siapa saja, salah satunya adalah guru di sekolah. Meskipun pada penerapannya, perlu untuk dipelajari cara melakukannya dengan tepat. Salah satu guru yang memiliki peranan penting di sekolah adalah Guru Bimbingan dan Konseling atau dikenal dengan Guru BK, khususnya di SMK. Guru BK SMK adalah guru yang bertugas untuk memberikan bimbingan maupun konseling terkait dengan permasalahan yang dihadapi siswa baik pada bidang pribadi, belajar, sosial, dan karir serta membantu perkembangan siswa di sekolah. Guru BK SMK juga memiliki beberapa tugas lainnya, seperti memberikan konseling pada siswa yang memiliki masalah di sekolah, membantu siswa mengatasi kesulitan dalam belajar, membantu siswa menentukan bakat dan minat yang dimiliki, membantu siswa memilih dan mengambil keputusan terkait dengan karirnya, hingga menjadi mediator antara sekolah dan orang tua siswa. Guru BK SMK memiliki tiga fungsi utama, yaitu: 1) Preventif (Pencegahan), yaitu langkah yang dilakukan guna untuk mencegah peserta didik mendapatkan masalah; 2) Kuratif (Pengentasan), yaitu upaya untuk menyelesaikan masalah guna mengeluarkan peserta didik dari masalah yang tidak mengenakan atau tidak menyenangkan; dan 3) Developmental (Perkembangan). yaitu fungsi yang menghasilkan terpeliharanya dan berkembangnya potensi dan kondisi positif peserta didik secara berkelanjutan yang artinya telah terselesaikan masalahnya maka fungsi dari developmental berperan agar masalah tersebut tidak datang atau muncul kembali.

Akan tetapi semua dari fungsi dan tujuan utama, serta berbagai tugas Guru BK SMK tidak akan dapat terlaksana dengan baik apabila Guru BK SMK dalam proses menjalankan profesinya memiliki hambatan-hambatan dikarenakan adanya tekanan kerja yang berlebihan, sehingga menimbulkan gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikis, seperti gangguan stres. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu Guru BK di SMKN 1 Gunungputri yang juga merupakan ketua Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMK di Kabupaten Bogor, menyatakan bahwa Guru BK memungkinkan mengalami stres dalam menjalani proses pelaksanaan tugasnya di sekolah dengan segala beban kerja. Hal tersebut didukung dengan adanya tugas tambahan selain sebagai Guru BK, seperti sebagai wakil kepala sekolah, Pembina, Instruktur, dan lain sebagainya. Ia juga menyatakan bahwa Guru BK memerlukan keterampilan personal therapy yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi munculnya gejala stres. Sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan sebelum mengganggu aktivitas Guru BK SMK dalam bekerja atau melaksanakan tugasnya, salah satunya terapi journaling dalam membantu para Guru BK SMK untuk mengatasi gangguan yang terjadi akibat stres. Dengan melakukan terapi journaling pada Guru BK SMK, diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk meredakan gangguan stres yang dialami oleh Guru BK SMK agar tidak menghambat semua tugas-tugas yang seharusnya dilakukan Guru BK SMK.

Dengan dilakukannya terapi journaling ini diharapkan setiap Guru BK SMK dapat melakukannya secara independen atau mandiri sebagai langkah- langkah untuk menghindari

dan menjauhkan diri dari gangguan atau serangan stres yang dapat mengganggu kesehatan mental Guru BK SMK. Dengan demikian Guru BK dapat memberikan layanan dengan baik dan dapat melakukan konseling dengan baik dan benar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran stres pada Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor dan membuktikan bagaimana *journaling therapy* dalam mengatasi stres pada Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor. Menurut (Arikunto, 2010 dalam Sudiono, E., 2017) penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Format desain penelitian kualitatif terdiri dari tiga model, yaitu format deskriptif, format verifikasi, dan format *grounded research*. Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif, yaitu penelitian yang memberi gambaran secara cermat mengenai individu atau kelompok tertentu tentang keadaan dan gejala yang terjadi (Koentjaraningrat, 1993, dalam Bramantyo, R. Y., 2018).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan, yaitu *quota sampling*. *Quota Sampling* menurut Sugiyono (2017, dalam Ramadhana, S. D., dkk, 2021) adalah teknik penentuan sampel atas populasi tertentu untuk diklasifikasikan sesuai ciri khas hingga mencapai jumlah kuota yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 15 Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu membutuhkan *journaling therapy* dalam mengatasi stres dan memenuhi kuota penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data dalam suatu penelitian. Pada penelitian kali ini peneliti memilih jenis penelitian kualitatif maka data yang diperoleh haruslah mendalam, jelas dan spesifik. Selanjutnya dijelaskan oleh Sugiyono (2009) bahwa pengumpulan data dapat diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan atau triangulasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara triangulasi dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, didukung dengan kajian pustaka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara yang dilakukan penelitian ini menggunakan pertanyaan terstruktur sebelum dan sesudah melakukan terapi *journaling* untuk mengatasi stres Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor. Hasil wawancara sebelum dilakukan terapi *journaling* diperoleh berdasarkan pertanyaan terstruktur mengenai kondisi gejala stres yang muncul selama satu minggu ke belakang sesuai pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Pertanyaan Wawancara Terstruktur Gejala Stres

No.	Komponen	Alternatif Pilihan Jawaban			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Sangat Sering
1.	Apakah Anda merasa sulit untuk tenang?				
2.	Apakah Anda cenderung bertindak berlebihan kepada sesuatu keadaan/kegiatan?				
3.	Apakah Anda merasa terlalu gelisah?				
4.	Apakah Anda mudah resah?				
5.	Apakah Anda senantiasa dalam keadaan tidak tenang?				
6.	Apakah Anda tidak menerima apa pun juga yang dapat menghalangi Anda untuk meneruskan melakukan sesuatu?				
7.	Apakah Anda mudah tersinggung?				

Keterangan: Pedoman wawancara terstruktur penelitian (2023)

Berdasarkan hasil wawancara terstruktur tersebut sebelum dilakukan terapi jurnaling, peserta Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor sebanyak 12 peserta (80%) menunjukkan gejala stres masih normal, sebanyak 2 peserta (13%) menunjukkan gejala stres yang ringan, dan sebanyak 1 peserta (6%) menunjukkan gejala stres yang sederhana. Artinya sebagian besar peserta Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor sebanyak 80% masih mampu menjalankan kehidupan yang bahagia meskipun membutuhkan terapi jurnaling untuk mencegah munculnya stres yang diakibatkan beban kerja dan permasalahan personalnya. Kemudian sebanyak 13% peserta Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor masih termasuk dalam kondisi mental yang sehat, dan sebanyak 6% membutuhkan pengelolaan yang tepat, yaitu salah satunya dengan mengikuti terapi jurnaling pada penelitian ini. Gejala stres yang perlu dikelola dengan baik adalah kondisi peserta yang sulit tenang, bertindak berlebihan kepada sesuatu keadaan atau kegiatan, terlalu gelisah, mudah resah, dalam keadaan yang tidak tenang, tidak dapat menerima apapun juga yang dapat menghalangi peserta untuk meneruskan melakukan sesuatu, dan mudah tersinggung.

Peneliti melakukan wawancara terstruktur kembali setelah dilakukan terapi jurnaling, yaitu menggunakan daftar pertanyaan yang menggambarkan kondisi mental yang sehat, yang diartikan sebagai kondisi peserta penelitian dalam keadaan membaik dan mampu mengelola gejala stres dengan baik. Pertanyaan wawancara terstruktur tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Pertanyaan Wawancara Terstruktur Gejala Stres

No.	Komponen	Alternatif Pilihan Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
1.	Apakah Anda merasa tenang?				
2.	Apakah Anda bersikap santai dalam menghadapi keadaan?				
3.	Apakah Anda merasa damai?				
4.	Apakah Anda mampu mengendalikan keresahan dengan baik?				
5.	Apakah hati Anda merasa tenang?				
6.	Apakah Anda memandang dengan santai sebuah rintangan saat melakukan sesuatu tanpa menyangkalnya?				

7. Apakah Anda tidak mudah tersinggung?

Keterangan: Pedoman wawancara terstruktur penelitian (2023)

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa setelah melakukan terapi jurnaling kondisi peserta sebanyak 2 orang (13%) dalam kondisi sangat baik dan 13 orang (87%) dalam kondisi baik. Artinya, setelah dilakukan terapi jurnaling peserta mampu mengelola gejala stres yang muncul. Meskipun demikian terdapat temuan berdasarkan hasil wawancara tersebut terdapat 1 orang peserta yang memiliki kecenderungan ke arah kondisi yang kurang baik. Ia menunjukkan dirinya dalam keadaan yang belum dapat bersikap santai dalam menghadapi keadaan, masih belum bisa memandang dengan santai sebuah rintangan saat melakukan sesuatu dengan menyangkalnya, hatinya sedang tidak tenang, dan mudah tersinggung. Berdasarkan hasil wawancara sebelumnya, ia memiliki gejala stres normal tetapi menunjukkan gejala kecemasan yang sangat berat. Kemudian 1 orang peserta lainnya meskipun dalam keadaan yang baik dan memiliki gejala stres yang masih normal, peserta ini menyatakan masih mudah tersinggung. Selain itu 1 orang peserta lainnya yang menunjukkan kondisi baik dan gejala stres normal menyatakan masih belum mampu mengendalikan keresahan dengan baik, dan mudah tersinggung.

Selanjutnya 1 orang peserta lainnya pun meskipun dalam kondisi baik dan gejala stres normal, menyatakan masih belum mampu menyikapi dengan santai dalam menghadapi keadaan dan belum mampu memandang dengan santai pada sebuah rintangan saat melakukan sesuatu dengan masih menyangkalnya. Temuan tersebut ditemukan berdasarkan wawancara terstruktur. Meskipun hasilnya seluruh peserta setelah melakukan terapi jurnaling mampu mengelola gejala stresnya dengan baik, dikarenakan pertanyaan wawancara ini terstruktur tidak mendalam, perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai kondisi peserta yang mengalami kecemasan sangat berat, dengan dikaji lebih mendalam permasalahan yang ia alami dan faktor penyebabnya agar dapat diberikan *treatment* atau terapi yang mampu mereduksi rasa cemasnya. Namun demikian, dalam mengelola stresnya ia masih bisa mengelola dengan baik setelah melakukan terapi jurnaling ini meskipun kondisinya ada kecenderungan mengalami gejala kecemasan.

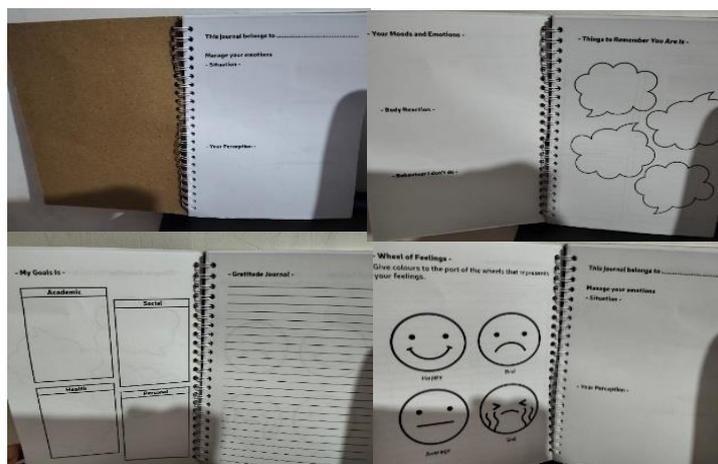
Pada saat kegiatan penelitian berlangsung, peneliti melakukan observasi kepada peserta penelitian, yang meliputi: (1) peserta memperhatikan instruksi dan penjelasan peneliti dengan kooperatif; (2) peserta memahami langkah terapi jurnaling dengan baik; (3) peserta melakukan jurnaling tanpa hambatan; (4) peserta aktif terlibat dalam kegiatan terapi jurnaling; (5) ekspresi peserta menunjukkan antusias mengikuti terapi jurnaling. Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh aspek tersebut dilakukan peserta penelitian dengan sangat baik.

Dokumentasi penelitian ini ditunjukkan dengan hasil foto, gambar, dan hasil evaluasi proses kegiatan. Berikut ini foto dan gambaran pada Gambar 1 berupa bentuk jurnal yang diberikan kepada peserta untuk dilakukan terapi jurnaling:



Gambar 1. Perlengkapan Terapi Jurnalng yang Diberikan Peneliti Kepada Peserta

Gambar tersebut menunjukkan perlengkapan yang diberikan kepada peserta penelitian, yaitu satu buah buku jurnal yang didalamnya terdapat rangkaian jurnalng, alat tulis berupa bolpoin dan seperangkat alat pensil warna. Rangkaian jurnalng yang dilakukan peserta dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Langkah Terapi Jurnalng yang Dilakukan Peserta Penelitian

Gambar tersebut menggambarkan rangkaian langkah jurnalng yang dilakukan oleh peserta dengan mengikuti instruksi peneliti pada penjelasan setiap langkahnya. Tahapan jurnalng tersebut dilakukan dalam satu tahapan dengan 7 halaman jurnalng. Namun demikian, peserta dapat melakukannya berulang kali secara mandiri tahapan dengan 7 halaman yang sama sebagai upaya *personal therapy*. Kegiatan peneliti dan peserta dapat dilihat pada Gambar 3 berikut:



Gambar 3. Gambaran Kegiatan Terapi Jurnalng

Gambar tersebut menunjukkan kegiatan peneliti dalam memberikan instruksi terapi jurnalng dan gambaran peserta dalam mengikuti kegiatan terapi jurnalng di tempat penelitian, yaitu Aula SMKN 1 Gunungputri.

Selanjutnya, dokumentasi pada penelitian ini adalah data penilaian kegiatan dari peserta terhadap kegiatan penelitian yang terdiri dari daftar pertanyaan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Penilaian Kegiatan Penelitian

No.	Pertanyaan	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penyampaian materi			
2.	Metode yang digunakan peneliti			
3.	Media yang digunakan dalam kegiatan			
4.	Manfaat yang dirasakan			
5.	Penerapan terapi jurnalng dalam mengatasi Kesehatan mental			

Keterangan: Lembar Evaluasi Kegiatan Penelitian (2023)

Hasil analisis data penilaian kegiatan penelitian menunjukkan bahwa penyampaian materi oleh peneliti dari 15 Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor sebagai

peserta penelitian, sebanyak 8 peserta (53%) menyatakan sangat memuaskan, dan 7 peserta (47%) menyatakan memuaskan. Metode yang digunakan peneliti sebanyak 8 peserta (53%) menyatakan sangat memuaskan dan 7 peserta (47%) menyatakan memuaskan. Kemudian media yang digunakan dalam kegiatan terapi jurnaling 7 peserta (47%) menyatakan sangat memuaskan, dan 8 peserta (53%) menyatakan memuaskan. Manfaat yang dirasakan peserta setelah melakukan terapi jurnaling dirasakan oleh 9 peserta (60%) menyatakan sangat memuaskan, dan 6 orang peserta (40%) menyatakan memuaskan. Kemudian, penerapan terapi jurnaling dalam mengatasi kesehatan mental menurut 12 peserta ((80%) menyatakan sangat memuaskan, dan 3 orang peserta (20%) menyatakan memuaskan. Hasil penilaian kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian menggunakan terapi jurnaling dalam mengatasi kesehatan mental, khususnya gejala stres dirasakan manfaatnya oleh Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor.

Hasil wawancara terstruktur sebelum dan sesudah dilakukan terapi jurnaling menunjukkan bahwa gejala stres yang dirasakan Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor sebagai peserta penelitian selama satu minggu ke belakang sebelum dilakukan terapi jurnaling, mampu dikelola 13 peserta dengan baik, bahkan 2 peserta melakukannya dengan sangat baik. Meskipun demikian, terdapat temuan pada penelitian ini berdasarkan hasil wawancara bahwa terdapat 1 dari 15 orang peserta yang menunjukkan gejala kecemasan sangat berat. Kemudian, 4 dari 15 peserta yang mengikuti terapi jurnaling didapati mampu mengelola stres dengan baik setelah melakukan terapi jurnaling. Namun demikian dari 4 orang peserta tersebut masih menunjukkan kondisi yang perlu diberikan perhatian khusus, yaitu seperti belum bisa menghadapi keadaan dengan santai, belum bisa memandang permasalahan yang dihadapi dengan santai, belum mampu mengendalikan keresahan dengan baik, masih membutuhkan ketentraman hati, menyangkal adanya rintangan yang harus dihadapi, dan masih mudah tersinggung. Hal tersebut perlu untuk dikelola Kembali oleh peserta dengan mengkaji faktor pencetus atau penyebab kondisi tersebut untuk dilakukan pengelolaan selanjutnya. Akan tetapi hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh peserta setelah melakukan terapi jurnaling merasakan ketenangan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rima, S. I.N. (2022) bahwa jurnaling memiliki manfaat, di antaranya adalah mampu membantu memperbaiki mood, memperkuat fungsi emosional, dan juga membantu mengelola stres.

Selain wawancara, peneliti juga mengkaji hasil observasi yang menunjukkan bahwa peserta penelitian mengikuti kegiatan terapi jurnaling dengan antusias, kooperatif, dan responsif. Hal tersebut didukung dengan hasil studi dokumentasi berdasarkan penilaian kegiatan oleh peserta bahwa dari penyampaian materi, metode yang digunakan peneliti, media yang digunakan, manfaat yang dirasakan, serta penerapan terapi jurnaling dalam mengatasi kesehatan mental khususnya stres, dirasa memuaskan oleh peserta penelitian ini .

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor merasakan manfaat dari terapi jurnaling, khususnya berhasil dalam membantu mengelola gejala stres yang muncul. Sehingga, terapi jurnaling pada penelitian ini berhasil mengatasi stres pada Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Digambarkan kondisi gejala stres yang dialami Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor sebanyak 12 peserta (80%) menunjukkan gejala stres masih normal, sebanyak 2 peserta (13%) menunjukkan gejala stres yang ringan, dan sebanyak 1 peserta (6%) menunjukkan gejala stres yang sederhana. Artinya sebagian besar peserta Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor sebanyak 80% masih mampu menjalankan kehidupan yang bahagia meskipun membutuhkan terapi jurnalung untuk mencegah munculnya stres yang diakibatkan beban kerja dan permasalahan personalnya. Kemudian sebanyak 13% peserta Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor masih termasuk dalam kondisi mental yang sehat, dan sebanyak 6% membutuhkan pengelolaan yang tepat. Setelah dilakukan terapi jurnalung, menunjukkan bahwa peserta sebanyak 2 orang (13%) dalam kondisi sangat baik dan 13 orang (87%) dalam kondisi baik. Artinya, setelah dilakukan terapi jurnalung peserta mampu mengelola gejala stres yang muncul; (2) Terapi jurnalung pada penelitian ini menunjukkan berhasil membantu Guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kabupaten Bogor dalam mengatasi stres.

Penelitian ini fokus pada pemberian terapi jurnalung dalam mengatasi gejala stres saja. Sehingga diperlukannya penelitian selanjutnya untuk membuktikan terapi jurnalung dalam menangani berbagai gejala psikologis yang timbul pada profesi guru khususnya Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penelitian juga penting dilakukan lebih jauh mengenai faktor penyebab, dampak, dan penanganan kesehatan mental tidak hanya stres tetapi juga kecemasan hingga depresi yang dialami oleh Guru Bimbingan dan Konseling, serta solusi *problem solving* atau penanganannya.

REFERENSI

- Amin, S.M. & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stress Terapi Stress Ala Islam*. Jakarta: Amzah.
- Anggraini, A. P. (2022). Kenali. Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental. Diakses pada Bulan Agustus 2023 dari Kenali, Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental Halaman all - Kompas.com
- Bramantyo, R. Y. (2018). Strategi Mewujudkan Lulusan Fakultas Hukum Berkompetensi Spesifik (Pendidikan Hukum Indonesia Dalam Tantangan Era Revolusi Industri 4.0). *Transparansi Hukum*, 1(2).
- Muhayroh, I. (2020). Gambaran Stres dan Strategi Coping Stres pada Individu Dewasa Awal Penggemar karakter Anime Favorit di Jakarta, (skripsi tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Al Ashar Indonesia.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanti, S. Z. (November, 2022). *Stress dan Penyebabnya*. Diakses pada Agustus 2023 dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya
- Ramadhana, S. D., Fadlilati, D., Hidayatullah, A. F., Norra, B. I., & Hariz, A. R. (2021). Persepsi Mahasiswa UIN Walisongo Terhadap Covid-19 Dan Perilaku Kesehatan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(4), 297-307.
- Rima, S. I.N. (2022). Manfaat Journaling untuk Kesehatan Mental, Salurkan Luapan Emosi. Diakses pada tanggal 07 Agustus 2023, dari

<https://www.suara.com/lifestyle/2022/07/23/074510/5-manfaat-journaling-untuk-kesehatan-mental-salurkan-luapan-emosi>

- Riskesdas (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diunduh dari <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Sudiono, E. (2017). Analisis kesalahan dalam menyelesaikan soal matematika materi persamaan garis lurus berdasarkan analisis newman. UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, 5(3), 295-302.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya , 1-10.
- Taha, M. D., & Hutabarat, S. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Di RSUD Tora Belo Kabupaten Sigi. Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1(3), 94-98.