

## LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK INSTRUKSI DIRI UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA

Lira Mardianti, I Wayan Dharmayana  
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu  
liramardianti1@gmail.com, dharmayana@unib.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan stres akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, dengan sampel penelitian siswa kelas XI IIS 1 sebanyak 6 orang siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner stres akademik. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Z. Hasil penelitian menunjukkan penurunan stres akademik siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $z = -2,201^a$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri dapat menurunkan stres akademik pada siswa kelas.

**Kata kunci :** konseling kelompok, stres akademik, teknik instruksi diri

## GROUP COUNSELING SERVICES WITH SELF INSTRUCTION TECHNIQUES TO REDUCE ACADEMIC STRESS FOR STUDENT

### ABSTRACT

This study aims to describe the effect of group counseling services with self instruction techniques to reduce student academic stress. The method in this research is an experimental method with one group pretest and posttest design, with sample 6 students XI IIS 1 class. The samples was choosing by using purposive technique sampling. A questionnaire academic stress was use as the data collection technique. This research data is analyzed using z-test. The results showed that there was decrease in students academic stres after being given group counseling with self instruction techniques. This is indicated by the value of  $z = -2.201^a$  ( $p < 0.05$ ). these findings indicate that there is an influence of group counseling services with self instruction to reduce student academic stress.

**Keywords :** academic stress, group counseling, self instruction techniques

## **Pendahuluan**

Perubahan kurikulum disinyalir menjadi salah satu masalah dalam dunia pendidikan. Menurut Muhammad Nuh (dalam Faris, 2015;318) kurikulum 2013 dirancang untuk mendorong peserta didik agar mampu lebih baik dalam melakukan observasi/mengamati, bertanya, bernalar, dan mengkomunikasikan. Melalui kurikulum 2013 peserta didik diharapkan akan lebih kreatif, inovatif, dan produktif sehingga bisa sukses menghadapi persoalan dan tantangan di zamannya dan mampu memasuki masa depan yang lebih baik. Tanpa adanya kurikulum yang tepat dan sesuai maka akan sulit untuk mencapai tujuan dan sasaran pendidikan yang diinginkan. Menurut Papilia (dalam Barseli, dkk, (2018;41) menyatakan siswa SMA memiliki tugas yang cukup berat karena mereka akan menghadapi serangkaian tuntutan dan tugas yang dibebankan kepadanya, baik oleh keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekolahnya. Situasi dilematis antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik.

Tuntutan-tuntutan belajar yang tinggi seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, khususnya pada siswa yang tidak memiliki kesiapan serta kedisiplinan dalam belajar. Penerapan kurikulum 2013 juga menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya stres akademik pada siswa. Menurut Baldwin (dalam Kurniawati, 2005) dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan dapat menimbulkan stres pada remaja, terutama bagi remaja sekolah menengah mengingat pada masa ini remaja umumnya mengalami tekanan dari pihak sekolah dan kadangkala dari orang tua untuk memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan ke perguruan tinggi favorit.

Stres merupakan fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Menurut Aryani (dalam Arifin, (2018;70), stress merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Sedangkan stress menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nurcahyani & Fauzan, (2016;2), diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Tuntutan di bidang akademik merupakan salah satu sumber stres pada siswa di sekolah.

Stres akademik merupakan perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya tenggang waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain (Oon, 2007: 10). Menurut Heiman & Kariv (dalam Konadi, (2017;121) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Hal ini menguatkan bahwa sebagian besar remaja mengalami stres dalam kegiatan akademiknya. Stres akademik yang dialami siswa sering berhubungan dengan kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak hal emosi negatif yang dirasakan oleh siswa yang mengalami stress akademik.

SMAN 5 Kota Bengkulu yang merupakan salah satu yang melaksanakan kurikulum 2013 dan menerapkan sistem zonasi untuk penerimaan peserta didik baru. Menurut Guru BK di SMA N 5 Kota Bengkulu, penerapan sistem zonasi dirasa cukup menimbulkan sebuah permasalahan karena adanya ketidaksesuaian kapasitas akademik siswa terhadap tuntutan akademik yang ada di SMAN 5 Kota Bengkulu. Mengenai kurikulum 2013, siswa mendukung dan menyambut dengan baik adanya pengembangan kurikulum 2013 namun banyak siswa yang mengeluhkan adanya perubahan pola pembelajaran yang berdampak pada banyaknya tugas-tugas sekolah.

Siswa dengan pembelajaran kurikulum 2013 cukup merasa tertekan akan tugas-tugas yang diberikan serta tuntutan-tuntutan akademik lainnya. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang mempunyai standar akademik yang cukup tinggi untuk menghasilkan siswa yang unggul dalam bidang akademik. Sebagai salah satu sekolah favorit di Bengkulu tentunya sekolah ini memiliki tuntutan yang tinggi kepada siswa dalam hal pencapaian akademik. Siswa yang diterima di sekolah ini sudah seharusnya mampu memiliki prestasi akademik yang baik. Dalam persoalan ini maka dapat memicu timbulnya permasalahan bagi siswa yaitu stres akademik.

Maka dari itu, persoalan diatas perlu diatasi agar siswa dapat menurunkan stres akademik dan menyeimbangkan dirinya dengan tuntutan yang ada di sekolahnya. Sehingga rasa takut, khawatir atau cemas dapat berkurang. Dampak yang terjadi apabila stres akademik siswa tinggi adalah adanya ketidaknyamanan siswa dalam proses belajar disekolahnya. Siswa yang mengalami stres akademik akan selalu merasa tidak semangat, mengalami ketakutan, malas

belajar, prestasi rendah, sulit beradaptasi dengan lingkungan sekolah, berpikir negatif dan berperilaku negatif. Selain itu, apabila siswa dalam suatu sekolah mengalami stres akademik maka sekolah juga akan mengalami dampak negatif yaitu kualitas peserta didik yang akan menurun, terlebih lagi SMA Negeri 5 Kota Bengkulu merupakan sekolah favorit, maka akan menjadi masalah serius apabila dibiarkan.

Dalam hal ini, peran guru sangat penting untuk membantu siswa mengurangi stress akademik yang di alaminya. Salah satu pemberian bantuan yang dapat diberikan oleh guru kepada siswa yang mengalami stress akademik yaitu memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berguna untuk mengentaskan masalah siswa baik secara perorangan ataupun kelompok.

Pada penelitian ini, layanan yang akan diberikan untuk siswa yang mengalami stress akademik adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses kegiatan melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah-masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan masalah yang paling tepat dan memuaskan. Menurut Gazda (dalam Winkel dan Hastuti, 2005;590) konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.

Teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri (*Self-instruction*). Menurut Meinchenbaum (dalam Corey, (1995;494) *self instruction* (instruksi diri) yaitu mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik instruksi diri adalah strategi coping yang akan diajarkan kepada siswa sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stress akademiknya. Teknik ini dipilih sebagai salah satu strategi coping yang adaptif, karena teknik ini mengajarkan siswa untuk mengenali pikiran negatifnya, memotivasi diri dengan menemukan pikiran-pikiran positif yang sebaiknya ditumbuhkan, menguji tingkah laku yang lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang baik.

Berangkat dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka penulis menganggap bahwa fenomena ini sangat perlu untuk di kaji secara ilmiah dengan melakukan treatment untuk menurunkan tingkat stress akademik siswa yaitu “Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI IIS 1 di SMA Negeri 5 Kota Bengkulu”.

### **Metode Penelitian**

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah pra-eksperimental, yang dimaksud penelitian pra-eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap subjek penelitian dengan menggunakan model pra-eksperimental *one group pre-test and post-test design*. Desain ini melakukan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama (*pre-test*) dilakukan untuk melihat kondisi sampel sebelum diberikan perlakuan yaitu tingkat stress akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri dan pengukuran kedua (*post-test*) dilakukan untuk mengetahui tingkat stress akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri.

Sampel merupakan bagian dari populasi. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria atau ciri-ciri tertentu. Sampel pada penelitian diperoleh dengan melakukan penyebaran instrument pada kelas yang menjadi populasi yakni kelas XI IIS 1 yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil olah instrumen didapatkan 6 orang siswa dalam skor stres tertinggi dikelas tersebut yang kemudian dijadikan sampel pada penelitian ini.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/kuisisioner. Angket/kuisisioner, merupakan instrumen/alat untuk mendapatkan data siswa melalui butir-butir pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa. kuisisioner adalah serangkaian pertanyaan yang disusun secara responden dan kemudian setelah diisi dikembalikan ke peneliti. Angket ini bertujuan untuk mengungkap tingkat stress akademik siswa. Angket yang digunakan adalah model Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang terhadap suatu kejadian atau keadaan sosial dimana variabel yang dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator-indikator tersebut digunakan sebagai tolak ukur dalam pembuatan item-item pernyataan yang akan dijawab oleh responden. Jawaban dari setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert

mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (dalam Sarjono dan Julianita, 2013: 6).

Pengujian validitas menggunakan uji validitas ahli. Menurut Arikunto (dalam Muslimatun, 2015:46) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dilakukan juga uji daya beda item, angka yang menunjukkan bedarnya daya beda disebut indeks diskriminasi disingkat *D*. pada penelitian ini peneliti menggunakan batas nilai  $D > 0,30$ . Jika dibawahnya maka item dinyatakan gugur. Sehingga item yang tersisa hanya 28 butir yang semula berjumlah 40 butir soal.

Menurut Sugiyono, (2013;119) Uji reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data dalam interval waktu tertentu. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* didapatkan hasil 0.940 yang berarti reliabilitas dari angket tersebut sangat baik.

Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan 6 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan membahas masalah pribadi siswa yang berkaitan dengan stres akademik yang dialami. Untuk menguji hipotesis, data-data yang terkumpul dianalisis secara statistik dengan menggunakan bantuan penghitungan komputerisasi *SPSS*.

## Hasil dan Pembahasan

Dalam menentukan kategori perolehan skor siswa yang mengalami stress akademik, diawali dengan mencari *mean* dan *standard deviasi*. Hasil data penelitian untuk pengukuran diperoleh data mean sebesar 84, standar deviasi sebesar 18,7, dengan skor minimum 28 dan skor maksimum sebesar 140. Pengukuran menggunakan 5 kategori. Kategori tersebut adalah sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Dalam menentukan kategori perolehan skor siswa yang mengalami stress akademik, diawali dengan mencari *mean* dan *standard deviasi* dengan menggunakan *software statistical packages for social science (SPSS)* versi 16,00.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi *Pre-test* Tingkat Stres Akademik Siswa**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Tinggi (>119)	0	0
Tinggi (96-118)	2	6,7%
Sedang (73-95)	4	13,3%
Rendah (51-72)	20	66,7%
Sangat Rendah (<50)	4	13,3%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa siswa yang mengalami stress akademik dengan kategori tinggi (96-118) sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7 %, siswa dengan kategori sedang (73-95) sebanyak 4 orang dengan persentase 13,3 %, siswa dengan kategori rendah (51-72) sebanyak 20 orang dengan persentase 66,7 %, siswa dengan kategori sangat rendah (<50) sebanyak 4 orang dengan persentase 13,3 %. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa di kelas XI IIS terdapat 6 orang siswa yang memiliki tingkat stress akademik tertinggi. Maka dari itu, untuk pemberian treatment siswa yang di pilih yakni 6 orang siswa yang memiliki skor tingkat stress akademik tertinggi dari hasil pre test.

Angket stress akademik siswa kembali diberikan kepada siswa yang terpilih, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik instruksi diri kepada siswa yang mengalami stress akademik yang tinggi. Angket yang diberikan untuk *post-test* sama dengan angket yang diberikan pada saat *pre-test*.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi *Post-Test* Tingkat Stress Akademik Siswa**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Tinggi (>119)	0	0
Tinggi (96-118)	0	0%
Sedang (73-95)	3	50%
Rendah (51-72)	3	50%
Sangat Rendah (<50)	0	0%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari hasil post-test setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri diketahui bahwa siswa dengan kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase 50 %, siswa dengan kategori rendah sebanyak 3 orang dengan persentase 50 %. Dalam hal ini, sudah tidak ada lagi siswa yang masuk ke dalam kategori tinggi. Sehingga hasil yang didapatkan setelah diberikan *post-test* yakni hanya terdapat dua kategori yakni siswa dengan stress akademik yang sedang dan rendah. Dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* 6 orang siswa kelas XI.IIS yang diberikan treatment mengalami penurunan tingkat stress akademik setelah diberikan treatment.

Adapun perbandingan skor dan mean 6 orang siswa yang memiliki skor tertinggi saat *pre-test* dan *post test* setelah diberikan treatment dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3**  
**Perbandingan Skor *Pre-Test* Dan *Post-Test***  
**Tingkat Stress Akademik Siswa**

No	Kode Siswa	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori	Skor Penurunan
1	OM	85	Sedang	74	Sedang	11
2	FU	86	Sedang	61	Rendah	25
3	SK	113	Tinggi	91	Sedang	22
4	AD	91	Sedang	63	Rendah	28
5	EI	77	Sedang	71	Rendah	6
6	NT	118	Tinggi	81	Sedang	37
<b>Jumlah</b>		570		441		
<b>Tertinggi</b>		118		91		
<b>Terendah</b>		77		61		
<b>Mean</b>		95		73,5		

Stres merupakan fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tak dapat dihindari. Stres yang dialami dalam berbagai kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis serta perubahan lingkungan yang dialami siswa. Tuntutan di bidang akademik inilah yang menjadi sumber stres pada siswa di sekolah sehingga disebut stres akademik. Aktivitas di sekolah pada saat ini sangat padat. Aktivitas yang dijalani oleh peserta didik banyak dihabiskannya di sekolah karena hampir setiap sekolah menerapkan sistem full day atau dengan kata lain siswa mengikuti kegiatan akademik di sekolah dari pagi hingga sore hari. Selain itu juga, penerimaan peserta didik baru menggunakan sistem zonasi, sehingga semua siswa dari SMP bisa masuk ke sekolah yang dekat dengan rumahnya tanpa perlu disaring melalui tes potensi akademik dan tes-tes lainnya. Dari dua penjelasan tersebut, tentunya memiliki dampak yang negatif karena dalam menjalankan kesehariannya di sekolah, pasti siswa merasa bosan dan tak jarang banyak yang mengalami stres akademik karena peraturan sekolah dan tuntutan akademik.

Dapat dipahami bahwa stres akademik memiliki kaitannya dengan kondisi lingkungan sekolah dan tuntutan akademik. Perubahan kurikulum yang terus terjadi, lingkungan sekolah



yang baru seperti iklim pembelajaran yang baru, guru baru, tekanan dalam belajar hubungan dengan teman sebaya merupakan faktor penyebab timbulnya stres akademik pada siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stress akademik siswa sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok dan untuk mendeskripsikan pengaruh penggunaan teknik instruksi diri dalam layanan konseling kelompok terhadap tingkat stress akademik siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa untuk menurunkan tingkat stress akademik siswa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 1 bulan dengan pemberian *pre-test*, *treatment* sebanyak 6 kali dan pemberian *post-test*. Eksperimen yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan 6 orang siswa. 6 orang siswa tersebut diambil dari hasil *pre-test* siswa yang mengalami stres akademik tertinggi di dalam kelasnya. Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, 6 orang siswa berada dalam kategori tinggi dan sedang. 2 orang berada dalam kategori tinggi, sedangkan 4 orang lainnya berada dalam kategori sedang. Setelah proses pemberian *treatment* telah dilaksanakan maka perlu dilihat hasilnya melalui *post-test*. Hasil *post-test* yang telah diberikan, 2 orang yang semula berada pada kategori tinggi berubah menjadi kategori sedang dan rendah. 4 orang yang semula berada dalam kategori sedang berubah pada kategori rendah. Skor mean juga mengalami penurunan. Berdasarkan hasil ini, terlihat jelas adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hal ini disebabkan karena proses pemberian *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stress akademik siswa sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok dan untuk mendeskripsikan pengaruh penggunaan teknik instruksi diri dalam layanan konseling kelompok terhadap tingkat stress akademik siswa. Menurut Desmita (dalam Barseli, (2017;144) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Sebelum diberikan *treatment*, tingkat stress akademik siswa pada kelas XI IIS 1 tergolong rendah. Hal ini sesuai dengan hasil *pre-test* siswa yang diketahui 2 orang siswa dalam kategori tinggi, 4 orang dalam kategori sedang, 20 orang dalam kategori rendah, 4 orang dalam kategori sangat rendah dengan jumlah total keseluruhan yakni 30 orang.

Sebelum diberikan treatment, tingkat stress akademik siswa tergolong rendah. Hal ini sesuai dengan hasil *pre-test* siswa yang diketahui 2 orang siswa dalam kategori tinggi, 4 orang dalam kategori sedang, 20 orang dalam kategori rendah, 4 orang dalam kategori sangat rendah dengan jumlah total keseluruhan yakni 30 orang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, sampel diambil berdasarkan hasil angket *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada 30 orang siswa. Dari hasil pengolahan data angket tersebut terdapat 6 orang yang mengalami stress akademik yang tergolong tinggi dan sedang. Siswa yang tergolong pada tingkat stress akademik yang tinggi pada skor interval 97-119 terdiri dari 2 orang siswa yaitu SK dan NT. Sedangkan siswa yang tergolong pada tingkat stress akademik yang sedang pada skor interval terdiri dari 4 orang siswa yaitu 74-96 OM, FU, AD dan EI.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stress akademik dapat disebabkan oleh faktor emosional, kognitif dan aspek fisiologis, perilaku sosial. Pelaksanaan layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa sebanyak 6 kali pertemuan. Setelah treatment diberikan terjadi penurunan stress akademik siswa yang dapat dilihat dari hasil analisis data *post-test* yang diperoleh hasil sebanyak 3 orang siswa dalam kategori sedang dan 3 orang dalam kategori rendah. Pada hasil *post-test* juga diperoleh hasil bahwa, tidak ada lagi siswa yang masuk dalam kategori tinggi. Siswa yang masuk dalam kategori sedang berkurang menjadi 3 orang yang semula 4 orang yaitu (OM, SK, dan NT) setelah diberikan treatment. Siswa yang masuk ke dalam kategori rendah terdapat 3 orang yakni (FU, AD, dan EI) setelah diberikan treatment. Serta ditunjukkan dengan skor *mean* sebelum *treatment* sebesar 95 menjadi 73,5 setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan *treatment* terdapat perubahan penurunan yang signifikan dari tingkat stress akademik siswa.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, terjadi perubahan tingkat stress akademik siswa pada *pre-test* dan *post-test* melalui analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,028. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri dapat menurunkan tingkat stress akademik siswa. Hasil ini menunjukkan signifikansi  $0,028 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ) yang berdasarkan kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adapun hasil uji hipotesis yang diperoleh dengan menggunakan SPSS versi 16.0 dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah sebagai berikut :

**Tabel 4**  
**Hasil Perhitungan Uji Z Statistik**

	Post Test -Pre Test
Z	-2.201
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

Berdasarkan tabel, diperoleh hasil uji Z bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,028 yang artinya nilai sig (2-tailed) ( $p < 0,05$ ). sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan stress akademik siswa kelas XI IIS 1 di SMA N 5 Kota Bengkulu.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan tingkat stress akademik siswa kelas XI.IIS di SMA N 5 Kota Bengkulu. Hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan masalah tingginya stress akademik siswa menjadi menurun setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Mekanisme terjadinya penurunan stress akademik selama pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri dimulai dengan memberi kesempatan siswa responden untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya, yang kemudian dibahas secara bersama melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Dalam setiap pertemuan membahas satu masalah siswa yang menyebabkan siswa tersebut mengalami stress akademik. Pada penerapan teknik instruksi diri, konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah instruksi diri dengan suara yang keras, lalu siswa melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras. Siswa mengucapkan verbalisasi diri dengan suara keras seperti apa yang diucapkan konselor kepadanya. Kemudian siswa diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini di luar konseling kelompok.

Alasan peneliti menggunakan teknik instruksi diri, yaitu sebagai strategi pemecahan masalah stress akademik yang dialami oleh siswa. Instruksi diri juga sebagai sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan.

Siswa yang mengalami stress akademik biasanya akan merasa malas, tidak bersemangat dalam belajar, sering merasa tertekan, merasa tidak mampu belajar. Stress akademik muncul karena adanya banyak tekanan dari lingkungan keluarga maupun sekolah serta ketidakmampuan

diri untuk menyeimbangkan tuntutan, sehingga menjadi tekanan yang berat bagi siswa yang membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri dan mengalami penurunan kualitas pada belajarnya. Sehingga pikiran-pikiran negatif akan muncul sebagai akibat dari pemikiran siswa yang menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan. Pikiran-pikiran negatif itu pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku siswa. Untuk merubah pemikiran negatif tersebut, maka perlu diatasi dengan merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui instruksi diri atau verbalisasi diri yang positif. Tujuan utama teknik instruksi diri ini adalah untuk membantu siswa memverbalisasikan kata yang positif untuk memunculkan kembali semangat dan motivasi belajar melalui pengucapan yang positif untuk diri sendiri. Sehingga perilaku negatif perlahan akan berubah menjadi positif melalui penginstruksian diri. Berdasarkan hasil analisis data diketahui hasil tingkat stress akademik siswa menurun setelah diberikan *treatment*. 6 orang siswa mengalami penurunan stress akademik setelah diberikan *treatment*. Penurunan tingkat stress akademik tersebut terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan skor. Dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik intruksi diri sesuai prosedur, cukup efektif untuk menurunkan stress akademik siswa.

### **Kesimpulan**

Tingkat stress akademik siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri memiliki skor rata-rata sebesar 95 dalam kategori yang berbeda. 2 orang dalam kategori tinggi dan 4 orang dalam kategori sedang. Tingkat stress akademik siswa sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri memiliki skor rata-rata 73,5. Maka tingkat stress akademik siswa mengalami penurunan. Siswa yang mengalami penurunan dari tinggi menjadi sedang sebanyak 1 orang. Siswa yang mengalami penurunan dari tinggi ke rendah sebanyak 1 orang. Siswa yang mengalami penurunan dari sedang ke rendah sebanyak 2 orang. Siswa yang mengalami penurunan skor namun tetap berada dalam kategori sedang sebanyak 2 orang. Jadi pada intinya, seluruh siswa mengalami penurunan tingkat stress namun 2 orang tetap berada pada kategori sedang baik sebelum ataupun sesudah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil analisis uji Z menunjukkan  $Z = -2.201$  dengan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028 ( $p < 0,05$ ). Karena signifikansi  $< 0,05$  maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri untuk menurunkan stress akademik siswa kelas XI IIS di SMA N 5 Kota Bengkulu.

## Daftar Pustaka

- Arifin, A. (2018). Menimilisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 02, No 01. 2018. Hal 68-74.
- Barseli M., Riska, A, Ifdil, I (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Education.*, Volume 4, No 1., Hal 40-47.
- Corey, G. (1995). *Teori dan Paktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Faris, F. (2015) Kurikulum 2013 Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Progressivisme. *Jurnal Filsafat*. Vol 25, No 2, 2015. Hal 317-338.
- Konadi, H., Mudjiran., & Yeni, K. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*. Vol, 6. No, 4. Hal 120-131.
- Kurniawati. F (2015). Perbedaan Stres Belajar Siswa Dengan Pembelajaran Kurikulum 2006 dan Kurikulum 2013 di SMA Kabupaten Klaten. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Edisi 11.. Hal 1-12.
- Nurcahyani, Istiana dan Fauzan (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol.1 , No.1, Hal 1-6.
- Oon. A (2007). *Handling Student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Sarjono, H., dan Julianita, W. (2013) *SPSS vs Lisrel Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S dan Hastuti, S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.