

## Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*

Faridah Nurmaliyah

Konselor SMA Laboratorium UM

Jl. Bromo 16 Malang. Email: bk.labschool@gmail.com

**Abstract:** The purpose of this study was to determine: 1) a decrease in students' academic stress after intervention with self-instruction techniques; 2) increase the ability of students before and after the intervention in changing the thoughts, feelings, and physical Events negative when: a) opinion conveying; b) gather information; and c) take action. Subjects in this study amounted to 3 people, which is selected by purposive. Design studies using multiple treatments with ABCD type. Data was collected using observation, interviews, and job sheets. The data obtained is analyzed using graphic visual analysis and descriptive analysis. The results of the study are: in general self-instruction techniques can lower academic stress, and in particular the technique can improve: 1) expression in subjects 1 and 3 subjects after entering the second intervention phase (B). While the subject of 2 may indicate a change, and stable after being on the third intervention phase (D); 2) collect information on the subject since the middle third second intervention (C); and 3) act positively on the subject 1 and subject 2 since entering the first intervention phase (B), while three new subjects may indicate a change, and stable in the mid-third intervention (D).

**Key Words:** academic stress, self-instruction techniques

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) penurunan stres akademik siswa setelah dilakukan intervensi dengan teknik *self-instruction*; 2) peningkatan kemampuan siswa sebelum dan sesudah intervensi dalam merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif ketika: a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) melakukan tindakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yang dipilih dengan cara *Purposive*. Desain penelitian menggunakan *multiple treatment* dengan tipe A-B-C-D. Pengumpulan data dilakukan dengan: observasi, wawancara, dan lembar tugas, kemudian data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisa visual grafis dan analisa deskriptif. Hasil penelitian adalah secara umum teknik *self-instruction* dapat menurunkan stres akademik, dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan: 1) menyampaikan pendapat pada subjek 1 dan subjek 3 setelah memasuki tahap intervensi kedua (B). Sedangkan subjek 2 dapat menunjukkan perubahan, dan stabil setelah berada pada tahap intervensi ketiga (D); 2) mengumpulkan informasi pada ketiga subjek sejak pertengahan intervensi kedua (C); dan 3) bertindak positif pada subjek 1 dan subjek 2 sejak memasuki tahap intervensi pertama (B), sedangkan subjek 3 baru dapat menunjukkan perubahan, dan stabil pada pertengahan intervensi ketiga (D).

**Kata kunci:** stres akademik, teknik *self-instruction*

Prioritas utama bagi siswa di SMA yang rata-rata berusia antara 15-17 tahun, adalah menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain. Mereka akan melakukan berbagai cara agar keinginan utamanya itu dapat mereka wujudkan. Misalnya dengan meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik, menata penam-

pilannya, aktif dalam berbagai kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah, dan sebagainya.

Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan diri (harapan) dengan tuntutan lingkungannya, memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang

lain. Misalnya, siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan akan menunjukkan ketidaksiannya dengan berperilaku negatif, menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja di bawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Ketidakmampuan mereka dalam menuntaskan masalah internal dalam dirinya itu akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi (Papalia, dkk., 2008).

Papalia (2003) 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 sosialnya, disamping dirinya sendiri juga memiliki keinginan dan harapan. Tekanan dan hambatan pada diri siswa, menurut Misra dan Mc Kean (2000: 41) banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya. Beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Situasi dilematis antara tuntutan dari luar yang tidak seimbang dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki sering kali membuat siswa tertekan secara psikologis. Tekanan-tekanan itu oleh Lazarus & Folkman (1984) disebut dengan dengan stres, yaitu kondisi yang muncul akibat perbedaan antara keinginan dengan kenyataan.

Menurut Branon (2000), stres adalah suatu tingkat kesedihan pada individu, sementara Selye (Rasmun, 2004: 270) mendefinisikan stres sebagai reaksi spesifik antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas individu dan membahayakan kesejahteraannya. Beck (1995) menyatakan stres adalah dorongan yang muncul dari pikiran bawah sadar yang tiba-tiba muncul karena situasi-situasi yang mempengaruhi ketidaknyamanan pada diri seseorang.

Lazarus & Folkman (1984) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan

terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam stres.

Beck & Judith (1998) juga menjelaskan bahwa, pikiran-pikiran negatif akan muncul sebagai akibat individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang. Pikiran-pikiran negatif yang menguasai struktur kognitif individu akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Jadi, stres yang timbul pada diri seseorang adalah akibat penilaian-penilaian subjektif individu terhadap suatu kondisi, situasi atau peristiwa lebih banyak dikuasai atau dipengaruhi oleh perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran negatif.

Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Carveth (Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Heiman, & Kariv (2005) juga 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.

Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis siswa sering membuat siswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Stallard, 2004). Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman mereka membuat penilaian subjektif yang mereka buat menjadi negatif. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan itu dapat terjadi pada siswa dimanapun berada, tidak terkecuali siswa di TK, SD, SMP, SMA, bahkan di perguruan tinggi. Ketidakmampuan ini dipicu oleh beberapa hal, antara lain: 1) kemampuan, kepribadian, dan kompetensi guru dalam mengajar; 2) muatan kurikulum yang padat; 3) kemampuan, kebiasaan, kesiapan belajar, dan keterampilan belajar siswa yang buruk; 4) tuntutan tugas sekolah dan tuntutan orangtua yang tidak dapat dipenuhi

sehingga menyebabkan frustrasi, 5) keluarga yang tidak harmonis, retak, orang tua yang terlalu menuntut, otoriter, dan sebagainya; dan 6) faktor-faktor internal seperti rendah diri, tidak yakin dengan kemampuan sendiri, konflik dengan teman maupun konflik dengan diri sendiri, penolakan diri, dan sebagainya. (Santrock, 2003).

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi siswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. seperti; a) secara kognitif (pikiran): kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat pelajaran atau mudah lupa, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya; b) secara afektif: munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi; c) secara fisiologis: muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin; d) dampak tingkah laku yang muncul antara lain: merusak, menghindar, membantah, berkata kotor, menghinakan, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko.

Ketika orang dewasa mengalami stres, ia akan menghubungi orang-orang terdekatnya, mengikuti seminar-seminar, dan rekreasi, bahkan menghubungi jasa profesional seperti psikolog, psikiater untuk membantunya mencari jalan keluar dari stres yang dihadapinya. Berbeda dengan siswa yang mengalami stres, karena pengetahuan dan pengalaman dalam menghadapi stres masih sangat minim, mereka biasanya tidak tahu harus berbuat apa.

Ketika seseorang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif (Cooper & Davidson, 1991; Feldman, 1997; Lazarus, 1976). Usaha yang dipilih untuk mengendalikan stres disebut dengan *Coping* (Anshel & Delany, 2001; Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Zimmer-Gembeck, 1998). *Coping* merupakan usaha untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan (Lazarus & Folkman, 1984). Jika berhasil secara efektif mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negatif dari stres dapat dikurangi secara maksimal.

Efektif atau tidaknya usaha untuk mengendalikan dan mengurangi situasi yang menekan (*coping*) sangat tergantung bagaimana kualitas penilaian subjektif yang positif mampu mendominasi pikiran dan perasaan. Jika penilaian subjektif yang positif mendo-

minasi pikiran dan perasaan, maka *coping* yang dipilih akan bersifat adaptif. Tetapi, jika penilaian subjektif yang negatif lebih mendominasi pikiran dan perasaan individu, maka *coping* yang dipilih akan bersifat maladaptif.

Salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik *self-instruction*. Mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif dari teknik *self-instruction* adalah strategi *coping* yang akan diajarkan kepada siswa sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres akademiknya. Teknik ini dipilih sebagai salah satu strategi *coping* yang adaptif, karena teknik ini mengajarkan siswa untuk mengenali pikiran negatifnya, memotivasi diri dengan menemukan sendiri pikiran-pikiran positif yang sebaiknya ditumbuhkan, menguji coba tingkah laku yang lebih baik, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Tujuan mengajarkan teknik *self-instruction* ini adalah agar: 1) siswa memiliki kesadaran terhadap stres yang dirasakannya, situasi, dan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya stres, reaksi tubuh, dan perilaku yang ditunjukkan ketika stres; 2) siswa mengetahui cara mengelola stres dengan merubah pola verbalisasi, merubah pikiran negatif menjadi positif; dan 3) siswa mampu mempersiapkan mental dan perasaan agar secara mandiri dapat mengelola stres dengan efektif (Rutter dan Taylor dalam Smet, 1994: 146).

Ketika siswa merasakan ancaman, kemudian dirinya mampu mengendalikan pikiran negatifnya dengan terus menerus meningkatkan *positive self-statement*, maka secara otomatis ia akan mengarahkan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya ke arah yang lebih positif. Jika siswa berhasil dengan efektif mengendalikan situasi yang dinilai menekan (stres) melalui pengelolaan pikiran-pikiran yang positif, maka dampak negatif dari stres dapat dikurangi (Meichenbaum dalam Kanfer, 1986).

Langkah awal yang perlu dilakukan oleh konselor dalam teknik *self-instruction* adalah menumbuhkan kesadaran diri siswa terhadap penyebab dan dampak masalah yang dihadapinya. Setelah siswa memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri karena masalah yang dihadapi membawa dampak yang negatif, konselor akan mengajarkan pada siswa bagaimana cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain melalui dialog internal (Meichenbaum dalam Shraf, 2004)

Intervensi dengan teknik *self-instruction*, diawali dengan: 1) mempersiapkan diri konselor yang akan berperan sebagai model. Konselor akan memberikan contoh atau model kepada siswa tentang suatu instruksi (apa yang harus dilakukan) pada diri sendiri untuk melaksanakan suatu tugas. Instruksi ini diucapkan secara *overt*, *faded*, dan *covert*; 2) konselor mengarahkan siswa untuk melakukan komunikasi dengan diri sendiri melalui dialog internal (*self talk*), mengarahkan diri untuk merubah instruksi yang diberikan kepada diri mereka sendiri agar mau mengatasi masalah secara lebih efektif; 3) konselor dapat menggunakan berbagai strategi seperti: *modelling*, *rehearsal*, *verbal cueing*, *role-playing*, *thought stopping*, dan *sub-vocalization* dalam teknik *self-instruction* (Freeman & Dattillo dalam Escamillia, 2000).

Penurunan tingkat stres akademik siswa setelah mendapat intervensi dengan teknik *self-instruction* dapat dilihat dari kemampuannya dalam merubah penilaian diri yang negatif, yang telah mempengaruhi pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya dalam: 1) memberikan respon dalam bentuk pernyataan atau ungkapan yang menggambarkan penilaian terhadap diri dan lingkungannya; 2) menyampaikan pertanyaan, mengklarifikasi pada orang lain, dan ketika meminta penjelasan tentang sesuatu. Pernyataan dan sikap yang tunjukkan siswa akan menjadi alat ukur, seberapa jauh kemampuan mereka mampu mengelola pikiran negatifnya menjadi lebih positif; 3) setelah mereka memiliki konsep dan pemahaman yang baru dari informasi yang telah mereka peroleh, maka wujud dari pemahaman baru yang telah mereka peroleh akan diapresiasi dalam bentuk tindakan. Positif atau negatif tindakan yang mereka lakukan akan mencerminkan sejauhmana pikiran-pikiran positif yang mereka peroleh melalui pengalaman belajarnya dengan teknik *self-instruction*, dapat mempengaruhi tingkah lakunya.

Tahap-tahap intervensi yang akan digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi dari tahap intervensi yang dilakukan oleh Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), yaitu: 1) identifikasi *negative thoughts* ; 2) mengubah *negative thoughts* dengan *positive self-statement*; 3) merumuskan tingkah laku baru yang diinginkan; 4) merumuskan *self-reinforcement*

## METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi *multiple treatment* dalam *single sub-*

*ject research*. Simbol yang ditunjukkan dalam desain ini adalah A-B1-B2-B3 atau A-B-C-D. *Multiple treatment design* yang diadaptasi untuk penelitian ini memiliki empat tahap, yaitu: A (*baseline*) sebagai tahap untuk mengumpulkan data tentang perilaku target subjek sebelum perlakuan. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan lembar pantau diri; B (*intervensi 1*) adalah tahap pemberian intervensi dengan teknik *self-instruction*; C (*intervensi 2*) dimana subjek akan diminta melaporkan hasil lembar pantau diri secara berkala; dan D (*intervensi 3*) merupakan tahap pemberian konseling kelompok.

Beberapa intervensi yang diberikan pada subjek sengaja diberikan untuk membuktikan bahwa perubahan yang terjadi pada subjek tidak disebabkan oleh faktor lain selain variabel independen (Barlow & Hayes, 1979). Tujuan mengadaptasi dan menggunakan *multiple treatment design* ini adalah untuk mengontrol dan menentukan bahwa penerapan perlakuan dengan memberikan teknik *self-instruction* telah menyebabkan terjadinya penurunan tingkat stres akademik siswa.

Subjek penelitian dipilih secara *purposive* dengan mengelompokkan siswa kelas XI SMA Laboratorium UM yang memiliki skor stres tinggi, sedang, rendah. Dari hasil analisa Skala Stres Akademik ditemukan 33 siswa yang memiliki skor stres tinggi, tapi hanya 16 siswa diantaranya yang direkomendasi konselor untuk ditindaklanjuti. Setelah dilakukan pengukuran dengan rubrik penilaian, amati dan diwawancarai, ditemukan 3 orang siswa yang memenuhi kriteria stres akademik dalam penelitian ini. Pada 3 subjek tersebut stres akademik yang ditunjukkan adalah ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya ketika: 1) menyampaikan pendapat, menjawab, menjelaskan, 2) mengumpulkan informasi dengan bertanya, meminta penjelasan, atau mengklarifikasi, dan 3) melakukan tindakan yang positif, dalam memenuhi tuntutan akademiknya.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari suatu perlakuan terhadap target behavior yang telah ditetapkan, peneliti menggunakan analisa visual grafis dan analisa deskriptif. Analisa ini digunakan untuk menggambarkan proses: 1) peningkatan kemampuan subjek penelitian dalam merubah pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya yang negatif menjadi lebih positif dalam tiap-tiap tahap; dan 2) usaha yang dilakukan subjek penelitian untuk menurunkan stres akademiknya, dengan mengarahkan pikiran, perasaan, reaksi fisiknya yang negatif ketika menyampaikan pendapat, mengumpulkan informasi dari orang lain,

dan melakukan tindakan, menjadi lebih positif, terhadap tuntutan akademiknya di kelas dan di sekolah.

**HASIL**

Meningkatnya kemampuan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami subjek penelitian telah menumbuhkan kepekaan pada diri mereka untuk mengenali pikiran, perasaan, tingkah laku dan reaksi fisiknya yang positif maupun negatif. Sehingga setelah mereka mengenali pikiran-pikirannya, secara bertahap mereka memperbaiki penilaian negatifnya dengan terus melakukan verbalisasi diri yang positif. Peningkatan kemampuan tersebut dapat dilihat dalam Gambar 1.

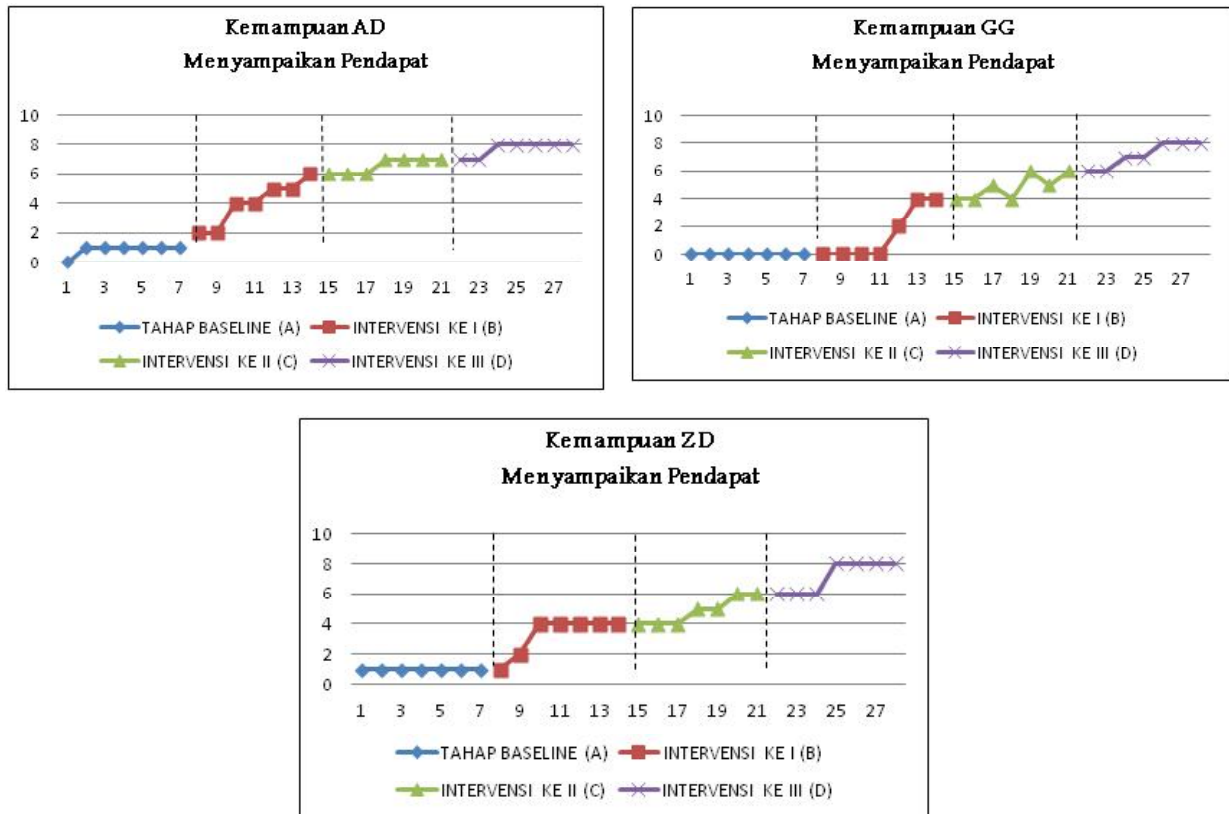
Pada gambar 1 terdapat 3 grafik yang menggambarkan kemampuan menyampaikan pendapat dari ketiga subjek. Dari gambar tersebut dapat diketahui, bahwa pada tahap *baseline* (A) semua subjek penelitian memiliki kemampuan merubah pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkahlakunya yang negatif menjadi lebih positif dalam menyampaikan pendapat pada tingkat rendah. Skor yang dicapai oleh setiap subjek berada pada kisaran 0 - 1 dengan rata-rata 0,6. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga

subjek pada tahap *baseline* (A) berada pada kategori rendah. Kriteria rendah ini berarti subjek belum dapat mengintegrasikan aspek pikiran, perasaan, tingkah laku, dan reaksi fisik secara positif dalam menyampaikan pendapat.

Pada gambar 1 juga dapat diketahui terjadinya peningkatan pada tahap intervensi pertama (B). Kemampuan pada diri subjek dari negatif secara bertahap meningkat menjadi lebih positif dengan kisaran skor antara 0 - 6 dengan rata-rata 3,6. Artinya skor rata-rata kemampuan menyampaikan pendapat dari 3 subjek pada tahap intervensi pertama (B) berada pada kategori sedang.

Tahap intervensi ketiga (C) juga digambarkan terjadi peningkatan kemampuan pada diri subjek penelitian. Skor yang dapat diberikan siswa antara 4 - 8 dengan rata-rata skor 6,1. Skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi ketiga (C) berada pada kategori tinggi.

Peningkatan juga terjadi pada tahap intervensi ketiga (D), kemampuan subjek bertahan berkisar antara skor 1 hingga menjadi lebih positif dengan kisaran skor antara 6 - 8 dengan rata-rata 7,3. Artinya skor rata-rata kemampuan merubah pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkahlakunya yang negatif menjadi



Gambar 1. Kemampuan Menyampaikan Pendapat

lebih positif dalam menyampaikan pendapat dari 3 subjek pada tahap intervensi ketiga (D) berada pada kategori tinggi.

Ketiga subjek mampu menunjukkan perubahan kemampuan merubah pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkahlakunya yang negatif menjadi lebih positif dalam menyampaikan pendapat ke arah yang lebih positif daripada sebelumnya, dan dapat mencapai skor sedang dan tinggi. Peningkatan ini ditandai dengan pernyataan, tindakan, dan reaksi fisik yang positif dalam menyampaikan pendapat. Sehingga dapat disimpulkan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan kemampuan menyampaikan pendapat ketika subjek mengalami stres akademik.

Gambar 2 terdapat grafik yang menunjukkan kemampuan merubah pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya yang negatif menjadi lebih positif dalam mengumpulkan informasi. Dari gambar 2 dapat diketahui, bahwa pada tahap *baseline* (A) semua subjek penelitian memiliki kemampuan yang rendah. Skor yang dicapai oleh setiap subjek berada pada kisaran 0 - 1 atau dengan rata-rata 0,5. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap *baseline* (A) berada pada kategori rendah. Kriteria rendah ini berarti subjek belum dapat mengintegrasikan

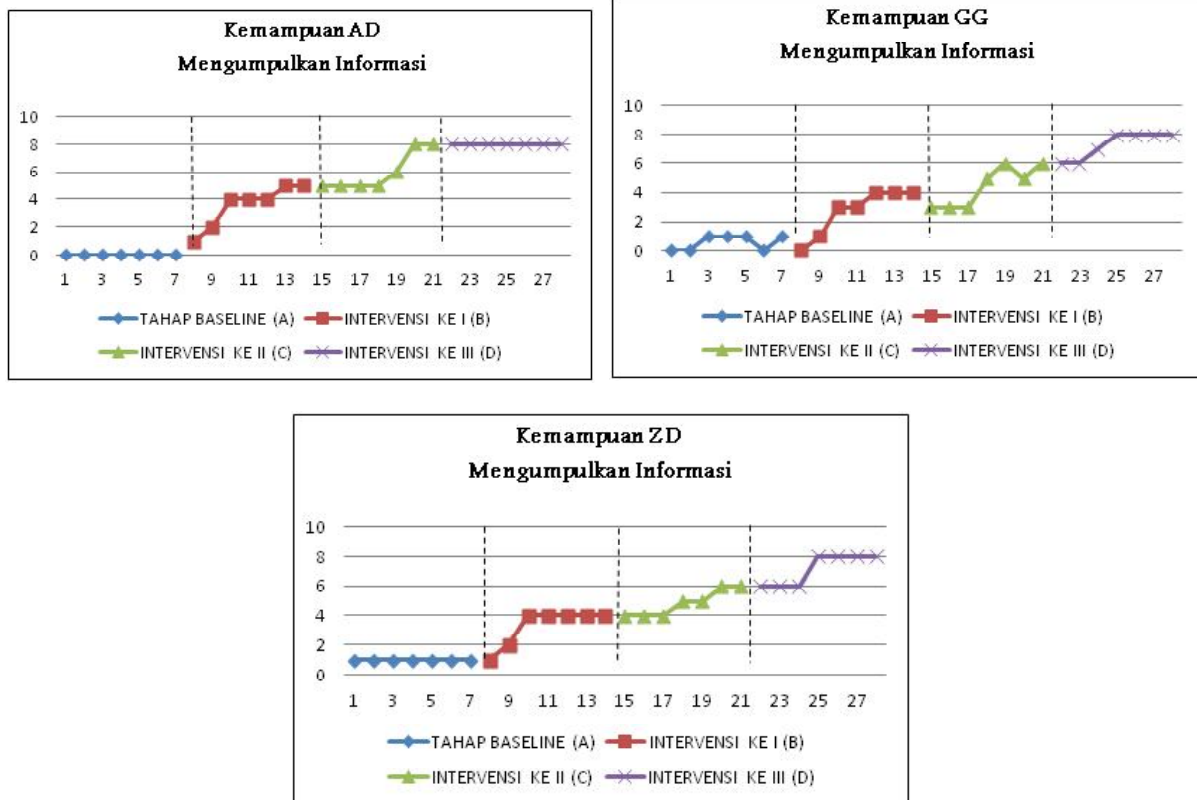
ke aspek pikiran, perasaan, tingkah laku, dan reaksi fisik secara positif.

Pada gambar 2 juga dapat diketahui terjadinya peningkatan pada tahap intervensi pertama (B). Kemampuan subjek dari negatif secara bertahap meningkat menjadi lebih positif dengan kisaran skor antara 0 - 5 atau dengan rata-rata 2,7. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi pertama (B) berada pada kategori sedang.

Pada gambar 2 juga diketahui, bahwa pada tahap intervensi kedua (C) terdapat peningkatan kemampuan ketiga subjek penelitian. Skor yang dapat diberikan siswa antara 4 - 7 atau dengan rata-rata 5,9. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi kedua (C) berada pada kategori tinggi.

Gambar 2 juga menjelaskan, bahwa pada tahap intervensi ketiga (D) terdapat peningkatan kemampuan pada subjek penelitian. Skor yang dapat diberikan siswa antara 4 - 8 atau dengan rata-rata 7,3. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi ketiga (D) berada pada kategori tinggi.

Pada tahap ini semua subjek telah mendapatkan intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Ketiga subjek mampu menunjukkan perubahan



Gambar 2. Kemampuan Mengumpulkan Informasi

kemampuan ke arah yang lebih positif daripada sebelumnya, dan dapat mencapai skor sedang dan tinggi. Peningkatan ini ditandai dengan pernyataan-pernyataan yang menunjukkan perubahan pikiran dan perasaan subjek, serta reaksi fisik dan tingkah lakunya yang menjadi lebih positif dalam mengumpulkan informasi.

Gambar 3 menunjukkan grafik perubahan kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya yang negatif menjadi lebih positif dalam bertindak laku pada ketiga subjek. Dari gambar 3 dapat diketahui, bahwa pada tahap *baseline* (A) semua subjek penelitian memiliki kemampuan pada tingkat rendah. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata yang dicapai oleh setiap subjek berada pada kisaran 0 - 1 dengan rata-rata 0,6. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap *baseline* (A) berada pada kategori tinggi.

Pada gambar 3 juga dapat diketahui terjadinya peningkatan pada tahap intervensi pertama (B). Kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya yang negatif menjadi lebih positif dalam bertindak laku pada ketiga subjek dari negatif secara bertahap meningkat menjadi lebih positif dengan kisaran skor antara 0 - 5 dengan rata-rata 3. Artinya

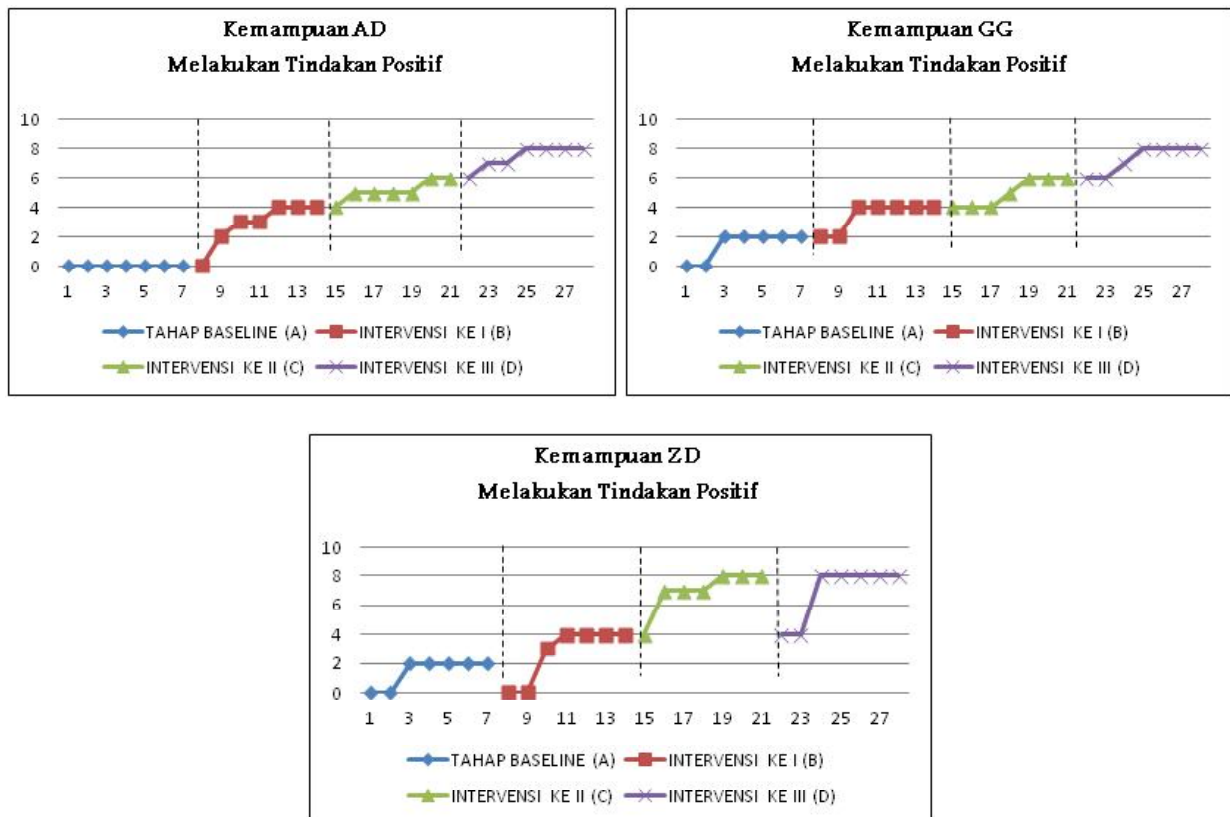
skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi pertama (B) berada pada kategori tinggi.

Ketiga subjek secara bertahap mampu menunjukkan perubahan kemampuan ke arah yang lebih positif daripada sebelumnya. Semua subjek dapat mencapai skor sedang dan tinggi, ditandai dengan pernyataan, tindakan, dan reaksi fisik yang positif dalam melakukan tindakan yang positif.

Pada tahap intervensi kedua (C) juga digambarkan terjadi peningkatan pada kemampuan subjek. Skor yang dapat diberikan siswa antara 4 - 7 dengan rata-rata 6,3. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi kedua (C) berada pada kategori tinggi.

Gambar 3 juga menjelaskan, bahwa pada tahap intervensi ketiga (D) terdapat peningkatan kemampuan ketiga subjek penelitian. Skor yang dapat diberikan siswa antara 4 - 8 atau dengan rata-rata 7,1. Artinya skor rata-rata kemampuan ketiga subjek pada tahap intervensi ketiga (D) berada pada kategori tinggi.

Hal ini dapat diartikan bahwa ketiga subjek mampu mengubah pikiran negatifnya dengan membiasakan diri menyusun pernyataan-pernyataan positif ketika melakukan tindakan positif, dan teknik *self-in-*



Gambar 3. Kemampuan Melakukan Tindakan Positif

*struction* dapat meningkatkan kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya yang negatif menjadi lebih positif dalam bertingkah laku pada ketiga subjek.

## PEMBAHASAN

Ketika seseorang mengalami stres, seringkali mengalami kesulitan mengendalikan perilakunya karena pikiran dan perasaannya terpusat pada stres yang dialaminya. Demikian pula dengan stres akademik yang dialami siswa di sekolah. Beberapa kasus yang dialami siswa di sekolah merupakan reaksi dari beban pikiran, dan perasaan siswa atas masalah yang dipersepsi negatif, sehingga siswa tidak mampu menyampaikan pendapat, mengumpulkan informasi dari orang lain, dan bertingkah laku positif. Akibat dari ketidakmampuannya ini, siswa sulit mengenali masalah utama yang terjadi dalam dirinya, dan menganggap orang lain atau lingkungannya sebagai penyebab masalah yang ia alami.

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres merupakan masalah emosional yang dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda. Stres dapat terjadi karena berkembangnya persepsi seseorang terhadap kemampuan diri dalam merespon sebuah situasi atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai positif, netral, atau negatif oleh orang yang berbeda. Penilaian ini bersifat subjektif pada setiap orang. Oleh karena itu, seseorang dapat merasa lebih stres daripada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama.

Menurut Mc Kay and Cox (1979), stres merupakan suatu gejala yang sangat individual. Stres merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya di dalam lingkungan, baik secara fisik maupun psikososial. Stres timbul sebagai akibat dari hasil ketidakseimbangan antara persepsi orang itu dengan tuntutan luar.

Dengan menggunakan teknik *self-instruction* dari Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), siswa diajarkan cara untuk: 1) mengenali pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik siswa dengan proses identifikasi pikiran negatif, dan 2) setelah mengenali pikiran negatifnya, siswa diarahkan untuk merubah pikiran negatif itu menjadi pikiran positif dengan melatih menyusun pernyataan-pernyataan positif yang diucapkan secara lantang, pelan, berbisik, atau dalam hati, 3) merumuskan perilaku baru untuk mengganti perilaku negatif yang tidak me-

nyenangkan, dan 4) mempertahankan perilaku baru yang lebih baik dengan memberi penguatan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Meichenbaum tersebut, peneliti menguji keefektifan teknik *self-instruction* untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa, dan secara khusus tujuan peneliti membuktikan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan kemampuan subjek merubah penilaian negatif yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya ketika: 1) menyampaikan pendapat; 2) mengumpulkan informasi, dan 3) melakukan tindakan.

Ada empat tahap penelitian yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peran teknik *self-instruction* untuk menurunkan stres akademik siswa, yaitu: tahap *baseline* (A), tahap intervensi pertama (B), tahap intervensi kedua (C), dan tahap intervensi ketiga (D). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan stres akademik, yang ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan menyampaikan pendapat, mengumpulkan informasi, dan melakukan tindakan positif pada diri subjek dibandingkan sebelum mereka menerima perlakuan.

Penelitian ini menghasilkan implikasi teoritik. Pertama, dari hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami subjek penelitian diawali dari proses penilai subjektif yang negatif yang mendominasi pikiran individu. Sehingga dapat dikatakan, stres adalah respon negatif seseorang terhadap stimulus yang menyebabkan timbulnya rasa tidak nyaman pada dirinya. Stimulus yang dihadapi subjek biasanya berkaitan dengan motivasi yang ada dalam dirinya seperti; kebutuhan-kebutuhan, keinginan-keinginan, dorongan-dorongan, harapan-harapan, dan sebagainya.

Kedua, sesuai dengan hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan, bahwa stres akademik yang dialami siswa diakibatkan dari cara ia menilai dan memaknai situasi dan kondisi yang terjadi secara negatif. Pemaknaan yang terjadi dalam diri siswa disebut dengan verbalisasi diri (Meichenbaum, 1993). Apa yang dikatakan pada diri sendiri kemudian memberikan isyarat kepada reaksi tubuh dan tingkah laku. Karena pemaknaan tersebut sangat mempengaruhi reaksi tubuh dan tingkah laku ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu munculnya stres, maka diperlukan peningkatan kemampuan pada diri siswa untuk dapat merubah proses penilaian atau pemberian makna tersebut agar memberi manfaat bagi diri dan lingkungannya.

Di sinilah letak peran verbalisasi diri dalam mengatasi stres yang dialami siswa. Melalui proses



menantang, menghentikan pikiran, dan mengubah pikiran-pikiran negatif, subjek menguji kemampuan penilaian atau pemberian makna terhadap situasi dan kondisi yang mereka hadapi. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa penyebab utama munculnya stres akademik pada siswa adalah bagaimana mereka memberikan penilaian terhadap situasi dan kondisi yang dihadapinya, dan kemudian bagaimana kemampuan dialog internal yang ada dalam dirinya mampu mengalahkan pikiran-pikiran negatif tentang situasi dan kondisi tersebut.

Hasil temuan penelitian adalah secara bertahap subjek dapat mengembangkan kemampuan membuat verbalisasi diri baru yang dapat diukur dari kemampuan subjek menyampaikan pendapat, mengumpulkan data, dan melakukan tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan. Pada tahap awal sebelum diberi perlakuan, subjek belum dapat melakukan verbalisasi diri dengan baik, sehingga kemampuan yang diharapkan muncul untuk mengetahui perubahan tingkat stres yang dialaminya adalah negatif. Ketika mereka masuk dalam tahap intervensi, kemampuan itu secara bertahap mengalami peningkatan, dan bertahan hingga tahap akhir. Subjek mampu menunjukkan perubahan kemampuan menyampaikan pendapat, mengumpulkan data, dan lebih bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.

Kondisi ini menurut Sunanto (2005) karena sesi awal perlakuan dimungkinkan subjek belum beradaptasi dengan tugas (*task*) yang diberikan. Namun setelah beberapa sesi, kondisi menjadi stabil karena diperkirakan telah terjadi proses adaptasi (penyesuaian). Terbukti, selama intervensi ini, ketiga subjek memiliki kemampuan menyampaikan pendapatnya dengan lebih baik dan menggunakan pernyataan-pernyataan positif.

Ketiga, dari hasil temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres akademik tidak hanya dibuktikan hanya dengan penurunan intensitas tingkah laku negatif dan kualitas pernyataan yang disampaikan subjek penelitian. Karena, walaupun intensitas tingkah laku negatif dan subjek penelitian mampu menyampaikan pernyataan dengan baik, belum dapat dikatakan tingkat stres akademiknya menurun. Dari hasil temuan dalam penelitian ini, kemampuan untuk menumbuhkan kesadaran diri dan kemauan untuk melakukan perubahan dari dalam diri subjek sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu penurunan tingkat stres akademik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Meichenbaum (1986), bahwa seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan tingkahlakunya tanpa orang ter-

sebut meningkatkan kesadarannya pada bentuk-bentuk tingkah laku (bagaimana dia berpikir, merasakan, dan berperilaku). Bandura (1997) juga menyampaikan, bahwa kesadaran diri terhadap reaksi internal merupakan langkah penting yang dapat mengarahkan seseorang mengontrol tingkah laku sehingga dapat mengidentifikasi lebih awal sensasi-sensasi, emosi, dan perilaku untuk mencapai kesadaran diri tersebut.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif terhadap sejumlah data yang terkumpul, hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa secara umum, teknik *self-instruction* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. Secara khusus, kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif menjadi lebih positif ketika: a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) melakukan tindakan setelah perlakuan lebih tinggi dari pada sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Hal ini dapat diketahui dari perubahan yang ditunjukkan pada hasil observasi, wawancara, lembar pantau diri siswa, dan pernyataan-pernyataan yang subjek penelitian ketika a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) melakukan tindakan.

### Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang ditujukan kepada sekolah, konselor, dan peneliti selanjutnya, yaitu: a) penerapan teknik *self-instruction* untuk menurunkan tingkat stres akademik bukan hanya berimplikasi pada pemahaman seorang konselor terhadap pendekatan teknik *self-instruction*, tetapi juga menuntun konselor untuk memiliki kepribadian yang mampu menjadi model (sabar, empati, respek kepada orang lain; b) semakin tinggi tuntutan kurikulum akan memberi dampak pada siswa. Tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan keinginan siswa, maka dibutuhkan perhatian dan dukungan dari sekolah dan keluarga kepada siswa; c) stres adalah masalah emosi yang dapat terjadi pada siapa saja. Berat dan ringan kualitas stres pada individu tidak dapat digeneralisasikan, mengingat banyak faktor yang mempengaruhinya. Sehingga, penelitian tentang stres hendaknya dianalisa secara kuantitatif dan kualitatif; d) untuk mengem-

bangkan, memperkaya, dan memperluas teori tentang menurunkan tingkat stres akademik siswa, diperlukan penelitian lanjutan dengan menggunakan *setting* yang berbeda, baik dari segi usia, wilayah, jenis kelamin, kepribadian, status sosial dan sebagainya.

#### DAFTARRUJUKAN

- Bandura, A. 1997. Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychology Review*, 84: 191-215.
- Barlow, D. H., & Hayes, S. C. 1979. Alternating treatments design: One strategy for comparing the effects of two treatments in a single subject. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12: 199-210.
- Beck, R. 1995. *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Beck, R., & Judith S. 1998. *Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment Inc.*, 95 Church Street, White Plains, N.Y. 106001.
- Brannon, L., & Feist, J. 2007. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. USA: Wadsworth.
- Cooper, C.L. & Davidson, R. 1991. *Personality and stress: individual differences in the stress process*. New York: John Wiley and Sons Ltd.
- Escamillia. 2000. *Professional School Counseling A Handbook of theories, Programs and Practice*.
- Heiman & Kariv. 2005. Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Kanfer, Goldstein, AP. 1986. *Helping People Change*. New York: Pergamon Press.
- Lazarus, R.S & Folkman, S., 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Martin, G. & Pear, J. 2003. *Behavior Modification : What It Is and How To Do It*. 7th ed. New Jersey: Pearson Education International.
- Misra R, McKean M. 2000. College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction, *Am. J. Health Stud*, 16(1): 41-51.
- Papalia D.E., Sally Wendkos Old S.W, & Ruth Duskin Feldman. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J.W. 2003. *Life-Span Development*. Ninth Edition. Boston: McGraw- Hill Companies.
- Selye, H. 1983. *Guide to Stress*. Volume 3. New York.
- Shraf, David R. 2004. *Behavior Modification*, 5th edition, Thomson Wadsworth, USA.
- Skinner, E., & Zimmer-Gembeck, M. 1998. Stress, Coping and Relationships in Adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 44(1): 120.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Stallard, E. 2004. *Health Psychology*. New York: MC. Graw Hill Co.