

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF
MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP**

Nella Rizqi Vania¹, Ecep Supriatna², Siti Fatimah³
hitamputih2306@yahoo.com¹, ecep83supriatna@gmail.com², sitifatimah432@gmail.com³

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penerapan teknik self management dapat mengelola stres akademik peserta didik. Metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu Pendekatan kuantitatif, dengan Metode penelitian ini merupakan jenis *quasi eksperimen* dengan menggunakan model *one control grup design*, yaitu eksperimen atau pemberian *treatment* yang dilakukan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasil penelitian “penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam rangka mengelola stres akademik peserta didik kelas VIII D di SMPN 2 Batujajar, Kab.Bandung Barat”, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok dengan *self management*. Berdasarkan hasil output diatas diketahui nilai sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan hasil perhitungan rata-rata skor stres akademik sebelum diberikan perlakuan adalah 131 dan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* untuk mereduksi stres akademik pada peserta didik cenderung menurun dengan presentase 55%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dengan posttest yang artinya ada pengaruh dalam penerapan teknik *self management* dapat mereduksi stres akademik pada peserta didik kelas VIII D di SMPN 2 Batujajar di Kab. Bandung Barat.

Kata Kunci : Stres akademik, *Self management*, konseling kelompok

PENDAHULUAN

Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres dengan seiring berjalannya program *full day school* memungkinkan akan terjadinya stres akademik pada peserta didik. Karena peserta didik akan mendapatkan tekanan di sekolah, mulai dari kejenuhan pada kegiatan belajar mengajar, ke tegangan menghadapi pelajaran / ujian, kelelahan, kurangnya istirahat, kurangnya bergaul dengan masyarakat dll. Misra & Mc Kean (2000), mengemukakan stres akademik merupakan persepsi peserta didik terhadap banyaknya pengertahui harus di kuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya. Masalah tersebut disebabkan oleh sifat objektif lingkungan akademik (Copper, 2010).

Berhubung dengan pentingnya upaya bantuan bagi peserta didik yang mengalami stres akademik, guru Bimbingan dan Konseling perlu merancang layanan yang tepat untuk

menangani permasalahan terkait dengan stres akademik yang di alami peserta didik. Penanganan dari guru Bimbingan dan Konseling sangat di perlukan untuk menangani berbagai penyebab terjadinya stres akademik pada peserta didik yaitu dengan layanan konseling kelompok menggunakan teknik “*self management*”. *Self management* merupakan salah satu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya mengarahkan konseli kepada perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cornier & Cornier, 1989).

LANDASAN TEORI

Definisi stres akademik dijelaskan oleh Desmita (2009) yaitu merupakan kondisi atau perasaan tidak nyaman yang peserta didik rasakan akibat tuntutan sekolah yang dianggap menekan, sehingga dapat memicu terjadinya ketegangan fisik, dan psikologis, serta perubahan tingkah laku yang mempengaruhi prestasi belajar. Stres akademik menurut Nurmaliyah (2014) adalah stres berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yaitu dari kegiatan belajar peserta didik di sekolah yang mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran peserta didik, mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Stres akademik yaitu suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik sehingga mereka akan semakin terbebani dengan berbagai tekanan atau tuntutan di sekolah. Menurut Desmita (2010), stres akademik yaitu merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres peserta didik yang bersumber pada proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang di liputi oleh: adanya tekanan untuk naik kelas, lamanya waktu belajar, mencontek, banyak tugas di sekolah maupun di rumah, mendapat nilai ulangan, birokrasi, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan padahal hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres normal dialami oleh setiap individu dan menjadi bagian yang terpisahkan dalam kehidupan. Stres dapat membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidupnya sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan (Potter & Perry, 2005). Stres akademik yang dialami peserta didik merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang di miliki oleh peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan yaitu stres akademik merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan padahal hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Adapun aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) terdiri dua aspek, yaitu :

a. Aspek Biologis

Setiap orang yang menghadapi suatu kondisi tertentu yang mengancam dan berbahaya bagi dirinya dapat memunculkan reaksi fisiologis pada tubuh terhadap stres, misalnya detak jantung yang menjadi lebih cepat (Sarafino & Smith, 2011). Reaksi fisiologis lainnya menurut Yumba (2008) ditandai dari perilaku seseorang seperti tangan dan kakinya terasa dingin, berkeringat, perut terasa tidak karuan. Stres akademik berhubungan kuat dengan simptom psikosomatis, seperti sakit kepala dan sakit pada bagian perut, dirasakan setidaknya satu minggu sekali yang dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan mereka untuk kedepannya (Hesketh, Zhen, Dong, Jun, & Xing, 2010).

b. Aspek Psikososial

Stresor dapat menghasilkan perubahan-perubahan psikologis serta sosial dari individu, perubahan-perubahan tersebut antara lain:

1. Kognitif : Stres akan mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian individu. Putwain (Sarafino & Smith, 2011) menjelaskan bahwa kognitif berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah. Selama stres mencerminkan bahwa stres dapat mengalih fungsikan sumber daya kognitif.
2. Emosi : Emosi cenderung membarengi stres dan orang sering menggunakan keadaan emosional mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Stres menimbulkan perasaan takut sebagai reaksi emosi umum yang selalu dialami oleh individu, merasa cemas, merasa sedih, merasa marah karena frustrasi yang dapat menyebabkan perilaku agresif, hingga merasa depresi.
3. Perilaku Sosial : Stres akan merubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Seseorang yang merasa berada dalam situasi stres menjadi kurang ramah dan tidak peka pada kebutuhan orang lain (Cohein & Spacapan, dalam Sarafino & Smith, 2011). Ketika stres dan rasa marah disatukan dapat meningkatkan perilaku sosial yang negatif seperti perilaku agresif dan cenderung bermusuhan dengan orang lain.

Agragal, Garg, dan Urajnik (2010) menjelaskan terdapat empat domain stresor di sekolah, yaitu :

- a. *Academic* : Domain ini ditandai dengan aktivitas kelas yang berkaitan dengan pelajaran dan tugas di sekolah.
- b. *Peer Interaction* : Domain ini ditandai dengan adanya interaksi peserta didik pada peserta didik lainnya atau persepsi peserta didik tentang teman sebayanya terhadap mereka, seperti peserta didik berbicara dengan peserta didik lainnya, peserta didik mengolok-ngolok maupun menyalahkan peserta didik lainnya.
- c. *Teacher* : Domain ini ditandai dengan interaksi peserta didik dengan guru ataupun persepsi tentang sikap guru terhadap peserta didik, seperti guru yang mengoreksi peserta didik.
- d. *Dicipline* : Domain ini ditandai dengan perasaan taat dan patuh ataupun melanggar aturan/tata tertib sekolah yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah.

Sinha, Sharma, dan Mahendra (2001) menyebutkan lima komponen yang mengindikasikan stres akademik, yaitu :

- a. Kognitif : Komponen kognitif ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi, mudah lupa, banyak berkhayal, kesulitan dalam penyelesaian masalah, tidak menjawab, meragukan kemampuan diri sendiri, dan ragu untuk bertanya.
- b. Afektif : Komponen afektif ditandai dengan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, merasa berada dibawah tekanan, merasa gagal, khawatir atas harapan orangtua, dan merasa bersedih.
- c. Fisiologis : Komponen fisiologis ditandai dengan merasa sakit kepala, gugup, hilangnya nafsu makan, sulit tidur, dan jantung berdetak cepat.
- d. Sosial/interpersonal : Komponen sosial/interpersonal ditandai dengan merasa kesal dengan banyak orang, orang lain tidak memberikan pertolongan, hilangnya minat berinteraksi dengan orang lain, suka menyendiri, dan tidak ada siapapun yang memahami diri.
- e. Motivasi : Komponen motivasi ditandai dengan hilangnya rasa minat, tidak nyaman dengan kegiatan ekstrakurikuler, kesulitan menyelesaikan pelajaran, mudah merasa bosan, merasa tidak ingin melanjutkan pelajaran, hilangnya keinginan untuk pergi ke sekolah, dan mudah mengantuk.

Menurut Syamsu (2004), seseorang yang mengalami stres bisa dilihat dari gejala-gejalanya, sebagai berikut :

- 1) Gejala fisik, diantaranya : pusing, sakit lambung, *hypertensi*, sakit jantung atau jantung berdetak cepat, insomnia, mudah letih, berkeringat dingin, kurangnya selera makan, dan selalu buang air kecil.

- 2) Gejala psikis, diantaranya : gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar, bersikap apatis, sikap pesimis, sering melamun, dan sering marah-marah, atau bersikap agresif.
- 3) Gejala kognitif, diantaranya : mudah lupa, berfikir negative, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan harapan, sering merasa bosan dan jenuh.
- 4) Gejala prilaku, diantaranya : menarik diri dari lingkungan pergaulan, menggerutu, menunda menyelesaikan tugas, sulit mendisiplinkan diri, membohong dan membolos sekolah.

Stres akademik yang di alami pada peserta didik maka diperlukan suatu pemberian layanan bantuan. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2006) menjelaskan bahwa bimbingan adalah upaya yang diberikan untuk membantu individu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Menurut Desmita (2010), stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres peserta didik bersumber dari proses belajar mengajar dan pada hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lamanya waktu belajar, mencontek, banyak tugas di sekolah maupun di rumah, mendapat nilai ulangan, birokrasi, keputusan untuk menentukan jurusan dan karir juga kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Misra & Mc Kean (2000), mengemukakan stres akademik merupakan persepsi peserta didik terhadap banyaknya pengetahuan harus di kuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik yaitu stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar peserta didik di sekolah, berupa ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang di alami peserta didik, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran peserta didik, dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Stres akademik yang terjadi dengan peserta didik maka diperlukan suatu pemberian layanan bantuan.

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang di alaminya. Menurut Yusuf (2012), membagi dalam 4 reaksi yaitu, (1) reaksi fisik yang di tandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat; (2) reaksi emosional di tandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa di abaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas; (3) reaksi prilaku di tandai dengan bersikap agresif, membolos dan berbohong untuk menutupi kesalahan; (4) reaksi proses berfikir, di tandai dengan kesulitan berkonsentrasi, perfeksionis, berfikir negative sehingga tidak memiliki prioritas hidup.

Penanganan dari guru BK sangat di perlukan untuk menangani berbagai penyebab terjadinya stres akademik pada peserta didik. Yaitu salah satunya upaya guru Bimbingan dan Konseling mengurangi stres akademik dengan mereduksi stres akademik melalui teknik layanan konseling kelompok.

1. Teknik *Self Management*

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek yang akan dikelompokkan dalam prosedur *self-management* menurut Yates (1985) adalah:

- *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi pada sebab atau pikiran dan perasaan yang akan memunculkan respon.
- *Management by consequence*: pengontrolan reaksi pada tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang akan dicapai.
- *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan
 - dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

Management by antecedent dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Kenyataannya, keempat aspek itu saling berkaitan satu sama lain. Teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara peserta didik dengan konselor. Teknik kognitif berguna dalam perubahan pikiran dan polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus, layanan mikro yang mengubah perilaku tertentu dari peserta didik (Yates, 1985).

Berdasarkan uraian di atas, *self-management* merupakan seperangkat prinsip dan prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior, daffective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan pada peserta didik dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

Teknik konseling *self-management* adalah seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalah dirinya dengan

mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi dari pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian pada diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan pada proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual dan kelompok sesuai dengan kebutuhan. Penggunaan kata *self-management* dikemukakan oleh Corey (1991; dalam Gunarsa, 1996). Watson & Tharp (1989; dalam Gunarsa, 1996) menggunakan istilah *self-directed* (pengarahan diri) yang mempunyai arti sama dengan *self-control* (penguasaan diri). Pada teknik *Self-management* meliputi pemantauan diri (*selfmonitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996).

Pemantauan diri digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu mendapatkan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi pengubahan dirinya, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang akan terjadi sebelum melakukan tindakan. Di tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang akan diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga harus mencatat berapa banyak atau seringkah perilaku itu selalu terjadi.

Pemantauan diri sangat berguna untuk mengevaluasi. Saat konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan (Comenero, 1988). Para peneliti sudah membuktikan bahwa pemantauan diri dapat menghasilkan perubahan, ketika konseli mengumpulkan data tentang dirinya, data itupun dapat mempengaruhi perilakunya lebih lanjut.

Dalam pelaksanaan, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan (Thorensen & Mahoney 1974) yaitu menjelaskan rasional pemantauan diri, mendiskriminasikan respons, mencatat respons, memetakan respons, menayangkan data, dan analisis data.

Reinforcement yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu klien mengatur atau memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dapat dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. (Bandura, 1986) mengatakan: “*People typically set themselves certain standards of behavioral and selfadminister rewarding or punishing consequences depending on whether their performances fall short of, match, or exceed their*

self-prescribed demands". Maka dari itu, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar-diri dapat dilakukan dalam konseling.

Dari dua bentuk ganjar diri positif dan negatif, menurut Cornier dan Cornier (1985) yaitu berdasarkan kajian pada hasil penelitian mengarahkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran. Oleh karena itu, yang lebih dianjurkan yaitu penggunaan ganjar-diri positif. Alasannya karena sangat sedikit yang dilakukan untuk memalidasi ganjar-diri negatif, sesuai dengan definisinya, ganjar diri negatif melibatkan kegiatan bersifat aversif, biasanya kurang menyenangkan untuk orang yang melakukannya, jika di laksanakan dalam konseling oleh konselor, maka klien akan cenderung memilih lebih cepat menghentikan proses konselingnya dari pada untuk tetap melanjutkan kegiatan konseling. Ganjar diri melibatkan pembuatan perencanaan oleh klien tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu hendak digunakan.

Ganjar-diri memiliki 4 komponen yaitu pemilihan ganjaran yang tepat, peluncuran ganjaran, pengaturan waktu ganjar diri, perencanaan untuk memelihara pengubahan-diri. Suatu pemilihan ganjaran yang tepat dalam membantu klien digunakan ganjar-diri secara efektif, perencanaan harus dilakukan dengan cermat dalam rangka memilih ganjaran yang sesuai dan tepat bagi klien, perilaku sasaran yang diinginkan. Tetapi, keefektifan penggunaan ganjar-diri agak tergantung pada ketersediaan peristiwa yang benar-benar memberikan dukungan kepada klien.

Dalam pelaksanaannya konselor dapat membantu klien memilih ganjar diri yang tepat tetapi, klien harus dapat memainkan peranan utama dalam menentukan kontingensi tertentu. Dalam ganjar diri ada beberapa jenis ganjaran yaitu:

- Ganjaran verbal atau simbolik yaitu memberika hadiah pada diri dengan mengatakan kepada diri sendiri, misalnya saja dengan mengatakan: "Ternyata saya sanggup bekerja dengan baik kalau mau sungguh-sungguh dan yakin".
- Ganjaran material yaitu ganjaran yang terlihat nyata, seperti: fllm, berbelanja, dan sejenisnya.
- Ganjaran imajinal yaitu visualisasi tersamar tentang perasaan/situasi yang dapat menyenangkan/melakukan prosedur lain yang dapat membuat perasaan menjadi nyaman, misalnya: membayangkan diri sendiri sebagai seorang arsitek ketika berhasil membuat karya yang membanggakan.
- Ganjaran lumrah (current) yaitu sesuatu yang dapat membuat bahagia yang terjadi setiap hari, seperti: makan, ngobrol dengan teman, atau membaca koran.

- Ganjaran potensial yaitu sesuatu yang akan menjadi sesuatu yang baru atau lain dari kebiasaan bilamana sesuatu itu terjadi, misalnya: membeli barang yang lebih bagus dari pada biasanya ketika dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Karena ada beberapa jenis ganjaran, dalam memilih ganjar diri yang benar dan tepat, klien harus memikirkan ketersediaan dan keseimbangan berbagai jenis ganjaran itu. Cornier dan Cornier (1985) menegaskan: “*We believe that a well-balanced self-reward program involves a variety of types of self-rewards. A counselor might encourage a client to select both verbal/ symbolic and material rewards. Relying merely on material rewards may ignore the important role of positive self change Program.* Masih sangat dalam kaitannya dengan pemilihan ganjaran, Cornier dan Cornier (1985) memberikan rambu-rambu untuk dapat membantu klien menentukan beberapa ganjar-diri yang dapat digunakan secara efektif:

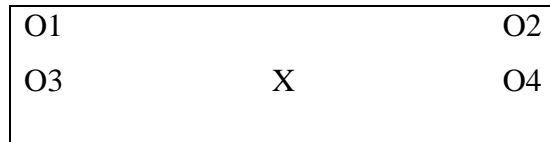
- a. ganjaran hendaknya yang bersifat individual;
- b. hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman jika digunakan;
- c. menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah bila terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya;
- d. memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda-beda (verbal/simbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial);
- e. menggunakan ganjaran yang ampuh dan tepat;
- f. menggunakan ganjaran yang tidak dapat menghukum yang lain;
- g. menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diinginkan.

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), berikut langkah-langkah dalam *self-contracting* ini yaitu:

- Peserta didik membuat perencanaan untuk dapat mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya nanti.
- Peserta didik menyakini semua yang mau diubahnya.
- Peserta didik bekerjasama dengan teman dan keluarga untuk program *self-management*.
- Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang
 - dilakukan.
- Pada dasarnya, semua yang peserta didik inginkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.
- Peserta didik menuliskan peraturan-peraturan untuk diri sendiri selama menjalani proses dari *self-management*.

METODE

Pendekatan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode yang di gunakan yaitu metode quasi eksperimen. Adapun jenis desain yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan Penelitian ini juga menggunakan pola *Non-equivalent Pretest-Postest Control Group Design* karena kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random (Creswell,2012). Penelitian tersebut dapat di gambarkan dalam pola sebagai berikut :



Gambar 3.1
Pola Penelitian Eksperimen

Keterangan :

- O : Kelompok eksperiment yang di beri perlakuan (teknik *self-management*) *pre-test*
- O2 : Kelompok eksperimen yang di beri perlakuan setelah bimbingan kelompok melalui teknik *self-management*
- O3 : Kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (teknik *self-management*) *pre-test t*
- O4 : Kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan *post-test*
- X : Perlakuan (teknik *self management*).

Hasil

Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta didik yang masuk dalam klasifikasi stres akademik tinggi adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil *Pre test-Pos test* dan skor peningkatan kelompok kontrol dan eksperimen

Hasil pretest post test kelompok eksperimen					Hasil pretest post test kelompok kontrol				
No	Nama Inisial	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Score penurunan	No.	Nama Inisial	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Score penurunan
1.	AI	196	65	131	1	AM	184	168	16
2.	DR	202	54	148	2	FS	180	132	48
3.	DK	202	85	117	3	HA	180	180	-
4.	NW	218	69	149	4	NR	193	190	3
5.	RS	188	78	110	5	RS	188	179	9
					6	SK	184	180	4
N= 4		Σ 1006	Σ 351	Σ 655	N= 6		Σ 925	Σ 861	Σ 76
Rata-rata		201,5	70,2	131	Rata-rata		185	172,2	15,2

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diatas dapat ditarik dari kesimpulan bahwa teknik *self management* efektif dalam mereduksi stres akademik peserta didik, dengan menurunnya hasil *post test*. Sedangkan untuk kelompok yag tidak diberikan perlakuan dengan teknik self management tidak ada penurunan yang signifikan.

Dari pengolahan data menggunakan SPSS, dapat ditampilkan hasil perhitungan seperti terangkum dalam tabel berikut ini :

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-5
	Std. Deviation	8,26710745
Most Extreme Differences	Absolute	.176
	Positive	.139
	Negative	-.176
Test Statistic		.648
Asymp. Sig. (2-tailed)		.923 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi $0,923 > 0,05$ maka kesimpulannya bahwa nilai residual berdistribusi normal.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas yaitu pengujian tentang sama atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi/lebih. Uji homogenitas biasanya digunakan sebagai syarat dalam analisis paired sample T Tes dan Anova.

Dasar pengambilan keputusan:

- Bila nilai signifikansi $> 0,05$, maka distribusi data adalah homogen
- Bila nilai signifikansi $< 0,05$, maka distribusi data adalah tidak homogen.

Tabel. 3

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.604	1	11	.116

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi $0,116 > 0,05$ maka kesimpulannya adalah data distribusi homogen.

b. Uji T paried sampel

Uji paired sample T test digunakan untuk dapat mengetahui apakah adanya perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama, namun memiliki dua data. Dasar pengambilan keputusan:

- Bila nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- Bila nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Hasil dari uji paired sample T test sebagai berikut:

Tabel 4

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretetst	201,20	5	11,009	4,923
	Posttest	70,20	5	11,946	5,342

Pada *output* yang pertama ini hanya menjelaskan statistik deskriptif dari kedua sampel atau data pretest dan posttest. Untuk nilai pretest diperoleh rata-rata 201,20, sedangkan untuk nilai posttest 70,20. Jumlah peserta didik yang menjadi sampel adalah 5 orang. Untuk nilai std.deviasinya pada pretest 11,009 dan posttest 11,946. Terakhir adalah nilai std eror mean untuk pretest 4,923 dan untuk posttest sebesar 5,342.

Tabel 5

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	5	.082	.821

Bagian kedua *output* ini adalah hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau variable yakni pretest dan posttest. Berdasarkan output diatas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,082 dengan nilai sig sebesar 0,821. Karena sig 0,821 > probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel pretest dengan variabel posttest.

Tabel 6

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretetst - posttest	131,000	17,678	7,906	109,050	152,950	16,570	4	,000

Berdasarkan hasil output diatas diketahui nilai sig.(2-tailed) adala sebesar 0,000 < 0,05, maka HO ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dengan posttest yang artinya ada pengaruh dalam penerapan teknik *self management* dapat mereduksi stres akademik peserta didik kelas VIII D di SMPN 2 Batujajar.

Pembahasan

Pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMPN 2 Batujajar berlangsung dengan baik, peserta didik yang mengikuti konseling kelompok dengan antusias yang tinggi kemudian diberikan secara terus menerus. Guru Bimbingan dan konseling serta pihak yang terkait terus

membantu dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. Sehingga peserta didik dapat menemukan solusi permasalahannya dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

Dari hasil *post test* yang meningkat dibanding hasil *pre test* menunjukkan bahwa teknik *self management* yang berikan kepada peserta didik selama penelitian efektif digunakan untuk dapat mereduksi stres akademik peserta didik. Hasil lain dari penelitian ini adalah hasil interpretasi Uji Paired T Test yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa *self management* berperan efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada peserta didik setelah dilakukan *treatment* dalam jangka waktu tertentu. Hal-hal lain yang menunjukkan bahwa perilaku tingginya tingkat stres akademik peserta didik menurun terbukti dari penemuan peneliti selama di lapangan. Selain dapat mengurangi tingkat stres akademik pada peserta didik, teknik *self management* efektif dalam menurunkan stres akademik peserta didik .

Dalam proses konseling kelompok menggunakan teknik self amangement menurunkan stres akademik pada peserta didik ini diperlukan kesukarelaan atau kesediaan dari pihak peserta didik sehingga akan mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan. Seperti yang telah dibahas di bab sebelumnya, peneliti juga harus memperhatikan karakteristik peserta didik sehingga dapat menentukan metode yang tepat dalam proses konseling kelompok.

SIMPULAN

Secara umum peserta didik berada pada kategori stres akademik tinggi yaitu peserta didik yang menarik diri dari lingkungan pergaulan, menggerutu, menunda menyelesaikan tugas, sulit mendisiplinkan diri, membohong dan membolos sekolah. Dari hasil uji penerapan teknik *self management* yaitu untuk mereduksi tingkat stres akademik peserta didik. Kemudian, Kategori stres akademik tinggi yang telah berhasil diturunkan oleh konseling kelompok adalah peserta didik tidak menunda lagi untuk menyelesaikan tugasnya, peserta didik mulai belajar untuk mendisiplinkan diri dan tidak membolos ke sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian “Penerapan teknik *self management* dapat menurunkan stres akademik pada peserta didik di SMPN 2 Batuajar”, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat stres akademik peserta didik dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Bisa disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest dengan posttest yang artinya ada pengaruh dalam penerapan teknik self management dapat menurunkan stres akademik pada peserta didik kelas VIII D di SMPN 2 Batuajar.

REFERENSI

- Agolla, J. E & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of university of Botswana*. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70
- Agragal, A., Garg, R., & Urajnik, D. (2010). *Appraisal of school-based stressors by fourth-grade children: a mixed method approach*. *Creative Education*, 1(3), 196-201
- Azizah & Nurul, A. (2014). Program *full day school* dalam pengembangan kemandirian peserta didik kelas IV di SDIT Insan Utama Bantul. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Baharudin.(2010).Pendidikan dan Psikologi Perkembangan.Jogjakarta:ArRuzz Media.
- Basuki, S. (2009). *Full day school*, harus proporsional sesuai jenjang dan jenis sekolah:*Jurnal pendidikan*: Diakses 02 September 2019.
- Briesch, A. M., Briesch, J. M., & Mahoney, C. (2014). *Reported Use and Acceptability of Self-Management Interventions to Target Behavioral Outcomes*. *Contemporary School Psychology*, 18(4), 222-231.
- Briesch, A. M., & Daniels, B. (2013). *Using Self-Management Interventions to Address General Education Behavioral Needs: Assessment of Effectiveness and Feasibility*. *Psychology in the Schools*, Vol. 50(4).
- Byrne,D.G,Davenport,S.C&Mazarnov,J. (2007).ProfilesOfAdolescentStress.The Development Of The AdolescentStress Quistionaire(ASQ) *Journal Of Adolescence*.30.393-416.
- Cole, C. L., & Bambara, L. M. (1992). *Issues surrounding the use of self-management interventions in the schools*. *School Psychology Review*.
- Corey,Gerald.(1982).*Theory and practice of group counseling*.California:Brooks/Cole Publishing
- Cornier WH & Cornier,L.S.(1985).*Interviewing and change Strategies for helpers:Fundamental Skills and Cognitive Behavioral interventions*, US: Brooks/Cole publishing.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Essel, G & Owusu, P. (2017). *Causes of Students Stress, its Effects on Their Academic Success, and Stress Management by Students*. Thesis. Finlandia: Faculty of School of Business and Culture
- Fatimah Siti,(2015). Efektivitas Konseling Kognitif-Prilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik. Tesis . Universitas Pendidikan Indonesia
- Fatmawati, (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik (Pada Siswa-Siswi Full Day School di SMPN 2 Samarinda). *Jurnal*, Volume 6, No. 4 : 704-712.
- Furrer, C & Skinner, E. (2003). *Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance*. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 148-162
- Gaol, N. (2016). Teori Stres:Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletinpsikologi*, vol. 24, No. 1,1-11.
- Harsha, P.P. (2017). *Family Environment and Academic Stress as Predictor of Depression in Adolescents*. A Dissertation Submitted to Sikkim University
- Hesketh, T., Zhen, Y., Lu, L., Dong, Z., Jun, Y., & Xing, Z. (2010). Stress and psychosomatic symptoms in Chinese school children: cross sectional survey. *Journal of Arch Dis Child*, 95, 136-140
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). *Self-Management Methods*. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Pergamon general psychology series, Vol. 52. Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305-360). Elmsford, NY, US: Pergamon Press.

- Khan, A & Alam, S. (2016). *Influence of academic stress on students self concept, adjustment and achievement motivation. Thesis for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology*. Aligarg Muslim University, India.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 171-186.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik peserta didik dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282
- Nursalim, Mochamad. (2013), Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata.
- Raufelder, D., Kittler, F., Braun, S. R., Latsch, A., Wilkinson, R. P., & Hoferichter, F. (2013). *The interplay of perceived stress, self-determination and school engagement in adolescence. School Psychology International*, 1-16. DOI: 10.1177/0143034313498953
- Sangabakti, S.(2011). Strategi Bimbingan Kelompok Untuk meningkatkan Kemampuan Peserta didik Dalam Mengelola stres. Tesis. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction 7th Editon*. United States of America: Wiley John Willy & Sons, Inc.
- Sinha, K. U., Sharma, V., & Mahendra K. (2001). Development of a scale for assessing academic stress:a preliminary report. *Journal of the Institute of Medicine*, 23(1&2), 105-112
- Sonia & Sarita. (2015). Academic stress among students: role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388
- Southall, C. M., & Gast, D. L. (2011). Self-management procedures: A comparison across the autism spectrum. *Education and training in Autism and developmental disabilities*, 155-171.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. Advance in Social Work*. 9 (2), 106-125
- Yumba, W. (2008). *Academic stress: A case of the undergraduate students. Dissertations*. Institutionen for beteendevetenskap och larande