

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik

Nurul Wasilah¹, Zainudin¹

¹ Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Info Artikel :

Diterima 12 Juni, 2014

Direvisi 20 Agustus, 2024

Dipublikasikan 1 Oktober 2024

Kata Kunci:

Konseling Kelompok

Self Instruction

Stres akademik

ABSTRAK

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using the self-instruction technique to reduce academic stress among students of SMA Negeri 4 PangkalPinang. This research employs a quantitative approach with an experimental method. The sample for this study was selected using purposive sampling techniques, with a total of 10 students exhibiting high levels of academic stress. In the data processing stage, raw scores were used, derived from calculations based on the Rasch model. The data collection technique employed in this study was an academic stress questionnaire modified from Gadzella's Student-Life Stress Inventory (SLSI). The method used for hypothesis testing was a paired sample t-test. Based on the results of the hypothesis test using the paired sample t-test, the obtained Ttable value was 2.262 and the Tstat value was 27.463, meaning Ttable < Tstat. Additionally, the Sig. (2-tailed) value was less than 0.05, specifically 0.000. The results of the paired sample t-test indicated a significant change before and after the intervention. Thus, it can be concluded that group counseling services using the self-instruction technique are effective in reducing academic stress among students of SMA Negeri 4 PangkalPinang.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Nurul Wasilah,

Email: wasilahnurul007@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting untuk perkembangan peserta didik karena merupakan salah satu kebutuhan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup, potensi untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, pengendalian diri, kecerdasan ahklak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018). Sesuai dengan peraturan pemerintah RI No.19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Bab 1 pasal 1 ayat 16 pendidikan mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar mampu berkembang secara optimal dan sebagai tonggak estafet generasi penerus bangsa yang diharapkan (Indonesia, 2003).

Bagi peserta didik sekolah sejatinya merupakan tempat yang menyenangkan. Namun dilain hal, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah bagi peserta didik yang akhirnya menimbulkan stres. Permasalahan ini muncul akibat bentuk dari kesulitan siswa dalam mengikuti ataupun menerima pelajaran yang berujung pada stres akademik (Ade & Zikra, 2019). Peserta didik dihadapkan pada banyak tuntutan dan perubahan kurikulum yang cepat sehingga menyebabkan peserta didik mengalami masa-masa yang penuh stres. Stres akademik adalah stres yang sering dialami oleh peserta didik yang terjadi pada setting sekolah (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013). Kondisi ini antara lain disebabkan karena pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, tidak bisa membagi waktu antara mengerjakan PR, olahraga ataupun hobi, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan karir dan program pendidikan lanjutan dan kehidupan sosial (Safiany & Maryatmi, 2018). Stres akademik pada peserta didik juga bisa terjadi apabila tekanan dari orang tua maupun sekolah lebih tinggi dari kemampuan yang dimiliki. Aryani menyatakan bahwa stres akademik bisa dilihat dari berbagai sikap peserta didik seperti selalu tergesa-gesa, sulit untuk mengontrol emosi, jarang bersosialisasi, dan makan tidak teratur. Sedangkan stres akademik dapat juga diartikan sebagai respon yang dihasilkan dari harapan atau tekanan yang terlalu tinggi yang ditekankan kepada peserta didik dalam meraih suatu prestasi

akademik disekolah. Respon tersebut memiliki hubungan dengan reaksi fisiologis, perilaku, dan kognitif yang terjadi akibat adanya tuntutan yang berkaitan dengan masalah akademik (Ferdianto & Muhid, 2020).

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh peserta didik atau mahasiswa baik secara fisik ataupun psikologis dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat waktu, dan pekerjaan rumah yang harus diselesaikan (Tasalim & Cahyani, 2021).

Lazarus dan Folkman dalam Gerald dkk menyatakan bahwa stres akademik adalah seseorang yang beranggapan bahwa tuntutan – tuntutan akademik melebihi batas kemampuannya (Davison Gerald, Neale, & Kring, 2006). Damanik dalam Juhamzah mengemukakan bahwa stres akademik merupakan segala sesuatu yang memiliki hubungan dengan reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif yang terjadi akibat adanya tuntutan yang berkaitan dengan masalah akademik. Hal tersebut dilakukan untuk memenuhi tuntutan yang akhirnya menimbulkan ketegangan ataupun tekanan yang tidak menyenangkan. Sehingga individu akan merasa terancam dengan tuntutan tersebut (Juhamzah, Widyastuti, & Ridfah, 2018). Jadi dapat disimpulkan stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh peserta didik yang terjadi akibat adanya tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuannya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya fenomena stres akademik yang dialami peserta didik seperti penelitian yang dilakukan oleh Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami 80 orang mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring dengan kategori sedang, sebanyak 55 orang mahasiswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi, 14 orang mahasiswa dengan kategori sangat tinggi dan 11 orang mahasiswa dengan kategori sangat rendah. Artinya selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic covid 19 mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Siska Damayanti, Syarifah Rauzatul Jannah, Nevi Hasrati Nizami di SMAN 4 Banda Aceh dengan jumlah responden sebanyak 230 peserta didik menunjukkan 161 peserta didik (70%) mengalami tingkat stres akademik dengan kategori tinggi dan 69 peserta didik (30%) mengalami tingkat stres akademik rendah (Damayanti, Jannah, & Nizami, 2021).

Dilansir dari laman Halo Indonesia yang dijelaskan oleh pihak Komnas Perlindungan Anak Indonesia tahun 2020 dengan judul berita “Cegah Stres Pada Anak Usai PPDB” sebanyak 8 siswa mengalami stres setelah mengetahui apa yang mereka inginkan tidak sesuai dengan harapan. Penyebab munculnya stres pada peserta didik tersebut adalah frustrasi akibat tidak dapat di sekolah yang mereka inginkan. Salah satu dari 8 orang anak ini pun frustrasi bahkan ingin mengakhiri hidupnya. Ketidakpuasan antara usaha dan hasil inilah yang biasanya bisa menyebabkan tingkat stress pada peserta didik hingga menyebabkan hal - hal yang tidak di inginkan seperti malas, depresi, hingga bisa menyebabkan tindakan bunuh diri (Tasalim & Cahyani, 2021).

Berdasarkan hasil pra penelitian fenomena stres akademik yang terjadi di SMA Negeri 4 Pangkalpinang itu sendiri adalah peserta didik mengalami tekanan karena banyaknya tugas yang diberikan guru dengan jangka waktu yang cepat dan kelelahan akibat aktivitas di luar sekolah yang sangat padat. Selain itu, peserta didik mengalami banyaknya tuntutan tugas yang diberikan namun materi tidak disampaikan oleh guru secara jelas. Beberapa peserta didik juga mengalami kecemasan saat menghadapi ujian yang menyebabkan peserta didik tidak konsentrasi saat ujian berlangsung. Hal ini menyebabkan reaksi negatif bagi peserta didik baik secara fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif seperti berkata kasar, gemetar saat ujian sedang berlangsung, sulit konsentrasi, tidak mengerjakan tugas, dan membolos.

Stres akademik merupakan stres yang terjadi karena adanya tekanan- tekanan akademik dengan kondisi persaingan yang semakin meningkat untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan masing - masing individu yang membuat peserta didik merasa terbebani karena adanya tuntutan dan tekanan tersebut. Stres akademik memiliki dampak negatif bagi peserta didik baik dari segi Fisik maupun psikologis (Purwati & Rahmandani, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas, stres akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menimbulkan dampak bagi peserta didik baik dampak fisik maupun dampak psikologis. Mengenai upaya yang dilakukan untuk mengurangi masalah peserta didik yang mengalami stres akademik guru BK melakukan alternatif penyelesaian masalah dengan melakukan bimbingan kelompok namun peneliti berasumsi bahwa layanan tersebut belum dilakukan secara efektif karena masih terdapat peserta didik yang mengalami stres akademik. Sejalan dengan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan salah satu layanan konseling yaitu dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Konseling kelompok adalah bentuk konseling dengan

memanfaatkan kelompok untuk membantu mengentaskan, memberi umpan balik (*feed back*) antara konseli dan klien terhadap permasalahan yang dihadapi (Latipun, 2006). Konseling kelompok bertujuan untuk mengungkapkan dan memecahkan permasalahan bersama peserta didik yang mengalami stres akademik. Saat kegiatan layanan konseling kelompok, peserta didik diberi kesempatan untuk berbagi setiap masalah yang mereka alami masing - masing dan dengan kegiatan konseling kelompok juga setiap anggota kelompok/peserta didik bekerja sama untuk menemukan solusi yang tepat terhadap masalah yang mereka hadapi (Yusuf & Kristiana, 2018).

Teknik *self-instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *self-instruction* dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri (Setiawan, Solehuddin, & Hafina, 2019). *Self Instruction* merupakan salah satu teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari metode-metode kognitif dan perilaku. Meichenbaum memaparkan bahwa konten spesifik dari *self instruction* adalah mengembangkan kontrol diri. Melalui teknik *self instruction* konseli dapat mengontrol dirinya dalam berpikir serta bertindak dengan memiliki verbalisasi diri yang positif. Dengan begitu konseli dapat meminimalisir munculnya pikiran negatif yang ada pada dirinya (Nawantara, Mappiare-AT, & Radjah, 2016). Menurut Setiawan dalam Yudi Handika dkk *self instruction* merupakan salah satu teknik teori modifikasi *cognitive behavior* yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik *self instruction* membantu siswa untuk membantu dirinya sendiri dengan menghindari pikiran negatif menggunakan instruksi-instruksi positif (Handika, Putri, & Sari, 2021).

Self instruction (intruksi diri) merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli lebih sadar akan *self talk* atau percakapan internal dalam dirinya. Proses dalam teknik ini adalah dengan mengajari konseli untuk membuat *self-statement* (pernyataan diri) dan melatih konseli untuk mengubah instruksi yang diberikan pada diri mereka sendiri. Oleh karena itu teknik *self instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima (Manning, 1991) .

Self-instruction adalah teknik mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif. Teknik ini mengajarkan peserta didik 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 realistis dan membantu menetapkan keputusan yang tepat (Nurmaliyah, 2014). Inti dari teknik ini adalah membangun kembali sistem kognisi konseli yang terpusat pada pola verbalisasi *overt* (disuarakan secara lantang / keras) dan *covert* (disuarakan dalam hati) (Dewi, Atmoko, & Triyono, 2024).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self instruction* merupakan salah satu teknik modifikasi *cognitive behavioral therapy* yang dirancang untuk memberikan strategi pemecahan masalah pada individu yang menggunakan verbalisasi dengan menghindari pikiran negatif menggunakan intruksi-intruksi positif.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dengan bentuk *pre experimental design* jenis *one group pretest - posttest*. penelitian kuantitatif adalah salah satu metode penelitian yang berupa angka-angka dan analisis data menggunakan statistik (Sugiyono, 2013). Eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui kemurnian pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Narbuko & Achmadi, 2005). Penelitian ini disebut penelitian *pre experimental* karena rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra (*pre-test*) dan pasca uji (*post-test*). Rancangan *one grup pretest and posttest design* ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding (Heppner, Wampold, Owen, & Wang, 2015).

Waktu penelitian ini dengan menyesuaikan dengan surat izin penelitian yang akan digunakan dalam melakukan penelitian. Sedangkan tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Pangkalpinang, JL R. Hudani, Kel. Ampui, Kec. Pangkal Balam, Kota Pangkalpinang Prov. Kepulauan Bangka Belitung 33116.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini disebut juga teknik sampel bertujuan. Teknik penarikan sampel *purposive* dilakukan dengan cara menentukan kriteria khusus atau pertimbangan karakteristik tertentu terhadap sampel atau subjek penelitian yang akan diteliti, terutama orang-orang yang dianggap ahli di bidangnya atau paling mengetahui suatu peristiwa tertentu dan sebagainya (Anshori & Iswati, 2019).

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Bungin & Sos, 2018). Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah Observasi dan kuesioner. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner disusun dengan model skala likert. Dalam skala ini subjek diminta untuk merespon sejumlah pernyataan yang sesuai dengan keadaan dirinya. Pada penggunaan skala Likert pilihan jawaban meliputi Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat tidak sesuai. Pemberian skor pada skala ini menggunakan perhitungan berdasarkan pada pemilihan empat jawaban. Pada item *favourable* pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai diberi skor 1, pilihan jawaban Tidak Sesuai diberi skor 2, pilihan jawaban Sesuai diberi skor 3, pilihan jawaban Sangat Sesuai diberi skor 4. Sedangkan pada item *unfavourable* pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai diberi skor 4, pilihan jawaban Tidak Sesuai diberi skor 3, pilihan jawaban Sesuai diberi skor 2, dan pilihan jawaban Sangat Sesuai diberi skor 1.

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang mengacu pada teori gadzela yaitu *Gadzela's Student- life Stress Inventory (SSI)* yang dapat diukur dalam dua aspek, yakni stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Stressor akademik memiliki lima kategori yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri. Sedangkan reaksi terhadap stressor dengan memiliki empat kategori yang meliputi reaksi fisiologis, reaksi perilaku, reaksi kognitif dan reaksi emosional. Untuk mengetahui kriteria sebuah penelitian sangat diperlukan kecermatan pengukuran. Untuk itu, dua syarat utama yang harus dipenuhi oleh alat ukur untuk memperoleh kecermatan suatu pengukuran sebagai berikut.

Adapun rincian Item valid dan Item gugur pada kuesioner stres akademik adalah Adapun hasil uji validitas kuesioner stres akademik yang telah diuji cobakan kepada 40 peserta didik menghasilkan butir instrumen yang valid maupun tidak valid. Dari hasil uji validitas instrumen di atas sebanyak 51 butir soal yang memenuhi kriteria uji validitas, yang berarti dapat disimpulkan sebanyak 51 butir soal valid dan 3 butir soal tidak valid.

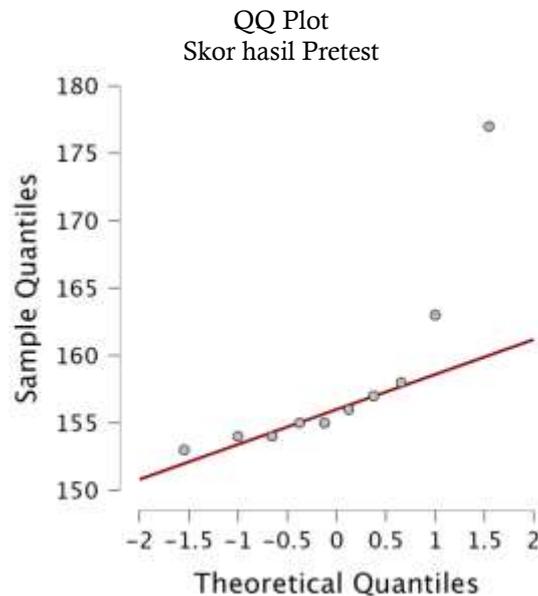
Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan Model Rasch dengan melihat hasil koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*. Kriteria pengujian reliabilitas instrumen dengan Model Rasch menyatakan bahwa reliabilitas person dan item serta *Alpa Cronbach* harus lebih besar dari 0,67. (Sumintono & Widhiarso, 2014). Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan model Rasch nilai *alpha cronbach* sebesar 0,85. Maka dapat disimpulkan klasifikasi nilai *alpha cronbach* adalah sangat tinggi. Sedangkan nilai *Person Realibility* 0,82 dan nilai *Item Realibility* 0,92. Maka disimpulkan klasifikasi nilai *Person Realibility* dan *Item Realibility* sangat bagus.

Teknik pengambilan keputusan / Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan beberapa analisis data deskriptif dan analisis data parametrik. Analisis data deskriptif merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan suatu data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku bagi umum atau generalisasi (Ismail, 2018). Analisis data parametrik yang digunakan untuk menarik kesimpulan pada penelitian ini dengan menggunakan uji *paired sample t test*. *Paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (Ismail, 2018).

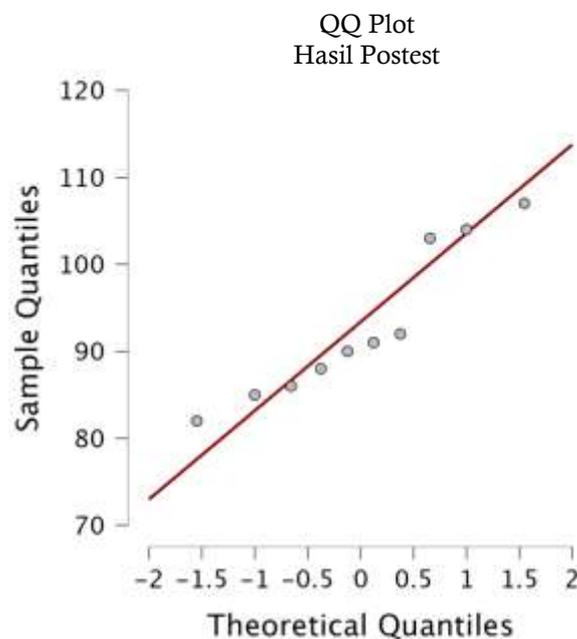
Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 PangkalPinang dengan metode kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data yang berbentuk angka. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 4 PangkalPinang bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self intruction* untuk mengurangi stres akademik peserta didik di SMA Negeri 4 PangkalPinang. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang terdiri dari variabel independen yaitu konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan variabel dependen yaitu stres akademik.

Adapun skor peserta didik dengan kategori tinggi secara jelas dipaparkan pada QQ Plot dibawah ini :



jumlah peserta didik yang memiliki stres akademik rendah yaitu 0 peserta didik (0%), jumlah peserta didik yang memiliki stres akademik sedang yaitu 0 peserta didik (0%). Dan jumlah peserta didik yang memiliki stres akademik tinggi yaitu 10 peserta didik (100%). Setelah melakukan *pre-test* peneliti menentukan sampel penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 peserta didik. Sedangkan hasil pada Postest dapat dilihat dari QQ plot dibawah ini :



Dapat disimpulkan dari 10 peserta didik yang telah diberikan *treatment* atau perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self intruction* mengalami perubahan. Hal tersebut dapat diamati dari hasil *pre-test* dengan kategori tinggi dan nilai rata-rata yaitu 158 dan hasil *post-test* dengan kategori rendah dengan nilai rata-rata yaitu 92 yang berarti mengalami perubahan yang signifikan.

Teknik pengambilan keputusan atau uji hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan *paired sample t test* dengan bantuan SPSS versi 26 sebagai berikut:

TABEL
Uji Paired Sample t test

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	Pretest - Posttest	65.4000	7.53068	2.38141	60.01288	70.78712	27.463	9	.000

Berdasarkan tabel *paired sample t test* diatas nilai sig.(2-tailed) yaitu 0,000 karena nilai tersebut kurang dari 0,05 menunjukkan adanya signifikan antara pretest dan *post test*. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan sebelum dan sesudah treatment.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 4 PangkalPinang tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk mengurangi stres akademik dilakukan dengan menyebar 54 item pernyataan kuesioner untuk mengetahui item valid dari sebuah instrumen. Berdasarkan hasil uji valid menggunakan model Rasch memiliki nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* $0,5 < MNSQ < 1,5$, Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)*: $-2,0 < ZSTD < +2,0$ Nilai *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)* : $0,4 < Pt Mean Corr < 0,85$. Dengan demikian terdapat 51 item pernyataan yang valid dan 3 item pernyataan tidak valid dikarenakan tidak memenuhi kriteria uji valid dengan model rasch. Sedangkan untuk reliabilitas instrumen menggunakan model rash dapat diketahui bahwa *Reliability Person, Item* dan *Alpha Cronbach* $> 0,67$. Dengan demikian instrumen stres akademik dapat dikatakan reliabel.

Selanjutnya hasil penelitian pada uji normalitas menggunakan SPSS versi 26 menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,200 karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired sample t test* menunjukkan bahwa nilai sig.(2-tailed) yaitu 0,000 karena nilai tersebut lebih kurang dari 0,05 menunjukkan adanya signifikan antara *pretest* dan *post test*. Hal inimenunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan sebelum dan sesudah treatment. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi stres akademik peserta didik.

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari konselor dan klien dengan jumlah anggota kelompok 2-8 orang yang bertujuan untuk membantu konseli untuk mengentaskan permasalahan yang dialaminya.

Sedangkan teknik *Self instruction* adalah teknik mengendalikan pikiran negatif dengan terus menerus melakukan verbalisasi diri secara positif. *Self instruction* dapat dilakukan dengan demonstrasi instruksi diri oleh konselor dengan suara yang keras maupun dalam hati sesuai dengan ungkapan diri (*self statement*) yang cocok kepada konseli dengan tujuan membantu siswa untuk mengontrol segala prilaku dan pemikiran-pemikiran kognitifnya yang mengarah kearah negative dimana dapat menyebabkan stress akademik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmi Ulfa Aulia yang berjudul “Penerapan Teknik *self instruction* Dalam Mengurangi Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 8 Bulukumba”. Hasil penelitiannya menunjukkan penerapan teknik *self instruction* dapat menurunkan stres akademik siswa di SMP Negeri 8 Bulukumba. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nella Rizqi Aulia yang berjudul “ Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam rangka mengelola stres akademik peserta didik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkalpinang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 72 peserta didik dan sampel sebanyak 10 peserta didik.

Dari hasil uji *paired sample t test* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) yaitu 0,000 karena nilai tersebut kurang dari 0,05 menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji N-gain score diperoleh nilai mean dari N-gain score yaitu $0,8620 > 0,7$ maka dikategorikan tinggi, sedangkan N-Gain persen yaitu $86,2047 > 76$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* efektif untuk mengurangi stres akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut : bagi Guri BK, Supaya lebih memperhatikan peserta didik dalam bidang belajar terutama terkait permasalahan stres akademik serta bisa menggunakan berbagai metode yang menarik untuk membantu peserta didik mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Diharapkan kepada peserta didik untuk berusaha mengubah pikiran negatif dengan melakukan *Self control* yang baik dengan pola verbalisasi supaya tidak mengalami stres akademik saat proses pendidikan berlangsung. Bagi peneliti yang meneliti permasalahan yang relevan dengan penelitian ini diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik pada peserta didik seperti *Self Efficacy*, kecerdasan emosional, pola asuh orang tua dll. Serta melakukan perbandingan dengan sekolah lain untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Referensi

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students academic stress and implications in counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 7p.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Bungin, P. D. H. M. B., & Sos, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Edisi Kedua*. Kencana.
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2021). Tingkat stres akademik siswa sekolah menengah atas selama proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4).
- Davison Gerald, C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). Psikologi Abnormal. RajaGrafindo Persada.
- Dewi, F. A., Atmoko, A., & Triyono, T. (2024). Keefektifan teknik self instruction dalam konseling cognitive behavior counseling untuk meningkatkan efikasi diri sosial siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(4), 20.
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140–156.
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., Owen, J., & Wang, K. T. (2015). *Research design in counseling*. Cengage Learning.
- Indonesia, R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. *Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia*.
- Ismail, H. F. (2018). *Statistika untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial*. Kencana.
- Juhamzah, S., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 80.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Manning, B. H. (1991). *Cognitive self-instruction (csi) for classroom processes*. SUNY Press.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2005). *Metode Penelitian*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Nawantara, R. D., Mappiare-AT, A., & Radjah, C. L. (2016). Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(4), 193–199.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456–466.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 87–95.
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan self-regulation siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi model Rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial (edisi revisi)*. Trim Komunikata Publishing House.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.