

LETTER OF ACCEPTANCE

PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES

ISSN 2747-2671 (online)



Publication and Conference Management Center
Pinisi Building, 8th Floor, Universitas Negeri Makassar, Makassar 90222, South Sulawesi, Indonesia

29 Oktober 2021

To:

Muhammad Wildan

Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Dear Muhammad Wildan

After the review process, we hereby inform you that your paper is **accepted for publication**.

The title of the paper:

Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 dan Penanganannya pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Soppeng (Academic Stress During the Covid-19 Pandemic and Its Handling in Junior High School Students in Soppeng Regency)

Authors:

Muhammad Wildan, Abdullah Pandang, Nur Fadhilah Umar

Thanks for you kind interest in **Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies**

Please feel free contact if you require additional information.

Sincerely,

Managing Editor

Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies

Website: <https://ojs.unm.ac.id/pjahss>

Email: phinisi.journal@gmail.com



Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 dan Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa di SMA Negeri 2 Soppeng)

Academic Stress During the Covid-19 Pandemic and Handling (Case Study Students at SMA Negeri 2 Soppeng)

Muhammad Wildan^{1*}, Abdullah Pandang², Nur Fadhilah Umar³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: Muhammadwildan270999@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang stres akademik selama covid-19 di SMA Negeri 2 Soppeng. Kajian utama dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran stress akademik siswa kasus berinisial ANF di SMA Negeri 2 Soppeng. (2) Apa faktor-faktor yang menimbulkan stress akademik pada siswa kasus berinisial ANF di SMA Negeri 2 Soppeng. (3) Bagaimana upaya penanganan stress akademik pada siswa kasus berinisial ANF di SMA Negeri 2 Soppeng. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, menggunakan data primer dan sekunder, dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran stress yang dirasakan selama pandemi covid-19 kasus berinisial ANF di SMA Negeri 2 Soppeng meliputi sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu makan menurun. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik selama pandemi yaitu faktor stimulus, faktor respon, dan faktor reinforcement. (3) Upaya yang dapat dilakukan terhadap subjek yang mengalami stress akademik adalah dengan pemberian teknik relaksasi *mindfulness* untuk mengurangi stress akademik siswa kasus berinisial ANF selama pandemi covid-19 di SMA Negeri 2 Soppeng.

Kata Kunci: Stres Akademik, Pandemi Covid-19, Relaksasi Mindfulness

Abstract

This study discusses academic stress during covid-19 at SMA Negeri 2 Soppeng. The main studies of this study are: (1) The description of the academic stress of the case student with the initials ANF at SMA Negeri 2 Soppeng. (2) What are the factors that cause academic stress in students with the initials ANF at SMA Negeri 2 Soppeng. (3) How to deal with academic stress in case students with the initials ANF at SMA Negeri 2 Soppeng. The approach in this research is a qualitative approach with the type of clinical case study research. Data were collected through interviews, and observations. Data analysis used descriptive analysis, used primary and secondary data, with triangulation technique. The results obtained are: (1) An overview of the stress felt during the COVID-19 pandemi with the initial ANF case at SMA Negeri 2 Soppeng including headaches, difficulty sleeping, and decreased appetite. (2) The factors that influence academic stress during the pandemi are stimulus factors, response factors, and reinforcement factors. (3) Efforts that can be made on subjects experiencing academic stress are by providing mindfulness relaxation techniques to reduce academic stress for students with the initials ANF during the covid-19 pandemi at SMA Negeri 2 Soppeng.

Keywords: Academic Stress, Covid-19 Pandemic, Mindfulness Relaxation

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kegiatan untuk memperoleh informasi yang belum diketahui. Salah satu tempat terjadinya proses belajar didapatkan di lingkungan sekolah. Sekolah sebagai wadah proses transfer ilmu yang dilakukan antara guru dan siswa merupakan aspek terpenting dalam proses belajar tersebut. Namun, fenomena yang terjadi dalam dunia pendidikan saat ini semakin banyak mendapat tantangan. Pembelajaran yang biasanya dilakukan di dalam kelas kini dihentikan sementara waktu. Alih-alih dunia digemparkan dengan munculnya wabah *Coronavirus disease* (COVID-19) yang telah banyak memakan korban khususnya di Indonesia. Pemerintah dengan sigap mengambil tindakan dengan mengeluarkan surat edaran untuk melakukan pembelajaran dari rumah (*study from home*) sebagai upaya memutus rantai penyebaran virus tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa ANF selama belajar dari rumah merasakan sakit kepala, sulit tidur, merasa letih, mudah marah, dan nafsu makan berkurang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ANF mengalami masalah stres akademik. Stres akademik ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik merupakan ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademiknya dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai suatu masalah (Barseli et al., 2017).

Selama pembelajaran dari rumah stres yang dialami oleh subjek ANF terjadi dikarenakan pelajaran yang begitu padat, pelajaran yang memuat perhitungan seperti pelajaran matematika, lingkungan yang kondusif seperti suara bising, dan menunda-nunda pekerjaan yang diberikan. Hal inilah yang membuat ANF merasakan gejala seperti sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu makan menurun. Akibat yang ditimbulkan dari stress akademik yang dialami ANF seperti kurangnya motivasi belajar, prestasi belajarnya menurun, dan terbiasa untuk melakukan prokrastinasi.

Stres akademik pada subjek ANF merupakan gejala fisik biasa juga disebut sebagai gangguan psikosomatis, artinya ketidakmampuan siswa dalam merespon dan menilai berbagai macam tekanan emosi yang merujuk pada kondisi fisiknya. Senada dengan Aryani (2016) mengatakan bahwa stres akan terjadi pada siswa ketika siswa yang menilai dirinya tidak

mampu merespon setiap peristiwa yang ada akan mempengaruhi kondisi emosional kemudian akan berpengaruh juga pada perilakunya. Siswa yang tidak mampu mengelola pikirannya dengan baik akan rentang terkena stres. Lazarus & Folkman (Muslim, 2020) menyebutkan ada dua bentuk koping terhadap stres yaitu koping berfokus pada masalah dan koping yang berfokus pada emosi. Keberhasilan koping berhubungan dengan masalah yang dihadapi. Passer & Smith (Romadhani & Hadjam, 2017) mengatakan pada situasi yang tidak membutuhkan kontrol personal, emosi fokus koping dapat efektif dilakukan.

Kemampuan siswa dalam merespon terhadap tekanan yang datang dan pikiran yang tenang dalam menghadapi tugas yang diberikan sangat diperlukan untuk mengatasi stres akademik ini. Salah satu cara yang dapat digunakan dengan melakukan relaksasi *mindfulness*. Intervensi dengan menggunakan *mindfulness* sejalan dengan prinsip meditasi dan relaksasi (Bögels et al., 2014). Kabat-Zinn (Lo et al., 2020) mengatakan *mindfulness* diartikan sebagai pemberian perhatian tanpa menghakimi situasi saat ini. Setiap tekanan-tekanan yang muncul akibat tuntutan yang ada akan diolah dengan memberikan kualitas perhatian dan meningkatkan daya observasi terhadap situasi saat ini tanpa melakukan penilaian, penghakiman, dan pengelaborasi dengan pusat kesadaran yang tetap terjaga. Bentuk lain dari *mindfulness* mendorong individu mengikuti dan kemudian melepaskan pikiran atau sensasi internal sehingga situasi yang dianggapnya menekan dapat terlepas. *Mindfulness* juga dapat menyeimbangkan kembali system saraf yang tadinya penuh ketegangan menjadi rileks kembali. Selain itu, dalam pengaplikasiannya tidak memakan biaya dan dapat dilakukan secara personal ataupun kelompok.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Stres Akademik

Santrock (2012) mengemukakan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam serta mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi berbagai bentuk stresor. Stres menunjukkan suatu perubahan fisik yang luas yang dipicu oleh berbagai faktor psikologis maupun fisik atau kombinasi dari keduanya. Taylor, Peplau, dan Sears (2009) mendefinisikan bahwa stres adalah pengalaman emosi negatif yang dibarengi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang digunakan untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap *stressor* dengan cara memanipulasi suatu

situasi atau dengan mengakomodasi efek yang ditimbulkan. Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh tersebut maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu stimulus ataupun respon pada individu sebagai akibat dari perubahan lingkungan yang sifatnya mengancam, menantang, ataupun membahayakan individu tersebut.

Govaerst dan Gregoire (2004) mengemukakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai akibat dari hasil persepsi dan penilaian siswa tentang *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan dalam suatu sekolah. Cheema dan Greewal (2013) mengemukakan bahwa stres memiliki dampak buruk bagi individu, dimana pada situasi eksternal seperti hubungan yang buruk dengan orang lain atau kondisi kerja yang buruk sedangkan pada situasi internal seperti munculnya kekhawatiran atau memiliki pikiran pesimis tentang masa depan. Stres akademik merupakan produk dari kombinasi dari tuntutan terkait bidang akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang tersedia bagi individu (Wilks, 2008). Tekanan tersebut berupa tekanan mental, emosional, ketegangan, atau stres yang terjadi karena adanya tuntutan khusus bagi kehidupan individu yang mungkin berasal dari konsep-konsep pendidikan baru, menyesuaikan dengan pengaturan sosial baru, dan mengambil beban kerja yang lebih besar. Peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi (Goff, 2011).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon ataupun kondisi yang dihadapi individu melebihi kemampuan individu sendiri yang sifatnya mengancam baik secara fisik maupun psikologis khususnya dalam bidang akademik disebabkan banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu tersebut yang bisa saja mempengaruhi indeks prestasinya.

2.2 Gejala Stres Akademik

Menurut Hardjana (Aryani, 2016) menyatakan bahwa gejala stres akademik yaitu:

1) Gejala Fisik

Gejala fisik memiliki kaitan dengan fisik individu yang dapat terlihat. Gejala fisik terdiri dari pola tidur tidak teratur, sakit kepala, leher terasa tegang, mudah berkeringat, nafsu makan menurun, dan badan terasa gemetar.

2) Gejala intelektual

Gejala intelektual berkaitan proses berpikir

individu terhadap sesuatu. Gejala intelektual terdiri dari sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, susah mengambil keputusan, dan menurunnya motivasi dan prestasi belajar.

3) Gejala interpersonal

Gejala interpersonal berkaitan dengan cara seseorang menjalin hubungan ataupun berkomunikasi dengan orang lain. Gejala interpersonal terdiri dari kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering "mendiamkan" orang lain.

4) Gejala emosional

Gejala emosional berkaitan dengan perasaan individu terhadap rangsangan yang ada. Gejala emosional terdiri dari cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.

2.3 Faktor-faktor Stres Akademik

Stres Gadzella & Baloglu (Aryani, 2016) menyatakan stres akademik terdiri:

1) Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian.

2) Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

- Konflik menjauh-menjauh. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.
- Konflik mendekat-mendekat. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.
- Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjerat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindari dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal

mendekatai hari ujian, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain play stations (PS) bersama teman-temannya.

3) Pressures (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapanharapan dari pihak di luar diri.

4) Self-Imposed

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Adapun stres yang disebabkan dari factor eksternal yaitu:

1) Keluarga

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

2) Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) academic pressures (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (academic pressure) dan (2) peer pressures (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa (Greenberg, 2002 & Yiming & Fung, 1998).

3) Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

2.4 Pengertian *Mindfulness*

Brown, Ryan, dan Creswell (2007) mengemukakan bahwa kata *mindfulness* berasal dari bahasa Pali yang arti katanya "mengingat", yang menandakan kehadiran pikiran, artinya memfokuskan

perhatian, menerima keadaan dan peristiwa saat ini. *Mindfulness* berkaitan erat dengan kesadaran dari dalam dan luar diri seseorang termasuk pikiran, emosi, sensasi, tindakan dan lingkungan karena individu ada pada saat tertentu. Kabat-Zinn (2001) mengemukakan bahwa *mindfulness* berarti memperhatikan hal dengan cara tertentu yaitu disengaja, pada saat ini, tanpa menilai, memfokuskan perhatian secara sadar jadi lebih besar, kejelasan, dan penerimaan apa yang terjadi saat ini. Silarus (2015) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan latihan meditasi yang membimbing pikiran individu tanpa disadari selama ini selalu aktif melompat-lompat atau tidak terarah dari satu tempat ke tempat lain, dan melatih untuk sejenak berada disini, saat ini dan sekarang.

Mace (2008) mengemukakan bahwa *mindfulness* adalah keadaan sadar individu tanpa adanya pengaruh akan sensasi, pemikiran dan perasaan yang dirasakan. Arif (2016) mengemukakan pokok pertama dari *mindfulness* adalah tentang pemberian atensi, karena atensi merupakan nahkoda kesadaran individu. Atensi yang terlatih akan membawa pada ketenangan dan kejernihan dalam berpikir, sedangkan atensi yang tidak terlatih akan membawa pada kekacauan dan kegelisahan dalam berpikir.

Menurut Germer, Siegel, dan Fulton (2005) *mindfulness* merupakan bentuk ketrampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri. Ketika dilakukan secara teratur, akan menimbulkan efek positif dalam kehidupan sehari-hari seperti membawa diri menjadi lebih tenang, mengurangi stress, meningkatkan kapasitas mental. Napoli, Krech, dan Holley (2005) mengemukakan bahwa *mindfulness* adalah salah satu cara untuk memfokuskan perhatian, membiarkan diri menerima perspektif di berbagai situasi, mengenali sesuatu yang baru terhadap informasi yang diterima, membantu pelajar mengurangi efek negative dari pemicu stress yang terdapat pada lingkungan dengan cara memfokuskan perhatian sehingga mereka fokus terhadap pada tugas yang dilakukan saat ini.

Mindfulness dan berbagai aplikasinya saat ini bukanlah suatu konsep yang asing, melainkan telah menyatu dalam kesadaran kolektif manusia modern. *Mindfulness* berasal dari tradisi Timur, khususnya Buddhisme. Dalam tradisi Buddhisme, *mindfulness* adalah salah satu teknik yang sangat penting yang perlu dilatih dan dikembangkan seumur hidup oleh

semua penganut Buddha. Tujuan akhirnya untuk bebas dari duka dan mencapai nirvana (kondisi terbebas dan penuh sukacita sejati). Latihan *mindfulness* bertujuan supaya orang yang melakukan terhindar dari kekalutan pikiran yang akan membuahkan derita sekaligus melatih pikiran untuk menyadari senantiasa beberapa cirri keberadaan, supaya ia memperoleh pencerahan, mengenal hakikat sejati realitas dan terbebaskan (Arif, 2016).

Kabat-Zinn (2001) telah membuat pelatihan *mindfulness* dapat dipraktekkan bukan hanya untuk penganut Buddha saja tetapi untuk semua individu tanpa persyaratan apapun terutama tanpa memperhatikan keyakinan agama masing-masing. Jadi ketika melakukan latihan *mindfulness* tidak akan bertentangan dengan keyakinan atau tradisi agama, karena *mindfulness* merupakan sesuatu yang ilmiah, karena tujuan utama praktek *mindfulness* adalah proses pengamatan diri secara sistematis. Muesse (2011) mengemukakan bahwa teknik dasar dalam melakukan praktik *mindfulness* adalah dengan praktik meditasi. Meditasi adalah bentuk latihan fisik dan mental untuk membuka kesadaran dengan cara duduk disertai dengan mengatur irama napas.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana individu memusatkan perhatian dan menerima keadaan saat ini tanpa memberikan penilaian, pemaknaan, pengelaborasi terhadap suatu keadaan tertentu.

2.5 Manfaat Mindfulness

Keng, Smoski, dan Robins (2011) mengemukakan bahwa meditasi *mindfulness* mulai dipelajari sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penerapan meditasi ini sebagai bentuk intervensi perilaku untuk masalah klinis, salah satunya mengobati pasien dengan penyakit kronis. Gardner dan Grose (2015) mengemukakan bahwa aktivitas *mindfulness* dalam lingkup pendidikan bermanfaat dalam proses pengajaran, pembelajaran dan perilaku di dalam kelas. Selain itu, meningkatkan konsentrasi, well-being siswa lebih baik, menurunkan terjadinya gangguan di kelas, meningkatkan pencapaian akademik, membantu siswa menurunkan stress, menjadi lebih sabar, tenang, dan bijak sehingga mudah memahami pembelajaran.

Dalam *Mental Health Foundation of New Zealand* (2012) praktik *mindfulness* bermanfaat dalam pencapaian akademik, termasuk meningkatkan kemampuan untuk mentransformasikan pembelajaran sebelumnya pada situasi baru, meningkatkan kreativitas, berpikir secara

luas, meningkatkan kemampuan menguasai ilmu pelajaran, memfokuskan perhatian, dan menurunkan tingkat kecemasan saat ujian. Silarus (2015) mengemukakan bahwa latihan *mindfulness* dapat membawa pikiran individu yang tidak terarah untuk sejenak hening dan menyatu pada tubuh. Selain itu, *mindfulness* mengajarkan individu untuk melihat realitas dengan cara mengenali *mind* diri sendiri, mengendalikan emosi yang muncul, mengelola stress dan berkawan dengan diri sendiri dan realitas yang ada tanpa menghindari realitas tersebut.

Niemiec (2014) mengemukakan bahwa latihan meditasi *mindfulness* dapat menghilangkan prasangka negative. Ketika siswa belajar dan melibatkan *mindfulness*, mereka terlihat nyaman mempelajari hal-hal yang dilakukan, meningkatkan kinerja mereka dan merasakan efek positif dalam pembelajaran (Niemiec, 2014). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, dan Toney (2006) mengemukakan bahwa melakukan latihan *mindfulness* secara rutin individu mampu mengamati pikiran dan perasaannya sehingga mampu mengendalikan sifat agresif ketika mendapatkan stimulus yang tidak menyenangkan. Mace (2008) mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat mengingatkan kita apa yang seharusnya dilakukan, melihat hal-hal sebagaimana mestinya, memandang peristiwa seolah-olah baru terjadi pertama kalinya, menyadarkan seseorang bahwa inilah kenyataan yang terjadi, dan penerimaan terhadap pengalaman yang hadir.

2.6 Elemen Mindfulness

Shapiro, Carlson, Astin, dan Freedman (2006) mengemukakan bahwa terdapat tiga elemen yang saling bekeja dan terjalin satu sama lain sehingga memungkinkan *mindfulness* bekerja semaksimal mungkin, yaitu:

- Niat, yaitu hal yang utama dilakukan sebelum melakukan praktek *mindfulness* agar memahami prosesnya secara keseluruhan dan dapat mempengaruhi hasil yang diinginkan.
- Perhatian, yaitu komponen kedua dari *mindfulness*. Dalam praktek *mindfulness* perhatian melibatkan pengamatan terhadap pengalaman internal maupun eksternal individu. Dalam bidang psikologi lainnya, perhatian juga sangat penting untuk proses penyembuhan.
- Sikap, yaitu komponen yang dibutuhkan dalam memusatkan perhatian ketika melakukan praktek *mindfulness*. Tanpa sikap, fokus perhatian akan terganggu sehingga praktek *mindfulness* tidak seperti yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam praktik *mindfulness* yang baik diperlukan suatu komponen yang utuh seperti niat, komitmen, perhatian dan sikap seseorang.

2.7 Bentuk-bentuk Latihan *Mindfulness*

Silarus (2015) mengemukakan bahwa latihan *mindfulness* dibedakan menjadi dua kategori yaitu sifatnya formal dan nonformal. Latihan formal *mindfulness* dilakukan dengan duduk diam secara rutin pada setiap harinya. Latihan formal *mindfulness* yaitu:

- a. Posisi tubuh sebaiknya duduk di kursi atau bersila di lantai. Tangan dan bahu dikondisikan senyaman mungkin, punggung tegak, tetapi tidak tegang. Kepala menghadap lurus ke depan, tidak terlalu menengadah ataupun menunduk, mata terpejam.
- b. Berlatih *mindfulness* diawali dengan berlatih pernapasan seimbang untuk relaksasi dengan menarik napas, melalui hidung selama 4 kali hitungan lalu hembuskan napas melalui hidung selama 4 kali hitungan.
- c. Latihan ini sebaiknya dilakukan 8-12 kali putaran. Jika sudah tekun berlatih, dapat ditingkatkan menjadi 6-8 kali hitungan. Ini bertujuan untuk menenangkan system saraf, meningkatkan fokus dan mengelola stress.
- d. Setelah tenang, dilanjutkan latihan "menyadari napas" (*mindfulness of breathing*).
- e. Pada latihan *mindfulness of breathing*, saat menarik napas melalui hidung, kondisi pikiran kita menyadari bahwa kita sedang menarik napas. Kemudian saat menghembuskan napas melalui hidung, kondisi pikiran kita menyadari bahwa kita sedang menghembuskan napas. Ini dapat dibantu dengan berkata dalam hati "tarik" saat menarik napas, dan "hembuskan" saat menghembuskan napas. Latihan ini dilakukan 3-5 menit.
- f. Di detik-detik awal, ini akan tampak seperti latihan sederhana. Namun, detik detik berikutnya kita jadi sadar ternyata pikiran mudah melompat ke mana-mana, bahkan kita sering lupa untuk menyadari "tarik" dan "hembuskan" dalam hati sesuai napas kita. Untuk itu, tiap kali pikiran melayang, dengan telaten arahkan kembali pikiran untuk menyadari tarikan dan hembusan napas.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pendekatan

yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Sugiyono (2019) penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi. Peneliti memilih pendekatan kualitatif karena pendekatan ini lebih menekankan pada pemaknaan dan interpretasi mendalam dari peneliti sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Selain itu pendekatan kualitatif memberikan gambaran situasi sosial pada subjek tempat ia berinteraksi dengan lingkungannya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu (Wahyuningsih, 2013).

Studi kasus dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam tentang masalah yang dihadapi oleh subjek sehingga peneliti dapat menemukan gambaran masalah yang dialami subjek ANF secara komprehensif. Peneliti mempelajari mengkaji lebih dalam masalah yang dialami subjek ANF secara rinci dan merencanakan pola penanganan untuk membantu mengentaskan masalah yang dihadapinya.

3.2 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Peneliti secara aktif mengeksplorasi gambaran stress yang dialami oleh subjek yang dibantu menggunakan instrumen pendukung seperti wawancara dan dokumentasi. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu siswa di SMA Negeri 2 Soppeng yang berinisial ANF, berjenis kelamin perempuan, kelas XII. Dimana

dalam hal ini, ANF ditetapkan sebagai kasus serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan ANF teridentifikasi mengalami stres akademik. Hal ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara bersama ANF yang menunjukkan gejala pada fisiknya yaitu sakit kepala, susah tidur, dan nafsu makan berkurang.

3.4 Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Soppeng terletak di Jl. H.A. Mahmud No.69, Cangadi, Appanang, Kec. Liliraja, Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan peneliti mendapatkan subjek ANF teridentifikasi mengalami gejala stress akademik seperti sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu makan menurun.

3.5 Jenis Data

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah subjek ANF. Subjek ANF merupakan siswa yang teridentifikasi mengalami stress akademik. Peneliti melakukan wawancara untuk mendapatkan gambaran situasi stress akademik yang dihadapinya.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah orang tua dan sahabat ANF. Orang tua dan sahabat ANF dipilih karena mereka adalah orang terdekat ANF sehingga peneliti menganggap mereka mampu memberikan informasi lebih lanjut pada subjek ANF. Sama halnya dengan subjek ANF, peneliti melakukan wawancara sebagai alat pengumpul data untuk memperoleh gambaran stress akademik yang dihadapi oleh subjek ANF secara mendalam.

3.6 Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap yang ditempuh sebagai berikut:

a. Tahap sebelum ke lapangan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada guru BK untuk mengetahui gambaran masalah yang banyak dialami oleh siswa SMA Negeri 2 Soppeng. Hasil yang didapatkan bahwa disekolah tersebut selama *study from home* (SFH) mengalami beberapa masalah seperti sakit kepala, sulit tidur, merasa letih, jenuh, pegal-pegal akibat banyaknya tugas. Setelah itu guru BK mengungkapkan bahwa terdapat salah satu siswanya paling banyak mengalami gejala-gejala tersebut yaitu ANF.

Selanjutnya peneliti mengaitkan masalah yang dialami ANF dengan teori dan dari penyesuaian teori yang ada ANF mengalami stress akademik pada gejala

fisiknya. Peneliti kemudian menghubungi ANF untuk melakukan penelitian terhadap dirinya dan mengurus persuratan untuk sekolah tersebut. Peneliti kemudian membuat focus penelitian dengan mengkonsultasikan dengan dosen pembimbing dan didapatkan tiga focus penelitian dalam penelitian tersebut yaitu gambaran stress yang dialami oleh siswa kasus ANF, Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stress akademik yang dialami oleh ANF, dan Bagaimana upaya penanganan stress yang dialami oleh ANF menggunakan relaksasi *mindfulness*.

b. Tahap pekerjaan lapangan

Peneliti membuat daftar wawancara untuk subjek ANF, orang tua, sahabat agar lebih memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi terkait masalah yang dialami subjek ANF. Selanjutnya daftar wawancara tersebut dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan di validasi oleh dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Peneliti menggunakan dokumentasi seperti rekaman, catatan tertulis, dan gambar sebagai bukti bahwa peneliti melakukan penelitian dengan sebenar- benarnya.

c. Tahap analisis data

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan seluruh data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek ANF, orang tua, sahabat ANF. Dari hasil wawancara peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan metode analisis data menurut Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019) dibagi dalam tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Ketiga alur tersebut adalah (1) data collection (pengumpulan data); (2) reduksi data (data reduction); (3) penyajian data (data display); dan (4) penarikan simpulan.

Selain itu peneliti melakukan triangulasi baik triangulasi teknik pengumpulan data maupun triangulasi sumber untuk menguji tingkat kevalidan setiap instrument yang digunakan agar hasil yang didapatkan kredibel (dapat dipercaya) dan dipertanggung jawabkan.

d. Tahap penulisan laporan

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan semua data yang telah diperoleh dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama informan. Selanjutnya penelitimenyusun setiap hasil temuan pada bagian bab hasil dan pembahasan dengan mengaitkan teori yang relevan dari hasil temuan. Setelah itu peneliti mengkonsultasikan hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan ataupun saran demi kesempurnaan hasil penelitian. Langkah terakhir melakukan pengurusan kelengkapan persyaratan untuk ujian hasil penelitian.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Wawancara

Menurut Esterberg (Sugiyono, 2019) wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara langsung dan tidak langsung. Wawancara langsung melibatkan secara langsung subjek ANF dalam penelitian sedangkan wawancara tidak langsung digunakan untuk mendapatkan informasi lebih dengan melibatkan orang tua dan sahabat ANF.

Sugiyono (2019) mengungkapkan bahwa macam-macam wawancara ada tiga yaitu wawancara terstruktur, wawancara semiterstruktur, dan wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semiterstruktur dibandingkan wawancara terstruktur karena daftar pertanyaan telah disusun secara sistematis sehingga peneliti tidak bisa keluar dari konteks pertanyaan dan suasana saat wawancara terasa kaku. Dibandingkan dengan wawancara semiterstruktur jawaban lebih terbuka dan peneliti dapat mengeksplor lebih jauh dengan meminta pendapat ataupun ide-ide dari informan. Peneliti akan terus menggali informasi yang diberikan oleh informan sampai peneliti tidak lagi mendapatkan informasi yang dianggap baru atau jenuh. Adapun hal-hal yang diwawancarai berdasarkan dari matriks yang telah dibuat mengacu pada focus penelitian yang ada seperti gambaran stress akademik subjek ANF, factor-faktor yang mempengaruhi stress akademik subjek ANF, dan kesediaan subjek ANF dalam pelaksanaan treatment menggunakan relaksasi *mindfulness*.

2. Dokumentasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Sudarsono, 2017) mengartikan dokumentasi adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan serta penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan; Selain itu dokumentasi juga diartikan pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya. Beberapa dokumentasi tambahan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah catatan-catatan dari yang dibuat oleh kasus.

Peneliti menggunakan dokumentasi seperti alat perekam untuk merekam hasil wawancara terhadap subjek ANF, orang tua ANF, dan Sahabat ANF. Selain itu pengambilan gambar saat proses wawancara dan

pelaksanaan konseling sebagai bukti bahwa peneliti benar-benar telah melakukan penelitian.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Miles and Huberman (Sugiyono, 2019) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

1. Data Collection (Pengumpulan data)

Tujuan utama dalam setiap penelitian yaitu kegiatan mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa wawancara dan dokumentasi untuk menggali informasi stress akademik subjek ANF. Peneliti juga melibatkan orang tua dan sahabat ANF untuk mendapatkan informasi lebih lanjut dari masalah stress akademik subjek ANF.

2. Data Reduction (Reduksi Data)

Pada penelitian ini peneliti melakukan reduksi data dengan membuang hasil wawancara yang dianggap tidak penting dan memfokuskan pada pokok permasalahan yang diteliti sehingga peneliti dengan mudah untuk menarik simpulan. Selanjutnya hasil wawancara peneliti melakukan pengkodean dari setiap informan seperti pengkodean pada subjek ANF (wwc01/ANF/tanggal wawancara), pada orang tua ANF (wwc02/OT/tanggal wawancara), dan pada sahabat ANF (wwc03/S/tanggal wawancara). Pengkodean ini dilakukan oleh peneliti saat awal penelitian sampai akhir penelitian dari hasil wawancara yang didapatkan.

3. Data Display (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Dalam penyajian data peneliti membuat matriks penelitian terlebih dahulu dengan membuat kolom berisikan focus penelitian, rincian pertanyaan, sumber informasi, dan teknik pengumpulan data. Setelah itu peneliti membuat lebih rinci pertanyaan wawancara untuk setiap informan agar peneliti lebih mudah mengurutkan setiap pertanyaan. Selanjutnya peneliti membuat daftar ceklis untuk melihat daftar pertanyaan yang masih perlu penjelasan lebih lanjut dari informan ataupun sudah cukup. Peneliti juga membuat matriks tentang efek atau pengaruh dari pemberian intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi pada diri konseli.

4. Conclusion Drawing/Verification (Kesimpulan)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif

yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Saat peneliti melakukan studi awal, subjek ANF mengungkapkan bahwa dia sering merasakan sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu makannya berkurang selama *study from home* (SFH). Namun hal itu baru bersifat sementara dikarenakan data yang didapatkan belum kuat. Akhirnya peneliti melakukan studi secara mendalam kepada subjek ANF dengan melibatkan orang tua dan sahabatnya untuk menguji data yang diberikan oleh subjek ANF. Hasil yang didapatkan berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek ANF, orang tua, dan sahabatnya menunjukkan bahwa data yang diberikan subjek ANF saat studi awal dan saat penelitian masih sama atau berkembang dan hal tersebut semakin diperkuat saat peneliti melibatkan orang tua dan sahabatnya.

3.9 Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi.

1. Triangulasi

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa triangulasi diartikan teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada yang bertujuan untuk menguji kredibilitas data yang telah didapat. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.

a. Triangulasi sumber

Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Dalam penelitian ini setelah peneliti melakukan wawancara dengan subjek ANF, orang tua, dan sahabat ANF, peneliti kemudian mengelompokkan hasil wawancara dari informan berdasarkan urutan wawancara yang dibuat untuk menguji data yang diberikan oleh setiap informan untuk melihat tingkat kredibilitasnya sehingga penarikan kesimpulan dari hasil wawancara dapat dipertanggungjawabkan.

b. Triangulasi metode atau triangulasi Teknik

Dengan menggabungkan hasil penelitian yang diperoleh alat pengumpulan data seperti wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian alat pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara dan dokumentasi. Alat pengumpulan data ini digunakan secara serempak seperti saat melakukan wawancara peneliti juga menggunakan dokumentasi untuk merekam dan mengambil gambar setiap informan. Hal ini dilakukan untuk menguji asumsi atau data yang diberikan setiap informan agar data yang

diberikan kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli, orang tua, teman/sahabat, dan guru BK dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran stress akademik yang dialami oleh konseli dimasa pandemi covid-19 pada subjek AN, faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya stress akademik, serta gambaran penanganan dari stress yang dialami oleh subjek AN.

1. Gambaran Stres Akademik pada Salah Satu Siswa di SMA negeri 2 Soppeng

a. Gambaran Diri Konseli

Konseli merupakan siswa yang terdaftar di SMA Negeri 2 Soppeng yang saat ini berada dibangku kelas XII.MIA.2. Konseli berusia 17 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan tinggi badan 155 cm, berat badan 42 kg, wajah bulat, berkulit putih, periang, dan hobinya suka menari. Konseli merupakan anak paling bungsu dari 4 bersaudara. Ibunya sudah meninggal dan sekarang ia tinggal Bersama ayahnya. Konseli merupakan siswa yang baru saja beradaptasi dengan pembelajaran dari rumah (*work from home*) semenjak munculnya wabah covid-19. Konseli (AN) merasakan sakit kepala, pusing, susah tidur, dan nafsu makan berkurang.

b. Kecenderungan Stres Akademik Konseli

Konseli merupakan salah satu tipe siswa yang periang. Hal tersebut berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama saat tampil bersama dalam sebuah pertunjukan seni. Dalam kesehariannya ia ditemani oleh teman ataupun sahabat dekatnya khususnya dalam urusan akademik. Namun, saat pembelajaran dialihkan dirumah akibat wabah virus covid-19 membuat ia mengalami beberapa masalah. Subjek (ANF) teridentifikasi mengalami stress akademik. Maka peneliti pun berinisiatif untuk mendalami masalah yang dialami oleh subjek (ANF) dengan melakukan wawancara bersamanya, orang tua, teman/sahabat, dan guru BK.

Dari hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti, subjek (ANF) selama pembelajaran dari rumah (*work from home*) merasakan gejala-gejala seperti pusing atau sakit kepala, nafsu makan berkurang, pola tidur tidak teratur/sulit tidur. ANF merasakannya 3-4 jam dan hal tersebut terjadi 4 kali seminggu.

Selain itu, ANF merasakan kesulitan belajar dan cenderung merasa bosan ketika pembelajaran

daring berlangsung lama. Stress ini biasa dirasakannya saat tugasnya begitu banyak, deadlinenya yang diberikan juga sedikit. Kondisi ini biasa dialaminya saat malam hari sehingga membuat ia susah untuk tidur karena terus memikirkan tugasnya.

Saat ANF mengalami stress dia mencari kegiatan-kegiatan yang dapat menghibur dirinya agar tidak terlalu memusingi tugasnya seperti membuka media sosial ataupun aplikasi tiktok.

2. Faktor-Faktor yang Menimbulkan Stres Akademik

1. Faktor Stimulus

Salah satu mata pelajaran yang sukar untuk dipahami oleh Sebagian besar siswa adalah mata pelajaran yang memuat tentang perhitungan. Hal yang sama juga dirasakan oleh ANF selama pelajaran daring ini. Dia sangat kesulitan dalam soal perhitungan dikarekan susahny komunikasi dengan guru Ketika ada materi yang tidak diketahuinya.

Selain itu, lingkungan belajarnya juga kurang kondusif karena adanya suara bising sehingga membuat ANF tidak fokus dalam belajar. Namun ANF bukanlah tipe orang perfeksionis yang membutuhkan segala perlengkapan untuk menunjang proses akademik. Hanya saja ANF terkendala dalam mengakses jaringan untuk belajar.

2. Faktor Respon

Respon bergantung pada cara seseorang menerima rangsangan yang muncul. Selama pembelajaran dari rumah, ANF biasa melakukan perilaku prokrastinasi. Demikian pula dalam mengatur kegiatan harian dan tempat atau fasilitas belajarnya, ANF mampu menyesuaikan keadaan saat itu juga asalkan dia nyaman untuk belajar.

3. Faktor Reinforcement

Untuk meningkatkan dan mempertahankan perilaku yang diinginkan individu memiliki ragam cara untuk mendapatkannya. Dalam hal ini ANF mendapatkan dukungan yang sangat baik dari orang tuanya terkait proses akademiknya di Sekolah seperti fasilitas belajar dan tidak mengekang atau memberikan keleluasaan dalam mengeksplorasi dirinya serta beberapa wejangan untuk meningkatkan prestasi akademiknya.

Selain itu, ANF melakukan *self-reward* untuk menghilangkan stresnya Ketika selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya seperti membeli cemilan ataupun berenang bersama temannya.

3. Upaya yang Dilakukan untuk Mengurangi Stres

Akademik yang Dialami Siswa Kasus

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dipaparkan diatas maka ANF mengalami stress akademik. Stress akademik ini diakibatkan karena beban akademik yang begitu banyak yang harus ditanggung oleh peserta didik. Stress yang dirasakan oleh ANF termasuk pada gejala fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, dan pola makan tidak teratur. Gejala ini juga biasa disebut sebagai gejala psikosomatis yang artinya menumpuknya sejumlah pikiran dan emosi negative sehingga berdampak pada fisik seseorang. Jika stress yang dialami oleh ANF tidak segera ditangani maka akan berdampak pada prestasi akademiknya. Oleh karena itu, peneliti menawarkan alternatif solusi menggunakan relaksasi *mindfulness* untuk mengatasi stress yang dialami oleh ANF.

Penelitian ini menggunakan studi kasus untuk memahami dan mendalami permasalahan yang dialami oleh ANF. Adapun pelaksanaan relaksasi *mindfulness* sebagai berikut.

a. Penetapan tujuan dan pelaksanaan konseling

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 19 Juli 2021. Pertemuan ini selama 45 menit di ruangan bimbingan dan konseling. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu kursi, meja, dan alat tulis kantor. Peneliti memulai percakapan bersama konseli guna membangun hubungan yang baik bersama konseli dan menjelaskan langkah-langkah pertemuan hari ini. Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk memahami masalah yang dialaminya kemudian menetapkan tujuan yang ingin dicapai pada sesi konseling ini. Konselor menjelaskan gejala stress yang dirasakan oleh konseli.

Selanjutnya konselor melangkah pada tahap konseling relaksasi *mindfulness*. Mula-mula konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan, dan komponen kunci keberhasilan relaksasi *mindfulness* ini. Selanjutnya konselor memberikan contoh dan menjelaskan cara melakukan relaksasi *mindfulness* dengan posisi tubuh yang nyaman sembari melakukan latihan pernapasan.

Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mempraktikkan relaksasi *mindfulness* sesuai dengan contoh yang diberikan tadi. Konselor memberikan sebuah music instrument dan sebuah sugesti untuk membantu konseli agar tetap fokus dan benar-benar menikmati relaksasi yang dilakukannya. Kegiatan ini dilakukan selama 10 menit. Selanjutnya konselor menanyakan perasaan yang dirasakan konseli setelah melakukan relaksasi *mindfulness*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang dirasakan setelah melakukannya.

Berdasarkan kutipan konseling diatas, konseli merasakan ada perubahan setelah melakukan relaksasi *mindfulness* seperti rasa tenang, damai, santai dan otot badan tidak terlalu tegang. Selanjutnya, kurang lebih 5 menit konseling berakhir konselor memberikan tugas pekerjaan rumah berupa lembar kerja peserta didik dan merencanakan pertemuan selanjutnya sekaligus menutup konseling hari itu.

b. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Juli 2021 menggunakan aplikasi zoom. Kegiatan ini dilakukan selama 30 menit. Tujuan kegiatan ini untuk melihat perkembangan konseli selama melakukan relaksasi *mindfulness* dan mengecek lembar kerja yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu konselor memberikan penguatan berupa kata-kata motivasi untuk mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Berdasarkan kutipan konseling diatas diperoleh informasi bahwa selama konseli melakukan relaksasi di rumahnya konseli merasakan efek perubahan yang terjadi pada dirinya seperti sakit kepala sudah redah, sudah mudah tidur, dan terdapat perubahan pada pola makannya. Selain itu, ANF sudah mulai menikmati saat belajar dan fokusnya pun mudah untuk kembali.

4.2 Pembahasan

1. Gambaran Stres Akademik

Hasil menunjukkan bahwa subjek ANF mengalami stress akademik. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek ANF, sahabat, dan orang tuanya. Dalam penelitian ini ANF merasakan gejala-gejala stres seperti sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu makan berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa ANF mengalami gejala-gejala stress akademik. Menurut Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) indikator gejala stres akademik antara lain ialah gejala fisik (pusing, sulit tidur, telapak tangan berkeringat, sulit tidur, nafsu makan menurun), gejala perilaku (agresif, menyendiri, menyalahkan orang lain), gejala kognitif (sulit berkonsentrasi, berpikir negatif, prestasi menurun), dan gejala emosional (mudah marah, murung, cemas). Sehingga berdasarkan keterangan yang didapatkan ANF lebih dominan mengalami stress akademik pada gejala fisiknya dibandingkan gejala perilaku, gejala kognitif, dan gejala emosional.

Livana, Mubin, & Basthomi (2020) mengungkapkan bahwa tugas pembelajaran di kala pandemi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres jika dibandingkan dengan tugas sebelum

pandemi. Kondisi ini dikarenakan Sebagian besar guru berinteraksi hanya sebatas memberikan tugas tanpa disertai pemaparan materi secara ringkas dan jelas pada siswa. Seperti halnya yang dirasakan oleh ANF selama pembelajaran daring membuatnya merasa kesulitan untuk belajar dan cenderung bosan jika kondisi ini berlangsung lama.

Dimasa pandemi covid-19 saat ini, setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menghilangkan stress yang dihadapinya. Seperti halnya yang dirasakan oleh ANF, saat mengalami stress dia mencari kegiatan-kegiatan yang dapat menghibur dirinya agar tidak terlalu memusingi tugasnya seperti membuka media sosial ataupun aplikasi tiktok. Cara yang dilakukan oleh ANF dikenal sebagai strategi coping. Strategi coping yang dimaksud adalah coping yang berpusat pada masalah (*problem focus coping*) dan coping yang berpusat pada emosi (*emotional focus coping*) (Lazarus & Folkman, 1984). Namun kondisi pandemi covid-19 saat ini strategi yang efektif untuk dilakukan dengan menggunakan coping yang berpusat pada emosi (*emotional focus coping*) karena individu tidak dapat mengubah situasi atau keadaan yang dihadapinya (Dyah, 2021).

2. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor Stimulus

Salah satu mata pelajaran yang sukar untuk dipahami oleh Sebagian besar siswa adalah mata pelajaran yang memuat tentang perhitungan seperti matematika. Hal yang sama juga dirasakan oleh ANF selama pelajaran daring ini. Dia sangat kesulitan dalam soal perhitungan khususnya mata pelajaran matematika dikarekan susahnya komunikasi dengan guru Ketika ada materi yang tidak diketahuinya. Kumari et.al (2016) menyatakan bahwa Hakikat belajar matematika sangat berbeda dengan mata pelajaran lain, karena itu perlu pemikiran logis dan upaya mental, yang pada gilirannya merupakan faktor stres.

Lingkungan sosial keluarga yang kurang kondusif membuat siswa sulit dalam memfokuskan dirinya untuk belajar. Sedangkan motivasi belajar siswa akan terbangun jika proses pembelajaran dilakukan di lingkungan belajar yang kondusif (Cahyani et al., 2020). Dari hasil yang didapatkan menyatakan bahwa lingkungan belajar ANF kurang kondusif karena adanya suara bising sehingga membuatnya tidak fokus untuk belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Frackiewicz et al. (2015) telah menunjukkan bahwa polusi suara dan kebisingan

berperan dalam meningkatkan stres siswa. Stres yang dirasakan siswa akan meningkat ketika merasakan kebisingan dari luar sehingga konsentrasinya mulai menghilang. Sehingga bahwa kondisi lingkungan yang kondusif memiliki peran penting dalam mempengaruhi individu mengalami stress.

2. Faktor Respon

Respon bergantung pada cara seseorang menerima rangsangan yang muncul. Selama pembelajaran dari rumah, ANF biasa melakukan perilaku prokrastinasi. Semakin tinggi prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin tinggi (Sirois, 2014) atau sebaliknya semakin rendah prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin rendah. Siswa yang merasakan stress akademik cenderung akan melakukan prokrastinasi dengan mencari kegiatan lain yang lebih disukainya.

Pajarianto et al. (2020) dan Septiawan (2018) yang menyebut bahwa dukungan sosial baik secara fisik maupun non-fisik memiliki pengaruh ketika siswa menghadapi kondisi stres. Dukungan secara fisik seperti meja, kursi, suhu, tingkat kebisingan, pencahayaan, dan lain sebagainya. Sedangkan dukungan secara non-fisik melibatkan hubungan dengan seseorang agar tercipta kondisi yang diharapkan. Hasil yang ditemukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ANF bukan tipe yang perfeksionis yang membutuhkan segala perlengkapan belajar yang lengkap untuk menunjang prestasi akademiknya. Begitupun dalam mengatur tempat dan fasilitas belajarnya, ANF hanya menyesuaikan dengan keadaan saat itu asalkan tempat itu nyaman untuk ditempati belajar.

3. Faktor Reinforcement

Untuk meningkatkan dan mempertahankan perilaku yang diinginkan individu memiliki ragam cara untuk mempertahankannya. Dalam hal ini ANF mendapatkan dukungan yang sangat baik dari orang tuanya terkait proses akademiknya di Sekolah seperti fasilitas belajar dan tidak mengekang atau memberikan keleluasaan dalam mengeksplorasi dirinya serta beberapa wejangan untuk meningkatkan prestasi akademiknya. Namun hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilks & Spivey (2010) yang menyatakan bahwa dukungan sosial baik itu dari keluarga maupun teman sebaya berkorelasi negative dengan stress akademik. Artinya, dukungan orang tua dan teman sebaya tidak ada kaitannya dengan stress akademik.

Reinforcement yang positif (*self-reward*) digunakan untuk mengatur atau memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dapat dihasilkannya sendiri

(Vania et al., 2019). Hasil menunjukkan bahwa ANF melakukan *self-reward* untuk menghilangkan stresnya ketika selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya seperti membeli cemilan ataupun berenang bersama temannya. Individu akan mempertahankan perilakunya dengan memberikan ganjaran positif sesuai yang diharapkannya dan setiap individu memiliki cara yang berbeda Ketika melakukan *self-reward*.

3. Upaya Penanganan Stres Akademik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama ANF, orang tua ANF, dan sahabat ANF, diperoleh gambaran gejala stress akademik yang dialami oleh ANF seperti sakit kepala, sulit tidur, dan nafsu atau pola makan tidak teratur. Hal ini disebabkan karena banyaknya beban akademik yang dihadapi oleh ANF dimasa pandemi covid-19 saat sekarang ini. Oleh karena itu peneliti berinisiatif untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya. Adapun alternatif solusi yang dilakukan adalah dengan melakukan relaksasi *mindfulness*. Kabat- Zinn (Lo et al., 2020) mengatakan *mindfulness* diartikan sebagai pemberian perhatian tanpa menghakimi situasi saat ini. Setiap tekanan-tekanan yang muncul akibat tuntutan yang ada akan diolah dengan memberikan kualitas perhatian dan meningkatkan daya observasi terhadap situasi saat ini tanpa melakukan penilaian, penghakiman, dan pengelaborasi dengan pusat kesadaran yang tetap terjaga.

Hasil yang diperoleh dari dalam sesi konseling yang telah dilakukan, didapatkan bahwa ANF setelah melakukan relaksasi *mindfulness* merasakan perubahan pada dirinya seperti sakit kepalanya sudah meredah, mudah tidur, dan pola atau nafsu makan meningkat. Selain itu, ANF juga sebelum belajar ia melakukan relaksasi *mindfulness* sehingga merasa santai dan fokusnya mudah kembali. Hal ini berarti bahwa ANF melepaskan pikiran ataupun sensasi internal yang dianggap menekan dapat terlepas sehingga stress yang dialami menurun. *Mindfulness* diberikan kepada seseorang untuk mencapai keadan rileks dengan melalui penurunan aktivitas saraf simpatis melalui keyakinan diri sendiri bahwa dapat keluar dari setiap masalah yang dapat memicu stres (Rohimah, 2015). Pada saat seseorang melakukan *mindfulness* melalui 3 tahapan yaitu self talk, visual imagery, dan deep breathing dengan menyakini diri sendiri bahwa dapat sehat dan bahagia maka tubuh akan merespon dan mempengaruhi gelombang otak α , untuk memproduksi endorphen dan serotonin yang mana

hormon ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis (Romadhoni & Widiatie, 2021). Ketika individu melakukan relaksasi maka akan mempengaruhi gelombang otak *alpha*-nya dan gelombang otak *alpha* merupakan titik rileks seseorang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Soppeng, pada peserta didik yang mengalami stress akademik di tengah pandemi covid-19, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Gambaran stress akademik yang ditunjukkan ANF seperti sulit tidur, sakit kepala dan pola makan tidak teratur. Stress yang dirasakannya saat tugas yang diberikan begitu banyak sehingga membuat ANF melakukan lain seperti bermain media social dan aplikasi tiktok.
2. Faktor yang mempengaruhi stress akademik ANF, meliputi faktor stimulus, faktor respon, dan faktor reinforcement. Pada faktor stimulus ANF mengalami kesulitan pada pelajaran perhitungan dan lingkungan belajar kurang kondusif seperti suara bising. Pada faktor respon, ANF cenderung melakukan perilaku prokrastinasi. Namun, ANF bukan tipe yang perfeksionis yang membutuhkan segala perlengkapan belajar untuk menunjang prestasinya. Pada faktor reinforcement, ANF mendapat dukungan yang sangat baik dari orang tuanya dan melakukan self-reward untuk memberikan penghargaan atas usaha yang dia lakukan
3. Penanganan stress akademik pada ANF dilakukan dengan menggunakan relaksasi *mindfulness* yang membantu konseli untuk melepaskan sensasi internal yang dianggapnya menekan dapat terlepaskan dan mencoba menikmati aktivitas yang dilakukannya saat itu juga. Dalam konseling ini dilakukan dua pertemuan. Pada pertemuan pertama konselor menetapkan tujuan yang akan dicapai serta pelaksanaan relaksasi *mindfulness*, serta pada pertemuan kedua konselor melakukan evaluasi dan terminasi. Adapun perasaan yang dirasakan konseli setelah melakukan relaksasi *mindfulness*, ANF sudah mudah untuk tidur khususnya pada malam hari, sakit kepala yang dirasakan ANF sudah redah, dan pola makannya sudah perlahan teratur. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik yang dirasakan ANF sudah menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Santik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stress akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(3), 143–148.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness, 5*(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, 3*(01), 123–140.
- Cheema, C. S. S., & Grewal, C. D. S. (2013). Meditation for stress reduction in Indian Army- An Experimental Study. *IOSR Journal of Business and Management, 10*(2), 27–37. <https://doi.org/10.9790/487x-1022737>
- Dyah, R. K. (2021). Strategi Coping Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Populasi Umum. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 13*(1), 44–54.
- Frackiewicz, M., Kim, K., Sandhu, A., & Uy, E. (2015). *The relationship between noise and privacy in UBC students' study spaces and reported stress levels*.
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the Academy – Transforming Our Work and Ourselves ‘One Moment at a Time.’ *Collected*

- Essays on Learning and Teaching*, 8, 35.
<https://doi.org/10.22329/celt.v8i0.4252>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. K. (2005). Anxiety disorders: Befriending fear. *Mindfulness and Psychotherapy*, 152–172.
- Goff, A.-M. (2011). *Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students*. 8(1), 1–22.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261–271.
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness Meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Kumari, M., Ram, I. I. L., & Barwal, I. I. I. S. K. (2016). *A Study of the Relationship between Stress and Mathematics Achievement of High School Students*. 3(2), 203–206.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran" penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lo, H. H. M., Wong, S. W. L., Wong, J. Y. H., Yeung, J. W. K., Snel, E., & Wong, S. Y. S. (2020). The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: a randomized control trial. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 667–680.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental Health Therapy, Theory, and Science*. New York: British Library Cataloguing.
- Muesse, M. W. (2011). *Practicing Mindfulness: An Introduction to Meditation*. United States of America: The Teaching Company.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.
https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and Character Strengths: A Practical Guide to Flourishing*.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
<http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/4469/951>
- Pajarianto, D. (2020). *Study from home in the middle of the COVID-19 pandemic: analysis of religiosity, teacher, and parents support against academic stress*.
- Rohimah, M. D. (2015). *Pengaruh Meditasi Debagai Pendamping Pengobatan ARF Terhadap Peningkatan Kadar CD4 pada Pasien HIV/AIDS*. Skripsi.
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(1), 23–37.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2021). PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA DI PANTI ASUHAN AL-HASAN WATUGALUH DIWEK JOMBANG. *Jurnal EDUNursing*, 4(2), 77–86.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup*, Edisi ketiga belas. Jakarta: Erlangga.
- Septiawan, B. (2018). Analisa Faktor Penyebab Stres dan Manajemen Stres Pada Kepala SMA Bahrul Maghfiroh Malang. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 6(1), 36–45.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Silarus, A. (2015). *Sadar Penuh Hadir Utuh*. Jakarta: TransMedia.
- Sudarsono, B. (2017). Memahami Dokumentasi. *Acarya Pustaka*, 3(1), 47–65.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250–264.
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus: Konsep, Teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya*. Madura: UTM Press. Dalam <https://www.scribd.com/document/3824,91045>.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276–288.
- Zealand, M. H. F. of N. (2012). *Mindfulness in education: Evidence base and implications for Aotearoa/New Zealand*. Mental Health Foundation of New Zealand Wellington.