

(Penerapan Konseling Realitas Untuk Mengurangi Dampak Stres Belajar Pada Siswa di SMA Negeri 3 Soppeng)

Application of Reality Counseling to Reduce the Impact of Learning Stress on Students at SMA Negeri 3 Soppeng

Elly Astuti^{1*}, Suciani Latif², Abdullah Pandang³

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

Penulis Koresponden: erfiinaa024@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh “Penerapan Konseling Realitas untuk menurunkan dampak stress belajar siswa di SMA Negeri 3 Soppeng”. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu : (1) Bagaimana dampak stress belajar pada siswa kasus RV & L di SMA Negeri 3 Soppeng ? (2) Apa proses penerapan Konseling Realita pada siswa kasus RV & L di SMA Negeri 3 Soppeng ? (3) Bagaimana upaya penanganan untuk mengurangi dampak stres belajar dengan Konseling Realitas ?. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu : (1) Untuk mengetahui dampak stress belajar pada siswa kasus RV & L di SMA Negeri 3 Soppeng, (2) Untuk mengetahui proses penerapan Konseling Realita pada siswa kasus RV & L di SMA Negeri 3 Soppeng, (3) Untuk mengetahui upaya penanganan untuk mengurangi dampak stres belajar dengan Konseling Realitas. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research (SSR) dan menggunakan desain A-B-A. Adapun subjek pada penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 3 Soppeng yang mengalami stres belajar tinggi. Analisis data yang digunakan yaitu melalui kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat dampak stres belajar sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik konseling realitas berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik konseling realitas untuk mengurangi dampak stres belajar pada siswa SMA Negeri 3 Soppeng dilaksanakan sebanyak 7 tahap dalam 8 kali pertemuan, Selama pelaksanaan penelitian siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang baik (3) Penerapan teknik konseling realitas dapat menurunkan dampak stres belajar siswa.

Kata Kunci: Kata Kunci: Teknik Konseling Realitas, Dampak Stres Belajar

Abstract

This study examines the influence of “the application of reality counseling to reduce the impact of students’ learning stress in SMA 3 Soppeng”. As for the problem in this study, namely: (1) How does the impact of learning stress on students of RV & L cases in Soppeng 3 Public High School? (2) What is the process of applying reality counseling in students of RV & L cases in Soppeng 3 Public High School? (3) How is the effort to handle to reduce the impact of stress learning with reality counseling?. The purpose of this study is: (1) to determine the impact of learning stress in the case of RV & L cases in Soppeng 3 Public High School, (2) to find out the process of applying reality counseling in RV & L case students in Soppeng 3 Public High School, (3) To find out efforts to handle to reduce the impact of learning stress with reality counseling. The research approach uses a quantitative approach with a single subject research (SSR) research type and uses A-B-A design. The subjects in this study were two students of class XI IPA 2 Soppeng 3 High School which experienced high learning stress. Data analysis used is through questionnaires, observation, interviews, and documentation. Data analysis uses descriptive analysis and visual analysis. The results showed that: (1) the level of impact of learning stress before being given treatment in the form of the application of reality counseling techniques in the high category (2) implementation of reality counseling techniques to reduce the impact of stress learning in students of SMA 3 Soppeng implemented as many as 7 stages in 8 meetings As long as the implementation of student research shows a good participation rate (3) the application of reality counseling techniques can reduce the impact of student learning stress.

Keywords: Reality Counseling Techniques, Stress Learning Impacts

1. PENDAHULUAN

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem social individu (Wardi & Irdil, 2016). Stres belajar adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan belajar dan mempersepsi tuntutan-tuntutan belajar yang diterima sebagai gangguan. Stres belajar disebabkan oleh academic stressor (Sayekti, E. (2017). Stres belajar merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Maka dapat dilihat bahwa stres belajar adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 3 Soppeng pada tanggal 12 November 2021 yakni wawancara bersama pihak sekolah. Berdasarkan Wawancara kepada Guru bagian Kesiswaan, terdapat siswa yang memiliki ciri-ciri stress belajar hal tersebut ditandai dengan siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar, sering bolos, menyontek. (Damayanti, Isda. 2017) Setelah dilakukan penyebaran angket pada siswa kelas XI.MIA 1 didapatkan 2 orang masuk dalam kategori stres belajar rendah (6,7%) dan 22 orang yang masuk dalam kategori stres belajar sedang (73,3%) dan 6 orang yang masuk dalam kategori stres belajar tinggi (20%). Konseling realitas merupakan suatu bentuk tehnik konseling realitas yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Konseli diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional.

Berdasarkan wawancara kepada salah satu siswa yang berinisial RV dan L, dia mengalami stres belajar seperti ingin mendapatkan nilai yang tinggi tetapi nilainya tidak sesuai dengan keinginannya sehingga dia sering menyontek, asal-asalan dalam mengerjakan PR dan tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

Masalah siswa yang terjadi di sekolah yaitu seperti pemberian tugas yang berlebihan oleh guru dan banyaknya pekerjaan yang diberikan oleh orang tua kepada siswa sehingga siswa tidak bisa fokus dalam pembelajaran. Maka dari itu perlunya rasa tanggung jawab dan kesadaran siswa terhadap tuntutan belajar yang dihadapinya, Agar siswa terhindar dari hal tidak diinginkan hingga untuk pencapaian belajarnya yang lebih baik. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan

dengan memberikan konseling realitas. Konseling realitas dipilih karena berfokus pada hakekat manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan proses yang rasional (Widodo, 2011).

Konseling realitas akan membantu konseli untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab karena secara teoretis, perilaku bertanggung jawab akan mengarahkan pada identitas sukses (Novalina, 2017). Maka siswa yang mengalami stress belajar akan menyadari tanggung jawabnya sebagai pelajar agar terhindar dari perilaku yang maladaptive untuk tercapainya masa depan yang lebih baik. Selain itu menurut Susanti (2015) mengatakan bahwa keuntungan dari penggunaan konseling realitas adalah pendekatan ini dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat dan mengatasi perilaku yang disadari oleh klien. Disamping itu dengan konseling realitas, klien tidak hanya mencapai insight dan kesadaran, akan tetapi juga melakukan evaluasi diri, membuat rencana tindakan, dan membangun komitmen selama proses konseling.

Pandangan Konseling Realita adalah bahwa orang yang sehat itu adalah orang yang bisa memenuhi kebutuhannya sendiri melalui 3R (*Responsibility, Reality, Right*). Dengan kata lain, tujuan konseling realitas adalah membantu konseli untuk mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab karena secara teoretis, perilaku bertanggung jawab akan mengarahkan pada identitas sukses.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa menggunakan konseling realita. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul **"Penerapan konseling Realitas untuk menurunkan dampak stress belajar siswa di SMAN 3 Soppeng"**

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Stres Belajar

Stress merupakan istilah yang berasal dari Bahasa Latin "*stigare*" yang berarti keras (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu *straise, strest, stresce, dan stress*. Abad ke-17 istilah stress siartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan.

Menurut Campbell & Svenson (Aryani, 2016), stress belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negative, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performasi belajarnya. Stress belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-

mata berasal dari factor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun factor internal juga mempengaruhi timbulnya stress belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah.

Stress belajar yang dialami oleh siswa yang berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode pelajaran, strategi belajar untuk menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan social bersumber dari teman-teman yang sebaya dengannya). Menurut Goldman, dkk (Aryani,2016), stress yang dialami oleh siswa selanjutnya dapat mempengaruhi pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stress belajar adalah respon psikologis, fisik, dan pikiran terhadap banyaknya tuntutan atau tekanan yang berhubungan dengan belajar dan dibebankan kepada siswa.

2.2 Faktor-Faktor Stres Belajar

Penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu dama (Aryani,2016) dapat bersumber dari faktor internal (*Internal Soces*) dan faktor eksternal (*external sources*).

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. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri (Hudd, dkk. 2016).

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 yaitu Konflik menjauh-menjauh, Konflik mendekat-mendekat, dan Konflik mendekat-menjauh.

3. Pressures (Tekanan)

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

sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.

4. Self-Imposed

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebaskan 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.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat disimpulkan faktor-faktor stres belajar meliputi faktor internal seperti frustrasi, konflik, tekanan, self Imposed dan Faktor Eksternal seperti keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik.

2.3 Gejala dan Tahapan Stres Belajar

Gejala stres belajar Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal Hardjana (Aryani,2016). Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering "mendiamkan" orang lain.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain Ng Lai (Aryani,2016), (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul

jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.

2.4 Tahapan Stres Belajar

Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stress belajar seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari. Amberg membagi tahapan-tahapan stres belajar sebagai berikut :

1. Stres tahap I Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau menyelesaikan tugas sekolah, penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas sekolah lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan/tugas sekolah tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.
 2. Stres belajar tahap II Pada tahap ini dampak stres yang semula "menyenangkan" mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.
 3. Stres Tahap III Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi
- pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.
4. Stres tahap IV Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adeque*), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.
 5. Stres tahap V Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.
 6. Stres tahap VI Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stress pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sejujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*).

2.5 Pengertian Konseling Realitas

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari Bahasa latin, yaitu "*conselium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam Bahasa Aglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan". Sedangkan dalam Bahasa Inggris, konseling berasal dari kata *Conseling* yang dikaitkan dengan kata *Counsel*, yang

diartikan sebagai berikut : nasihat (*to obtain counsel*); anjuran (*to give counsel*); pembicaraan (*to take counsel*).

Menurut Prayitmo Adi (2017), bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam rangka penentasan masalah konseli. Sedangkan konseling menurut surya Adi (Ella, 2018), bahwa seluruh upaya bantuan yang diberikan konselor kepada konseli supaya dia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam perbaikan tingkah lakunya pada masa yang akan datang.

Erford (2016) menjelaskan bahwa konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Konseling realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli bersangkutan.

2.6 Pandangan Manusia

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu "kekuatan pertumbuhan" mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Penderitaan pribadi bias diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan konseling realitas menurut McLeod (Ella, 2018) adalah karena individu-individu bias mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka merekapun bias mengubah identitasnya, perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

Menurut Corey (Ella, 2018) menjelaskan bahwa basis dari konseling realitas adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik pada diri kita sendiri maupun bagi orang lain. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dan tingkah laku sendiri. Menurut pandangan konseling realitas bahwa individu bias mengubah cara

hidup, perasaan, dan tingkah laku. Mereka bias mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku (Erford, 2016). Maka jelaslah konseling realitas tidak berpijak pada filsafat deterministik tentang manusia, tetapi dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memiliki tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Tampaknya, orang menjadi apa yang ditetapkan

2.7 Ciri-Ciri Konseling Realitas

Menurut Core (Ikafitri, 2018) menjelaskan ada beberapa ciri yang menentukan konseling realitas, yaitu sebagai berikut :

- 1) Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban. Ia mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.
- 2) Konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konselor realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- 3) Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Masa lampau seseorang itu tetap dan tidak bias diubah, maka yang bias diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- 4) Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Konseling ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya.
- 5) Konseling realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konselor untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Konseling realitas

mengimbu agar para konselor menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak memainkan peran ayah atau ibu konseli.

- 6) Konseli realitas menghapus hukuman, glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif, dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perusakan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.
- 7) Konseling realitas menekankan tanggung jawab yang didefinisikan sebagai "kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka." Belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup.

2.8 Manfaat Konseling Realitas

Tujuan utama konseling realitas adalah membuat konselinya mempunyai identitas keberhasilan secara penuh. Kriteria tercapainya tujuan konseling ini ditandai oleh munculnya beberapa sikap dalam diri konseli, seperti rasa bertanggung jawab, percaya diri, mampu bersosialisasi, berfikir rasional, fleksibel, dan sikap-sikap positif lainnya. Tujuan konseling realitas yaitu membantu konseli memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya, hal ini berkaitan pada asumsi mendasar bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan fisiologis dan psikologis, yaitu cinta dan penghargaan. Atas dasar kebutuhan inilah, manusia akan membentuk identitas diri yang sesungguhnya menjadi pendorong atas segenap perilaku setiap orang.

2.9 Prosedur Konseling Realita

1. Pengembangan Keterlibatan

Dalam tahap ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

2. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (wants and needs)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya.

3. Eksplorasi Arah dan Tindakan (direction and doing)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang.

4. Evaluasi Diri (self evaluation)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan.

5. Rencana dan Tindakan (planning)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realita. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, penelitian ini merupakan suatu metode penelitian yang bersifat induktif, subjektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (*score*, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang di nilai, dan dianalisis dengan analisis statistik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena pendekatan kuantitatif yakni metode penelitian berdasarkan pada positivistik yang digunakan untuk meneliti sampel pada umumnya secara random dan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian. Dalam paham positivistic segala sesuatu atau gejala itu dapat diukur secara positif atau pasti sehingga dapat dikuantifikasikan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian dengan subjek tunggal atau dikenal dengan *Single Subjek Research* (SSR). SSR menurut (Sunanto et al., n.d.) adalah penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subyek secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Jenis penelitian ini dipilih karena disesuaikan dengan kebutuhan dalam penelitian dimana peneliti akan menerapkan teknik konseling realita untuk mengurangi dampak stres belajar.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan jenis desain A - B - A yaitu pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi A-1 (baseline-1) pada periode tertentu dengan kondisi B (intervensi) pada periode tertentu, kemudian melakukan pengukuran kembali dalam kondisi A-2 (baseline-2) pada periode tertentu sebagai penambahan untuk mengetahui atau meyakini adanya hubungan fungsional yang kuat antara variable bebas dan variable terikat sehingga dapat dirumuskan sebuah kesimpulan dari hasil pengukuran tersebut.

3.3 Variabel dan Definisi Operasional

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik konseling realitas sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan stres belajar sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Definisi operasional variable sebagai berikut:

- a) Stres belajar adalah suatu tekanan terhadap tuntutan-tuntutan akademiknya yang menimbulkan ketegangan ataupun permasalahan yang mengarah pada reaksi fisik, emosi, dan perilaku. Dampak Stres belajar yang timbul yaitu Menyontek, asal-asalan dalam mengerjakan tugas, dan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu.
- b) Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadia/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli bersangkutan.

3.4 Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrument aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek penelitian merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami stres belajar yang tinggi dengan 2 orang subjek penelitian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya. Pengisian kuesioner ini menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban SS (Sangat setuju), S (Setuju), N (Netral), TS

(Tidak Setuju), dan STS (Sangat tidak setuju) mendapatkan skor berturut-turut 4, 3, 2, 1, dan 0.

2. Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk menentukan baseline agar dapat mengamati perilaku siswa selama pemberian teknik konseling *Realitas* untuk menurunkan stres belajar pada siswa. Adapun aspek-aspek yang diobservasi ialah partisipasi dan perhatian. Cara penggunaannya adalah dengan memberi tanda (X) pada setiap aspek yang muncul.

3. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan oleh peneliti untuk membantu menguatkan argumen terhadap suatu kejadian. Wawancara tersebut berisikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa nantinya.

4. Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah cara memahami subjek penelitian dengan mengumpulkan data, mempelajari dan menganalisis laporan tertulis, dan rekaman audiovisual dari suatu peristiwa yang isinya terdiri atas penjelasan dan pemikiran yang berhubungan dengan keperluan yang dibutuhkan.

3.6 Teknik Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan stres akademik yang tinggi pada siswa SMAN 3 Soppeng. Diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

b. Analisis Visual

a. Analisis dalam kondisi

Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada satu kondisi, misalnya kondisi baseline atau kondisi intervensi, sementara komponen-komponen yang dianalisis meliputi:

1) Panjang Kondisi

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data dan sesi pada kondisi atau fase tertentu. Panjang kondisi atau banyaknya data dalam kondisi baseline

tidak ada ketentuan yang pasti. Namun, data pada kondisi tersebut dikumpulkan sampai data menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

2) Kecenderungan arah

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada di atas dan di bawah garis tersebut sama banyak.

3) Kecenderungan Stabilitas

Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang berada didalam rentang 80-90% di atas dan di bawah mean. Jika sebanyak 80% atau lebih data berada pada 80% di atas dan di bawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil.

4) Jejak data

Jejak data yaitu perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan data satu ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu menaik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya. Arah data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subjek yang diteliti.

5) Rentang

Rentang yaitu jarak antara data terkecil dengan data data terbesar dalam suatu kondisi. Rentang memberikan informasi yang sama seperti pada analisis tentang tingkat perubahan.

6) Tingkat perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data ini dapat dihitung untuk data dalam kondisi maupun data antar kondisi. Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antara data terakhir dan data pertama.

b. Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi adalah perubahan data antar suatu kondisi, misalnya kondisi baseline A1 ke kondisi intervensi B. Komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi:

- 1) Jumlah Variabel Yang Diubah
- 2) Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya
- 3) Perubahan Kecenderungan Stabilitas dan Efeknya
- 4) Perubahan Level Data
- 5) Data Yang Tumpang Tindih

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran dampak perilaku stres belajar siswa pada baseline A1, pada saat intervensi B dan pada saat baseline A2. Target behavioral dalam penelitian ini adalah berkurangnya dampak stres belajar siswa. Subjek penelitian ini berjumlah dua orang yang berinisial RV dan L.

1. Profil subjek penelitian

- | | |
|------------------|-------------|
| a. Subjek | : RV |
| 1) Nama | : RV |
| 2) Umur | : 17 Tahun |
| 3) Jenis Kelamin | : Laki-laki |
| b. Subjek | : L |
| 1) Nama | : L |
| 2) Umur | : 17 Tahun |
| 3) Jenis Kelamin | : Perempuan |

2. Gambaran Tingkat Perilaku Dampak Stres Belajar Siswa dalam Belajar Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Teknik Konseling Realitas

Tingkat perilaku stress belajar siswa pada subjek RV dan L sebelum pemberian teknik Konseling Realitas berada kategori Tinggi. Berdasarkan pengamatan pada Baseline A1, adapun gambaran stress belajar siswa subjek RV dan L dapat dilihat dari perilaku stress belajar subjek seperti sering menyontek, asal-asalan dalam mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh data pada baseline A1 yaitu subjek RV asal-asalan dalam mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Begitupun dengan hasil pengukuran pada subjek L ditandai dengan subjek L mengalami sering bolos dan asal-asalan dalam mengerjakan tugas. Dan sering menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh Guru, lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain dari pada mengerjakan tugas sehingga subjek L sering terlambat mengerjakan tugas dari batas waktu pengumpulan tugas yang telah ditentukan. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang dilaksanakan selama 3 kali secara random mulai tanggal 1 September – 1 Oktober 2021. Kedua subjek tersebut berada pada kategori tingkat perilaku stress belajar yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diperoleh data baseline A1.

3. Gambaran pelaksanaan penerapan teknik Konseling Realitas subjek RV dan L kondisi Intervensi

Penerapan teknik Konseling Realitas yang diberikan kepada siswa berlangsung selama 6 kali pertemuan.

Adapun hasil dari rincian kegiatannya adalah sebagai berikut :

- 1) Pertemuan pertama : Perkenalan dan rasionalisasi kegiatan serta identifikasi masalah melalui monitoring diri, menentukan data awal yang ingin diubah. Kegiatan ini berlangsung pada hari Rabu 1 September 2021 di ruang kelas XII IPA 2 SMA Negeri 3 Soppeng. Peneliti memulai sesi ini dengan perkenalan nama dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik (raport) dengan konseli, selanjutnya peneliti dan subjek melakukan kontrak waktu, yaitu berapa lama yang akan digunakan dalam proses konseling pada sesi ini. Setelah menentukan lama waktu yang akan digunakan. Sebelum peneliti menutup sesi pertama ini, selain lembar monitoring diri yang harus diisi subjek, peneliti juga memberikan tugas berupa jurnal kegiatan sehari-hari yang akan diisi oleh subjek mulai bangun tidur sampai tidur. Setelah itu peneliti dan subjek menetapkan waktu untuk pertemuan selanjutnya.
- 2) Pertemuan Kedua : Eksplorasi *Want* (Keinginan, kebutuhan, dan Persepsi)

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin 6 September 2021 di Ruang BK. Peneliti memulai tahap ini dengan menyambut konseli dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik (raport) dengan konseli. Kemudian pada tahap ini subjek RV dan L diminta untuk mengisi Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) selama proses pembelajaran *study from home*. Konselor mengarahkan konseli untuk terus mengungkapkan keinginan dan kebutuhannya selama ini selama *study from home* Konselor mengajak konseli untuk menyadari perilakunya selama ini dengan mengidentifikasi *quality world* dan *real worldnya*. Peneliti senantiasa memberikan harapan-harapan, motivasi, dan menceritakan beberapa fenomena stress belajar yang senantiasa berdampak negatif terhadap kesuksesan belajar di sekolah. Sehingga subjek RV dan L mulai secara sadar dan memaknai dirinya sendiri.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah subjek RV dan L mengalami masalah stress belajar dengan dampak seperti sering menyontek, asal-asalan dalam mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi yang dibantu oleh guru BK, Bidang Kesiswaan dan orang tua konseli.

Sebelum peneliti menutup pertemuan ini, subjek diminta untuk mengumpulkan homework (tugas rumah) yang diberikan pada pertemuan sebelumnya yaitu lembar monitoring diri dan jurnal kegiatan sehari-hari. Setelah peneliti memeriksanya subjek RV dan L masi asal-asalan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guryu. Hal ini dilihat dari homework yang diberikan dan bantuan oleh orang tua subjek dan sulit untuk fokus dan memahami materi serta tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran sehingga subjek tidak mengerjakan tugas yang diberikan.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek RV dan L pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: pada subjek RV belum memahami tahapan pelaksanaan teknik dengan baik dan tidak menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya, hal ini terlihat saat pelaksanaan sesi ke dua dimana subjek RV belum mampu melaksanakan tahapan sesuai dengan prosedur yang ada namun subjek RV datang tepat waktu, memperhatikan penjelasan teknik serta mengisi lembar kerja yang diberikan. Selanjutnya pada subjek L terlihat dari hasil observasi datang tidak tepat waktu, belum memahami strategi yang sesuai untuk menurunkan stress belajar yang dialaminya, namun pada sesi pertama subjek L memperhatikan penjelasan oleh konselor, mengisi lembar kerja yang di berikan serta menanyakan hal yang belum di pahami dari pelaksanaan teknik Konseling Realitas.

- 3) Pertemuan ketiga : Eksplorasi *Doing and Direction*

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin 13 September 2021 di ruang BK. Peneliti membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar terhadap konseli. Setelah itu subjek diminta mengumpulkan homework yang berupa Lembar Monitoring dan Jurnal kegiatan sehari-hari yang telah ia kerjakan. Kemudian Konselor mengidentifikasi perilaku keseluruhan (*doing, thinking, feeling, physiology*) dengan mengeksplorasi perilaku sekarang untuk mendapatkan apa yang diinginkan konseli. Serta menjelaskan hubungan antara perilaku keseluruhan konseli dengan permasalahan yang dihadapinya saat ini. Konselor lebih mengajak konseli untuk menyadari perilaku dan pilihan yang dilakukannya selama ini memiliki dampak negative untuk dirinya. Hasil dari pertemuan ini subjek RV dan L mulai menyadari dampak negative apa yang akan terjadi jika subjek secara terus menerus mengalami stress belajar.

Adapun hasil observasi terkait kearifan subjek RV dan L pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut : pada subjek RV datang tepat waktu dalam pertemuan ini dan sudah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan mengikuti tahap ini dengan baik, sedangkan subjek L datang tepat waktu mengerjakan setiap tahapan kegiatan dengan baik dan telah menemukan strategi yang dianggap sesuai, terlihat dari hasil monitoring diri dan observasi dimana perilaku stress belajar menurun dari sebelumnya.

4) Pertemuan keempat (*Evaluation*)

Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis 23 September 2021 di ruang BK. Peneliti membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar terhadap konseli. Setelah itu Konselor mengevaluasi alternative pilihan kegiatan konseli serta Konselor menjelaskan bahwa kegiatan yang dilakukannya selama ini adalah hal yang salah dan berimbas pada prestasi akademiknya. Konselor melakukan konfrontasi dengan memberikan pemahaman bahwa yang dilakukannya selama ini tidaklah berujung positif, Konselor juga menjelaskan dampak negative dari perilaku bermasalah konseli. Konselor mengajak konseli untuk membuat pilihan perilaku baru dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Konselor mengevaluasi kegiatan baru yang disepakati agar keinginan, persepsi, dan komitmen sesuai dengan pilihan yang telah dibuat oleh konseli, serta Konselor mengidentifikasi strategi yang efektif untuk mencapai perubahan perilaku konseli dan konselor mengajak konseli untuk memutuskan strategi yang dipilihnya sesuai dengan kondisi konseli saat ini. Kemudian konseli menutup pertemuan ini Konselor mengucapkan terimakasih atas partisipasi konseli dan melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.

Hasil dari pertemuan ini pada subjek RV menentukan pilihan atau alternative perilaku yaitu memperbaiki manajemen waktunya, menciptakan belajar yang nyaman dan tidak takut untuk bertanya. Sedangkan subjek L itu memilih alternative perilaku seperti memperbaiki pola tidurnya, dan lebih fokus atau lebih berkonsentrasi dalam belajar. Akumulasi hasil pengukuran tingkat stres belajar yaitu 3.

Perolehan nilai rata-rata tersebut ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat

stres belajar setelah pemberian intervensi yakni lebih memilih mengerjakan tugas daripada melakukan kegiatan lain sehingga subjek dapat mengumpulkan tugasnya tepat waktu, dan tidak menyalin tugas temannya, serta meminta izin pada saat tidak mengikuti pelajaran.

Meskipun dari hasil pengukuran tingkat stres belajar pada subjek RV dan L mengalami penurunan setelah pemberian intervensi, namun tingkat kecemasan subjek RV dan L masih berada pada tingkat kecemasan yang tinggi. Dari hasil pengukuran tersebut sehingga peneliti kembali berinisiatif untuk melaksanakan pemberian teknik kepada subjek RV dan L.

5) Pertemuan Kelima Planning

Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu 28 September 2021 di ruang BK. Peneliti membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar terhadap konseli. Berikutnya Konselor membantu konseli dalam merancang kegiatan yang telah disepakati sesuai dengan SAMI2C3 (*simple, attainable, measurable, immediate, involved, controlled by counsel, committed to, consistent*). Konselor memberikan lembar kerja peserta didik (LKPD) untuk mengetahui komitmen dan tanggung jawab konseli dalam menjalankan alternatif kegiatan yang telah dibuatnya. Kemudian konseli menutup pertemuan ini Konselor mengucapkan terimakasih atas partisipasi konseli dan melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat stres belajar pada pengukuran kedua baseline B pada subjek RV dan L. Adapun gambaran tingkat stres belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial RV dapat ditandai dengan asal-asalan dalam mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

Dari tiga dampak stres belajar, di peroleh akumulasi nilai yaitu 2,5. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres belajar subjek setelah intervensi kedua dilaksanakan kembali mengalami penurunan yang ditandai pada indikator, dimana subjek sudah mulai mengerjakan PR atau tugas yang diberikan tanpa menyontek dan mengerjakan tugasnya dengan sungguh-sungguh.

Sementara pada subjek L gejala yang muncul pada pengukuran kedua baseline B yaitu sering

bolos, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. Dari akumulasi delapan indikator diperoleh nilai 2,5. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi kedua kembali ada penurunan tingkat stres belajar yang ditandai dengan kondisi dimana subjek sudah mulai rajin masuk kelas dan mengumpulkan tugas tepat waktu.

Meskipun tingkat kecemasan subjek RV dan L mengalami penurunan pada pengukuran kedua baseline B, namun masih terlihat gejala-gejala negatif seperti yang telah dituliskan pada paragraf sebelumnya. Dari gejala yang muncul tersebut sehingga peneliti kembali melaksanakan pemberian intervensi untuk yang ketiga pada baseline B.

6) Pertemuan Keenam Terminasi

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu 1 Oktober 2021 di Zoom. Peneliti membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar terhadap konseli. Konselor menjelaskan kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Konselor mengevaluasi perubahan dan kemajuan perilaku yang telah dilakukan oleh konseli. Konselor memberikan reinforcement seperti motivasi untuk mempertahankan perilakunya. Kemudian peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih atas kerjasama yang baik selama menjalankan kegiatan ini.

Hasil yang diperoleh ialah peneliti mengetahui bahwa subjek RV sudah dapat menangani stres belajarnya dengan baik. Mengerjakan tugas dengan baik, mengumpulkan tugas tepat waktu dan sudah mengerjakan tugasnya sendiri tanpa meniru tugas temannya. Adapun nilai tingkat stres belajar pada subjek RV yaitu 2,5.

Sementara pada subjek L gejala yang ditimbulkan pada saat proses belajar sedang berlangsung di kelas yaitu asal-asalan dalam mengerjakan tugas dan selalu terlambat mengumpulkan tugasnya. Adapun nilai tingkat stres belajar pada subjek L yaitu 2. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres belajar setelah pemberian intervensi yang ketiga pada baseline B.

Dari hasil perubahan tingkat stres belajar pada subjek RV dan L sehingga peneliti mengakhiri proses konseling, dan beralih ke fase pengukuran pada baseline A 2.

4. Gambaran dampak stres belajar pada subjek RV dan L setelah perlakuan (Intervensi)

Tingkat dampak stres belajar subjek RV dan L setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling realitas telah berkurang dibandingkan sebelum diberikannya perlakuan. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali setelah proses intervensi diberikan yakni pada tanggal 1 September 2021 – 1 Oktober 2021, kedua subjek terlihat sudah mampu mengurangi dampak stres belajarnya.

Subjek RV dan L mendapatkan skor yang rendah pada baseline A2 dan sudah stabil. Skor yang didapat subjek RV yaitu 3 pada sesi delapan, sembilan dan sepuluh. Sementara skor yang di dapat subjek L juga sudah berada pada kategori yang stabil yaitu 3 pada sesi delapan, 2 pada sesi Sembilan dan sepuluh yang dilakukan pada baseline A2.

4.2 Pembahasan Hasil

Stres Belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh siswa ketika terdapat tekanan-tekanan. Stress belajar yang dialami siswa merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar. Gejala dari stress belajar seperti Gugup, Gelisah, Tangan Gemetar, Bolos, Sulit berkonsentrasi, Pola tidur tidak teratur, Menyontek, Sering menunduk. Dan dampak dari stres belajar meliputi : Menyontek, Asal-Asalan mengerjakan tugas dan tidak mengumpulkan tugasnya tepat waktu. Apabila seseorang siswa memiliki stress belajar maka akan mempengaruhi perkembangan diri dan prestasinya.

1. Subjek RV

Stres Belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial RV dapat ditandai dengan gejala stress belajar yang muncul pada subjek, gejala tersebut dapat dilihat dari dua aspek, yaitu : aspek fisik kategori tertinggi Subjek RV gugup, tangan gemetar, sering menyontek dan tidak mengerjakan tugasnya tepat waktu. Penelitian ini menggunakan penerapan tehnik konseling realitas yang didalamnya ada lima tahap yang dapat menurunkan perilaku stress belajar, diantaranya: *Eksplorasi Want* (keinginan, kebutuhan, dan persepsi), *Eksplorasi Doing and Direction*, *Evaluation*, *Planning*, dan *Terminasi*.

Penelitian ini dilakukan dengan single subject research melalui desain A-BA dengan prosedur pada baseline A1. Mula-mula pengukuran kedisiplinan belajar dilakukan sebanyak tiga kali pada baseline A1 untuk melihat konsistensi perilaku, kemudian pada kondisi baseline B kembali dilakukan pengukuran

sebanyak empat kali dengan adanya intervensi. Setelah itu, peneliti kembali melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada kondisi A2, hal ini dimaksudkan sebagai fase control intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Pada kondisi Baseline A1 peneliti melakukan observasi terhadap subjek dalam penelitian ini, peneliti menemukan tingkat stress belajar tersebut berada di kategori tinggi, ditandai dengan gejala sering menunduk atau menoleh kekanan dan kekiri serta kesulitan mengungkapkan kalimat dan sering terlihat gemetar dan selalu menyontek. Gejala stress belajar yang peneliti sebutkan di atas pada kategori rendah dan ini terjadi pada tiga kali pengukuran perilaku stress belajar dengan padoman observasi.

Gejala stress belajar yang muncul ini sesuai dengan dasar teori yang peneliti kemukakan pada bab sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh (Rahmawati, W, K. 2017), bahwa gejala stress belajar meliputi tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengukur waktu belajar. Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek dengan inisial RV merupakan benar-benar gejala stress belajar yang harus ditangani agar gejala tersebut tidak berjalan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari kedepan nantinya.

Maka dari itu, subjek tersebut sudah layak pada tahap selanjutnya yaitu tahap intervensi (baseline B). Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 6 kali. Pada tahap pertama konselor berusaha untuk membangun rapport dengan konseli. Sehingga Konseli dapat lebih terbuka mengungkapkan masalah yang dihadapinya dan Konseli memahami permasalahan yang sedang di hadapinya.

Pada tahap kedua Eksplorasi Want (keinginan, kebutuhan dan persepsi). Konseli mengisi LKPD dengan menyetujui kontrak perilaku. Kemudian melihat perubahan apa saja yang terjadi setelah pemberian LKPD dan melakukan revisi atau penyesuaian apabila belum ada perubahan. Kemudian konselor melakukan eksplorasi *doing and direction, evaluation, planning* serta memberikan terminasi kepada konseli apabila perilaku konseli yang diubah menetap.

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Soppeng pada subjek yang berinisial RV yang mengalami sres belajar ketika diberikan teknik konseling realitas mengalami penurunan yang positif. Penurunan yang terjadi pada subjek RV dapat dilihat dari grafik A-B, itu dikarenakan dalam teknik yang digunakan yaitu konseling realitas merupakan teknik

atas dasar asumsi bahwa manusia adalah yang menentukan dirinya sendiri, memiliki tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dan tingkah lakunya sendiri dan menjadi apa yang ditetapkannya.

Penelitian yang dilaksanakan terhadap subjek RV dengan melakukan pengukuran sebanyak 6 kali pengukuran pada baseline B yang bertujuan untuk melihat kemampuan subjek dalam menurunkan stress belajar, dengan hasil intervensi yaitu subjek dengan perilaku selalu menyontek dan asal-asalan dalam mengerjakan tugas. Setelah penerapan teknik konseling realitas subjek RV beransur mulai memperlihatkan perubahan perilaku seperti, tidak menyalin tugas teman dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran dengan bersungguh-sungguh.

Keefektifan teknik konseling realitas tidak terlepas dari kemampuan subjek menjalankan proses konseling yang sesuai dengan prosedur. Meskipun pada sesi pertama pada baseline B tidak mengalami penurunan dikarenakan pada tahap awal pelaksanaan teknik subjek RV belum memahami tahapan proses dan cara kerja dari teknik tersebut, namun dengan penjelasan dan arahan yang diberikan subjek RV dapat memahami dan menjalankan prosedur serta tahapan teknik konseling realitas dengan baik dan hasilnya tingkat stress belajar menurun pada sesi selanjutnya sampai kondisi baseline A2. Pada fase baseline A2 kembali dilakukan untuk mengukur kembali perilaku stress belajar oleh subjek RV. Dari hasil pengukuran sebanyak tiga kali sebagai fase kontrol. Peneliti menemukan data bahwa subjek RV mampu menurunkan gejala stress belajar dari kategori tinggi ke kategori rendah.

2. Subjek L

Adapun stress belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial L dapat ditandai asal-asalan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan selalu tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru.

Gejala inilah yang ditemukan oleh peneliti di lapangan sehingga peneliti mengambil permasalahan stress belajar dalam penelitian ini. Dengan penerapan teknik konseling realitas dapat memberikan pengaruh positif agar tingkat stress belajar belajar subjek L mengalami penurunan. Pada saat kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek yang dimana peneliti menemukan tingkat kedisiplinan belajar pada subjek tersebut berada pada kategori rendah.

Peneliti melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada pengukuran baseline A1 dengan mendapatkan data semua berada pada kategori tinggi. Gejala yang peneliti temukan pada subjek dengan inisial L tentu merupakan gejala stress belajar yang sangat perlu mendapatkan penanganan guna mencegah gejala tersebut terus berlanjut dan mengganggu aktivitas subjek dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupannya nanti. Dari data tersebut, maka subjek layak untuk lanjut pada tahap selanjutnya yaitu tahap intervensi (baseline B).

Pada tahap Baseline B, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 6 kali. Pada tahap pertama konselor berusaha untuk membangun rapport dengan konseli. Sehingga Konseli dapat lebih terbuka mengungkapkan masalah yang dihadapinya dan Konseli memahami permasalahan yang sedang di hadapinya.

Setelah itu tahap kedua Eksplorasi Want (keinginan,kebutuhan dan persepsi). Konseli mengisi LKPD dengan menyetujui kontrak perilaku. Kemudian melihat perubahan apa saja yang terjadi setelah pemberian LKPD dan melakukan revisi atau penyesuaian apabila belum ada perubahan. Kemudian konselor melakukan eksplorasi *doing and direction, evaluation,planning* serta memberikan terminasi kepada konseli apabila perilaku konseli yang diubah menetap. Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Soppeng pada subjek yang berinisial L yang mengalami stress belajar rendah ketika diberikan teknik konseling realitas mengalami peningkatan yang positif.

Peningkatan yang terjadi pada subjek L dapat dilihat dari grafik A-B, itu dikarenakan dalam teknik yang digunakan yaitu konseling realitas merupakan teknik yang membantu subjek untuk merupakan teknik atas dasar asumsi bahwa manusia adalah yang menentukan dirinya sendiri, memiliki tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dan tingkah lakunya sendiri dan menjadi apa yang ditetapkannya. Dalam kondisi baseline B tersebut, subjek L mengalami perilaku yang baik. Pada kondisi ini pengukuran dilakukan sebanyak empat kali untuk melihat kemampuan subjek dalam menurunkan perilaku stress belajar. Adapun perbedaan perilaku yang ditunjukkan yaitu subjek L sudah tidak merasa gelisah dalam proses pembelajaran, pola tidur mulai teratur, dan mengerjakan tugas secara bersungguh-sungguh dan selalu mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

Pada kondisi baseline A2 kembali dilakukan pengukuran oleh peneliti untuk mengukur kembali perilaku dampak stress belajar yang dilakukan sebanyak tiga kali pengukuran sebagai fase control. Peneliti menemukan data bahwa subjek tersebut mampu menurunkan gejala stress belajar belajar dari kategori tinggi ke rendah, namun dalam pelaksanaan teknik konseling realitas juga mengalami beberapa hambatan dimana subjek L kurang memahami strategi yang cocok digunakan untuk menurunkan dampak stress belajarnya sehingga harus beberapa kali mengalami revisi untuk mengetahui strategi yang cocok digunakan. Setelah mengalami beberapa kali revisi subjek L sudah mampu menemukan cara yang sesuai sehingga pada tahapan selanjutnya subjek L menunjukkan perilaku positif dan mampu meningkatkan stress belajarnya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dengan menggunakan teknik konseling realitas memberikan pengaruh yang positif dalam menurunkan dampak stress belajar subjek RV dan L di SMA Negeri 3 Soppeng. Dengan demikian, penerapan teknik konseling realitas ini dinilai efektif untuk diterapkan pada siswa yang mengalami stress belajar atau stress belajar yang tinggi.

5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dampak stress belajar pada subjek RV dan L pada baseline A1 (sebelum diberikan teknik konseling realitas berada pada kategori tinggi namun setelah diberi perlakuan yaitu teknik konseling realitas, dampak stress belajar berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik konseling realitas untuk menurunkan dampak stress belajar siswa ketika diberikan kepada subjek RV dan L dilaksanakan sebanyak 6 tahap. Selama pelaksanaan intervensi subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
3. Perolehan skor dampak stress belajar kedua subjek pada baseline A2 menunjukkan penurunan dibandingkan pada baseline A1. Dengan demikian, disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling realitas untuk mengurangi dampak stress belajar siswa pada SMA Negeri 3 Soppeng.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, Ardian, Muammar. (2015). *Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah Moyudan*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

- Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Aryani, Farida. (2016). *Stres Belajar*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azmy, Noerul, Army., dkk (2017). *Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat*. Indonesian Journal Of Counseling Volume 1, No. 2, Juli 2017: Page 197-208.
- Bariyyah, Khairul., Hasti dkk., (2018). *Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa*. Konselor Volume 7 Number 1 2018.
- Barseli, Mufadhal., Ifdil., Nikmarijal. (2018). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan.
- Corey, Gerald. (2005). *Teori lengkap Psikologi*. Penerjemahan Oleh Kartono, Kartini. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ikafitri, Artha, Nur., (2018). *Pendekatan Konseling realitas Untuk mengubah Konsep Diri Negatif siswa Brokem Home di SMP Negeri 1 Ulu Ere Kab. Bataeng*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Jusman. (2017). *Penerapan Tehnik Konseling Realitas dalam Konseling Kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa di MAN Enrekang*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Mulawarman., Arifuddin, dkk. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggung Jawab*. Jakarta : Kencana.
- Mustakimah. (2017). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Novalina, S. D. (2017). *Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri*. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 7(2), 99-104.
- Nurmaliyah, Faridah . (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3, Hal 273-282.
- Permata, Putri. (2018). *Pengembangan Media "ITTR" (IT's Time To Relax) sebagai latihan relaksasi untuk menurunkan stres belajar siswa di SMAN 3 Sidoarjo*. Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Persada, Dita, Ella., (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan tehnik Realita untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri raden lampung.
- Prayitno, B. A., & Sugiharto, B. (2016). *Keefektivan Integrasi Sintaks Inkuiri Terbimbing Dan Stad (Instad) Untuk Memperkecil Kesenjangan Keterampilan Metakognisi Siswa Akademik Atas Dan Bawah*. Inferensi, 9(2), 305-328.
- Rahmawati, W. K. 2017. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Indonesia, 2(1 Oktober).
- Sayekti, E. 2017. *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Sinring, A, dkk. (2016). *Panduan Penulisan Skripsi (Proposal Skripsi, Skripsi, dan Karya Ilmiah)*. Makassar : FIP UNM
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulistiyowati, W & warsito, H. (2010). *Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*. Jurnal Psikologi. Surabaya : BK FIP UNESA, 7(3), 1-18.
- Susanti, R. (2016). *Efektifitas Konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. Jurnal Psikologi, 11(2), 88-93.

- Susanti, Tri. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Sisea di Kelas XI MAN 1 Langkat*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194.
- Widodo, B. (2011). *Keefektifan konseling kelompok realitas mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah*. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 35(01), 87-112.
- Widodo, Prabowo.P,Dkk, 2011, *Pemodelan Sistem Berorientasi Obyek Dengan UML*, Graha ilmu, Yogyakarta.
- Widyastuti, Y. (2014). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta : Graha Ilmu.