

***STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA (studi kasus dua siswa SMPN 7 Pinrang)**

STRESS INOCULATION TRAINING TO REDUCE STUDENT LEARNING STRESS (case study of two students of SMPN 7 Pinrang)

Itrah¹, Sulaiman Samad², Abdul Saman³

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

Penulis Koresponden: itrahcantik26@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu terhadap 2 siswa yang mengalami stres belajar. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran umum stres belajar siswa di SMPN 7 Pinrang. (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa di SMPN 7 Pinrang. (3) Upaya dalam menangani stres belajar siswa di SMPN 7 Pinrang. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Instrumen penelitian yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian yang diperoleh dari kedua siswa yaitu: (1) Gambaran stres belajar pada kedua siswa SMPN 7 Pinrang banyaknya tugas yang diberikan oleh gurunya, lebih mementingkan bermain hp ketimbang masuk dalam kelas, sering keluar pada saat proses pembelajaran berlangsung, mempengaruhi temannya untuk tidak masuk dalam kelas pada saat proses pembelajaran berlangsung. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan stres belajar dari kedua siswa faktor internal dan faktor eksternal. (3) Upaya yang dilakukan siswa yang mengalami stres belajar pada siswa SMPN 7 Pinrang yaitu dilakukan dengan menggunakan teknik *Stres Inoculation Training*. Adapun hasil yang di peroleh dari teknik ini yang awalnya siswa berfikir negatif pada suatu masalah dan mampu menghadapi dengan pikiran yang rasional dan mampu mengurangi stres belajar kedua siswa SMPN 7 Pinrang.

Kata Kunci: Stres Belajar dan Teknik *Stres Inoculation Training*.

Abstract

The problem in this study is that 2 students experience learning stress. The main objectives of this study were to find out: (1) General description of student learning stress at SMPN 7 Pinrang. (2) Factors that affect student learning stress at SMPN 7 Pinrang. (3) Efforts to deal with student learning stress at SMPN 7 Pinrang. The approach to this study is qualitative with a case study type of research. The research instrument was conducted through interviews, observation and documentation. Data analysis used descriptive analysis. The research results obtained from the two students were: (1) An overview of learning stress on the two students of SMPN 7 Pinrang, the number of assignments given by the teacher, more concerned with playing cellphones than entering class, often leaving during the learning process, influencing friends not to enter in the classroom during the learning process takes place. (2) Factors that cause learning stress from both students' internal factors and external factors. (3) The efforts made by students who experience learning stress at SMPN 7 Pinrang students are carried out using the Stress Inoculation Training technique. The results obtained from this technique were that initially students thought negatively about a problem and were able to deal with it with a rational mind and were able to reduce learning stress for the two students of SMPN 7 Pinrang.

Keywords: Learning Stress and Stress Inoculation Training Techniques.

1. PENDAHULUAN

SMPN 7 Pinrang merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Jln. Poros Malimpung KM 3, Paleteang Temmassarangge, Kec. Paleteang, Kab. Pinrang, Prov. Sulawesi Selatan. Siswa SMPN 7 Pinrang berjumlah 523 siswa, hanya memiliki 2 orang guru Bimbingan dan Konseling dan ini sebanding dengan jumlah siswa yang ada di SMPN 7 Pinrang. Berdasarkan Bimbingan dan Konseling rasio dari guru BK di sekolah itu antara 1 : 150 siswa, artinya bhawa dalam 1 guru BK melayani 150 siswa yang ada di SMPN 7 Pinrang.

Berdasarkan kunjungan awal di SMPN 7 Pinrang pada tanggal 10 Juli 2022 ditemukan adanya kasus stres belajar siswa. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara awal dengan guru BK SMPN 7 Pinrang yang mengemukakan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami stres dalam belajar, hal ini nampak pada perilaku siswa yang sering tidak masuk pada saat proses pembelajaran berlangsung, lebih mementingkan bermain game dari pada kerja tugas, sering tidak mengerjakan tugas, serta gemetar ketika diberikan tugas oleh gurunya.

Selanjutnya, hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMPN 7 Pinrang diperoleh informasi bahwa kelas VIII ada beberapa yang mengalami stres belajar. Dari hasil wawancara tersebut, peneliti melakukan observasi (pengamatan) di SMPN 7 Pinrang untuk melihat suasana belajar siswa di kelas VIII. Melihat fakta yang ada dilapangan, bahwa guru lebih kepada memberikan tugas ke siswa, nah itu kemudian siswa merasa terbebani ketika banyak tugas yang menumpuk. Berdasarkan hasil wawancara awal 13 juli 2022 dengan kedua siswa yang berinisial AI dan IS di SMPN 7 Pinrang mengatakan bahwa:

“Selaluka merasa terbebani kak kalau tugas yang nah kasihki guru terlalu banyak kak, belum lagi tugas kemarin-kemarin belum selesai, jadi biasa itu kak malas ma kerjakan i karena terlalu banyak tugasnya, itumi makanya mending main game ka sama teman-temanku kak. Biasa juga kalau malas ka masuk pelajarannya guruku yang nda ku suka, nda masukka dalam pelajarannya kak,

keluar ka sama temanku”.
(wwc01/AI-IS/130722)

Pada tanggal 15 Juli 2022, peneliti membagikan kuesioner berupa angket kepada siswa kelas VIII di SMPN 7 Pinrang untuk melakukan analisis kepada subjek, dan hasil dari analisis tersebut ditemukan dua siswa yang berinisial AI dan IS yang teridentifikasi mengalami stres dalam belajar.

Selanjutnya peneliti kemudian melakukan wawancara pada tanggal 22 Juli 2022 kepada siswa AI dan IS terkait stres belajar. Siswa berinisial AI dan IS kelas VIII di SMPN 7 Pinrang merasa bahwa dirinya terbebani ketika diberikan tugas yang banyak (menumpuk), sering tidak masuk dalam proses pembelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Itu kemudian siswa AI dan IS merasa dirinya terbebani ketika diberikan tugas yang banyak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan AI dan IS, ditemukan beberapa ciri-ciri stres belajar yaitu sering keluar keringat dan gemetar, artinya bahwa AI dan IS gemetar ketika diberikan tugas yang banyak. Adapun faktor yang mempengaruhi stres belajar siswa AI dan IS ini bukan hanya faktor eksternal melainkan faktor internalnya. Faktor eksternal yang dialami AI dan IS yaitu di lingkungan sekolahnya seperti teman dekat sering mengajak untuk tidak masuk dalam kelas, bermain game pada saat proses pembelajaran dan tidak mengerjakan tugas ketika diberikan tugas oleh gurunya.

Melihat fakta yang terjadi dilapangan bahwa jika melihat hal yang demikian di setiap sekolah dan akan semakin banyak siswa yang mengalaminya ketika tidak segera di tangani ataupun diatasi. Meninjau pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, bahwa konselor memiliki peran penting dalam membantu siswa. Salah satu masalah yang sering kali dialami siswa adalah stres belajar.

Menurut Safira (Helmi, 2013) Siswa yang mengalami stres belajar biasanya memiliki beberapa gejala yaitu gejala psikologi seperti mudah marah, takut, gelisah, cemas, gejala fisiologi seperti sakit kepala, jantung berdebar, *insomnia*, sakit kepala, mudah lelah, berkeringat dingin, gejala *kognitif* seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, prestasi menurun dan gejala perilaku seperti sering bolos, tidak disiplin, berbohong dan menyontek. Akibat dari masalah stres belajar peserta didik bisa ketinggalan pelajaran, tidak disukai oleh guru-guru lain, dan menambah beban

pikiran peserta didik tersebut sehingga mereka bisa berpikiran untuk berhenti bersekolah.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi ketika siswa mengalami beban fisik atau psikis, baik itu dari segi pemberian tugas ataupun tuntutan guru untuk menyelesaikan tugas.

Menurut Aryani (2016) faktor penyebab dari stres belajar siswa dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi: frustrasi, konflik, tekanan, *self imposed*. Stres juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal meliputi: keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Barseli, dkk (2018) dengan judul penelitian "Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar" menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres belajar dapat bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal. Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi frustrasi, konflik, *pressures* (tekanan), dan self-Imposed, contohnya siswa mempunyai harapan yang sangat besar tetapi didalam pikirannya dia tidak bisa mewujudkannya. Maka timbulah masalah stres dari pemikiran negatifnya yang berdampak pada dirinya

sendiri dan lingkungannya . Sedangkan dari faktor eksternal yaitu faktor keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik, contohnya kurikulum, tekanan untuk berprestasi, lingkungan dan keluarga. Faktor-faktor luar yang menambah beban pikiran peserta didik sehingga dia mengalami stres belajar.

Berdasarkan para ahli di atas bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan stress belajar siswa diantaranya nya faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti, konflik, tekanan, dan self-imposed. Sedangkan faktor eksternal diantaranya faktor keluarga, sekolah dan lingkungan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian melalui layanan bimbingan dan konseling dengan Teknik *Stres Inoculation Training* untuk mengatasi masalah stres belajar pada siswa di SMPN 7 Pinrang. Hal ini kemudian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Stres Inoculation Training* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa (studi kasus dua siswa SMPN 7 Pinrang)"

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Stres Belajar

Menurut Looker dan Gregson (Hasibuan, 2019) stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan belajar dilingkungan sekolahnya dan mahasiswa cenderung akan mengalami stres belajar. Menurut Oon (Barseli, dkk, 2018) bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit dan akan berpengaruh pada proses

belajar.

Pendapat lain dikemukakan oleh Smith dan Aryani (Riswandi dan Asmarita, 2019) Stres belajar yang dialami siswa adalah terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orangtua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah. Menurut Chaplin (Fadillah, 2013) stres juga adalah suatu keadaan tertekan dalam belajar, baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Rahmi Nuzulul (2013) Stres merupakan gejala psikologi yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, dimana setiap individu pasti pernah mengalaminya. Gejala-gejala perilaku yang utama dari stres salah satunya adalah menurunnya prestasi belajar dan produktifitas seseorang.

Menurut Kupriyanov dan Zhdanov (Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Menurut Yusuf (Azmy, dkk. 2017) mengemukakan bahwa stress merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stress itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Berdasarkan berbagai definisi di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah suatu

gangguan atau kesulitan yang di alami oleh setiap individu yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres dapat terjadi karena adanya ketegangan atau tuntutan yang berlebihan diberikan kepada seseorang.

2.2 Ciri-ciri Stres Belajar

Adapun ciri-ciri dari stres belajar menurut Hans Selye (Nurchayani, 2016) adanya perubahan fisik dan psikis meliputi:

Perubahan fisik seperti:

- a) Individu mengalami gemetar
- b) Tidak dapat tidur
- c) Berdebar-debar
- d) Gugup
- e) Keluar keringat

Sedangkan perubahan psikis seperti:

- a) Emosi, gejala emosi antara lain marah-marah, mudah tersinggung.
- b) Intelektual, gejala intelektual antara lain mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi
- c) Interpersonal, gejala interpersonal antara lain kepercayaan pada orang lain menurun, dan senang mencari kesalahan orang lain.

2.3 Faktor-faktor stress belajar

Menurut Aryani (2016) Adapun faktor-faktor stress belajar bersumber dari factor internal dan factor eksternal:

Stres yang berkaitan dengan factor internal meliputi:

- 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 dibawah tekanan untuk berepon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

- a) Konflik menjauh-menjauh.
- b) Konflik mendekat
- c) Konflik mendekat-menjauh

3) *Pressures* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun diluar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak. tekanan sehari-hari diluar diri seperti banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stress pada siswa.

4) *Self-Imposed*

Self-Imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri

Stres yang berkaitan dengan factor eksternal:

1) Keluarga

Berbagai kondisi didalam keluarga secara potensial menciptakan stress bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang dirumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah dikemudian hari.

2) Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah dibagi dua, 1. Tekanan akademik meliputi

pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar.

2. Tekanan sebaya, berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stress belajar.

3) Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stress. Misalnya, anak tidak dapat belajar karena cuaca panas, berada dilingkungan yang padat dan sesak.

2.4 Dampak Stres Belajar

Adapun dampak dari stress belajar siswa menurut Aryani (2016):

a) Pikiran dan stress

Stres, entah diakibatkan oleh factor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi.

b) Stres dan perilaku

Pengalaman stress cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stress menggunakan emosi dalam menilai stress. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stress adalah takut, sedih, atau depresi, dan amarah.

c) Stres dan emosi

Salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul Ketika individu dihadapkan

pada situasi stress. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut.

- 1) Faktor internal
 - a. Stress atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan atau menggunakan media sosial dari internet.
 - b. Kurangnya kontrol diri, orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Seorang anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.
 - c. Kurangnya kegiatan. Menganggur merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan, dengan begitu tidak ada kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- 2) Faktor Eksternal
 - a. Kurang mendapatkan perhatian, tidak semua individu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang terdekat. Jika seseorang mendapatkan perhatian yang kurang, maka salah satu hal yang akan dilakukan yaitu mencari perhatian ditempat lain.
 - b. Gaya hidup, mengikuti trend karena semakin maraknya pengguna dilingkup masyarakat yang awalnya hanya coba-coba dan akhirnya keterusan
 - c. Lingkungan. Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga perilaku, ketika saat disekolah bermain dengan teman-temannya itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya yaitu meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap permainan internet dirumah, maka seseorang akan kenal dengan permainan internet karena pergaulannya.

- d. Pola asuh, pola asuh orang tua merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perilaku seseorang, oleh karena itu orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kesalahan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tua nya.

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 (2016) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (natural setting); disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu, hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus, Menurut Yin (Tohirin, 2012;20) studi kasus adalah salah satu metode penelitian bidang ilmu-ilmu sosial. Lebih jelasnya, Robert K. Yin (Tohirin, 2012;20) mengatakan:

Studi kasus adalah suatu inkuri empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks tak tampak dengan tegas, dan dimana multisumber bukti dimanfaatkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus terhadap dua siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar siswa. Penelitian ini dilakukan secara mendalam

untuk menemukan gambaran-gambaran serta faktor-faktor penyebab stres belajar siswa untuk kemudian dapat dilakukan perencanaan penanganan dengan melaksanakan atau memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat untuk menangani stres belajar siswa.

3.2 Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrument aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Sedangkan instrument pengumpulan data yang lain selain manusia adalah berbagai bentuk alat-alat bantu dan berupa dokumen-dokumen lainnya yang dapat digunakan untuk menunjang keabsahan hasil penelitian, namun berfungsi sebagai instrument pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung di lapangan sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, sehingga keterlibatan peneliti secara langsung dan aktif dengan informan dan atau sumber data lainnya di sini mutlak diperlukan.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah dua siswa yang berinisial AI dan IS yang merupakan siswa SMPN 7 Pinrang. Kedua siswa tersebut ditetapkan sebagai kasus Informan sekunder karena dari hasil studi pendahuluan. Siswa tersebut akan menjadi informan primer sedangkan guru bk, orang tua, dan teman dekat ditetapkan sebagai informan sekunder.

3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 7 Pinrang yang terletak di Jl. Malimpung KM 3, Paleteang Temmassarangge, Kec. Paleteang, Kab. Pinrang, Prov.

Sulawesi Selatan. Sekolah ini dipilih karena berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti bahwa terdapat siswa yang mengalami masalah stres belajar, itu kemudian peneliti melakukan penelitian di SMPN 7 Pinrang.

3.5 Sumber Data

1. Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai stres belajar di SMPN 7 Pinrang, yaitu dengan wawancara terhadap kedua siswa IS dan AI di SMPN 7 Pinrang.

2. Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling, wali kelas, orang tua dan teman dekat untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan salah satu siswa SMPN 7 Pinrang.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen kunci yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Adapaun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

1. Wawancara

Melalui Teknik ini, peneliti menjalin hubungan dengan siswa dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat. Selanjutnya dengan wawancara siswa, juga dapat memahami perasaan dan berbagai fenomena, apa saja yang menjadi permasalahan sehingga siswa mengalami stres belajar.

Teknik penelitian dengan metode wawancara langsung dalam bentuk tanya jawab kepada siswa.

Selain wawancara dengan siswa juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, orangtua dan teman dekat.

2. Observasi

Teknik observasi ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang siswa yang teridentifikasi mengalami stres belajar dengan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian.

Adapun yang diamati pada saat proses observasi berlangsung di sekolah adalah mengalami stres belajar siswa. Observasi menggunakan skala dengan kategori "Ya dan Tidak".

3. Dokumentasi

Beberapa yang akan dijadikan sumber dokumentasi pada penelitian ini diantaranya adalah absensi siswa tersebut, dokumen-dokumen tentang layanan-layanan bimbingan dan konseling yang telah dan akan dilaksanakan, dan absensi siswa itu sendiri, serta dokumentasi berupa foto-foto selama proses penelitian.

3.7 Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

1. Data Reduction (Reduksi data)

Data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Adapun data yang direduksi hanya yang berkaitan dengan stress belajar.

2. Data Display (Penyajian data)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan *display* data adalah memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. Conclusion Drawing/Verification (Kesimpulan)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan bisa berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).

3.8 Pengecekan dan 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 dan *member check*.

1. Triangulasi

Menurut William Wiersma (Sugiyono, 2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.

a. Triangulasi sumber,

bertujuan untuk menguji kredibilitas data

dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Setelah melakukan wawancara kepada beberapa informan yang memiliki kedekatan dan mengetahui keadaan subjek yang diteliti seperti kepada orang tua, dan sahabat/teman dekat. Hasil wawancara dengan informan tersebut dideskripsikan dan dikategorikan dengan hasil wawancara dengan subjek untuk melihat mana data yang memiliki pandangan sama dan pandangan yang berbeda. Jika data dari informan penelitian ini sesuai dengan data yang diperoleh dari subjek maka data tersebut memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga tingkat kebenaran kesimpulan akhir hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

b. Triangulasi metode atau triangulasi teknik

dengan membandingkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan data yang diperoleh melalui observasi. Setelah peneliti memperoleh data dari subjek penelitian melalui wawancara, maka peneliti melakukan observasi pada setiap pertemuan antara peneliti dan subjek. Pengamatan diupayakan tidak diketahui dan disadari oleh subjek agar tingkah laku yang ditampilkan sesuai dengan fakta yang sebenarnya dan apabila terdapat ketidaksesuaian antara hasil observasi dan hasil wawancara, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut dengan subjek untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

2. *Member Check*

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh

subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

3.9 Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap yang ditempuh sebagai berikut:

1. Tahap Sebelum ke Lapangan

Kegiatan penentuan focus, penyesuaian paradigma dengan teori peninjauan alat penelitian, mencakup observasi lapangan dan permohonan ijin kepada subjek yang diteliti, konsultasi focus penelitian, penyusunan usulan penelitian.

2. Tahap Pekerjaan di Lapangan

Mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan siswa yang teridentifikasi mengalami stress belajar. Data tersebut diperoleh dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data baik yang diperoleh melalui wawancara, observasi maupun dokumentasi pada siswa tersebut. Kemudian dilakukan penafsiran data sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti selanjutnya melakukan pengecekan keabsahan data dengan cara mengecek sumber data yang didapat dan metode perolehan data sehingga data benar-benar valid sebagai dasar dan bahan untuk memberikan makna data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.

4. Tahap Penulisan Laporan

Kegiatan penyusunan hasil penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai

pemberian makna data. Setelah itu melakukan konsultasi hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk meminta saran-saran.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Gambaran Stres Belajar

Stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan baik itu dari segi pendidikan maupun dari segi lingkungan, sehingga siswa kebanyakan mengalami stress dalam belajar.

Hasil penelitian terhadap dua subjek yaitu IS dan AI menunjukka stress belajar. Stres belajar yang dialami IS adalah gelisah ketika diberikan tugas yang menumpuk oleh gurunya, banyaknya tugas yang diberikan dan kurangnya penjelasan dari guru, adanya tekanan dari orang tua yang menyebabkan siswa mengalami stress belajar, dan tidak dapat pula mengerjakan tugas dengan sendiri nya. Adapun stres belajar yang dialami AI adalah jarang nya masuk pada saat proses pembelajaran berlangsung, lebih mementingkan bermain handphone dari pada masuk dalam kelas, sering keluar-keluar bersama dengan sahabatnya, dan tidak memperhatikan guru pada saat menjelaskan, tidak mengerjakan tugas ketika diberi tugas oleh gurunya, dan juga sering mempengaruhi teman sebayanya untuk tidak masuk dalam proses pembelajaran.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Menurut Oon (Kurniawati, 2015) yang menyatakan bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Selain itu, hasil penelitian dari Arifin (2018) menyatakan bahwa stres belajar adalah suatu kondisi yang dirasakan oleh siswa tentang adanya bahaya,

tekanan atau ancaman yang melampaui batas kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress belajar

Kasus stres belajar tidak serta merta langsung terjadi, akan tetapi ada beberapa komponen yang mempengaruhi terjadinya stres belajar. Stres belajar diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Pada konseli IS dipengaruhi oleh faktor internal yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh gurunya sehingga IS tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, IS menganggap bahwa tugas yang diberikan oleh gurunya merasa dirinya terbebani sehingga IS lebih mementingkan bermain game bersama dengan teman sebayanya. Adapun IS dipengaruhi oleh faktor eksternalnya yaitu kurang bimbingan dari orangtua yang menyebabkan IS merasa tidak diperhatikan dari segi pendidikan sekolahnya, sehingga IS merasa leluasa mengerjakan apapun dan tidak dipedulikan oleh orangtuanya, karena orangtuanya mempunyai banyak kesibukan diluar.

Sedangkan subjek AI dipengaruhi oleh faktor internal yaitu sering keluar pada saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan lebih memntingkan bermain handphone bersama dengan teman sebayanya, sehingga AI tidak mengikuti pembelajaran dan bermain handphone pada saat diluar sekolah dan juga AI tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, AI menganggap bahwa tugas yang diberikan oleh guru itu bisa tidak dikerjakan, sedangkan setiap tugas yang masuk adalah termasuk penilaian yang diberikan oleh gurunya. Selain itu AI pula sering mempengaruhi teman sebayanya untuk tidak masuk dalam proses pembelajaran.

c. Upaya penanganan stress belajar dengan *Restructuring Cognitive*

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti faktor yang menyebabkan terjadinya stres belajar pada subjek IS dan AI adalah faktor internal dan eksternal yang dimiliki IS dan AI. Oleh karena itu peneliti kemudian memberikan penanganan dengan menggunakan teknik *Stres Inoculation Training*.

Proses pemberian bantuan dilakukan melalui 4 tahapan yaitu (1) tahap konseptualisasi yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. (2) tahap kedua yaitu mendapatkan keterampilan dan latihannya dengan menggunakan teknik relaksasi mental pernapasan dan relaksasi otot yang dapat membantu siswa mengurangi ketegangan-ketegangan akibat stres belajar yang dialaminya. (3) tahap ketiga yaitu tahap aplikasi dan tindak lanjut, konseli mempraktekkan keterampilan yang telah dilatihkan sebelumnya, sehingga konseli mahir dalam mengaplikasikan keterampilan-keterampilan tersebut pada kehidupan sehari-hari maupun pada saat melakukan proses pembelajaran berlangsung. (4) tahap keempat yaitu tahap evaluasi, mengevaluasi hasil praktek yang dilakukan oleh siswa pada saat mengaplikasikan teknik tersebut. Konseli dapat menyampaikan kesulitan-kesulitan atau hambatan yang didapatkan pada saat mengaplikasikan teknik *stres inoculation training* dan relaksasi tersebut. Hasilnya adalah siswa yang menerapkan teknik *stres inoculation training* (SIT) mengalami penurunan stres belajar.

5. KESIMPULAN

1. Gambaran stres yang dilakukan oleh subjek IS dan AI adalah gelisah ketika menghadapi tugas yang menumpuk, banyaknya tugas yang diberikan, kurang yakin terhadap dirinya, dan adanya tekanan-tekanan pada orangtua, sering keluar kelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas lebih mementingkan bermain handphone bersama dengan teman sebayanya, sering mempengaruhi teman sebayanya.
2. Faktor yang mempengaruhi stres belajar IS dan AI: subjek IS dipengaruhi oleh faktor internal yaitu tugas sekolah yang terlalu banyak sehingga IS kemudian tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Sedangkan AI dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu sering tidak masuk dalam proses pembelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya, dan lebih mementingkan bermain handphone dari pada mengerjakan tugas.
3. Penanganan stres belajar pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *stres inoculation training* terdiri dari 4 tahap yaitu tahap konseptualisasi, tahap perolehan keterampilan dan latihan, tahap evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran kedua konseli dari irrasional ke rasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani. Farida. 2016. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseli Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika
- Arifin. A. A. 2018. Meminimalisir Stres Belajar siswa melalui Teknik Mediasi Hening. *Jurnal. Vol. 02. No. 1.* Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Khairun.
- Barseli. M, Ahmad. R dan Ifdil. I. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan. Vol. 4. No. 1.* Universitas Putra Indonesia YPTK Padang dan Universitas Negeri Padang.
- Erford T.B (Ed.) 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Jakarta:Pustaka Pelajar
- Fadillah. Rina. E. A. 2013. Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal. Vol. 1. No. 3.* Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Gaol Lumban, T. N. 2016. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Jurnal. Vol. 24. No. 1.* Psikologi. National Taiwan Ocean University.
- Hasnida, Lubis. L. N. 2016. *Konseling Kelompok.* Jakarta; Kencana Prenada mediaGroup
- Helmi Rahmat. 2013. Kecendrungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik, *Skripsi.* Bandung:Universitas Pendidikan Indonesia
- Khasanah Uswatun. 2015. Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengurangi Dampak Stress Belajar Siswa SMA Kolombo Sleman Yogyakarta, *Skripsi.* Yogyakarta :Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Kurniawati, Fitria. 2015. Perbedaan Stres Belajar siswa dengan Pembelajaran Kurikulum 2006 dan Kurikulum 2013 di SMA Kabupaten Klaten.
- Nurchayani, I dan Fauzan, L. 2016. Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar siswa SMA. *Jurnal. Vol. 1. No. 1.* Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Rahmi, Nuzulul. 2013. Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA 2011/2012. *Jurnal. Vol. 2. No. 1.* STIKes U' Budiyah Banda Aceh.
- Rahayu, Mimi. 2015. Pengaruh *stress inoculation training* terhadap *copping stress* pada guru taman kanak-kanak, *Skripsi.* Riau : Universitas Islam NegeriSultan Syarif Kasim
- Riswandi, Andi dan Asmarita, Wiwit. 2019. Konseling Kelompok Menggunakan Musik untuk Menurunkan Stres Belajar peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Jurnal. Vol. 4. No. 2. Bimbingan Konseling.
Universitas Muhammadiyah Palangkaraya..

Yaqoub, A.M., dan Arjadi, R. 2017. Stres Management.
Laporan Penelitian. Perhimpunan Pelajar
Indonesia Groningen.