

ANALISIS DAN PENANGANAN PERILAKU STRES AKADEMIK PADA SISWA

Nurul Latifah¹⁾, Akhmad Harum²⁾, Abdul Saman³⁾
¹⁾²⁾³⁾Universitas Negeri Makassar
Email: akhmad.harum@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran dan faktor penyebab stres akademik pada siswa serta upaya penanganan yang tepat digunakan. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian ini sebanyak satu orang siswa dengan inisial NAL dari kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 8 Maros. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan metode analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami gejala stres antara lain banyak mengeluh, merasa tidak memiliki kemampuan, tidak konsentrasi belajar, mudah marah, bosan dan jenuh belajar, pegal dan sakit pada badan. Adapun faktor utama penyebab stres adalah pada perilaku yang sering menunda mengerjakan tugas, tidak mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas menumpuk dekat waktu pengumpulan, berpikir tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dari guru, sulit konsentrasi serta sering merasa jenuh dan bosan belajar. Upaya penanganan stres akademik adalah dengan konseling teknik *self management* terdiri dari empat tahapan dan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan.

Kata Kunci: Stres Akademik; *Self Management*.

ANALYSIS AND HANDLING OF ACADEMIC STRESS BEHAVIOR IN STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to analyze the description and factors that cause academic stress in students as well as appropriate handling measures used. The research approach used is qualitative research with a case study type. The subject of this study was one student with the initials NAL from class XI MIPA 2 SMA Negeri 8 Maros. Data collection techniques using interviews and observation. Data analysis used the Miles and Huberman analysis method. The results showed that students experienced symptoms of stress including complaining a lot, feeling powerless, not concentrating on studying, irritability, boredom and boredom in learning, body aches and pain. The main factors that cause stress are behavior that often delays doing assignments, does not set study time, does assignments piling up near collection time, thinks they do not have the ability to complete assignments from the teacher, has difficulty concentrating and often feels bored and bored studying. Efforts to deal with academic stress are self-management technique counseling consisting of four stages and carried out in three meetings.

Keywords: Academic Stres; *Self Management*.

Pendahuluan

Sekolah merupakan tempat bagi siswa untuk menuntut ilmu melalui proses belajar dan pembelajaran dan dipandang penting bagi perkembangan dan kualitas kehidupan siswa di masa depan. Desmita (2017) menyebutkan masa-masa sekolah merupakan pengalaman yang sangat berharga dan tak tergantikan bagi anak-anak remaja, akan tetapi di sisi lain mereka akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan perubahan cepat yang dapat memicu stress. Menurut Hariadi & Gondohanindijo (2021) fenomena stres yang dialami siswa biasanya disebabkan oleh persoalan yang terjadi di lingkungan sekolah, baik yang bersumber dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya disebut dengan stres akademik. Stres pada dasarnya merupakan reaksi fisiologis yang muncul dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasinya. Wiks (Oktavia et al., 2019) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan individu yang rendah. Adanya ketidakseimbangan antara berbagai tuntutan akademis dengan daya aktual siswa untuk mengatasinya sering mengakibatkan siswa menjadi terbebani dan tertekan yang memengaruhi performa akademik dan kesejahteraan mentalnya.

Stres disebabkan oleh adanya stimulus berupa keadaan atau kejadian yang memicu terjadinya stres yang selanjutnya disebut faktor penyebab stres. Menurut Sathya dan Mohan (Amrianto, 2021) salah satu faktor tertinggi yang menyebabkan anak mengalami stres selain karena faktor dalam diri seperti pertumbuhan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu akademik. Mengacu pada faktor akademik berarti berkaitan dengan tuntutan lingkungan dan tantangan dalam dunia pendidikan, seperti penyelesaian tugas yang banyak, pembelajaran, ujian, kompetensi, kegagalan dalam belajar dan lain-lain. Banyaknya faktor penyebab stres di lingkungan akademik terkadang tidak diimbangi dengan kemampuan siswa untuk menanganinya sehingga akan berdampak buruk bagi siswa itu sendiri. Menurut Oon (Barseli et al., 2018) stres akademik secara terus menerus tanpa adanya penanganan dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit. Stres

yang tidak segera diatasi dapat memengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat serta menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengonsumsi rokok, obat-obatan dan alkohol. Melihat besarnya dampak negatif stres akademik, menunjukkan seberapa besar urgensi masalah ini perlu penanganan.

Pada tahap awal, peneliti melakukan wawancara langsung dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan beberapa siswa, akhirnya ditentukan siswa kasus adalah seorang siswa inisial NAL dari kelas XI di SMA Negeri 8 Maros. Siswa NAL semenjak kelas X sudah mengalami masalah stres akademik tinggi berdasarkan dari prestasi akademik yang rendah dilihat dari nilai yang kurang baik pada dua mata pelajaran di semester ganjil. Siswa NAL juga diketahui memiliki kemampuan dalam menangani stresnya (*coping stress*) yang termasuk dalam jenis koping berfokus pada emosi yaitu menciptakan waktu relaksasi dan kesenangan. Sekalipun siswa NAL memiliki cara penanganan stres, tidak serta merta dapat menurunkan tingkat stres yang dimilikinya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa siswa NAL merasakan stres akademik pada situasi-situasi di mana ia banyak diberikan tugas sekolah oleh gurunya yang mana ia berpikir tidak bisa menyelesaikan tugas tersebut yang kemudian diperparah dengan perilakunya yang tidak mengatur waktu belajar dan kerja tugas sehingga tugasnya menumpuk tidak selesai. Selain itu, siswa NAL mudah merasa bosan dan jenuh dalam belajar dan akan merasa lebih baik jika memainkan handphonenya tapi sering lupa waktu. Ini menunjukkan bahwa siswa NAL kurang dalam mengelola dirinya khususnya pada perilaku, pikiran dan perasaan sehingga rentan mengalami stres akademik

Stres akademik pada siswa sering dianggap sebagai hal yang lumrah terjadi sehingga tidak segera diberikan penanganan yang serius. Padahal setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan koping terhadap faktor penyebab stres. Menurut Gustems-Carnicer, Calderon dan Calderon-Garrido (Mahardhani et al., 2020) kemampuan siswa melakukan koping menjadi kunci untuk dapat mengurangi stres,

meningkatkan toleransi terhadap stres, serta mencegah terjadinya penurunan prestasi akademik. Bagi siswa dengan kemampuan koping yang baik dapat bertahan dan melalui berbagai faktor yang dapat memicu stres. Sebaliknya, siswa yang kurang dalam kemampuan koping akan rentan mengalami stres akademik berkepanjangan.

Berkaitan dengan hal tersebut, Ifdil dan Taufik (Barseli et al., 2018) menekankan pentingnya peranan guru BK di sekolah dalam membantu siswa mengenal dan mengatasi stres akademik yang muncul pada diri siswa. Dalam merumuskan penanganan yang efektif maka perlu melakukan analisis terhadap gambaran dan faktor penyebab stres akademik pada siswa. Untuk merumuskan penanganan yang efektif maka perlu melakukan analisis yang menyeluruh untuk mengetahui gambaran lengkap permasalahan yang dialami siswa. Oleh karenanya tujuan penelitian ini adalah melakukan analisis terhadap gambaran dan faktor penyebab stres akademik pada siswa serta upaya penanganan yang tepat untuk menagani masalah tersebut.

Definisi Stres Akademik

Alvin (Anggraini, 2018) menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Selanjutnya, Desmita (2017) menjelaskan bahwa stres akademik ialah kondisi di mana siswa memiliki perasaan tidak nyaman akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis dan tingkah laku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar.

Selanjutnya Hou, Linping, Liu, & Yaozhong (Pradiri et al., 2021) menambahkan lingkungan baru serta gaya pembelajaran yang berbeda dari sekolah yang memaksa siswa untuk beradaptasi dengan tuntutan yang ada sehingga memicu munculnya gejala-gejala stres. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tuntutan dan tekanan dalam lingkup akademik di luar daya aktual siswa untuk menangani hal tersebut, akibatnya siswa merasa terbebani dan

memunculkan gejala-gejala stres baik gejala fisik, psikologi, maupun tingkah laku.

Gejala Stres Akademik

Identifikasi stres akademik pada siswa dapat diketahui melalui gejala-gejala stres akademik. Menurut, Olejnik dan Holschuh (Safira & Hartati, 2021) yang mengemukakan terdapat empat gejala stres akademik pada siswa, antara lain:

1. Gejala pemikiran, berupa kurangnya kepercayaan diri, takut gagal, sulit konsentrasi, khawatir akan masa depan, dan melupakan banyak hal,
2. Gejala perilaku, yaitu perilaku impulsif pada individu, menyendiri, banyak tidur atau kurang tidur (tidur tidak teratur), sering menangis, nafsu makan meningkat atau bahkan menurun,
3. Gejala fisik, berupa mulut kering, telapak tangan berkeringat, mudah lelah, mudah sakit, tremor, mual dan gangguan pencernaan,
4. Gejala perasaan, berupa individu mengalami kegelisahan, mudah marah, murung dan takut.

Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Desmita (2017), *academic stressor* adalah stres siswa yang bersumber pada proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Menurut Desmita (2017) terdapat beberapa sumber yang menyebabkan stres akademik, antara lain :

1. *Physical demands* (tuntutan fisik) ialah tuntutan yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan sekolah dan sebagainya.
2. *Task demands* (tuntutan tugas), ialah tuntutan dari berbagai tugas pelajaran (*academic work*), yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Contohnya; tugas-tugas yang dikerjakan sekolah (*classwork*) dan tugas-tugas yang dikerjakan di rumah (*homework*), mengikuti pelajaran, tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan sekolah dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
3. *Role demands* (tuntutan peran) berhubungan dengan tingkah laku lain yang diharapkan

dari siswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikatornya adalah harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki keterampilan yang lebih.

4. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) ialah tuntutan untuk mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain seperti ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru, serta sikap dijauhi bahkan dikucilkan dari teman.

Konsep Dasar *Self management*

Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Hal ini didukung oleh pernyataan Komalasari et al., (2016) yang menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur di mana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Adapun peran sentral restrukturisasi kognitif pada pendekatan ini menurut Meichenbaum (Corey, 2013) adalah sebagai aspek pengorganisasian pemikiran yang memantau dan mengarahkan pemikiran sehingga menentukan kapan harus melanjutkan, menyela atau mengubah pemikiran.

Menurut Gunarsa (Sudewi et al., 2021) *self management* adalah salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. Pernyataan tersebut selaras dengan Woolfolk (Barida et al., 2019) yang menyatakan bahwa *self management* merupakan rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori pengondisian operan dengan teknik kognitif sosial. Dengan demikian *self management* merupakan pelatihan diri yang akan mengarahkan siswa pada kesadaran diri untuk memperbaiki perilaku dirinya yang telah tampak menjadi perilaku yang diharapkan.

Lebih lanjut, Beck (Corey, 2013: 54) mendefinisikan konseling kognitif behavioral atau sering disebut *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang disusun untuk mampu menuntaskan masalah yang diderita konseli dengan cara

melaksanakan penataan kembali kognitif dari degresi tingkah laku.

Tujuan dan Manfaat *Self Management*

Tujuan dari teknik *self management* yaitu agar siswa secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti siswa dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penghindaran terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Adapun manfaatnya adalah agar dapat membantu diri siswa untuk bisa bereaksi lebih adaptif ketika dihadapkan dengan berbagai stressor penyebab stres akademik, sehingga dapat menghilangkan atau mengurangi reaksi negatif berupa perasaan tertekan, tidak nyaman dan terbebani yang berujung pada munculnya berbagai gejala-gejala stres.

Tahap-tahap *Self management*

Secara umum ada empat tahapan yang akan dilakukan ketika menggunakan *self management*. Tahapan-tahapan tersebut menurut Corey (2013) meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Untuk lebih jelasnya hal yang dilakukan pada setiap tahap adalah sebagai berikut :

1. Pemantauan diri (*self monitoring*)
Merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Konseli harus mampu mendapatkan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan dirinya, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang akan terjadi sebelum melakukan tindakan. Di tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang akan diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga harus mencatat seberapa sering perilaku itu terjadi.
2. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)
Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atas respons tertentu.

3. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)
Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.
4. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)
 - a. Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
 - b. Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
 - c. Peserta didik bekerja sama dengan teman/keluarga dalam program *self management*.
 - d. Peserta didik akan menanggung risiko dengan program *self management* yang dilakukannya.
 - e. Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.
 - f. Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan yaitu bulan Agustus sampai Oktober tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Maros yang berada di Kecamatan Mandai Kabupaten Maros. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Menurut Hardani et al., (2020) sesuatu dijadikan kasus biasanya karena ada masalah, kesulitan, hambatan, penyimpangan, tetapi bisa juga sesuatu dijadikan kasus meskipun tidak ada masalah, tetapi dijadikan kasus karena keunggulan atau keberhasilannya. Dalam penelitian ini yang menjadi siswa kasus adalah seorang siswa dengan inisial NAL dari kelas XI MIPA 2.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah melalui observasi dan wawancara. Adapun sumber data berasal dari siswa NAL, Guru BK, Guru wali kelas X dan Orang tua siswa. Model analisis data yang digunakan adalah menurut Miles dan Huberman (Hardani et al., 2020) yang terbagi menjadi tiga alur kegiatan yaitu reduksi data

(*data reduction*), penyajian data (*data display*) dan penarikan kesimpulan.

Dalam penelitian kualitatif, suatu temuan atau data dikatakan valid jika tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada siswa kasus yang diteliti. Oleh karenanya menurut Hardani et al., (2020) untuk menjamin keabsahan data yang ditemukan maka dilakukan beberapa upaya yang digolongkan menjadi 4 kriteria keabsahan data, yaitu: 1) *credibility* dengan melakukan diskusi (*peer debriefing*), *member check* dan triangulasi sumber serta triangulasi teknik, 2) *transferability*, 3) *dependability*, dan 4) *confirmability*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data dari beberapa sumber maka dapat dijelaskan gambaran stres akademik pada siswa kasus inisial nama NAL yang sekarang berada dikelas XI MIPA 2, bahwa ia telah mengalami permasalahan stres akademik semenjak kelas X dilihat dari nilai belajar yang kurang baik pada dua mata pelajaran di semester ganjil.

Dari identifikasi masalah yang telah dilakukan, jika dilihat dari berbagai gejala-gejala stres akademik maka dapat diketahui situasi di mana siswa NAL tampak terlihat stres akademik yaitu pada saat kerja tugas di mana tugasnya dalam jumlah banyak yang tidak segera dikerjakan sehingga menumpuk, saat kegiatan mencatat materi pelajaran, serta mata pelajarannya dirasa rumit dan kurang dipahami oleh siswa NAL, serta ketika orang tua kurang memahami bahwa tugas pokok anak sebagai siswa adalah belajar sehingga banyak membebankan pekerjaan rumah. Ketika siswa NAL sedang stres akademik hal yang dilakukan agar merasa lebih baik adalah dengan melakukan sesuatu yang dapat membuatnya nyaman dan senang yaitu dengan memainkan *HP* nya untuk mendengarkan musik, menonton *youtube* dan *K-POP NCT*.

Gejala-gejala stres akademik pada siswa dapat dilihat secara langsung pada diri siswa yaitu pada gejala perilaku, gejala pemikiran, gejala perasaan dan gejala fisik. Gejala perilaku stres akademik yang tampak pada siswa NAL adalah pada perilakunya yang pernah terlambat masuk sekolah, tidak mengatur waktu dengan baik, dan biasa mengeluh terkait tugas yang

diberikan oleh guru, namun sekalipun demikian ia tetap mengerjakan tugas yang diterimanya.

Pada gejala pemikiran, siswa NAL sering berpikir bahwa jumlah tugas yang diberikan oleh guru dalam sehari telah melebihi batas kemampuan untuk bisa dikerjakannya. Adapun selama pembelajaran selama kelas X ia sulit untuk konsentrasi dalam mencerna materi belajar jika gurunya hanya memberikan tugas mencatat tanpa menjelaskan materi pelajaran tersebut melalui *zoom*. Pada gejala perasaan, siswa NAL adalah pribadi yang pendiam, namun ketika diganggu ia mudah marah, selain itu siswa NAL juga biasa berteriak tiba-tiba atau menyanyi dalam volume suara yang keras serta sering merasa jenuh dan bosan pada pelajaran yang materinya susah dicerna dan penjelasannya kurang bagus. Jika sedang berada di sekolah ia tidak akan menampakkan secara jelas gejala-gejala stres akademiknya. Selanjutnya pada gejala fisik atau tubuh, siswa NAL mengalami peningkatan berat badan yang merupakan indikasi kegemukan, sering merasa capek dan pegal-pegal serta sering sakit punggung karena duduk terlalu lama.

Langkah selanjutnya adalah melakukan diagnosis masalah. Pada langkah ini peneliti berusaha mencari tahu apa faktor penyebab stres akademik pada siswa NAL. Faktor penyebab stres akademik yang dibagi menjadi 4 aspek bahasan yaitu tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal.

1. Pada tuntutan fisik, kondisi lingkungan sekolah lumayan mendukung siswa dalam proses belajar dan pembelajaran namun fasilitasnya kurang memadai untuk mengeksplorasi lebih jauh rasa keingintahuan siswa. Siswa NAL juga mengeluhkan lokasi kelasnya yang berada pada posisi paling belakang dekat dengan tempat sampah yang ia rasa cukup mengganggu karena baunya tercium sampai ke dalam kelas. Kondisi kelas siswa sudah bagus namun kurang dalam pasokan listrik. Suasana belajar di kelas termasuk dalam kategori baik walaupun terkadang ada siswa yang ribut ketika guru menjelaskan. Pada proses belajar dan pembelajaran siswa NAL didukung oleh fasilitas penggunaan *HP* di lingkungan sekolah dengan catatan hanya digunakan di waktu yang diizinkan guru saja.

2. Pada tuntutan tugas, tugas rumah yang diterima oleh siswa dalam jumlah banyak dikarenakan durasi waktu mata pelajaran kurang untuk bisa menyelesaikan semua materi, sehingga sering kali guru menjadikan materi yang belum selesai sebagai pekerjaan rumah. Pekerjaan rumah inilah yang sering dikeluhkan oleh siswa NAL karena dirasa tugasnya sudah cukup banyak. Untuk menyelesaikan tugas tersebut siswa sering kali begadang mengerjakannya. Dalam sehari siswa NAL memiliki jadwal mata pelajaran yang padat berkisar 4-5 mata pelajaran. Adapun untuk kegiatan belajar lainnya seperti evaluasi hasil belajar yaitu ulangan atau ujian siswa NAL memiliki perasaan *deg-degan* dan harapan mendapat nilai bagus ketika ujian, namun persiapan ujian yang ia lakukan kurang tepat yaitu dengan belajar di malam hari tepat sehari sebelum ujian. Cara mengajar guru yang kurang disenangi NAL dan berpotensi menyebabkannya stres akademik adalah guru yang mengajar suka marah-marah, dan apa yang dijelaskannya di papan tulis berbeda dengan tugas yang diberikan, serta saat siswa bertanya tidak dijawab dan disuruh kerjakan terlebih dahulu atau bertanya dengan teman lain. Siswa NAL masih kurang dalam pengelolaan waktu belajarnya, ini dikarenakan siswa berlebihan dalam memainkan *HP* sehingga tidak memiliki waktu yang pasti untuk belajar dan istirahat. Siswa NAL hanya belajar pada malam hari sampai jam 12 atau bahkan sampai begadang sehingga mengurangi waktu istirahatnya.
3. Pada tuntutan peran, siswa NAL memiliki keinginan untuk memperoleh nilai yang memuaskan, wujud usaha yang dilakukannya adalah belajar dengan baik sesuai kemampuannya dan menyukuri nilai yang didapatkannya karena merupakan hasil usaha sendiri. Kendati demikian, siswa NAL terkadang iri dengan temannya yang mendapatkan rangking di kelasnya. Ambisi untuk mendapatkan nilai dan prestasi rangking yang tinggi jika tidak disikapi dengan baik akan memunculkan perilaku yang menghalalkan berbagai cara untuk mencapai ambisinya semisal dengan menyontek.
4. Pada tuntutan interpersonal, siswa NAL kurang dalam membangun hubungan belajar

dengan guru-guru BK karena ia kurang tahu siapa nama guru BK nya hal ini dikarenakan siswa NAL kurang memiliki interaksi dengan guru BK, seperti tidak pernah memasuki ruang BK ataupun bertemu dengan guru BK di kelas sehingga siswa NAL tidak akrab dengan guru-guru BK di sekolahnya. Adapun hubungan siswa NAL dengan teman-teman sekelas atau siswa lainnya terbilang akrab dan semua sudah saling mengenal. Namun sekalipun sudah akrab dan kenal terkadang terdapat juga saat-saat di mana interaksi antar siswa dapat membuat siswa NAL merasa tertekan dan tidak nyaman yaitu kalau bercanda suka berlebihan dan kalau belajar sering mengganggu. Selanjutnya hubungan siswa NAL dengan kedua orang tuanya dan saudara-saudaranya dalam keadaan baik walaupun terkadang siswa NAL merasa tidak nyaman karena orang tuanya sering membandingkan nya dengan anak lain yang dianggap lebih baik.

Dari hasil identifikasi masalah dan diagnosis maka dapat disimpulkan bahwa ketika siswa NAL dihadapkan pada berbagai tuntutan-tuntutan di sekolah dirinya kurang mampu dalam menyikapi hal tersebut dengan baik sehingga menimbulkan konsekuensi negatif. Secara teoritis dapat digambarkan bahwa tuntutan-tuntutan di sekolah sebagai *antecedent* (hal yang mendukung sesuatu terjadi), ketika dihadapkan pada *antecedent* tersebut siswa memunculkan perilaku bermasalah (*behavior*) berupa perilaku tidak mengatur waktu belajar, berlebihan main HP sampai lupa waktu, begadang kerja tugas yang telah menumpuk dan pemikiran bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan gurunya.

Perilaku siswa NAL tersebut akan menimbulkan konsekuensi negatif bagi dirinya (*consequence*) berupa malas belajar, tugas menumpuk, nilai rendah dan tidak percaya diri menjawab tugas dari gurunya. Oleh karenanya alternatif solusi yang tepat adalah dari pendekatan *behavior kognitif* karena dapat membantu siswa dalam mengelola perilaku bermasalahnya saat ini dengan mengurangi atau memperkuat perilaku yang diinginkan berdasarkan konsekuensi yang diterima. Berdasarkan hal tersebut masalah stres pada siswa NAL tepat diatasi menggunakan teknik

yang dapat mengelolah perilaku yaitu dengan konseling teknik *self management* karena dipandang dapat membantu individu dalam mengelola dirinya baik pada perilaku, pemikiran dan perasaannya dan mendorong pada hal baik dan benar.

Secara umum ada empat tahapan yang akan dilakukan ketika melakukan konseling teknik *self management* yang meliputi tahap pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Adapun sesi konseling dilakukan sebanyak tiga sesi pertemuan, yaitu sesi konseling pertemuan I pada 7 Agustus 2022 yang mana di awal pertemuan konselor menjelaskan teknik apa yang akan dilakukan yaitu teknik *self management* lalu setelah siswa paham konsep dasar pelaksanaan teknik tersebut konselor memberikan lembar kontrak kegiatan berisi perjanjian bahwa siswa bersedia menjalani seluruh tahapan pada konseling *self management* dan bersedia mengerjakan tugas-tugas terkait kegiatan konseling. Setelah penandatangan lembar kontrak kegiatan, siswa melakukan tahapan pemantauan diri bertujuan untuk mengamati *antecedent*, *behavior* dan *consequence* yang akan dicatatnya pada lembar pemantauan diri (*self monitoring*). Dari pengisian lembar pemantauan diri oleh siswa NAL telah diidentifikasi perilaku bermasalahnya yaitu:

1. Malas kerja tugas.
2. Kerja tugas menumpuk semalam jadi.
3. Tidak mengatur waktu belajar dengan baik.
4. Tidak percaya diri tampil di depan banyak orang, dan
5. Tidak konsentrasi belajar di kelas.

Setelah diketahui perilaku bermasalah dan akar penyebab hal tersebut terjadi maka selanjutnya konseli didampingi konselor merumuskan target perilaku yang diinginkannya. Adapun target perilaku siswa NAL adalah:

1. Menjadi rajin kerja tugas
2. Kerja tugas sedikit demi sedikit
3. Bisa mengatur waktu belajar dengan baik
4. Percaya diri tampil didepan banyak orang, dan
5. Konsentrasi belajar di kelas.

Selain mencatat hal tersebut siswa juga menandai seberapa intens perilaku tersebut terulang yang diceklisnya pada lembar pemantauan diri terbagi menjadi 4 skala yaitu SS (Sangat Sering), S (Sering), J (Jarang) dan TP (Tidak Pernah).

Pada pertemuan II di hari Senin 10 Agustus 2022, dilakukan tahapan penguasaan terhadap rangsangan di mana konseli didampingi konselor melakukan penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*antecedent*) atas respons tertentu. Hal pertama yang dilakukan adalah menganalisis kembali lembar pemantauan diri siswa demi mengetahui faktor apa saja yang berdampak besar dalam membentuk perilaku bermasalah pada siswa. Faktor pembentuknya yaitu banyaknya tugas sekolah, tugas presentasi di depan kelas, perilaku teman sebaya yang sering mengganguya ketika sedang belajar di kelas dan cara guru mengajar kurang disukai. Setelah diketahui faktor penyebabnya maka selanjutnya konseli bersama konselor merumuskan modifikasi lingkungan antara lain:

1. Membuat catatan prioritas (manajemen waktu)
2. Tampil berbicara didepan orang lain minimal 1 kali sehari
3. Belajar mengatakan tidak (asertif), dan
4. Meminta bantuan orangtua untuk menegur ketika terlalu memainkan *HP*.

Modifikasi kondisi lingkungan yang telah dirumuskan kemudian disepakati oleh konseli untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Ini dilakukan untuk membiasakan siswa dengan pola rutinitas baru untuk membimbing pola perilaku baru yang menggantikan pola perilaku bermasalah sebelumnya. Agar modifikasi lingkungan yang telah dirumuskan bisa mengarahkan siswa ke perubahan yang diharapkan maka selanjutnya konseli merumuskan *reinforcement positif* untuk dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilaku yang ditargetkan melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Berikut *reinforcement positif* yang diterima konseli ketika berhasil menerapkan isyarat khusus (*antecedent*) yang telah dirumuskan sebelumnya, meliputi:

1. Jika konseli melakukan kegiatan yang dicatatnya dalam catatan prioritas per hari, maka konseli mendapatkan tambahan waktu main *HP* selama 1 jam.

2. Jika dalam sehari siswa bisa tampil berbicara didepan banyak orang minimal 1 kali, maka siswa dapat *mengemil* 1 jajan yang disukainya.
3. Jika konseli dapat mengatakan tidak (asertif), maka siswa dapat menonton penuh konser *NCT* di *Youtube*.
4. Jika konseli dapat bangun dan tidur sesuai dengan waktu *alarm* yang telah diatur, maka konseli dapat jalan-jalan ke bandara bersama temannya di sore hari, dan
5. Jika konseli tidak pernah ditegur kelamaan main *HP* oleh ibunya maka konseli bisa rebahan tidak melakukan apapun di siang hari sepulang sekolah.

Kemudian, di pertemuan III pada 17 Agustus 2022, konseli diingatkan kembali oleh konselor akan kontrak atau perjanjian dengan dirinya sendiri yang telah ditandatangani pada awal pertemuan konseling. Konselor dalam hal ini menegaskan kembali pada konseli agar bisa secara mandiri dapat melanjutkan tahapan *self management* ini berupa pengamatan diri sendiri, penetapan target perilaku, perumusan modifikasi lingkungan dan penetapan *reinforcement positif* serta konsisten menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konselor juga mengingatkan bahwa dalam pelaksanaan *self management* keberhasilan konseli dalam mencapai target ada di tangan konseli walaupun tidak menutup kemungkinan konseli dapat dibantu oleh orang lain. Sekalipun mendapat bantuan resiko yang diterima tetap merupakan tanggung jawab konseli. Oleh karenanya konseli perlu berperan aktif untuk melakukan serangkaian kegiatan menuju perubahan.

Konseli dengan arahan konselor telah melewati 3 pertemuan dan 4 tahapan teknik *self management* di atas, maka selanjutnya adalah melakukan kegiatan evaluasi akhir. Kegiatan evaluasi dilakukan pada pertemuan III dan menunjukkan bahwa perilaku bermasalah yang telah diidentifikasi oleh siswa di pertemuan I tahap pemantauan diri (*self monitoring*) telah menunjukkan penurunan intensitasnya yaitu pada perilaku malas kerja tugas, kerja tugas semalam jadi, tidak mengatur waktu belajar, tidak percaya diri tampil didepan banyak orang dan tidak konsentrasi belajar di kelas. Artinya, tingkat keseringan perilaku bermasalah tersebut untuk terulang semakin menurun.

Pembahasan

1. Gambaran Stres Akademik

Stres merupakan masalah yang pasti pernah dialami oleh setiap orang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa NAL merasa stres hanya pada situasi di sekolah dan keluarga. Adapun menurut Hariadi & Gondohanindijo (2021) fenomena stres pada siswa yang disebabkan oleh persoalan yang terjadi di lingkungan sekolah biasa disebut dengan stres akademik.

Stres akademik yang dialami NAL dapat ia minimalkan secara mandiri dengan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membuatnya senang dan terbebas dari stres tersebut. Ini sejalan dengan pernyataan (Adom et al., 2020) bahwa stres akademik dapat diminimalkan atau diatasi dengan pemisahan dari situasi stres yang tidak perlu, menerima situasi yang tidak dapat dikendalikan atau diubah dan menciptakan waktu relaksasi dan kesenangan. Namun upaya yang dilakukan siswa NAL kurang efektif terbukti dari masih banyaknya gejala-gejala stres akademik yang dirasakan siswa NAL.

Adapun gejala-gejala stres akademik yang dirasakan oleh siswa NAL yakni pada gejala perilaku, pemikiran, perasaan dan fisik. Pada perilakunya yang pernah terlambat masuk sekolah, tidak mengatur waktu belajar dan kerja tugas dengan baik, dan biasa mengeluh terkait tugas yang diberikan oleh guru. Sering berpikir bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan jumlah tugas yang diberikan oleh guru dalam sehari dan sulit konsentrasi dalam belajar. Pada gejala perasaan, siswa NAL sering merasa jenuh dan bosan pada pelajaran yang materinya susah dicerna dan penjelasannya kurang bagus. Pernyataan yang senada juga disampaikan oleh Fremont (Muhtadini, 2018) yang menyebutkan gejala stres terbagi menjadi empat, yaitu gejala pikiran (kurangnya kepercayaan diri, takut gagal, sulit konsentrasi), perilaku (perilaku impulsif pada individu, menyendiri, banyak tidur dan kurang tidur atau tidur tidak teratur), perasaan (mudah marah, mudah tersinggung, murung) dan fisik (mudah lelah dan sakit).

2. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik yang dialami oleh siswa bisa dikarenakan berbagai hal baik itu merupakan suatu keadaan, situasi atau kondisi dalam lingkup akademik. Setelah melakukan penelitian di lapangan dengan menanyakan informasi langsung kepada beberapa sumber maka diketahui ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa NAL mengalami stres akademik. Menurut Desmita (2017) beberapa sumber yang menyebabkan stres akademik, terbagi menjadi 4 yaitu; *Physical demands* (tuntutan fisik), *Task demands* (tuntutan tugas), *Role demands* (tuntutan peran), dan *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal).

Pada tuntutan fisik, berkaitan dengan berbagai faktor dari lingkungan fisik baik di sekolah, di kelas maupun di rumah yang dapat menyebabkan siswa NAL menjadi stres. Pendapat tersebut didukung juga oleh Miyono et al., (2019) yang menyatakan kondisi ruangan kelas yang kurang memadai, seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, dan suasana yang gaduh dapat menjadi pemicu stres pada siswa. Hal yang sama juga disebutkan oleh Faizah, Prinanda, Rahma, & Dara (Ferdiyanto & Muhid, 2020) bahwa siswa yang tidak merasa nyaman belajar di sekolah cenderung rendah *school well-being* sehingga berpeluang besar mengalami stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi ruang kelas dan kenyamanan belajar siswa selama belajar di sekolah memiliki pengaruh terhadap munculnya stres pada siswa.

Pada tuntutan tugas, siswa NAL mengalami stres akademik berkaitan dengan berbagai aktivitas belajar siswa berupa pengerjaan tugas baik tugas sekolah maupun tugas rumah, cara mengajar guru dan cara mengelola waktu belajar. Hasil yang sama didapatkan oleh Anggraini (2018) yang menunjukkan terdapat 4 faktor penyebab stres pada siswa yaitu dorongan untuk meniti tangga sosial (63%), pelajaran lebih padat (62%), banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas (56%), dan tekanan untuk berprestasi tinggi (51%). Begitu juga hasil temuan pada penelitian Anggrini (2021) bahwa beberapa faktor pemicu stres akademik di Kabupaten Tanah

Datar antara lain kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak memahami materi pembelajaran, jaringan internet yang tidak stabil dan kuota internet yang tidak mencukupi.

Pada tuntutan peran berkaitan dengan keinginan siswa untuk mendapatkan nilai baik dan prestasi (rangking) tinggi. Siswa NAL menunjukkan ambisi siswa untuk mendapatkan nilai dan prestasi tinggi namun dengan cara adil. Jika ambisi tersebut tidak disikapi dengan baik akan menjadi sumber tekanan penyebab stres akademik. Misalnya, siswa terlalu menekan dirinya untuk mendapatkan nilai dan prestasi tinggi sehingga menghalalkan berbagai cara kurang baik seperti menyontek. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Agnihotri (2018) menyebutkan salah satu faktor utama penyebab stres akademik pada siswa yaitu pada adanya tekanan berprestasi tinggi. Sejalan dengan hal tersebut Purba (2020) menjelaskan bahwa ujian bisa sangat menuntut dan persaingan untuk mendapat nilai tertinggi akan lebih sengit.

Terakhir adalah pada tuntutan interpersonal yang dapat menjadi penyebab stres akademik ketika kurangnya interaksi siswa dengan guru BK sehingga mengakibatkan hubungan yang kurang dekat dan akrab. Kemudian ketika terdapat interaksi antar siswa dengan di mana orang tua sering membanding-bandingkannya dengan anak lain yang dirasa lebih baik. Menurut Agnihotri (2018) salah satu faktor yang menyebabkan stres pada siswa adalah karena harapan keluarga. Ia menyebutkan banyak stres datang dari harapan keluarga dan banyak juga siswa hanya bersekolah untuk menyenangkan orang tua mereka. Maksud orang tua adalah baik untuk memotivasi anak untuk berusaha lebih baik lagi, namun cara penyampaiannya yang salah sehingga diartikan sebagai tekanan dan beban bagi si anak.

Tuntutan-tuntutan tersebut digambarkan sebagai faktor pendukung yaitu berkaitan dengan hal-hal eksternal di luar diri siswa. Adapun faktor utama yang menyebabkan siswa NAL mengalami stres akademik adalah serangkaian perilaku, pemikiran dan perasaan yang menyertai situasi-situasi menuntut tersebut. Pada perilaku, siswa NAL sering menunda

mengerjakan tugas dan tidak mengatur waktu belajarnya dengan baik akibatnya tugas banyak menumpuk, tugas-tugas yang menumpuk sudah sampai batas waktu pengumpulan sehingga sering dikerjakan semuanya semalam jadi akibatnya siswa NAL sering begadang. Pada pemikiran, siswa NAL sering berpikir bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dari guru sehingga cenderung mengerjakan tugas dekat dengan waktu pengumpulan akibatnya ia sering begadang untuk mengerjakan tugas yang sudah menumpuk. Pada perasaan, siswa NAL sering merasa jenuh dan bosan saat belajar dan untuk merasa lebih baik ia akan bermain handphone akibatnya siswa NAL menjadi tidak konsentrasi saat belajar atau kerja tugas dan tugas yang dikerjakannya menjadi tidak selesai karna lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *handphone*.

3. Upaya Penanganan Stres Akademik

Berikut adalah faktor utama penyebab stres akademik pada siswa yaitu pada perilaku siswa NAL yang sering menunda mengerjakan tugas, tidak mengatur waktu belajarnya dengan baik, banyak mengeluh ketika diberikan tugas oleh guru, serta pada pemikiran bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dari guru dan sulit konsentrasi saat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa NAL memiliki masalah dalam mengelola diri utamanya pada mengelola perilaku dan pikiran. Oleh karenanya pendekatan yang cocok digunakan adalah pendekatan *behavior kognitif*. Menurut Gunarsa (Sudewi et al., 2021) *self management* adalah salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. Pernyataan tersebut selaras dengan Woolfolk (Barida et al., 2019) yang menyatakan bahwa *self management* merupakan rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori pengondisian operan dengan teknik kognitif sosial.

Adapun alasan dipilih *self management* sebagai upaya penanganan stres akademik adalah karena siswa diharapkan memiliki keterampilan yang dapat membantunya untuk bisa bereaksi lebih adaptif ketika dihadapkan pada berbagai *antecedent* berupa faktor penyebab stres akademik siswa. Pemilihan *self*

management untuk mengatasi stres akademik juga didukung oleh Purwanti & Fitriasari (2022) yang menyatakan *self management* tepat digunakan karena merupakan serangkaian teknis yang dapat mengelola perilaku, pemikiran dan perasaan sehingga mendorong pada hal-hal yang baik. Keterampilan untuk bereaksi lebih adaptif terhadap *antecedent* (faktor penyebab stres) merupakan poin utama untuk mengurangi gejala perilaku bermasalah akibat stres. Pernyataan yang sejalan disebutkan oleh Prasetya & Nurjannah (2021) bahwa teknik *self management* merupakan teknik yang bertujuan agar individu dapat secara teliti menempatkan dirinya ke dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Terdapat penelitian terdahulu yang telah mengaji hubungan *self management* dan stres. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *self management* pada individu maka dapat menurunkan tingkat stresnya. Salah satu penelitian yang telah mengaji hal tersebut adalah penelitian Sari (2019) yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan, maka stres akademik yang dialami mahasiswa kesehatan cenderung semakin menurun. Penelitian lain yang menunjukkan hasil yang sama juga ditemukan oleh Pertiwi (2018) yang membuktikan bahwa semakin tinggi *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan diikuti dengan penurunan stres kerja. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self management* siswa maka akan semakin menurun tingkat stres akademiknya.

Pada pelaksanaan konseling, peneliti melaksanakannya sesuai dengan empat tahapan umum pelaksanaan teknik *self management* yang dikemukakan oleh Corey (2013) yang mana secara umum ada empat tahapan yang akan dilakukan ketika menggunakan *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap

rangsangan (*stimulus control*). Hasil evaluasi yang diperoleh setelah melakukan tahapan modifikasi lingkungan adalah menurunnya intensitas terulangnya perilaku bermasalah yang tercatat pada lembar pemantauan diri (*self monitoring*).

Berikut adalah gejala perilaku yang diidentifikasi pada tahap pemantauan diri beserta hasil evaluasi setelah dilakukan modifikasi lingkungan, yaitu: 1) membuat catatan prioritas membuat siswa yang awalnya sangat sering malas kerja tugas menjadi tidak pernah malas kerja tugas, 2) membuat catatan prioritas dan mengatur *alarm* waktu tidur dapat mengurangi kebiasaan siswa yang sangat sering kerja tugas semalam jadi menjadi tidak pernah kerja tugas semalam jadi, 3) membuat catatan prioritas membantu siswa yang awalnya sangat sering tidak mengatur waktu belajar menjadi tidak pernah tidak mengatur waktu belajar, 4) membiasakan diri tampil di depan banyak orang lama kelamaan dapat membuat siswa yang awalnya sering tidak percaya diri menjadi jarang tidak percaya diri tampil didepan banyak orang dan 5) belajar mengatakan tidak (*asertif*) membantu siswa untuk bisa menolak siswa yang mengganguinya ketika belajar sehingga awalnya sangat sering tidak konsentrasi belajar di kelas menjadi jarang tidak konsentrasi belajar di kelas. Adapun selain hal tersebut ada bantuan dari orangtua untuk mengingatkan anaknya jika terlalu lama bermain *HP* sampai lupa waktu sehingga awalnya waktu banyak digunakan untuk main *HP* bisa dimanfaatkan untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan tugas sekolah.

Hasil evaluasi akhir tersebut menunjukkan bahwa perilaku bermasalah yang telah diidentifikasi oleh siswa menunjukkan penurunan intensitas. Artinya, tingkat ke seringan perilaku bermasalah tersebut terulang semakin menurun contohnya intensitas terulang sangat sering menjadi tidak pernah. Hasil penelitian yang sejalan didapatkan oleh Novia (2021: 125) mendapatkan kesimpulan bahwa kondisi konseli menunjukkan perkembangan ke arah positif yang ditunjukkan dari gejala-gejala stres belajar yang dirasakan sudah mengalami pengurangan intensitas dan keterangannya. Selain itu, penelitian sejalan juga dilakukan

oleh Jannah (2020) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan teknik *self management* program efektif dalam mengelola stres belajar siswa kelas akselerasi yang mana hal ini ditandai dengan adanya penurunan skor stres belajar.

Tidak hanya efektif pada layanan individu, teknik *self management* juga efektif pada layanan kelompok untuk menangani stres akademik. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Vania et al., (2019: 262) yang menyimpulkan bahwa tingginya tingkat stres akademik peserta didik dapat direduksi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berdasarkan hasil *post-test* yang meningkat dibanding hasil *pre-test*nya. Selain itu Purwanti & Fitriyanti (2022: 61) juga menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa *self management* efektif dalam menurunkan stres mahasiswa dalam pembelajaran dsaring era pandemi *Covid-19*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dukungan penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* untuk menangani stres akademik terbukti efektif untuk menangani stres akademik siswa dilihat dari keterampilan siswa NAL untuk dapat merespons faktor penyebab stres akademik secara langsung.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Permasalahan stres akademik yang dialami oleh siswa inisial NAL di SMA Negeri 8 Maros, dapat tergambarkan dilihat dari perilakunya yang sering mengeluh terkait tugas sekolah, merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas sekolah, sulit konsentrasi belajar, merasa bosan dan jenuh belajar, merasa pegal pada badan dan sering sakit punggung karena duduk terlalu lama. Situasi siswa NAL paling sering merasakan stres adalah karena lingkungan sekolah dan kebanyakan terkait dengan penyelesaian tugas sekolah pada tuntutan tugas. Faktor utama yang menyebabkan siswa NAL mengalami stres akademik adalah pada perilakunya yang sering menunda mengerjakan tugas dan tidak mengatur waktu belajarnya dengan baik. Pada pemikiran, siswa NAL sering berpikir bahwa ia tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dari guru dan sulit konsentrasi dalam belajar sehingga mengerjakan tugas dekat dengan waktu

pengumpulan. Pada perasaan, siswa NAL sering merasa jenuh dan bosan saat belajar. Adapun upaya penanganan stres akademik yang digunakan adalah konseling teknik *self management* yang dilakukan 3 kali pertemuan. Hasil yang dicapai oleh siswa NAL adalah sudah tidak malas kerja tugas, tugas di kerja sedikit demi sedikit tidak sekali jadi, sudah dapat mengatur waktu belajar dengan baik, sudah mulai percaya diri tampil di depan banyak orang dan sudah bisa konsentrasi belajar dikelas.

Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Diharapkan agar siswa yang mengalami stres akademik dapat memilih teknik *self management* sebagai alternatif solusi untuk membantunya.
2. Guru BK dapat menerapkan dan mengembangkan teknik *self management* sebagai alternatif dalam menangani dan mencegah stres akademik yang dialami oleh siswa-siswanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan menerapkan teknik *self management* dengan variabel terikat lainnya.

Daftar Pustaka

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). *Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions*. *Journal Social Science & Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Agnihotri, A. K. (2018). *Stress and Students*. Solapur: Laxmi Book.
- Amrianto. (2021). *Remaja vs Pendidikan*. Kerinci: Guepedia.
- Anggraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan)*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Anggrini, D. (2021). *Faktor-Faktor Pemicu Stres pada Siswa Selama Pembelajaran Daring*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 39–46.

- Barida, M., Prasetiawan, H., Sutarno, & Muarifah, A. (2019). *The Development of Self-Management Technique for Improving Students' Moral Intelligence*. International Journal of Educational Research Review (IJERE), 4(4), 660–669.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar*. Jurnal Pendidikan Indonesia (EDUCATIO), 4(1), 40–47.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (7 ed.)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). *Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being*. Jurnal Psikologi Indonesia, 9(1), 140–156.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hariadi, L., & Gondohanindijo, J. (2021). *Model Koping untuk Mengatasi Stres Belajar Matematika Melalui Aplikasi Berbasis Media Pembelajaran Interaktif (MPI) pada Siswa Sekolah Dasar*. Prosiding, Konferensi Ilmiah Pendidikan Universitas Pekalongan 2021, 31–46. <https://proceeding.unikal.ac.id/ndex.php/kip>
- Jannah, S. (2020). *Efektifitas Self management Program dalam Mengelola Stres Belajar Siswa di SMA Negeri 2 Banjarmasin*. Jurnal Inovasi BK, 2(1), 18–24.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. PT. Indeks.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). *Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa Emotional Focus Coping Strategy Training for Decreasing Academic*. Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Miyono, N., Muhdi, Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). *Pengaruh Soft Skill Pendidik dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang*. Jurnal SMaRT, 05(01), 45–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.18784/sart.v5i1.746>
- Muhtadini, R. L. (2018). *Expressive Writing untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Novia, A. (2021). *Konseling Islam dengan Teknik Self management untuk Mengurangi Stres Belajar Akibat Pembelajaran Online pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik*. Prosiding, Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 142–149.
- Pertiwi, R. H. C. (2018). *Self management Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part Time*. Jurnal Empati, 7(4), 191–197.
- Pradiri, A. P., Suryaningrum, E. R., & Hendriani, W. (2021). *Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 6(2), 79–89. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89>
- Prasetya, A. I., & Nurjannah. (2021). *Penerapan Konseling Penggunaan Teknik Self management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik*. Jurnal At-Taujih Bimbingan dan

Konseling Islam, 4(1), 63–72.
<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>

Purba, S. A. (2020). *Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

Purwanti, N., & Fitriasari, A. (2022). *Efektifitas Self management Terhadap Stres Dalam Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Nunik*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 13(1), 48–62.

Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). *Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*. Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling. 8(1), 125–136.

Sari, G. C. (2019). *Hubungan Antara Manajemen Diri Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Keehatan*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Sudewi, I. G. A. A. K., Gading, I. K., & Sudarsana, G. N. (2021). *Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Self-control Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia (JBKI), 6(1), 50–59.
<https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX>
X-X

Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP*. Jurnal FOKUS, 2(6), 250–264.