**JURNAL**

**PENERAPAN *EYE MOVING DESENSITIZATION AND REPROCESSING* (EMDR)UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI PEKERJAAN SOSIAL 2 DI SMK NEGERI 7 MAKASSAR**

***THE IMPLEMENTATION OF EYE MOVING DESENSITIZATION AND REPROCESSING (EMDR) TO DECREASE ACADEMIC STRESS LEVEL OF GRADE XI STUDENTS MAJORING IN SOCIAL***

***AT SMK NEGERI 7 MAKASSAR***

Henrikus, Abdullah Sinring, Asniar Khumas

Program Studi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar

Dosen ProgramStudi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar

Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas negeri Makassar

**Alamat Korespondensi:**

Program Studi Bimbingan Konseling

Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

Makassar, 90245

HP. 0816258668

*Email:* [*henrikus88@gmail.com*](mailto:henrikus88@gmail.com)

**Abstrak**

Stres akademik merupakan fenomena yang sering terjadi pada peserta didik. Stres akademik harus dikelola secara baik sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada diri. Faktanya, masih banyak siswa yang tidak mampu mengelola stresnya dengan baik. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan EMDR. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah (i) untuk mengetahui bagaimana tingkat stres akademik pada pada siswa kelas XI Pekerjan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar sebelum dan setelah perlakuan dengan teknik *Eye Moving Desensitization and Reprocessing* (EMDR), dan (ii) untuk mengetahui apakah penerapan teknik *Eye Moving Desensitization and Reprocessing* (EMDR) dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Adapun desain eksperimen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dalam bentuk *nonequivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah anggota kelompok masing-masing 7. Data di dalam penelitian ini dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (i) sampel penelitian baik itu pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki tingkat stres akademik yang sangat tinggi saat *pretest* sedangkan setelah pemberian perlakuan maka terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen, dan (ii) EMDR efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar.

**Abstract**

Academic stress is a phenomenon experience by students. Academic stress must be handled well to not give negative impact to students. As a matter of fact, many students unable to handle their stress well. One way can be done is by implementing EMDR (Eye Moving Desensitization and Reprocessing). Thus, the purposes of this research are to investigate: (i) the acedemic stress level of grade XI students majoring in social at SMKN 7 Makassar before and after the implementation of EMDR treatment and (ii) whether the implementation of EMDR can decrease the academic stress of grade XI students majoring in social at SMKN 7 Makassar. This research is a quantitative research with experiment approach. The experiment design used in this research is quasi-experimental design in a form of non-equivalent control group design. The samples of this research were 14 persons divided into the experiment group and the control group with 7 persons in each group. The data of this research were analyzed qualitatively and quantitatively. The results of this research reveals that: (i) the research samples, both the experiment and the control group have high acedemic stress level on pretest; whereas, after the treatment, the acedemic stress level decreased significantly in the experiment group, (ii) EMDR is effective in decreasing the academic stress level of grade XI students majoring in social at SMK Negeri 7 Makassar.

Keywords: EMDR, academic stress

**PENDAHULUAN**

Stres telah menjadi topik penting dalam lingkup akademik maupun dalam lingkup masyarakat. Stres dapat menimpa siapa saja, baik itu orang tua, dewasa, remaja, maupun anak-anak. Stres disebabkan oleh *stressor*, menurut Aryani (2012: 2) *stressor* yang dialami remaja, khususnya siswa sekolah menengah biasanya disebabkan oleh lingkungan rumah dan sekolah.

Mahan (1999) dalam Aryani (2012: 2) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres siswa dipersentasekan sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik menjadi penyumbang terbesar stres pada siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Elias (2011) dalam Bariyyah (2013: 391) bahwa sebagian sumber stres remaja berasal dari masalah akademik.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 7 Makassar pada awal Oktober 2014 ditemukan adanya indikasi siswa mengalami stres akademik. Sebagai contoh, pada mata pelajaran bahasa Inggris ditemukan siswa yang merasa gugup, cemas, dan gemetar ketika guru meminta siswa untuk mengerjakan soal di depan kelas. Selain itu, pada mata pelajaran matematika terdapat siswa yang keluar kelas dengan intensitas yang tinggi karena takut bila ditanya oleh guru. Perilaku ini terjadi karena siswa berupaya mengalihkan perasaan takutnya ketika ditunjuk di depan kelas untuk mengerjakan soal atau berupaya mengalihkan pandangannya dari guru karena takut bila tiba-tiba diberikan pertanyaan.

Wawancara dilakukan pula kepada tujuh siswa yang terindikasi mengalami stres akademik. Melalui wawancara dengan siswa terungkap bahwa siswa menjadi gemetar, tangan menjadi dingin, jantung berdebar-debar lebih cepat, dan kadang-kadang perut terasa sakit ketika disuruh maju ke depan kelas atau ketika akan menghadapi ujian. Gejala tersebut muncul karena siswa yang bersangkutan merasa tidak mampu mengerjakan tugas di depan kelas atau khawatir nilai ujiannya jeblok.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (yang selanjutnya di dalam penulisan ini disingkat BK) dalam menangani stres akademik siswa. Berdasarkan wawancara dengan koordinator BK SMK Negeri 7 Makassar pada awal Oktober 2014 terungkap bahwa penanganan stres akademik pada siswa dilakukan dengan menggunakan konseling behavioral dalam bentuk relaksasi, desensitisasi sistematis dan modeling. Selain itu guru BK telah mencoba melakukan konseling rasional emotif. Upaya yang dilakukan ini belum menemukan hasil yang optimal.

Siswa yang telah ditangani belum mampu mengelola stres akademik yang dimilikinya. Indikasi-indikasi stres seperti gemetar, gugup dan takut selama pelajaran masih saja terdapat pada diri siswa.

Sisi negatif yang timbul dari stres akademik harus disikapi dengan pencarian alternatif pemecahan masalah untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Perlu ditemukan teknik lain yang diduga berpotensi menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Berkaitan dengan itu, dewasa ini mulai dikembangkan berbagai jenis terapi yang diterapkan dalam pelayanan konseling, seperti *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Solution Focused Brief Therapy*, *Art Therapy, Logo Therapy, Visual Therapy*, *hypnotherapy* dan sebagainya.

*Hypnotherapy* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam membantu menurunkan stres akademik pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Hendriyanto, Sriati, & Fitria (2012) mengungkap bahwa teknik *hypnotherapy* efektif dalam menurunkan tingkat stres. Namun demikian, teknik ini membutuhkan keterampilan khusus dalam pelaksanaannya utamanya untuk membantu konseli masuk ke dalam pikiran bawah sadarnya sebagai kunci proses *hypnotherapy*. Sebagaimana diungkapkan oleh Riyadi (2013: 106) bahwa pikiran bawah sadar merupakan kondisi paling ideal untuk dilakukannya *hypnotherapy* atau hipnokonseling. Untuk itu melalui penelitian ini penulis akan mencoba menjawab permasalahan penanganan stres akademik siswa melalui teknik *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR).

EMDR dikembangkan oleh Francine Shapiro pada tahun 1989 saat ia menemukan bahwa gerakan mata yang dilakukan dengan tanpa sengaja dapat mengurangi intensitas dari pikiran yang negatif dan mengganggu (Symons, 2006). Melalui gerakan mata tanpa sengaja tersebut emosinya menurun. Shapiro menduga bahwa meningkatnya gerakan mata, muncul secara alami dalam keadaan yang *scenic,* yaitu terjadinya pengurangan gambaran dan detil sensorik yang mengerikan pada peristiwa yang menyebabkan trauma dimana keadaan ini menurunkan rasa sakit pada emosi yang berhubungan dengan masalah yang ia hadapi (Shapiro & Forrest, 1997: 16).

Pertimbangan penggunaan EMDR di dalam penelitian ini diawali oleh pandangan Shapiro & Forrest (1997: xiv) bahwa EMDR merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi gangguan yang didasarkan pengalaman dan kesulitan emosi yang disebabkan oleh pengalaman hidup yang mengganggu. Hanya saja, selama ini EMDR lebih banyak diterapkan dalam mengatasi kecemasan yang diikuti oleh pengalaman traumatis dan kurang efektif bagi mereka yang tidak mengetahui kapan dan apa saja yang menjadi penyebab awalnya. Untuk itu, melalui penelitian ini akan dilihat seberapa jauh keefektifan EMDR dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Adapun desain eksperimen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dalam bentuk *nonequivalent control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 SMK Negeri 7 Makassar yang terdaftar dan aktif mengikuti pembelajaran pada semester genap tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 7 orang laki-laki dan 19 orang perempuan.

Sampel di dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling,* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Adapun data di dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik inventori, observasi, dan FGD. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah perlakuan. Untuk menguji hipotesis digunakan *wilcoxon test* dengan bantuan SPSS 20 *for windows*.

**HASIL PENELITIAN**

**Gambaran tingkat stres akademiksiswa sebelum dan setelah penerapan EMDR**

Tingkat stres akademiksiswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar pada kelompok eksperimen sebelum diberi EMDRadalah terdapat 3 siswa (42,86%) berada pada kategori stres sangat tinggi, 2 siswa (28,57%) berada pada kategori stres tinggi dan sedang, dan tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori stres yang rendah dan sangat rendah. Namun setelah diberikan perlakuan berupa EMDR, maka terjadi penurunan tingkat stres akademik siswa. Setelah dilakukan EMDR maka tidak terdapat siswa (0%) yang tingkat stres akademiknya pada kategori tinggi dan sangat tinggi, 2 siswa (28,57%) yang tingkat stres akademiknya pada kategori sedang, 4 siswa (57,14%) tingkat stres akademiknya pada kategori rendah, dan 1 siswa (14,28%) yang tingkat stres akademiknya pada kategori sangat rendah.

Adapun tingkat stres akademik siswa untuk kelompok kontrol saat *pretest* adalah tidak terdapat siswa (0%) yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori sangat rendah dan rendah, 3 siswa (42,86%) tingkat stres akademiknya berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, serta 1 siswa (14,28%) yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan informasi tentang stres akademik serta alternatif penanganannya maka tingkat stres akademik siswa yaitu tidak terdapat siswa (0%) yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori sangat rendah dan rendah, 2 siswa (28,57%) yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori sedang, 4 siswa (57,14%) tingkat stres akademiknya berada pada kategori tinggi, serta 1 siswa (14,28%) yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa belum terdapat perubahan yang signifikan terhadap sampel yang tergabung dalam kelompok kontrol.

Tingkat stres akademik siswa baik itu pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada kondisi awal (*pretest*) berada pada kategori tinggi. Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa EMDR maka tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dan berada pada kategori rendah. Sementara itu, sampel yang berada pada kelompok kontrol tingkat stres akademiknya tetap berada pada kategori tinggi meskipun telah diberikan layanan informasi*.* Hal ini membuktikan bahwa tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa EMDR memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan. Setelah diberikan perlakuan yang berbeda, skor tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen (diberikan EMDR) berada pada kategori rendah, sedangkan pada kelompok kontrol (diberikan layanan informasi) skor tingkat stres akademik sampel tetap berada pada kategori tinggi.

**Pengujian hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS 20,0 *for windows* diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan lebih rendah dari pada sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *Z* sebesar -2.375 dengan nilai *asyimp. sig* = 0,018 < 0,05, hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H0) yang berbunyi “penerapan EMDR tidak dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar” ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H1) yang berbunyi “penerapan EMDR dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar” dinyatakan diterima. Dasar pengambilan keputusan ini adalah hasil uji beda yaitu nilai *asyimp. Sig* = 0,018 lebih kecil dari pada taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

Di lain pihak, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang kurang signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan yang lebih rendah dari pada sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *Z* -1,185 dengan nilai *asyimp. sig* = 0,236 > 0,05, hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H0) yang berbunyi “penerapan layanan informasi tidak dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar” diterima. Sehingga hipotesis kerja (H1) yang berbunyi “penerapan layanan informasi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar” dinyatakan ditolak. Dasar pengambilan keputusan ini adalah hasil uji beda yaitu nilai *asyimp. Sig* = 0,236 lebih besar dari pada taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa penerapan EMDR efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 SMK Negeri 7 Makassar. Sementara itu, penerapan layanan informasi tidak efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 SMK Negeri 7 Makassar. Hal ini mengaskan bahwa EMDR lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik dari pada penerapan layanan informasi pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 SMK Negeri 7 Makassar.

**PEMBAHASAN**

Stres akademik dapat dialami semua peserta didik pada berbagai tingkat satuan pendidikan. Kondisi ini terjadi sebagai akibat rendahnya kemampuan peserta didik untuk mengelola diri, kondisi emosional, dan kemampuan manajemen stres khususnya pada saat menghadapi beban akademik yang cukup padat. Stres akademik sebenarnya merupakan suatu hal yang lumrah terjadi pada setiap peserta didik namun seringkali yang menjadi masalah adalah peserta didik tidak mampu menanggung beban akademik yang bertubi-tubi.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres akademik di antaranya melalui model pendidikan *positive expectation* (Saman & Jufri, 2013), teknik *Cognitive-Behavioral Stress Management* (CBSM) oleh Bariyyah (2013), hingga teknik hipnoterapi (Hendriyanto, Sriati, & Fitria, 2012). Penelitian ini dilakukan untuk membantu siswa menurunkan tingkat stres akademiknya melalui teknik *Eye Moving Desensitization and Reprocessing* (EMDR).

Shapiro (2007: 8) mengemukakan bahwa EMDR adalah pendekatan psikoterapi yang menggunakan delapan fase model perlakuan dalam menunjukkan suatu jarak penuh dari keluhan klinis yang disebabkan oleh atau diperburuk oleh pengalaman negatif sebelumnya. EMDR pada dasarnya ialah teknik desensitisasi mata yang digunakan untuk melepaskan material negatif yang tertanam di dalam pikiran dan digantikan oleh pemikiran positif dalam menghadapi suatu peristiwa.

Studi pendahuluan di SMK Negeri 7 Makassar menunjukkan bahwa siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 terindikasi mengalami stres akademik. Hal ini ditunjukkan oleh reaksi-reaksi psikis maupun emosional seperti, gelisah, selalu menunduk setiap pelajaran berlangsung, pucat, takut ditanya maupun takut ditunjuk mengerjakan soal, dan sebagainya. Selanjutnya melalui *pretest* terhadap 7 siswa pada kelompok eksperimen dan 7 siswa pada kelompok kontrol ditemukan bahwa siswa memiliki tingkat stres akademik yang sangat tinggi. Namun demikian, untuk kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa EMDR berdasarkan prosedur yang telah ditetapkan, ternyata mengalami penurunan tingkat stres akademik. Siswa yang berada pada tingkat stres akademik yang sangat tinggi berkurang menjadi sedang, rendah, dan sangat rendah. Lain halnya dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa EMDR, penerapan layanan informasi kurang menunjukkan perubahan yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa sehingga ditemukan siswa yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori yang tinggi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa pada kelompok eksperimen setelah dilakukan EMDR. Hal ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menyatakan bahwa pada tingkat signifikansi 0,05, EMDR terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan EMDR tidak menunjukkan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menyatakan bahwa pada tingkat signifikansi 0,05, layanan informasi sebagai bentuk perlakuan yang diberikan terbukti secara signifikan tidak mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa. Berdasarkan uraian tersebut, EMDR mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar.

Sebagai sebuah teknik EMDR merupakan suatu teknik yang mudah untuk dilakukan. Prosedurnya sederhana dengan mengikuti gerakan jari terapis dan dilakukan secara sadar oleh konseli/klien. Dikaitkan dengan fenomena stres akademik, pemberian EMDR dilakukan untuk membuka pengalaman negatif konseli terhadap beban akademik yang menjadi momok menakutkan bagi pengembangan akademik konseli. Pengalaman negatif itu kemudian akan digantikan oleh pikiran-pikiran positif dengan cara membantu konseli memikirkan pikiran positif dan membantu konseli meningkatkan pikiran positif itu selama sesi EMDR berlangsung.

EMDR dijalankan melalui delapan prosedur yang tiap-tiap prosedur merupakan hal-hal yang saling berkaitan satu sama lain. Dari kedelapan tahap tersebut, ada tiga tahap yang perlu diperhatikan berkaitan dengan proses perubahan yang terjadi pada individu yang diberikan EMDR, yakni tahap *assessment*, *desensitization*, dan *installation*.

Tahap *assessment*, boleh dikatakan sebagai tahap *pretest* karena dilakukan untuk mengetahui kondisi awal konseli sebelum melakukan EMDR. Pada tahap ini, konseli diberikan skala penilaian yang bernama *Subjective Unit of Disturbance Scale* (SUDS) dan *Validity of Cognition* (VoC). SUDS merupakan skala awal yang mengukur pengalaman dan/atau pikiran negatif konseli yang diberi angka 0 sampai 10 dimana 0 adalah tidak terganggu dan 10 berarti sangat terganggu. Sementara itu, VoC adalah skala yang digunakan untuk mengetahui pemikiran positif konseli. Skala pada VoC adalah 1 sampai 7, dimana 1 adalah nilai pikiran positif yang secara total salah sedangkan 7 merupakan nilai pikiran positif yang secara total benar.

Berdasarkan hasil penelitian, skor SUDS pada sampel penelitian berada pada angka 9 dan 10. Hal ini mengindikasikan bahwa sampel merasa sangat terganggu dengan keadaan yang dialami. Di lain pihak, skor perolehan VoC sampel berada pada angka 1 dan 2. Hal ini menggambarkan bahwa sampel penelitian menganggap bahwa kondisi yang dialaminya tersebut salah dan tidak diinginkan sehingga keadaan tersebut harus diubah.

Tahapan selanjutnya adalah *desensitization*. Pada tahap ini konseli diminta menggerakkan mata mengikuti jari tangan ataupun benda-benda yang dapat digunakan oleh terapis/konselor dalam melakukan desensitisasi. Pergerakan mata dengan mengikuti jari tangan terapis/konselor disebut oleh Mollon (2005: 48) dengan *saccadic movement*. *Saccadic movement* adalah pergerakan mata dari satu titik fiksasi ke titik fiksasi lainnya.

Pergerakan mata yang dilakukan konseli pada tahap ini akan mengakibatkan reaksi berupa mata lelah, pelampiasan emosi, tubuh bergetar, dan sebagainya yang disesuaikan dengan tingkat masalah yang dihadapi oleh konseli. Berdasarkan hasil penelitian, dari 7 sampel yang diberikan EMDR tidak terdapat reaksi fisik maupun psikis yang berlebihan dari sampel. Reaksi yang dominan adalah mata memerah dan keluarnya air mata pada konseli. Hal ini diakibatkan oleh kelelahan pada mata selama mengikuti tahap desensitisasi serta meluapnya emosi yang dialami oleh konseli yang diwujudkan dalam bentuk keluarnya air mata.

Selama tahap desensitisasi berlangsung, konseli diminta memikirkan gambaran peristiwa negatif yang tertanam di otaknya. Pada saat memikirkan gambaran peristiwa negatif tersebut, otak akan merespon dengan mengaktifkan kembali gambaran tersebut selama konseli fokus pada sasaran. Ketika gambaran peristiwa negatif tersebut timbul, maka hal ini menjadi tahap awal dalam menjangkau dan mengaktifkan kembali area-area pada trauma yang terjebak (Grand, 2001: 35). Gerakan sakadik yang terjadi menimbulkan rangsangan bilateral yang mengantarkan kaitan gangguan yang menjadi sasaran ke bagian otak lain sehingga trauma atau gangguan-gangguan yang timbul akibat peristiwa negatif yang dialami konseli dapat dilepaskan.

*Channel-channel* pada otak konseli yang telah dapat dijangkau melalui gerakan sakadik ini kemudian membantu dalam mengangkat material stres yang telah lama tertumpuk di dalam otak konseli. Hal ini kemudian yang akan diinstal kembali pada tahap selanjutnya, yakni *installation*.

Tahap ini dapat dimulai ketika pergerakan sakadik yang dilakukan oleh konseli telah dilakukan secara berulang-ulang. Hubungan tahap ini dengan mekanisme yang terjadi pada otak adalah pada saat fase ini berlangsung maka informasi negatif yang menjadi cikal bakal stres akademik yang tertimbun dalam otak akan diuapkan. Saat informasi telah diuapkan melalui usaha memikirkan peristiwa negatif, maka pada saat itu pula waktu yang tepat untuk mengukuhkan kognisi positif, dimana otak telah siap menerima dan menguatkan kognisi positif tersebut (Grand, 2001: 34).

Hal ini pada akhirnya akan mengakibatkan tergantinya pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli menjadi pikiran positif untuk terlepas dari stres akademik yang dialami. Tergantinya pikiran negatif menjadi pikiran positif ini akan membantu konseli dalam memiliki wawasan baru tentang kondisi stres yang dialaminya. Peneguhan pikiran positif konseli yang ditegaskan oleh perkataan-perkataan positif terapis/konselor akan membantu konseli dalam melahirkan wawasan baru dan usaha yang dapat dilakukan untuk dapat menghadapi beban akademik yang dialami oleh konseli sehingga tidak menimbulkan kondisi stres yang bersifat negatif.

**KESIMPULAN**

* 1. Tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 SMK Negeri 7 Makassar, dari hasil *pretest* baik itu kelompok eksperimen maupun kontrol berada pada kategori sangat tinggi. Namun demikian, setelah diberi perlakuan berupa EMDR untuk kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dari tingkat stres akademik sangat tinggi menjadi kategori rendah. Sementara itu, bagi kelompok kontrol yang tidak diberi EMDR tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.
  2. Tingkat motivasi belajar siswa di SMA Negeri 18 Makassar sebelum diberikan teknik modeling simbolis dengan menggunakan visualisasi film berada pada kategori rendah

1. Penerapan EMDR mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI Pekerjaan Sosial 2 di SMK Negeri 7 Makassar.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

Bagi pihak sekolah, hendaknya menyediakan ruang konseling yang memadai untuk menunjang pelaksanaan teknik ini.

Bagi guru BK, wajib selalu mengasah keterampilan konselingnya dari waktu ke waktu mengingat permasalahan yang terjadi pada siswa dinamis dan kompleks. Selain itu, guru BK diharapkan untuk menerapkan teknik EMDR sebagai salah satu bentuk pemberian bantuan kepada siswa.

Bagi penelitian lanjutan

1. Perlu mengembangkan EMDR yang mampu diadministrasikan dalam situasi kelompok maupun klasikal agar semakin banyak jumlah siswa yang dapat diberikan bantuan.
2. Perlu mengembangkan EMDR yang mampu dioperasionalkan pada bidang lain mengingat masalah yang dihadapi oleh siswa berbeda-beda.
3. Penelitian ini kurang memantau keadaan siswa pada kelompok kontrol sehingga bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemantauan yang lebih mendetail kepada kelompok kontrol mengingat kelompok kontrol merupakan sampel penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aryani, F. 2012. *Stres Inoculation Training* (SIT): Solusi Efektif Mengelola Stres Belajar Siswa Menuju Generasi Unggul Dan Berkarakter. Makalah disajikan dalam *Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia VII*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 31 Oktober-3 November.

Bariyyah, K. 2013. *Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stress Management (CBSM)*. Dalam M.E. Wibowo., N. Dantes., & N.K. Suarni. (Eds.). Prosiding Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Seminar Internasional Konseling (391 – 397). Denpasar: PB ABKIN bekerja sama dengan PERKAMA International dan Undiksha.

Grand, D. 2001. *Emotional Healing at Warp Speed: The Power of EMDR*. New York: Harmony Books.

Hendriyanto, B., Sriati, A., & Fitria, N. 2012. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Student E-Jurnal*, 1 (1), 1 – 15.

Mollon, P. 2005. *EMDR and The Energy Therapies: Psychoanalytic Perspectives*. Great Britain: Karnac Books Ltd.

Riyadi, A.R. 2013. *Hipnokonseling: Model Konseling Berlatar Pikirn Bawah Sadar*. Dalam M.E. Wibowo., N. Dantes., & N.K. Suarni. (Eds.). Prosiding Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Seminar Internasional Konseling (104 – 111). Denpasar: PB ABKIN bekerja sama dengan PERKAMA International dan Undiksha.

Shapiro, F. & Forrest, M.S. 1997. *EMDR*: *The Breakthrough Therapy For Overcoming Anxiety, Stress And Trauma.* New York: Basic Books.

Shapiro, F. 2007. EMDR and Case Conceptualization from an Adaptive Information *Processing* Perspective. In F. Shapiro, F. Kaslow, & L. Maxfield (Eds.), *Handbook of EMDR and Family Therapy Processes*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Symons, S. 2006. EMDR (*Online*), (http//:www.stsymons.com.images/EMDR.pdf, Diakses 12 Oktober 2014).