

**EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENURUNKAN STRESS
AKADEMIK SISWA**Yudi Handika¹, Ramtia Darma Putri², Syska Purnama Sari³^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

Email:yudihandika28@gmail.com

Info Artikel Abstrak

Riwayat Artikel
Diterima:
22 Oktober 2021
Disetujui:
4 November 2021
Publikasi:
28 Desember 2021

Fenomena stress akademik yang dialami oleh siswa terus berkembang setiap tahun, khususnya di Indonesia. Berbagai macam permasalahan yang ada menuntut untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan cepat dan tepat. Seseorang yang mampu untuk menyelesaikan tentunya tidak menjadi masalah, akan berbeda bila seseorang merasa tidak nyaman dengan masalah tersebut. Masalah yang terus datang tanpa ada solusinya akan membuat seseorang itu mengalami stress. Tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik *self instruction* dalam menurunkan stress akademik siswa SMK Utama Bakti Palembang. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif *pra eksperimental designs* dengan menggunakan desain *One group Pretest-Posttest Designs*. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 siswa dengan sampel 7 siswa kelas XI teknik komputer dan jaringan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Penelitian ini berfokus pada keefektifan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dalam menurunkan stress akademik siswa SMK Utama Bakti Palembang. Hasil analisis data dapat diketahui bahwa rata-rata hasil *pre-test* yaitu 153,5 dan rata-rata hasil *posttest* 105,8. Diperoleh $Z_{hitung} = -2,371$ dengan nilai $Z_{tabel} 1,645$. Hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan nilai rata-rata setelah dilakukan *posttest*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan stress akademik.

Kata Kunci: Self Instruction**Abstract**

The phenomenon of academic stress experienced by students continues to grow every year, especially in Indonesia. Various kinds of problems that exist require to be able to solve problems quickly and precisely. Someone who is able to solve it is certainly not a problem, it will be different if someone feels uncomfortable with the problem. Problems that keep coming without a solution will make a person experience stress. The goal to be achieved by the researcher is to determine the effectiveness of using self-instruction techniques in reducing academic stress for students of SMK Utama Bakti Palembang. The type of research used in this research is quantitative pre-experimental designs using One group Pretest-Posttest Designs. The population in this study were 35 students with a sample of 7 students of class XI computer and network engineering. The data collection technique in this study used a questionnaire. This study focuses on the effectiveness of group counseling using self-instruction techniques in reducing academic stress for students of SMK Utama Bakti Palembang. The results of data analysis can be seen that the average pre-test results are 153.5 and the average post-test results are 105.8. Obtained Zcount = -2.371 with a Ztable value of 1.645. The results obtained showed a decrease in the average value after the posttest. Thus it can be stated that group counseling using self-instruction techniques is effective in reducing academic stress.

Keywords: Self Instruction

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini manusia dihadapkan pada berbagai macam permasalahan. Hal ini menuntut manusia untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan cepat dan tepat. Manusia yang mampu menyelesaikan tentunya tidak menjadi masalah, akan berbeda bila seseorang merasa tidak nyaman dengan masalah tersebut. Masalah yang terus datang tanpa ada solusinya akan membuat manusia mengalami stress.

Menurut Yusuf (dalam Azmy, 2017) menyatakan bahwa stress adalah suatu fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti stress itu melekat pada setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Selanjutnya pendapat Hammen (dalam Utama, 2018) menyatakan bahwa stress dapat terjadi pada individu yang sensitif terdapat ketidakseimbangan antara situasi menuntut dengan perasaan individu tentang kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan tersebut, tuntutan yang dilihat sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stress merupakan kondisi emosi yang tidak stabil yang dirasakan oleh seseorang karena adanya beban atau tekanan yang mengganggu pikiran baik itu dalam keluarga, pekerjaan maupun pendidikan. Masalah stress dapat dikatakan sebagai hal yang wajar yang dapat dialami seseorang dalam hal ini stress juga dapat membantu proses pendewasaan remaja dalam menyelesaikan suatu masalah.

Stress akademik menurut Megawanti (2015) menyatakan bahwa masalah dalam proses pembelajaran tidak kalah kompleks dengan upaya mendaftarkan anak ke sekolah. Upaya untuk dapat memasukkan anak ke sekolah unggulan terkadang tidak dibarengi dengan motivasi positif bagi anak. Anak harus diberi gambaran tentang apa yang ingin dia capai, bukan gambaran tentang apa yang ingin dicapai orang tua dari anaknya. Stress akademik adalah perasaan cemas, stress baik fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami siswa karena adanya tuntutan akademik dari orang tua untuk meningkatkan prestasi akademik, banyaknya tugas yang diberikan guru, lingkungan kelas yang tidak nyaman, keluarga yang tidak harmonis.

Permasalahan stress dapat terjadi kepada setiap orang, maka penting untuk menurunkan stress karena apabila stress yang berulang-ulang ataupun terus meningkat yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dapat berdampak buruk terhadap kesehatan baik fisik maupun psikologis bahkan stress yang berkelanjutan dapat menyebabkan terjadi gangguan mental dan perilaku. Menurut Rafidah dkk (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa dampak stress akademik adalah cenderung menunjukkan penurunan kemampuan akademik. Stress merupakan fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari.

Menurut Barseli (2020) fenomena stress akademik yang dialami oleh siswa terus berkembang setiap tahun, khususnya di Indonesia. Fenomena tersebut dapat dibuktikan melalui penelitian yang pernah dilakukan oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak (dalam Barseli, 2020) menyebutkan sepanjang tahun 2011 terdapat kasus anak yang mengalami stress akademik setiap bulan, meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Selanjutnya penelitian Kinantie (dalam Barseli, 2020) menyatakan bahwa hampir separuh responden (49,74%) mengalami stress akademik sedang dan (30,05%) mengalami stress akademik berat dan sebagian responden (0,52%) mengalami stress akademik sangat berat.

Berdasarkan hasil informasi yang peneliti dapatkan dari guru bimbingan dan konseling di SMK Utama Bakti Palembang, ditemukan bahwa terdapat siswa yang mengalami stress akademik yang ditunjukkan pada banyaknya permasalahan siswa yang jarang mengerjakan tugas, merasa lelah saat belajar, merasa terbebani dengan banyak tugas, khawatir prestasi menurun dan tidak sebaik tahun lalu, ada tuntutan dari orang tua kepada anak yang menuntut anak untuk berprestasi dan mampu bersaing dengan siswa lain demi mempertahankan prestasi.

Seligman dan Reichenberg (dalam Erford, 2015) merekomendasikan bahwa konselor ahli menginstruksikan klien untuk melakukan latihan perilaku tidak hanya selama konseling

tetapi juga di luar konseling. Artinya peran bimbingan dan konseling sangat penting membantu siswa dalam menurunkan stress akademik dengan memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa agar memiliki kemampuan menghindari pikiran negatif dengan serlalu berpikir positif.

Menurut Setiawan (2019) menyatakan bahwa *self instruction* merupakan salah satu teknik teori modifikasi *cognitive-behavior* yang menggunakan pola verbalisasi diri. Teknik *self instruction* membantu siswa untuk membantu dirinya sendiri dengan menghindari pikiran negatif menggunakan instruksi-instruksi positif. Bryant dkk (dalam Setiawan, 2019) menyatakan teknik *self instruction* adalah teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *self instruction* dirancang untuk memberikan individu dengan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilaku mereka sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sayeketi (2017) menyatakan bahwa perubahan yang disebabkan oleh tuntutan pembelajaran masa lalu dapat menimbulkan gejala stress. Pasalnya, standar kelulusan yang terus meningkat dari tahun ke tahun menuntut hasil prestasi siswa yang tinggi dan pemerintah menekan sekolah pada prestasi yang tinggi pada saat yang bersamaan angka kelulusan siswa harus hampir 100%. Karena tingginya tuntutan yang dapat memicu penyebab stress selain itu stress dapat muncul pada mereka yang tidak disiplin dan tidak memiliki kesiapan dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik *self instruction* dalam menurunkan stress akademik siswa SMK Utama Bakti Palembang.

METODE

Metode penelitian adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk tujuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental designs*. Menurut Sugiyono (2015) menyatakan bahwa desain *pre eksperimen* dengan desain penelitian yang berbentuk *One-Grup Pretest-Posttes Desigs*. karena pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelas. Sebelum diberikan perlakuan intervensi, siswa diberikan *pretest* yang mana untuk mengetahui keadaan awal siswa dalam menurunkan stress akademik siswa. Kemudian setelah diberikan *pretest* siswa akan diberikan perlakuan intervensi dengan menggunakan teknik *Self intruction* setelah itu diberikan *posttest* yang mana untuk mengetahui ada atau tidak perbedaan perilaku siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan intervensi jika terdapat perbedaan yang signifikan maka perlakuan yang diberikan efektif.

Menurut Sugiyono (2015) menyatakan bahwa *One group Pretest-Posttest Designs* merupakan salah satu designs dari *pra eksperimental designs* karena pada desain intervensi diberikan pretest sebelum diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data yang diterapkan perlu dilakukan untuk menentukan manfaat dari hasil penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data yang relevan, akurat dan terpercaya. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi lapangan dengan menggunakan angket dengan objek yang telah ditentukan pada siswa kelas XI SMK Utama Bakti Palembang.

Angket merupakan sebuah catatan yang diberikan kepada seseorang atau responden yang bertujuan untuk memberikan reaksi atau respon sesuai dengan pertanyaan yang diberikan. Rangkaian pertanyaan tersebut dibuat untuk digunakan serbagai survei untuk mengetahui tingkat stress akademik siswa SMK Utama Bakti. Teknik angket pada penelitian ini menggunakan instrumen tertutup, artinya angket yang diberikan sudah disiapkan jawaban alternative, sehingga siswa dapat memilih alternative jawaban yang telah ditentukan sesuai dengan kondisi yang ada pada diri siswa itu sendiri. Pada penelitian ini angket menggunakan skala likert dengan menggunakan alternatif pilihan jawaban yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Kurang Sesuai”, “Tidak Sesuai”, “Sangat Tidak Sesuai”.

Tabel 1. Indikator Angket Stress Akademik

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
				(+)	(-)		
1	Efektivitas teknik <i>self instruction</i> dalam menurunkan stress akademik	Fisik	Sakit kepala	1, 2, 5	3, 4	15	
			Jantung berdebar	6, 7, 10	8, 9		
			Perubahan pola makan	11, 15	12, 13, 14		
			Depresi	16, 17, 18, 21	19, 20		
			Cemas	22, 23, 27, 28	24, 25, 26, 29		
		Emosional	Khawatir	32, 33	30, 31	23	
			Merasa lelah	35, 36	37, 34, 38		
			Perilaku	Menyalahkan orang lain	39, 40, 43		41, 42, 45
				Perilaku sosial berubah	47, 48, 50		44, 45, 46, 49
Jumlah			26	24	50		

Fraenkel dkk (dalam Yusuf, 2018 : 19) menyatakan bahwa jika definisi telah berlandaskan teori yang telah sesuai, maka instrumen dinyatakan valid secara validitas konstruk. Rumus korelasi *Product Moment* yang digunakan sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Validitas instrumen

n : Jumlah siswa uji

$\sum x$: Jumlah skor butir x

$\sum y$: Jumlah skor butir y

$\sum x^2$: Jumlah skor butir kuadrat x

$\sum y^2$: Jumlah skor butir kuadrat y

$\sum xy$: Jumlah perkalian x dan skor variabel y

Uji validitas dilakukan pada 35 siswa. Kemudian uji coba responden diolah dalam bentuk tabel untuk menghitung jumlah keseluruhan. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut valid atau sebaliknya apabila $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka data tersebut tidak valid. Selanjutnya hasil uji coba instrument dari responden disajikan dalam bentuk tabel, kemudian masukkan rumus dengan taraf signifikan 5% jika hasil $> 0,325$ maka dikatakan valid.

Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa dari 50 pernyataan angket/kuisisioner mengenai stress akademik, didapatkan 43 butir pernyataan “Valid” dan 7 butir pernyataan “Tidak Valid”. Maka yang digunakan sebagai untuk penelitian yaitu 43 butir pernyataan. Nurgiyantoro (2012) menyatakan bahwa reliabilitas menunjukkan pemahaman tentang apakah suatu instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Instrumen yang baik tidak tendensius yang mengarah pada respon siswa untuk memilih jawaban tertentu. Data yang terpercaya (reliabel) akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Dalam pengujian

reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 25 for windows. Untuk menguji reliabilitas suatu tes digunakan rumus KR 20 sugiyono (dalam Yusuf, 2018) sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ \frac{s_t^2 - \sum p_i q_i}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan:

k = Jumlah item soal dalam instrumen

r_i = Reliabilitas internal instrumen

p_i = proporsi banyaknya subjek yang menjawab setiap item soal

$q_i = 1 - p_i$

s_t^2 = varians total

Dengan kriteria jika $r_i > r_{\text{tabel}}$ berarti reliabel dan jika $r_i < r_{\text{tabel}}$ tidak reliabel. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen digunakan program SPSS 25 for Windows dengan uji reliabilitas teknik Cronbach's Alpha.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Stress Akademik Siswa

Cronbach's Alpha	N of Items
,878	43

Pernyataan angket valid adalah 43, dengan nilai *Alpha* 0,878. Berdasarkan kriteria reliabilitas nilai *Alpha* 0,878 > 0,6 dikategorikan reliabilitas tinggi sehingga instrumen angket ini konsisten digunakan dalam penelitian. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk mengetahui berapa skor rata-rata, median, modus, standar deviasi dan frekuensi data yang telah dikumpulkan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis non parametric menggunakan uji *wilcoxon (wilcoxon signed test)* dengan menggunakan bantuan program SPSS 25 for Windows. Uji *Wilcoxon* dipilih karena subjek penelitian yang relative kecil yaitu hanya satu kelompok dengan beranggotakan 7 siswa.

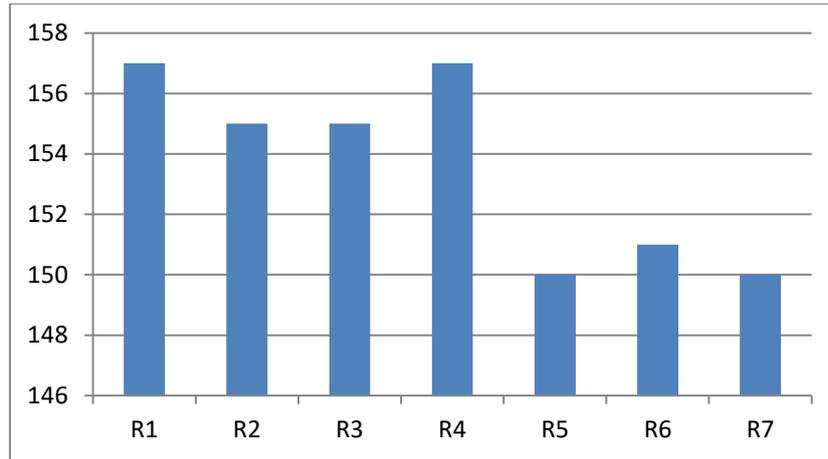
HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tingkat stress akademik siswa SMK Utama Bakti Palembang sebelum diberikan *treatmet* konseling kelompok dengan teknik *self instruction* 7 siswa yang dijadikan sampel berada pada kategori tinggi. Berikut ini hasil dari pretes dan posttest stress akademik siswa:

Tabel 3. Hasil Pretest

No	Sampel	Skor	Kategori
1	R1	157	Tinggi
2	R2	155	Tinggi
3	R3	155	Tinggi
4	R4	157	Tinggi
5	R5	150	Tinggi
6	R6	151	Tinggi
7	R7	150	Tinggi

Grafik sebaran instrumen angket skor *pre-test* yang diperoleh siswa sebelum konseling menggunakan teknik *self instruction* dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Skor Pretest

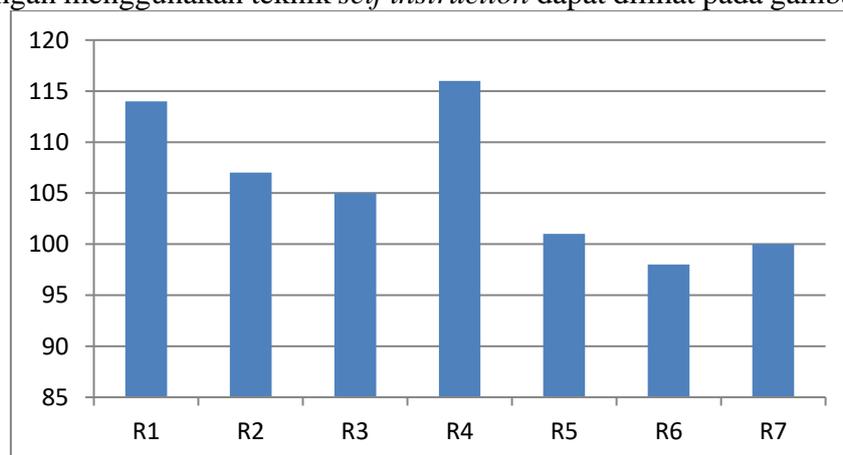
Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa seluruh siswa berada dalam kategori stress akademik tinggi, skor stress akademik yang diperoleh siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diperoleh skor rata-rata 153,5. Dengan rentang skor terendah 150 dan skor tertinggi yang diperoleh yaitu 157.

Setelah diperoleh data stress akademik siswa berdasarkan skor pretest kemudian dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* sampai selesai, setelah itu siswa diminta untuk mengisi angket lagi.

Tabel 4. Hasil Post-test Stress Akademik

No	Sampel	Skor	Kategori
1	R1	114	Rendah
2	R2	107	Rendah
3	R3	105	Rendah
4	R4	116	Rendah
5	R5	101	Rendah
6	R6	98	Rendah
7	R7	100	Rendah

Grafik persebaran nilai post-test yang diperoleh siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Grafik Skor Post Test

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor stres yang diperoleh siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diperoleh skor rata-rata 105,8. Dengan skor terendah 98 dan skor tertinggi adalah 116.

Seluruh siswa dalam kategori stress akademik tinggi setelah diberikan perlakuan memiliki kategori stress akademik rendah. Artinya siswa mampu mengontrol stress.

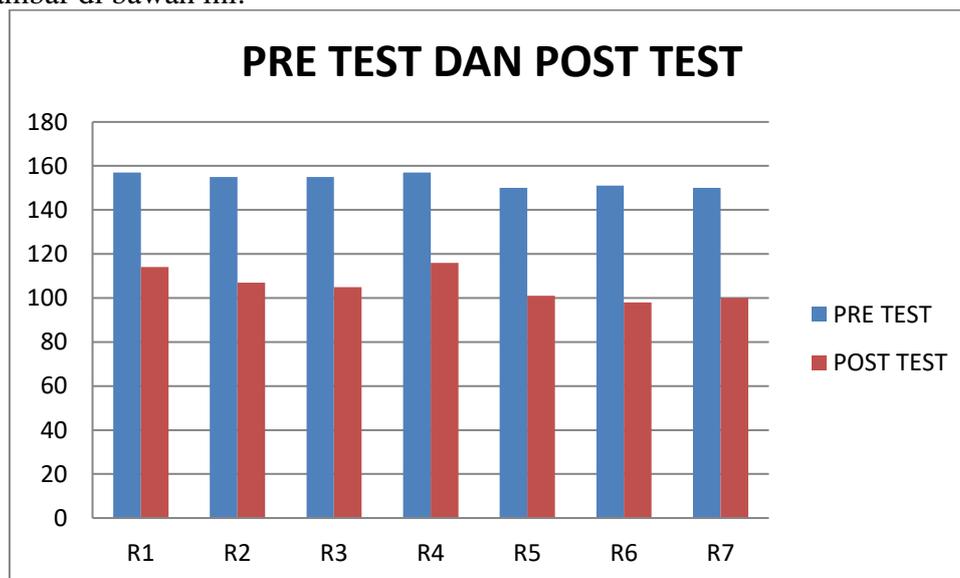
Berdasarkan perbandingan skor yang diperoleh pada saat pretest dan posttest dapat diketahui bahwa stress akademik siswa dari yang tinggi, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami perubahan skor angket sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dari hasil pretest dan posttest, perlakuan layanan konseling kelompok melalui teknik *self instruction* dapat menurunkan tingkat stress akademik siswa.

Setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* pada konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction*. Maka perbandingan dari *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Perbandingan Pre-test dan Post-Test stress akademik

No	Sampel	Skor pretest	Skor posttest	Selisih
1	R1	157	114	43
2	R2	155	107	48
3	R3	155	105	50
4	R4	157	116	41
5	R5	150	101	49
6	R6	151	98	53
7	R7	150	100	50

Perbandingan hasil pretest dan posttest yang diperoleh siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self instruction* dapat dilihat pada grafik gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Perbandingan Skor Pretest dan Post test

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat adanya penurunan setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* hasil rata-rata pretest 153,5 dan skor rata-rata posttest 105,8 dengan selisih terendah 41 dan selisih tertinggi 53.

Berdasarkan perbandingan skor yang diperoleh pada saat pretest dan posttest terlihat adanya perubahan pada siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-Z. Proses pengolahan data untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS 25. Dapat dilihat Hasil perhitungan uji-Z pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Z Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah – Sebelum	Negative Ranks	7 ^a	4,00	28,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Tabel 7. Hasil Uji Z Test Statistics

		Sesudah – Sebelum
Z		-2,371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,018

Tabel 8. Hasil Uji Z Group Statistics

Angket		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Angket1	7	153,5714	3,15474	1,19238
	Angket2	7	105,8571	6,96248	2,63157

Tabel 9. Hasil Uji Z Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
Hasil	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,997	069	6,515	2	00	47,71429	2,88911	1,41946	54,00911
Equal variances not assumed			6,515	364	00	47,71429	2,88911	1,10213	54,32644

Pada tabel test statistics di dapat nilai Z hitung adalah -2,371 sedangkan nilai Z tabel yang diperoleh dari tabel Z dengan alpha 5% atau 0.05 nilainya sekitar 1,645 sedangkan pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed) diperoleh ,018. Karena Z hitung > Z tabel yaitu -2,371 > 1,645 atau nilai sig ,018 < 0.05, artinya pelaksanaan konseling kelompok teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan stress akademik siswa SMK Utama Bakti Palembang.

Penerapan teknik *self-instruction* dilaksanakan oleh peneliti di SMK Utama Bakti Palembang dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Dalam pelaksanaan teknik *self instruction*, peneliti berperan sebagai model. Ketika bertindak sebagai model, peneliti dipandu oleh lima langkah, yaitu: (1) bertanya, pada tahap ini peneliti memberikan contoh kepada siswa untuk bertanya pada dirinya sendiri terkait dengan stress akademik, (2) menjawab pertanyaan dengan rencana, pada tahap ini peneliti mencontohkan dan mendorong siswa untuk merencanakan hal-hal yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah dan menggali munculnya harapan-harapan positif pada diri siswa, (3) membimbing diri sendiri dan memusatkan perhatian, dalam tahap ini peneliti mencontohkan siswa untuk fokus dan berkonsentrasi pada rencana dan harapan positif yang telah dirancang, (4) evaluasi diri dan mengoreksi kesalahan, pada tahap ini peneliti memberikan contoh kepada siswa dan mendorong siswa untuk dapat mengidentifikasi dan menganalisis pikiran yang mengarah pada dialog internal negatif terkait dengan stress akademik yang tinggi dialami, sehingga siswa mampu mengolah pikiran dan perasaan negatif menjadi positif, (5) pengutan diri, dalam tahap ini peneliti memberikan contoh kepada siswa untuk memberi *reward* kepada dirinya dengan menggunakan pujian atau kata-kata motivasi.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* ini dilakukan dalam 5 sesi, yaitu: pertama adalah sebagai pengenalan dan untuk mengetahui tingkat stress

akademik yang dialami oleh siswa. Pada sesi ini para responden, dalam hal ini siswa kelas XI dalam populasi objek penelitian mengalami stress akademik diminta untuk melakukan kuesioner sebagai pra-uji. Sesi kedua, setelah mengetahui skala stress akademik siswa maka diberikan *treatment* dengan teknik *self instruction*. *Treatment* diberikan dengan menggunakan teknik *self instruction* dalam pengaturan kelompok, peneliti menilai siswa dilihat dari aspek perilaku, pikiran dan emosi. Sesi ketiga, yaitu siswa diberikan *treatment* berupa konseling kelompok untuk membantun siswa dalam menurunkan stress akademik. Sesi keempat, pada sesi ini sama halnya dengan sesi sebelumnya hanya saja lebih menekankan pada hasil konseling dari konseling sebelumnya. Sesi kelima adalah evaluasi di mana siswa diminta untuk mengerjakan kuesioner yang sama untuk menilai stress akademik setelah mengambil tindakan sebagai post-test. Tujuan pada sesi kelima untuk mengetahui keefektifan teknik *self instruction* dalam menurunkan stress akademik yang dialami siswa kelas XI SMK Utama Bakti.

Indikator efektivitas penerapan teknik *self instruction* dalam menurunkan stress akademik siswa pada kegiatan konseling mempunyai beberapa manfaat, yaitu: siswa menjadi lebih bebas untuk selalu mengekspresikan diri memerintahkan dirinya dalam hatinya untuk melakukan hal-hal positif yang baik untuk perkembangan, siswa menjadi lebih berani untuk berbicara dengan mengubah pandangan negatif tentang diri sendiri menjadi positif, siswa saling memberikan dukungan dan motivasi untuk keluar dari masalah stress akademik, siswa dapat memotivasi dan memerintahkan diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang positif yang mendukung kegiatan belajar. Sejalan dengan fenomena penelitian (Meichenbaum, 2014) mengenai teknik *self instruction* dapat menumbuhkan kesadaran diri siswa terhadap sebab dan akibat dari masalah yang dihadapinya, kemudian siswa memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri karena masalah yang mereka hadapi berdampak negatif, konselor akan mengajarkan siswa bagaimana mereka berpikir, merasa, dan bertindak, dan bagaimana hal itu mempengaruhi orang lain melalui dialog internal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dapat menurunkan stress akademik siswa terdapat penurunan hasil rata-rata *pretest* 153,5 dan hasil rata-rata *posttest* 105,8. Teknik *self instruction* memberikan pelajaran untuk memiliki kemampuan mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara memotivasi diri sendiri, hal ini dapat dilihat dari siswa memiliki rasa tanggung jawab akan dirinya. Dengan hal ini tentunya siswa berdampak positif terhadap proses belajar dan hasil belajar.

Penelitian pertama hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian terdahulu. Hasil Penelitian (Anggraini, 2018) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self instruction* yang mampu meningkatkan kepercayaan diri, hal ini didukung dengan adanya data hasil *pretest* yang diperoleh skor 351 rata-rata skor 35,1 kemudian setelah dilakukan *treatment* hasil *posttest* meningkat menjadi 890 dengan rata-rata / mean 89.

Penelitian kedua, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian (Khaira, 2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self instruction* yang ditunjukkan dari hasil pengujian hipotesis yaitu Sig, 000 <0,05, sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar di tinjau dari 4 aspek yaitu: kelelahan fisik, kelelahan psikis, kelelahan mental, dan kelelahan perasaan. Populasi pada penelitian berjumlah 115 siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh dengan sampel 38 siswa.

Penelitian ketiga, hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian terdahulu. Hasil Penelitian (Sayeketi, 2017) menyatakan teknik *self instruction* mengajarkan siswa untuk saling membantu, mampu memberikan penjelasan kepada teman yang membutuhkan, saling menghargai dan peduli. Selain itu juga mendorong siswa untuk belajar secara aktif, memiliki jiwa kerja sama, memiliki tanggung jawab individu, mampu

mengemukakan pendapat, memiliki jiwa kompetensi yang sehat dan terlibat secara total dalam pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk menurunkan stress akademik siswa. Teknik *self instruction* efektif untuk menurunkan stress akademik siswa dilihat dari hasil skor stress akademik siswa pada saat pretest yang tinggi kemudian setelah dilakukan treatment berada pada kategori rendah dan dari hasil skor Z, kemudian setelah peneliti bertanya kembali kepada siswa tentang keadaan stress akademik siswa, siswa menyatakan bahwa mereka tidak lagi stress akademik. Data yang diperoleh rata-rata pre-test 153,5 dan post-test 105,8 dengan hasil Z hitung -2,371 dan Z tabel 1,645. Berdasarkan kajian penelitian yang relevan di atas, menunjukkan bahwa hasil penelitian ini berpendapat bahwa H_0 diterima. Dengan demikian berarti konseling kelompok teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan stress siswa kelas XI TKJ SMK Utama Bakti Palembang dapat diterima secara signifikan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan stress akademik siswa SMK Utama Bakti Palembang. Berdasarkan perbandingan skor yang diperoleh pada saat pretest dan posttest dapat diketahui bahwa stress akademik siswa dari yang tinggi, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mengalami perubahan kategori rendah diberikan perlakuan. Dari hasil pretest dan posttest, perlakuan layanan konseling kelompok melalui teknik *self instruction* dapat menurunkan tingkat stress akademik siswa. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat memperhatikan dalam melakukan penelitian tentang teknik *self instruction*, sebaiknya dilakukan layanan konseling individual agar dapat mengetahui lebih jauh mengenai masalah stress akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. A. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arizona & Kholili. (2017). *Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa*. Palembang: CV. Amanah.
- Aryadini, F. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction Dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 173.
- Ayu, M. (2015). Analisis Kepuasan Pelanggan Mengenai Kualitas Pelayanan Astra Motor Slawi Di Kabupaten Tegal. *Management Analysis Journal*, 322.
- Azmy, A. N. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesia Jurnal Off Educational Counseling*, 199.
- Barseli, M. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 144-145.
- Barseli, M. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 41.
- Barseli, M. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 72-73.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pusat Belajar.
- Falastri, S. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Fatimah, F. N. (2013). Penerapan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Prilaku Off Task Siswa X Di SMK Negeri 12 Surabaya. *BK UNESA*, 261.

- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Jurnal Buletin Psikologi*, 1.
- Ghufron, N. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Hasnida, N. L. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Khaira, N. A. (2018). *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II Pada MAS Darul Ulum Banda Aceh*. Skripsi. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Khususmawati, Z. E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi Dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA N 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4.
- Lestari, L. P. (2014). Pelatihan Metode Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 52.
- Megawanti, P. (2015). Meretas Permasalahan Pendidikan Di Indonesia. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 228.
- Nurgiyantoro, B. (2012). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurmaliah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 275.
- Rahmawati, S. (2017). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 7.
- Saputra, R. (2017). Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokratinasi Akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 87.
- Saputri, K. A. (2019). Hubungan Antara Self efficacy Dan Sosial Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusunan Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Jurnal Of Guidance and Counseling*, 107-108.
- Sayeketi, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa XI MA Yarobi Kec. Grobongan Tahun 2016/2017*. Skripsi. Salatiga: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga.
- Setiawan, B. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik. (2017). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Padang: Mujahid Press.
- Utama, P. (2018). *Membangun Pendidikan Bermartabat*. Bandung: CV. Rasi Terbit.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 19.