



Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy

Khoirunnisa¹, Septi Gumiandari²

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

E-mail: ichakhoirunnisa544@gmail.com, septigumiandari@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2022-12-12 Revised: 2023-01-17 Published: 2023-02-01	Academic stress is a student's response to various academic demands that are learning with biological, psychological, and social resources that exceed the limits of ability which are characterized by physical, emotional, mental and behavioral reactions. One technique to assist students in reducing academic stress is the 'self-instruction' and self-efficacy counseling technique. The objectives of this study are (1) To find out self-instruction techniques can reduce academic stress, (2) To find out self-efficacy techniques can reduce academic stress. The research method used is qualitative research. Where a survey of students and teachers at SMA NU Lemahabang was conducted. In this study, both of these techniques have an important role in the academic stress of high school students. The result of this study is that the self-instruction technique has an important record of effectiveness that is well demonstrated for students. They are also commonly used as components in strategy instruction interventions. After students have the awareness to improve themselves because the problems they face have a negative impact, the counselor will teach students how they think, feel, and act, and how it affects others through exchange inside. Meanwhile, self-efficacy techniques that use modeling can increase self-efficacy. And students will become more skilled and think positively on every action that will be taken.
Keywords: <i>Self-Instruction;</i> <i>Self-Efficacy;</i> <i>Academic Stress.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2022-12-12 Direvisi: 2023-01-17 Dipublikasi: 2023-02-01	Stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang siswa harus belajar mengenai hal biologis, psikologis, dan sosial yang melebihi batas kemampuan yang ditandai dengan reaksi fisik, emosional, mental dan perilaku. Salah satu teknik untuk membantu siswa dalam mengurangi stres akademik adalah teknik konseling 'instruksi diri' dan self-efficacy. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui teknik self instruction dapat mengurangi stres akademik, (2) Untuk mengetahui teknik self efficacy dapat mengurangi stres akademik. Metode Penelitian yang digunakan adalah pnelitian kualitatif. Dilakukan survey pada siswa dan guru di SMA NU Lemahabang. Pada penelitian ini kedua teknik ini memiliki peran penting pada stres akademik siswa SMA. Hasil dari penelitian ini adalah dimana Teknik self-instruction memiliki pengaruh efektivitas yang penting bagi siswa dan ditunjukkan dengan baik pada prilaku dan pemikiran siswa. Teknik ini bisa digunakan sebagai komponen dalam sebuah strategi untuk menghilangkan stres akademik. Setelah siswa memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri karena masalah yang mereka hadapi dan berdampak negatif. Guru akan mengajarkan siswa bagaimana mereka berpikir, merasa, dan bertindak, dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi orang lain melalui pendekatan diri. Sedangkan teknik self-efficacy yang menggunakan teknik permodelan dapat membuat efikasi diri semakin meningkat. Dan siswa akan menjadi lebih terampil serta berfikir positif pada setiap tindakan yang akan diambil.
Kata kunci: <i>Self-Instruction;</i> <i>Self-Efficacy;</i> <i>Stres Akademik.</i>	

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal terpenting bagi seluruh siswa dalam mewujudkan cita-citanya. Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk menciptakan suasana belajar dan juga proses belajar agar siswa aktif untuk mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya,

masyarakat, bangsa dan negara. Sehingga dalam melaksanakan prinsip-prinsip pendidikan harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu; mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan juga untuk mengembangkan potensi siswa agar bisa menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap,

kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab.

Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan juga upaya mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Terdapat pada isi Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Bab I Pasal 1 ayat 16 yang berbunyi: Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensinya dalam suatu proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan pendidikan. Namun pengertian itu tidak hanya sebatas itu, siswa juga mengandung pengertian yang lebih luas pengertian dari sekedar didaftarkan secara administratif. Siswa adalah agen perubahan. Menjadi seseorang yang akan memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi masyarakat. Sebagai kaum intelektual, siswa memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Pada usia 15-18 tahun, remaja memasuki pendidikan sekolah menengah atas (SMA)³. Pada saat Masa remaja bisa dibilang sebagai masa storm and extend. Stanley (Santrock, 2011) menjelaskan bahwa periode badai dan stres adalah periode diwarnai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu bentuk konflik yang sering dialami oleh remaja SMA pada masa remaja adalah konflik yang karena masalah akademik. Seperti Elias, Ping dan Abdullah (2011) mengatakan sumber stres remaja berasal dari masalah akademik, masalah keuangan, kehilangan keluarga atau teman dekat.

Adanya suatu tekanan dan masalah yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah dapat menjadi stres akademik bagi remaja. Govarest dan Gregoire (Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyaratkan mengalami stres akademik sebagai sebuah kondisi individu yang mengalami stres akibat dari persepsi dan penilaian siswa terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan sains dan pendidikan. Menurut Harvinta (2015) stres akademik dapat terjadi karena harapan terhadap prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan pada remaja SMA yang mengalami Stres akademik akan menyebabkan reaksi fisiologis yang mengakibatkan sakit kepala, detak jantung meningkat dan kaki gemetar⁴. Dampak psikososial remaja adalah

kesulitan dalam mempertahankan perhatian, konsentrasi, memori yang buruk dan memiliki tingkat pemecahan masalah yang rendah (Sarafino & Smith, 2011). Dari segi emosional, Lazarus (Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan gejala remaja yang mengalami stres akademik seperti ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun mental psikologis atau fisik dan dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi. Bisa dilihat dari perilaku sosial, Helmi (Safaria & Saputra, 2012) menyatakan dimana stres akademik akan menimbulkan gejala perilaku seperti siswa yang sering membolos, suka berbohong, malas belajar, dan susah dalam mengendalikan diri di lingkungan.

Pada hal seperti ini siswa perlu dituntut untuk dapat beradaptasi dengan situasi belajar agar berhasil dalam pelajaran dan sanggup memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat, baik waktu masih menjadi siswa maupun setelah lulus. Dengan kata lain, jika keberhasilan atau kegagalan siswa dalam tugas akademik mereka bergantung pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi belajar mereka. Tapi untuk mencapai sebuah tujuan tersebut dalam proses pendidikan, seringkali terdapat kendala dalam individu, misalnya pada saat belajar, seorang siswa akan mempresentasikan tugas yang telah dibuatnya. Namun, dia merasa khawatir dan gelisah, merasa tidak percaya diri, takut gagal presentasinya, ia merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dan tidak mampu berkonsentrasi serta berpikir jernih. Peristiwa-peristiwa di atas dapat dikatakan beberapa gejala yang dapat menunjukkan bahwa seseorang telah tersebut telah mengalami stress. Seseorang yang menderita stres akademik biasanya terlihat pada ketidakmampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya, sehingga yang mengalaminya akan depresi dan gangguan psikosomatik. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik, juga dikenal sebagai Stresor akademik. Stres yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, yang meliputi: tekanan untuk naik kelas atau tekanan untuk lulus mata kuliah, lama belajar, menyontek, banyak tugas, nilai ujian di bawah standar, mendapatkan bantuan beasiswa, pengambilan keputusan jurusan dan karir serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011: 297-298)⁶.

Gejala stres lainnya adalah siswa menjadi gelisah atau takut tidak akan berhasil dalam menyelesaikan tugas dan akhirnya mendapat

nilai jelek. Ketakutan ini bertambah ketika dia berpikir bahwa gagal mengerjakan tugas dan mendapat nilai jelek akan berakibat tinggi, yaitu harus mengulang mata kuliah dengan konsekuensi mengeluarkan biaya tambahan dan studinya terlambat selesai. Perasaan tertekan yang muncul pada beberapa gejala seperti di atas menggambarkan bahwa siswa pernah mengalami stres. Stres merupakan reaksi atau respon psikologis manusia ketika dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit. Istilah stres berasal dari istilah latin yang berasal dari kata stres. Stringere yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres adalah suatu kondisi di mana tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres bukan karena penyakit fisik tetapi lebih kepada psikologis. Namun karena pengaruh stres, penyakit fisik dapat timbul akibat kelemahan dan daya tahan tubuh yang rendah ketika mengalami stres (Wirawan, 2010:15).

Perubahan dan tuntutan harus mendominasi aplikasi kelas online cepat, media online, metode online, buat penilaian online, berkreasi, dan bekerja tugas online, buat dan mengikuti ujian online, belajar sendirian di rumah, menatap layar komputer atau peralatan elektronik lainnya dalam waktu yang cukup lama untuk belajar, dan beberapa kondisi stres lainnya. Kondisi stress pada proses pembelajaran yang dialami siswa mulai dirasakan dan diamati oleh siswa, guru dan juga orang tua. Stres yang terjadi pada siswa disebabkan oleh banyak faktor, baik secara akademik maupun dari non akademik. Selain faktor hal lain yang dapat menyebabkan stres siswa adalah budaya, sosial, lingkungan, dan atribut psikologis yang ada dalam diri siswa itu sendiri. Bahkan ada banyak juga faktor yang mempengaruhi stres akademik pada Siswa. Berdasarkan Alvin (Dewanti, 2016) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah: bersumber dari faktor inside dan faktor eksternal individu. Ada beberapa faktor inside yang dapat mempengaruhi stres pada remaja, salah satunya adalah kepercayaan diri atau self-efficacy dan self intruction atau intruksi diri. self-efficacy adalah keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mengatur dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mewujudkan pencapaiannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa, menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah stres akademik. Artinya individu yang memiliki efikasi

diri yang tinggi akan mampu mandiri untuk memecahkan masalah yang ada. Sedangkan self-intruction adalah Teknik instruksi diri melibatkan penggunaan pernyataan diri untuk dapat mengarahkan atau mengatur perilaku (Graham et al., 2011).

Fenomena yang terjadi pada SMA NU Lemahabang adalah dimana pada saat guru melakukan pembelajaran dengan sistem online atau daring siswa yang mengalami stres akademik dengan jumlah siswa 798 di perkirakan 11% siswa mengalami stres akademik, hal ini mengakibatkan kurangnya fokus dalam pembelajaran serta adanya covid 19 yang mengharuskan siswa untuk melakukan pembelajaran sekolah secara online atau daring sehingga menjadikan siswa kurang paham dengan materi yang di sampaikan oleh pengajar dan kurang teratur dalam belajar, menjadikan siswa stres. Sedangkan guru memberikan soal dan tugas-tugas itu setiap hari. Banyak siswa yang mengeluh dengan pembelajaran online saat ini, dimana siswa banyak yang merasa jenuh bahkan melakukan bolos belajar. Dari hal ini guru harus memiliki peran Penting dalam prestasi dan dan pembelajaran. Guru harus meningkatkan daya tarik dan prestasi siswa agar mereka merasa nyaman dalam pembelajaran online dan nilai mereka akan lebih baik. Hal ini terlihat dalam penelitian Sonia (2019) dengan judul "Emotional intelligence and academic stress among managemnet and pharmacy students in relation to gender". Penelitian ini dilakukan untuk mempelajari kecerdasan emosional dan stres akademik di kalangan mahasiswa Farmasi dan Manajemen dalam kaitannya dengan gender. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 200 mahasiswa yaitu 100 mahasiswa Farmasi dan 100 dari mahasiswa Manajemen yang dipilih berdasarkan gender yaitu laki-laki 50 mahasiswa dan perempuan 50 mahasiswi. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, dan penelitian ini hampir memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dimana mahasiswa mengalami stres akademi secara emosional dan subyek penelitian terhadap mahasiswa.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam judul ini adalah kualitatif. Kualitatif Penelitian dapat dijelaskan sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena apa adanya dialami oleh subjek penelitian melalui deskripsi berupa bahasa dan

kata-kata, dalam konteks alam yang unik dan dengan memanfaatkan berbagai metode alam (Moloeng 2016)⁷. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian lebih baik dan melakukan penelitian yang lebih tepat tentang menurunkan stres akademik siswa SMA dengan menggunakan teknik self intruction dan self efficacy Responden dalam penelitian ini adalah siswa dan guru SMA. Penulis menggunakan pendekatan library search untuk pengumpulan data. Penelusuran perpustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan resensi buku, literatur, catatan, dan laporan terkait dan wawancara terhadap guru dan siswa dengan masalah yang sedang dipecahkan (Nazir 2013). Data yang diambil peneliti adalah dokumentasi yang terdapat dalam buku bacaan, dokumen, makalah dan jurnal penelitian yang mendukung bahan penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Stres Akademik yang Dialami oleh Peserta Didik

Ketika seseorang mengalami stres, seringkali mereka mengalami kesulitan untuk mengontrol perilakunya karena pikiran dan perasaannya terfokus pada stres yang dialaminya. Begitu pula dengan stres akademik yang dialami siswa di sekolah. Beberapa kasus yang dialami siswa di sekolah merupakan reaksi dari beban pikiran dan perasaan siswa terhadap masalah yang dipersepsikan negatif, sehingga siswa tidak mampu mengungkapkan pendapat, mengumpulkan informasi dari orang lain, dan berperilaku positif. Akibat dari ketidakmampuan tersebut, siswa sulit untuk mengenali masalah utama yang terjadi dalam dirinya, dan menganggap orang lain atau lingkungannya sebagai penyebab dari masalah yang dialaminya. Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres merupakan masalah emosional yang dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam berbagai tingkat ringan. Stres dapat terjadi karena berkembangnya persepsi seseorang terhadap kemampuan seseorang dalam merespon suatu situasi atau peristiwa. Pada situasi yang sama dapat dinilai positif, netral, atau negatif oleh orang yang berbeda. Pada penilaian ini dimana bersifat subjektif bagi setiap orang. Oleh karena itu, satu orang mungkin merasa lebih stres daripada yang lain meskipun mengalami peristiwa yang sama), stres merupakan gejala yang sangat person. Stres merupakan hasil interpretasi

seseorang terhadap keterlibatannya dalam lingkungan, baik secara fisik maupun psiko-sosial. Stres muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara persepsi seseorang dengan tuntutan ekstern. Stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa. Stresor yang *withering* sering dilaporkan di lingkungan akademik terkait dengan presentasi lisan, kelebihan akademik, kurangnya waktu untuk memenuhi komitmen dan mengikuti ujian. Dari perspektif fisiologi neurohormonal, Al-Ayadhi⁴ telah menunjukkan bahwa stres akademik dalam menginduksi perubahan neurohormonal yang signifikan pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal.

Peneliti melakukan survey terhadap 60 siswa di SMA NU Lemahabang, hasilnya menunjukkan 34 siswa menghadapi stres akademik akibat banyaknya tugas yang diberikan oleh guru. 17 orang menghadapi jam belajar yang panjang, 9 orang memilih jumlah kegiatan di sekolah yang harus dilakukan siswa (seperti ekstrakurikuler, praktikum, dll). Hal ini juga didukung dengan wawancara dengan beberapa siswa, ada siswa yang mengeluhkan banyaknya tugas, lamanya waktu belajar di sekolah yang membuat mereka tidak dapat mengikuti kegiatan di luar sekolah, guru, dan pekerjaan rumah yang harus dikerjakan. Berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara dengan siswa kelas X SMA NU Lemahabang menunjukkan bahwa siswa mengeluh karena lamanya waktu di sekolah menyebabkan stres akademik. Ini juga berarti bahwa siswa mengalami stres akademik yang menyebabkan efek perilaku. Menurut Bisht (dalam Agniharti, 2018), efek perilaku meliputi luapan emosi negatif, perilaku impulsif dan kecemasan. Hal ini juga didukung oleh wawancara siswa lainnya, sebagai berikut: "Kami malas Kak, karena saat pandemi, dengan pembelajaran online, kami sulit memahami materi yang telah dijelaskan oleh guru" Hasil wawancara dengan Responden 1 pada tanggal 07 Desember di SMA NU Lemahabang. "Kami terkadang merasa terbebani atau tertekan dengan tugas yang diberikan oleh guru, tanpa menjelaskan materi terlebih dahulu" Hasil wawancara dengan Responden 2 pada tanggal 07 Desember 2021 di SMA NU Lemahabang.

Hasil wawancara di atas juga menunjukkan bahwa siswa malas belajar dan lelah karena

banyaknya kegiatan di sekolah. Artinya siswa mengalami efek stres akademik yaitu efek individu (subject effect). Hasil wawancara dengan guru SMA NU Lemahabang bahwa sumber stres yang terjadi pada siswanya antara lain disebabkan oleh (1) pihak sekolah membuat jadwal waktu pembelajaran yang tidak seimbang, misalnya jumlah tatap muka. jam. (jam belajar) di jurusan IPA lebih banyak dari pada jam belajar di jurusan IPS, (2) guru tidak menoleransi siswa yang tidak mengumpulkan tugas dan tidak mengerjakan kuis, terlalu sering memberikan tugas kepada siswa (3) kurangnya waktu dalam bersosialisasi menyebabkan siswa yang berada pada jurusan tertentu merasa tersisih, terasing, dan 'kurang bersosialisasi', (4) guru, konselor, dan orang tua tidak dapat mengantisipasi perkembangan sosial pribadi siswa karena jadwal yang padat, dan (5) ada kesalahan atau ketidakakuratan pada mekanisme penjurusan siswa. Cara guru SMA NU Lemahabang mengatasi Stres Akademik 1. Guru melakukan Bimbingan dan pendampingan individual oleh guru mapel terhadap siswa yg terkendala dengan proses pembelajaran online. 2. Guru melakukan pendampingan dan bimbingan individual dan klasikal terhadap beberapa siswa yang terkendala dengan kegiatan pembelajaran praktek. 3. Guru memotivasi para siswa untuk tetap semangat dalam belajar, bahwa baik secara online maupun Tatap muka terbatas. Lazarus & Folkman, (2012) berpendapat bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi. Minimnya pengetahuan, pengalaman dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis remaja sering membuat remaja kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya (Stallard, 2013).

Menurut Bisht (dalam Agniharti, 2018), efek individunya (subject effect), meliputi rendahnya harga diri, tidak mau berusaha dan ketidakmampuan membuat keputusan. Selain itu, siswa tersebut mengalami efek karena adanya tuntutan di sekolah seperti jam belajar yang bertambah, tugas yang banyak,

jam istirahat yang berkurang, mata pelajaran yang harus diikuti oleh siswa selain dirasakan terlalu padat juga tidak berkesinambungan, tidak konsisten, juga tidak sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa dikarenakan siswa harus lebih aktif. Hal ini siswa kelas X SMA Nu Lemahabang mengalami faktor eksternal, seperti yang dikatakan Agniharti (2018) bahwa pelajaran yang padat membuat waktu jam belajar siswa bertambah, dan beban siswa semakin meningkat dan dorongan dari guru maupun orang tua untuk berprestasi diakibatkan oleh tuntutan akademik, akibat guru, masalah pribadi, dan masalah sekolah. Hal tersebut dapat dikatakan siswa tersebut mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyak tugas, keputusan menentukan jurusan serta kecemasan ujian (Sinaga, 2015).

SMA NU Lemahabang menghadapi jam belajar yang semakin banyak, tugas yang banyak, istirahat yang berkurang, mata pelajaran yang harus diikuti oleh siswa, selain dirasakan terlalu padat juga tidak berkesinambungan, banyaknya mencatat, dan tugas yang banyak. Namun pada kenyataannya di SMA NU Lemahabang terdapat faktor eksternal yang membuat siswa mengalami stres akademik. faktor eksternal stres akademik yaitu pelajaran yang padat membuat waktu jam belajar siswa bertambah, dan beban siswa semakin meningkat dan juga dorongan dari guru maupun orang tua untuk berprestasi. Sesuai dengan pendapat Agnihstri (2018), stres akademik adalah tekanan yang berhubungan dengan beberapa kegagalan pada akademik misalnya dalam menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan diri di kelas, memahami apa yang guru ajarkan, bersaing dengan teman sekelas, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua. Hal tersebut yang membuat stres pada siswa muncul. Efektif atau tidaknya upaya untuk mengendalikan dan mengurangi situasi stres (mengatasi) sangat tergantung pada bagaimana sebuah penilaian kualitas subjektif dan positif mampu mendominasi pikiran dan perasaan. Jika penilaian subjektif dan positif bisa menghentikan pikiran dan perasaan, lalu cara mengatasi akan semakin baik⁹. Namun, jika penilaian subjektif negatif mendominasi

pikiran dan perasaan individu, maka cara mengatasinya akan lebih susah. Salah satu teknik dalam Terapi Perilaku Kognitif (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah teknik instruksi diri. Mengontrol pikiran negatif dengan terus memverbalisasikan diri Anda secara positif dari teknik ini instruksi diri adalah strategi mengatasi yang akan diajarkan kepada mahasiswa sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres akademiknya. Teknik ini dapat dipilih sebagai salah satu strategi untuk mengatasi adaptif, karena pada teknik ini dapat mengajarkan siswa untuk mengenali pikiran yang negatif, memotivasi diri sendiri dengan mendapatkan pemikiran positif yang harus dilaksanakan, menguji perilaku yang lebih baik, menenangkan pikiran dan tubuh agar merasa lebih baik, dan berpikir lebih jernih serta membantu mengambil sebuah keputusan yang lebih baik dan sesuai dengan penerapannya.

2. Teknik *Self-Instruction* dalam Mengatasi Stres Akademik

Teknik instruksi diri melibatkan penggunaan untuk mengarahkan atau mengatur perilaku (Graham et al., 2011). Sederhananya, anak-anak secara harfiah belajar untuk "berbicara sendiri melalui" tugas atau kegiatan. Teknik instruksi diri tumbuh dari pengamatan bahwa anak-anak terutama siswa SMA menggunakan verbalisasi terbuka untuk membantu mengatur perilaku. *Self-talk* (sering disebut "ucapan pribadi") digunakan oleh anak-anak untuk mengatur diri sendiri dan membimbing perilaku dan merupakan bagian dari proses perkembangan normal (Harris, 2012). Teknik *self-instruction* meniru cara dimana bahasa biasanya digunakan untuk mengatur perilaku diri sendiri. Graham dkk. (2011) mengidentifikasi enam bentuk dasar dari instruksi diri:

- a) Definisi masalah dimana mendefinisikan sifat dan tuntutan tugas.
- b) Memfokuskan perhatian atau perencanaan menghadapi tugas dan juga menghasilkan rencana
- c) Strategi terkait dimana melibatkan dan menggunakan strategi.
- d) Evaluasi diri dapat deteksi dan koreksi kesalahan.
- e) Mengatasi dan menghadapi kesulitan atau kegagalan.

f) Penguatan diri untuk menghargai diri sendiri.

Teknik *self-instruction* memiliki catatan efektivitas yang ditunjukkan dengan baik untuk siswa. Mereka juga biasa digunakan sebagai komponen dalam intervensi instruksi strategi. Tujuan dari teknik mengajar instruksi Diri atau *self instruction* agar:

- a) Siswa memiliki kesadaran akan stres yang dirasakan, situasi, dan pikiran yang menyebabkan stres, reaksi tubuh, dan perilaku yang ditunjukkan saat stres;
- b) Siswa mengetahui cara mengelola stres dengan mengubah pola verbalisasi, mengubah pikiran negatif menjadi positif; dan
- c) Siswa mampu mempersiapkan mental dan emosionalnya sehingga mampu mengelola stres secara mandiri secara efektif (Rutter dan Taylor dalam Smet, 2011). Ketika siswa merasa terancam, maka mereka mampu mengendalikan pikiran negatifnya dengan terus memperbaiki diri pernyataan diri positif, maka secara otomatis ia akan mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya ke arah yang lebih positif. Jika siswa berhasil mengendalikan situasi yang dianggap stres (stres) secara efektif melalui pengelolaan pikiran positif, maka dampak negatif stres dapat dikurangi.

Langkah pertama yang dilakukan seorang Guru di SMA NU Lemahabang dalam bidang teknik instruksi diri Guru menumbuhkan kesadaran diri siswa akan penyebab dan dampak dari masalah yang dihadapinya. Setelah siswa memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri karena masalah yang mereka hadapi berdampak negatif, guru akan mengajarkan siswa bagaimana mereka berpikir, merasa, dan bertindak, dan bagaimana hal itu mempengaruhi orang lain melalui *exchange inside*. Mengurangi tingkat stres akademik siswa setelah menerima intervensi dengan teknik instruksi diri dapat dilihat dari kemampuannya untuk mengubah penilaian diri yang negatif, yang telah mempengaruhi pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya dalam:

- a) Merespon dalam bentuk pernyataan atau ungkapan yang menggambarkan penilaian diri dan lingkungannya;
- b) Bertanya, mengklarifikasi kepada orang lain, dan juga ketika meminta penjelasan tentang sesuatu. Pernyataan dan sikap yang ditunjukkan siswa akan menjadi alat ukur, sejauh mana mereka mampu mengelola pikiran negatifnya menjadi lebih positif.

c) Setelah mereka memiliki konsep dan pemahaman baru dari informasi yang telah mereka peroleh, barulah bentuk pemahaman yang telah mereka peroleh akan dihargai dalam bentuk Tindakan, instruksi mandiri, dapat mempengaruhi perilaku mereka.

3. Teknik *Self-efficacy* dalam Mengatasi Stres Akademik

Self-efficacy dapat memainkan peran tidak hanya dalam perasaan Anda tentang diri sendiri, tetapi apakah Anda berhasil mencapai tujuan hidup Anda atau tidak. Konsep *self-efficacy* adalah pusat teori kognitif sosial Albert Bandura, yang menekankan peran pembelajaran observasional, pengalaman sosial, dan determinisme timbal balik dalam mengembangkan kepribadian. *Self-efficacy* merupakan konsep awal diusulkan oleh psikolog Albert Bandura, mengacu pada keyakinan individu dalam kapasitas mereka untuk melaksanakan perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian kinerja tertentu. *Self-efficacy* mempengaruhi setiap bidang usaha manusia. Dengan menentukan keyakinan yang dipegang seseorang mengenai kekuatan mereka untuk dapat mempengaruhi situasi, *self-efficacy* sangat mempengaruhi baik kekuatan yang sebenarnya dimiliki seseorang untuk menghadapi tantangan secara kompeten dan pilihan yang paling mungkin dibuat seseorang. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah Efikasi Diri akademisi (Farida, 2016). Menurut Bandura (2012) Efikasi Diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu atau mencapai hal-hal tertentu. Efikasi Diri juga terkait dengan bidang akademik atau juga dikenal sebagai Efikasi Diri akademik.

Efikasi Diri Akademik berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas, mengatur waktu belajar, dan hidup dalam harapan akademik. Efikasi Diri atau *self-efficacy* akademik memiliki hubungan dengan stres akademik. Efikasi Diri Tingkat akademik yang tinggi dapat membuat seseorang menggunakan kemampuannya secara optimal dan mengurangi stres. Dimana dapat dikatakan penyebab stres akademik adalah karena kurangnya kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya untuk memenuhi tuntutan dan tugas akademik, yang meliputi keraguan dan ketidakamanan dalam memenuhi tuntutan akademik. Selain itu, dalam penelitian yang

dilakukan Azizah (2016) pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang ditemukan bahwa mahasiswa baru yang memiliki Efikasi Diri Akademisi yang tinggi cenderung berada dalam tingkat stres akademik yang rendah. Stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama harus dikurangi. Hal ini dimaksudkan agar siswa tidak terganggu dalam memenuhi tuntutan akademik pendidikan tinggi. Salah satu cara untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama adalah dengan meningkatkan Efikasi Diri akademik. Ketika siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya, siswa dapat menggunakan kemampuannya secara optimal dalam memenuhi tuntutan akademik. Hal ini akan mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa SMA.

Cara untuk menghadapi stres akademik menggunakan teknik *self-efficacy* dimana Bandura (2012) menjelaskan bahwa pengamatan terhadap pemodel akan mempengaruhi Efikasi Diri seseorang. Hal senada juga diungkapkan oleh Lesilolo (2018) bahwa pengamatan terhadap model dapat mempengaruhi Efikasi Diri. Siswa mengamati model di lingkungannya yang berhasil memenuhi tuntutan akademik, kemudian siswa akan mengamati perilaku model tersebut dalam memenuhi tuntutan akademik dan menirunya, sehingga Efikasi Diri siswa akan meningkat (jika dia dapat memenuhi tuntutan akademik dengan baik, saya juga bisa). Ini juga melibatkan proses kognitif. Mahasiswa tahun pertama akan berpikir bahwa perilaku model dalam memenuhi tuntutan akademik yang membuat model berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik adalah sesuatu yang harus ditiru. Hal ini menjadi motivasi atau penguatan bagi siswa tahun pertama untuk meniru perilaku model. Jika siswa berhasil memenuhi tuntutan akademik melalui perilaku model yang mereka tiru, maka Siswa akan mendapatkan kepuasan atau pujian dari sekitarnya. Oleh karena itu, Siswa akan meniru perilaku model yang mereka amati dengan harapan mereka juga akan berhasil memenuhi tuntutan akademik. Dimana dapat dijelaskan tahapan dalam proses pemodelan yang terjadi pada seseorang, yaitu:

a) Perhatian (perhatian)

Proses perhatian (perhatian), artinya seseorang memperhatikan perilaku atau tindakan seperti apa yang akan ditiru oleh

model tersebut. Dalam proses ini siswa akan menggunakan pikirannya untuk memperhatikan hal-hal baik apa yang dapat ditiru dari model perilaku baik yang dapat ditiru (jika saya melakukan ini, saya akan puas atau saya akan dipuji). Proses ini juga dapat terjadi pada siswa SMA NU Lemahabang yang mengamati perilaku model dan berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik. Jika keberhasilan dalam memenuhi tuntutan akademik dipandang sebagai mendapatkan pujian atau mendapatkan kepuasan, maka siswa juga akan meniru perilaku model yang sudah memenuhi tuntutan akademik tersebut.

b) Curah hujan (penyimpanan)

Seseorang yang telah mengamati model perilaku ini akan menyimpan informasi yang ditiru melalui memori, kemudian akan mengeluarkan memori tersebut pada saat yang dibutuhkan. Pada siswa yang mengamati perilaku model yang berhasil memenuhi tuntutan akademik, siswa SMA NU Lemahabang akan menyimpan semua informasi dari pengamatan mereka terhadap perilaku masing-masing.

c) Produksi perilaku

Seseorang yang telah mengamati perilaku model ini dan menyimpan informasi tentang perilaku yang akan ditiru, maka seseorang tersebut dapat melaksanakan perilaku tersebut. Pada siswa SMA NU Lemahabang yang mengamati perilaku model ini yang berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik dan mampu mempertahankan hal-hal yang diamatinya dalam ingatan, mereka akan mulai dengan meniru perilaku yang diamati sebelumnya dan berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik.

d) Motivasi atau penguatan

Dalam hal ini, motivasi atau penguatan berperan dalam proses pemodelan tersebut memungkinkan siswa untuk bertindak menurut model yang diamatinya. Contohnya siswa SMA NU Lemahabang yang berpikir jika dia berhasil memenuhi tuntutan akademik, dia akan mendapatkan pujian atau merasa puas. Motivasi atau penguatan ini akan membuat siswa meniru perilaku model yang berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik.

4. Upaya Guru SMA Lemahabang dalam Menumbuhkan *Self Instruction* dan *Self Efficacy* dalam Diri Peserta Didik.

a) Teknik *Self Instruction*

Pertama guru melakukan tahap bimbingan konseling terhadap murid yang memiliki stres akademik. Setelah itu guru menumbuhkan kesadaran diri siswa akan penyebab dan dampak dari masalah yang dihadapinya. Mengubah pola pikir siswa agar memiliki pemikiran yang lebih positif dan terarah. Setelah pola pikir mereka terarah maka dampak positifnya akan lebih baik untuk kehidupannya.

b) Teknik *Self Efficacy*

Teknik ini di juga digunakan oleh guru SMA Lemahabang dalam menghadapi stres akademik pada siswanya. Guru juga memberikan perhatian lebih pada siswa yang mengalami stres pada pembelajaran, apalagi dengan keadaan covid ini banyak siswa yang mengalami kejenuhan akibat sekolah online dan banyaknya tugas yang diterimanya. Contohnya guru melakukan pendekatan dengan memberikan perhatian dan pengertian yang lebih extra pada siswa nya, setelah itu guru memberikan motivasi agar siswa lebih semangat dan memiliki motivasi yang terarah dan berguna bagi pendidikannya, berhasil dalam tuntutan akademik serta memiliki prestasi belajar yang baik.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa kedua teknik ini dapat mempengaruhi stres akademik, dimana disimpulkan bahwa secara umum teknik instruksi diri atau self-instruction dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa. Secara khusus, kemampuan untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif menjadi lebih positif ketika menyampaikan sebuah pendapat di depan umum, mengumpulkan informasi dan mengambil tindakan setelah pengobatan lebih tinggi dari sebelum diobati dengan menggunakan teknik iniinstruksi diri. Stres akademik yang dialami Siswa dapat terganggu dalam memenuhi tuntutan akademik. Oleh karena itu, untuk mengurangi stres akademik dapat dilakukan dengan meningkatkan Efikasi Diri Atau self-efficacy akademik dalam meningkatkan Efikasi Diri Secara akademis, mahasiswa tahun pertama dapat meniru perilaku

model di sekitar mereka yang berhasil memenuhi tuntutan akademik. Siswa akan mempertimbangkan perilaku model yang layak untuk ditiru. Pada kasus ini, Siswa akan meniru perilaku model yang berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik, yang dapat membuat siswa tahun pertama termotivasi untuk meniru mereka.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA NU Lemahabang dengan Menggunakan Teknik Self Intruction dan Self Efficacy.

DAFTAR RUJUKAN

- Isthofaiyah, F. U. Pengaruh Self Efficacy dan Hardines terhadap Stress Akademik Santri kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang. *Skripsi* (2017).
- Namira, R. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Sma Yogyakarta. *J. Konseling dan Pendidik.* 1-143 (2018).
- Sugiyono. Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metod. Penelit.* 32-41 (2018).
- Yusuf, N. M. & Yusuf, J. M. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche* 165 *J.* 235-239 (2020)
doi:10.35134/jpsy165.v13i2.84.
- Pahlawan, U., Tambusai, T., Perwitasari, D. & Fatayan, A. Jurnal Pendidikan dan Konseling di Sekolah Dasar Islam. 4, 2556-2560 (2022).
- Syahron, J. S. & Rohmatun. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Lasem Ketika Mengikuti Pembelajaran Melalui Daring. *Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula* 7 000, 441-447 (2022).
- Pranaja, A. & Astuti, Y. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. *J. Ilmu Pendidik.* 1, 294-302 (2019).
- Interpersonal, K., Generasi, L., Menghadapi, U., Akademik, S. & Anak, P. Alif Ardhi Wijaya Fakultas Ilmu Sosial dan Politik , Universitas Diponegoro Jl Prof Soedarto , SH , Tembalang , Semarang , Jawa Tengah. *Home > Vol 5, No, 1-7.*
- Rachmah, D. N. Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. *J. Ecposy* 1, 7-14 (2013).
- DahNurmaliyah, F. Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *J. Pendidik. Hum.* 2, 273-282 (2017).
- Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, N. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. *J. Konseling dan Pendidik.* 5, 143-148 (2017).
- Siddik, K. E. A., Fatimah, S. & Novianti, W. Teknik Self Instruction Berbasis Online Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Mts Kelas Viii. *FOKUS (Kajian Bimbingan. Konseling dalam Pendidikan)* 4, 317 (2021).
- Utami, S., Rufaidah, A. & Nisa, A. Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *Ter. J. Bimbingan. dan Konseling* 4, 20-27 (2020).
- Siregar, I. K. & Putri, S. R. Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Cons. Berk. Kaji. Konseling dan Ilmu Keagamaan* 6, 91 (2020).