

Pengaruh Teknik *Self Instruction* untuk Menurunkan Stress Akademik pada Siswa di Masa Pandemi Covid 19

¹Novita Maulidya Jalal, ²Nur Akmal, ³Satrio Perwira N.P, ⁴Muh.Aidil Fitra

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Email: novitamaulidyajalal@unm.ac.id

Abstrak

Self Instruction untuk menurunkan stress akademik pada siswa di masa pandemi Covid 19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh teknik *self Instruction* untuk menurunkan stress akademik pada siswa di masa pandemi Covid 19. Proses penelitian dilakukan dengan menggunakan *pretest- posttest control group design* sebagai pola eksperimennya karena kelompok tersebut dibandingkan tingkat stress akademik siswa antara sebelum dan sesudah treatment teknik *self instruction* diberikan kepada kelompok eksperimen yang akan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sampel penelitiannya ditentukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu siswa MTsN Kota Palopo yang memiliki kategori stres akademik sedang hingga tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner model skala likert tentang stress akademik meliputi gejala kognitif, gejala perilaku, gejala fisiologis dan gejala emosional. Teknik analisis data yang akan digunakan adalah uji deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa secara umum, teknik *self-instruction* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. Secara khusus, kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif menjadi lebih positif dari pada sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Hasil penelitian yakni terjadi penurunan perasaan terbebani oleh subjek sebesar 3,8%, terjadi penurunan perasaan terbebani oleh subjek sebesar 3,7%, terjadi penurunan jumlah subjek yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama belajar di masa pandemic covid 19 sebesar 4,4%, serta terjadi penurunan jumlah subjek penelitian yang merasa tertekan selama belajar di masa pandemic covid 19 dengan adanya tuntutan berprestasi oleh kedua orang tua sebesar 1,3%.

Kata Kunci: teknik *self Instruction*, stress akademik, siswa, masa pandemi Covid 19.

Abstract

Self Instruction to reduce academic stress on students during the Covid 19 pandemic. This study aims to analyze whether there is an influence of self instruction techniques to reduce academic stress on students during the Covid 19 pandemic. The research process was carried out using a pretest - posttest control group design as the experimental pattern because the group is compared to the level of student academic stress between before and after the self instruction technique treatment is given to the experimental group which will be compared to the control group. The research sample was determined using a purposive sampling technique, namely MTsN Palopo students who had moderate to high academic stress categories. The data collection technique used in this study was a Likert scale model questionnaire about academic stress including cognitive symptoms, behavioral symptoms, physiological symptoms and emotional symptoms. The data analysis technique that will be used is a descriptive test. Based on the research results obtained, it can be concluded that in general, self-instruction techniques can be used to reduce students' academic stress levels. In particular, the ability to change negative thoughts, feelings, and physical conditions to be more positive than before being treated using self-instruction techniques. The results of the study were that there was a decrease in the subject's feeling of being burdened by 3.8%, there was a decrease in the feeling of being burdened by the subject by 3.7%, there was a decrease in the number of subjects who had difficulty concentrating while studying during the Covid 19 pandemic by 4.4%, and there was a decrease in the number of research subjects who felt pressured while studying during the covid 19 pandemic with demands for

achievement by both parents of 1.3%.

Keywords: *self instruction technique, academic stress, students, during the Covid 19 pandemic.*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 di seluruh dunia termasuk di Indonesia dilanda pandemi covid 19. Salah satu kebijakan di Indonesia yakni proses belajar yang dialihkan secara online dari rumah (Rahardjo, Nurul, Indah dan Inge:2020). Hasibuan (2020) menyatakan belajar secara online dari rumah membuat kesan tersendiri bagi setiap peserta didik, termasuk mahasiswa. Rahardjo, Nurul, Indah dan Inge (2020) juga menyatakan perkuliahan online yang dilaksanakan menimbulkan kesulitan bagi mahasiswa dengan beban kerja dan tanggung jawab dalam melaksanakan perkuliahan di tengah pandemi covid 19, serta keterampilan dalam penggunaan teknologi.

Lubis, Ramadhani dan Rasyid (2021) mengemukakan pembelajaran online berdampak pada kesulitan peserta didik untuk berkonsentrasi, munculnya rasa cemas, sedih, marah, frustrasi, tidak bersemangat, pola makan tidak teratur, sakit perut, sakit kepala, sehingga muncul perilaku menunda penyelesaian tugas, menghindar, dan mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko. Hasil penelitian Hidayah, Ikram, Huriati, Sutria dan Muslimin (2020) kepada 140 responden peserta didik di Kota Makassar menghasilkan bahwa tingkat stress peserta didik pada masa pandemi covid-19 berada pada tingkatan sedang yaitu 27.9 %, tingkatan normal 25.0 %, tingkatan ringan 18.6%, tingkatan berat 23.6% dan tingkatan sangat berat 5.0% dengan faktor penyebab yang dominan adalah stress akademik.

Berdasarkan data awal yang dilakukan oleh peneliti di tanggal 20 Februari 2022 melalui wawancara online terhadap Guru BK MTsN Kota Palopo diketahui bahwa siswa selama pandemi Covid 19 banyak mengeluhkan mengalami stress saat belajar. Hal tersebut disebabkan siswa merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran, siswa merasa tidak mampu belajar sendiri, siswa merasa kelelahan dengan tugas di rumah dan dari sekolah. Siswa sulit fokus ketika belajar di rumah karena tidak ada teman berdiskusi secara langsung, kondisi rumah yang rebut, tugas yang bersamaan dengan tanggung jawab di rumah, kurang mampu membagi waktu antara tanggung jawab di rumah dan di perkuliahan secara bersamaan, serta kondisi sinyal yang menghambat. Kondisi tersebut sejalan dengan pemaparan Sayekti dalam Barseli (2017) bahwa stress akademik disebabkan oleh adanya academic stressor.

Academic stressor merupakan yaitu penyebab stress yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian (Barseli, dkk, 2017). Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stress dalam menjalani pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020).

Hasil penelitian Nurmaliyah (2014) terhadap terhadap siswa kelas XI SMA Laboratorium UM menunjukkan bahwa secara umum teknik *self-instruction* dapat menurunkan stress akademik. Teknik *self-instruction* adalah strategi *coping* yang akan diajarkan kepada siswa sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stress akademik. Teknik ini dipilih sebagai salah satu strategi *coping* yang adaptif, karena teknik ini mengajarkan siswa untuk mengenali pikiran negatifnya, memotivasi diri dengan menemukan sendiri pikiran-pikiran positif yang sebaiknya ditumbuhkan, menguji coba tingkah laku yang lebih baik, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hasil penelitian yang sejalan juga dipaparkan oleh Handika, Putri., dan Sari (2021) kepada siswa SMK Utama Bakti Palembang yang menunjukkan bahwa teknik Self instruction efektif menurunkan stress akademik pada siswa.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik self Instruction untuk menurunkan stress akademik pada siswa di masa pandemi Covid 19. Sedangkan Tujuan khususnya adalah memperoleh gambaran mengenai seberapa besar teknik self Instruction dapat menurunkan stress akademik pada siswa di masa pandemi Covid 19.

METODE

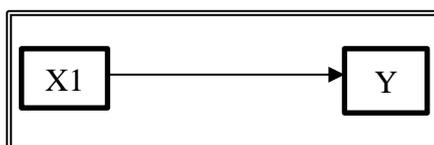
Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi. Instrumen yang digunakan yakni kuesioner/angket sebagai metode dalam pengambilan datanya. Angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya (Sugiyono, 2010). Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup karena jawaban pertanyaan telah disertakan oleh peneliti dalam angket tersebut.

Jenis dan Jumlah Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : *Self Instruction* (X1)
2. Variabel terikat : Stress Akademik (Y)



Gambar 1. Pengaruh *Teknik Self Instruction* terhadap Stress Akademik Siswa MTsN Kota Palopo

Definisi Operasional Variabel

1. Stress Akademik

Stress Akademik dalam penelitian ini adalah stres yang disebabkan oleh perasaan tertekan siswa MTsN Kota Palopo terhadap *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Stress akademik ini diukur dengan menggunakan skala berdasarkan teori Aspek yang akan diungkap dalam skala stress akademik merujuk pada teori Gadzella dan Masten (2005) yang membagi aspek stress akademik menjadi gejala kognitif, gejala perilaku, gejala fisiologis dan gejala emosional.

2. *Teknik Self Instruction*

Teknik *self-instruction* dalam penelitian ini merupakan strategi *coping* yang akan diajarkan kepada siswa sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres akademiknya. Teknik ini menggunakan Langkah-langkah self instruction dari Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), siswa diajarkan cara untuk: 1) mengenali pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik siswa dengan proses identifikasi pikiran negatif, dan 2) setelah mengenali pikiran negatifnya, siswa diarahkan untuk merubah pikiran negatif itu menjadi pikiran positif dengan melatih menyusun pernyataan positif yang diucapkan secara lantang, pelan, berbisik, atau dalam hati, 3) merumuskan perilaku baru untuk mengganti perilaku negatif yang tidak menyenangkan, dan 4) mempertahankan perilaku baru dengan memberi penguatan.

Model atau Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi karena adanya manipulasi peubah bebas yang berupa treatment yang terdiri atas kelompok kontrol yang tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Furqon:2009., & Sugiyono:2010). Penelitian ini menggunakan *pretest- posttest only group design* sebagai pola eksperimennya karena kelompok tersebut dibandingkan antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) treatment pada kelompok eksperimen (KE). Penelitian ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian *pretest- posttest only group design*

KE	O1	X	O2
----	----	---	----

Keterangan:

O1 : pretest, sebelum diberikan perlakuan kelompok eksperimen

O2 : posttest, setelah diberikan perlakuan kelompok eksperimen

KE : Kelompok eksperimen

X : perlakuan yang diberikan yaitu pemberian Teknik *Self instruction*

Populasi dan Sampel

Karakteristik subjek yang menjadi sasaran dari penelitian ini adalah siswa MTsN Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTsN Kota Palopo kelas VIII. Teknik pengambilan sampel yakni teknik *random sampling* bagi siswa yang bersedia mengikuti kegiatan. Dalam penelitian ini jumlah subjek adalah 40 siswa yang dibagi menjadi 40 subjek yang akan diberikan perlakuan disebut Kelompok Eksperimen (KE).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2010). Adapun kuesioner yang digunakan merupakan model skala likert. Aspek yang akan diungkap dalam skala stress akademik merujuk pada teori Gadzella dan Masten (2005) yang membagi aspek stress akademik menjadi gejala kognitif, gejala perilaku, gejala fisiologis dan gejala emosional. Data mengenai stress akademik diperoleh dari penyebaran kuesioner dengan 5 alternatif jawaban yaitu “Sangat Tidak Sesuai” (STS), “Tidak Sesuai” (TS), “Cukup Sesuai” (CS), “Sesuai” (S), dan “Sangat Sesuai” (SS).

Tabel 2. *Blue Print* Skala Stres Akademik

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Gejala Kognitif	1,9,24,28	8,16,21	7
2.	Gejala Perilaku	3,12,17,23	6,18,25	7
3.	Gejala fisiologis	5,13,19,27	4,14,20,29	8
4.	Gejala emosional	7,15,22,30	2,11,26,10	8
Jumlah		16	14	30

Teknik Analisis Data

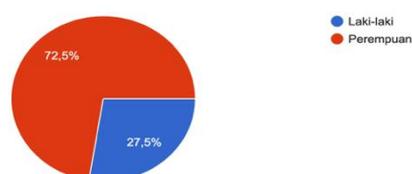
Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa analisis deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku umum. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dalam bentuk persentase dengan membandingkan hasil pre-post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

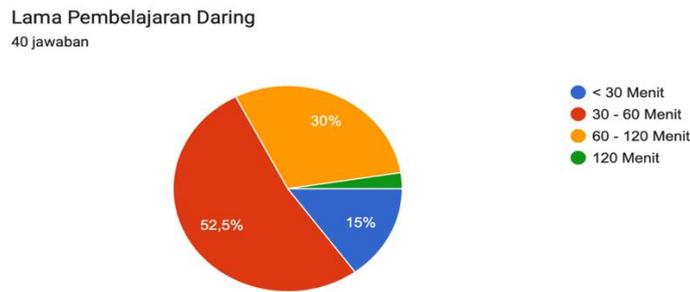
Penelitian ini melibatkan 40 siswa MTsN Kota Palopo. Adapun hasil perolehan data yang sudah dikumpulkan bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh Pengaruh *Teknik Self Instruction* terhadap Stress Akademik Siswa MTsN Kota Palopo.

Jenis Kelamin
40 jawaban



Gambar 2 Identitas peserta

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa jumlah peserta adalah 40 siswa dengan 73% berjenis kelamin perempuan dan 27% berjenis kelamin laki-laki.



Gambar 3. Lama pembelajaran Online yang dilakukan selama masa pandemic covid 19

Berdasarkan data di atas, maka diketahui bahwa lama proses pembelajaran online yang dilaksanakan oleh siswa 52,5% dilakukan selama 30-60 menit, 30% dilakukan selama 60-120 menit, 15% dilakukan selama kurang dari 30 menit.

Berdasarkan hasil pengisian skala diketahui respon subjek penelitian terhadap proses pembelajaran selama masa pandemic covid 19 yakni berdasarkan gambar 3 di bawah diketahui bahwa 52,5% subjek menganggap proses pembelajaran di masa pandemic mesti dilalui dengan upaya belajar yang lebih untuk memahami materi pelajaran. Sedangkan, hasil post test setelah *program self instruction* diberikan diketahui bahwa 56,3% menganggap proses pembelajaran di masa pandemic mesti dilalui dengan upaya belajar yang lebih untuk memahami materi pelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi kenaikan 3,8% subjek menganggap bahwa perlu melakukan upaya dalam proses belajar di masa pandemic covid 19.



Gambar 4. Hasil Pre-Post Test terkait persepsi subjek tentang proses belajar selama masa pandemic covid19



Gambar 5. Hasil Hasil Pre-Post Test terkait perasaan terbebani subjek dengan tugas selama pandemic covid 19

Berdasarkan data di gambar 5 diketahui bahwa 31,3% subjek merasa tugas selama masa pandemic covid 19 dirasakan berat oleh siswa. Sedangkan, hasil post test setelah *program self instruction* diberikan diketahui bahwa 27,5% merasa tugas selama masa pandemic covid 19 dirasakan berat oleh siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan perasaan terbebani oleh subjek sebesar 3,8%.

Saya merasa sedih terhadap lambatnya kegiatan belajar secara daring
40 jawaban



Gambar 6. Hasil Hasil Pre-Post Test terkait perasaan sedih yang dialami subjek selama masa pandemic covid 19

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 60% subjek penelitian merasa sedih selama belajar di masa pandemic covid 19. Sedangkan, hasil post test setelah *program self instruction* diberikan diketahui bahwa 56,3% merasa tugas selama masa pandemic covid 19 dirasakan berat oleh siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan perasaan terbebani oleh subjek sebesar 3,7%.

Pelajaran yang padat menyebabkan kejenuhan belajar dan kelelahan yang meningkat
40 jawaban



Gambar 7. Hasil Hasil Pre-Post Test terkait perasaan bosan atau jenuh yang dialami subjek selama masa pandemic covid 19

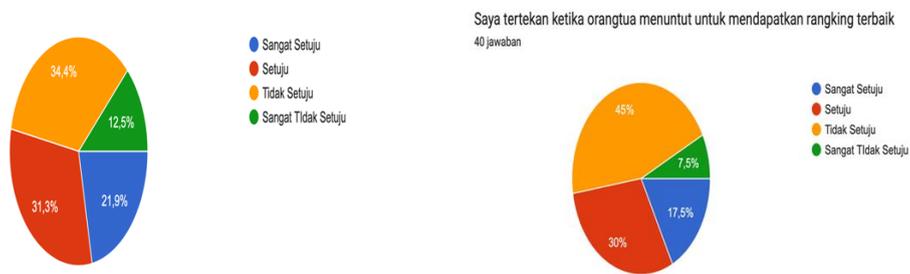
Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 60% subjek penelitian merasa bosan atau jenuh selama belajar di masa pandemic covid 19. Sedangkan, hasil post test setelah *program self instruction* diberikan diketahui bahwa 56,3% subjek penelitian merasa bosan atau jenuh selama belajar di masa pandemic covid 19. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah subjek yang merasakan kebosanan atau kejenuhan oleh subjek sebesar 3,7%.

Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas belajar
40 jawaban



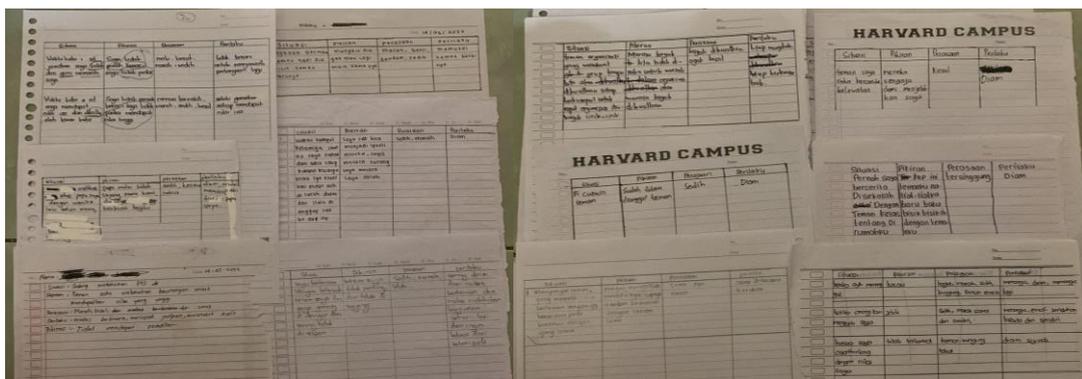
Gambar 8. Hasil Hasil Pre-Post Test terkait kemampuan berkonsentrasi subjek selama pandemic covid 19

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 45% subjek penelitian sulit berkonsentrasi selama belajar di masa pandemic covid 19. Sedangkan, hasil post test setelah *program self instruction* diberikan diketahui bahwa 40,6% subjek penelitian subjek penelitian sulit berkonsentrasi selama belajar di masa pandemic covid 19. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah subjek yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama belajar di masa pandemic covid 19 sebesar 4,4%.



Gambar 9. Hasil Pre-Post Test terkait perasaan tertekan siswa terhadap tuntutan berprestasi dari orang tua selama masa pandemic covid 19

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 31,3% subjek penelitian merasa tertekan selama belajar di masa pandemic covid 19 dengan adanya tuntutan berprestasi oleh kedua orang tua. Sedangkan, hasil post test setelah *program self instruction* diberikan diketahui bahwa 30% subjek penelitian merasa tertekan selama belajar di masa pandemic covid 19 dengan adanya tuntutan berprestasi oleh kedua orang tua. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah subjek penelitian yang merasa tertekan selama belajar di masa pandemic covid 19 dengan adanya tuntutan berprestasi oleh kedua orang tua sebesar 1,3%.



Gambar 10. Hasil pengumpulan informasi terhadap tekanan yang dialami peserta selama belajar di masa pandemic covid 19

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa subjek dapat mengenali perasaan tertekan berasal dari pola pikirnya yang negative tentang proses pembelajaran yang dialami selama masa pandemic covid 19. Pola pikir tersebut kemudian menyebabkan munculnya perasaan tertekan sebagai dampak dari pikirannya itu. Dengan demikian, subjek memunculkan pola perilaku yang kurang optimal selama proses pembelajaran. Namun, setelah mengikuti Teknik *self instruction* subjek penelitian dapat lebih mampu dalam menyampaikan pendapat, mengumpulkan informasi, serta menetapkan Tindakan selanjutnya yang lebih mengoptimalkan proses pembelajaran selama masa pandemic covid 19.

Pembahasan

Prioritas utama bagi siswa di SMA yang rata-rata berusia antara 15-17 tahun, adalah menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain. Mereka akan melakukan berbagai cara agar keinginan utamanya itu dapat mereka wujudkan. Misalnya dengan meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik, menata penampilannya, aktif dalam berbagai kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah, dan sebagainya. Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan diri (harapan) dengan tuntutan lingkungannya, memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Misalnya, siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan

pendidikan akan menunjukkan ketidake- nangannya dengan berperilaku negatif, menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja di bawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Ketidakmampuan mereka dalam menuntaskan masalah internal dalam dirinya itu akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi (Papalia, dkk., 2008).

Beck dan Judith (1998) juga menjelaskan bahwa, pikiran-pikiran negatif akan muncul sebagai akibat individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang. Pikiran-pikiran negatif yang menguasai struktur kognitif individu akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Jadi, stres yang timbul pada diri seseorang adalah akibat penilaian subjektif individu terhadap suatu kondisi, situasi atau peristiwa lebih banyak dikuasai atau dipengaruhi oleh perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran negatif. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik. Carveth (Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Dengan menggunakan teknik *self-instruction* dari Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), siswa diajarkan cara untuk: 1) mengenali pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik siswa dengan proses identifikasi pikiran negatif, dan 2) setelah mengenali pikiran negatifnya, siswa diarah- kan untuk merubah pikiran negatif itu menjadi pikiran positif dengan melatih menyusun pernyataan-pernyataan positif yang diucapkan secara lantang, pelan, berbisik, atau dalam hati, 3) merumuskan perilaku baru untuk mengganti perilaku negatif yang tidak menyenangkan, dan 4) mempertahankan perilaku baru yang lebih baik dengan memberi penguatan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Meichenbaum (2005) tersebut, peneliti menguji keefektifan teknik *self-instruction* untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa, dan secara khusus tujuan peneliti membuktikan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan kemampuan subjek merubah penilaian negatif yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan reaksi fisiknya ketika: 1) menyampaikan pendapat; 2) mengumpulkan informasi, dan 3) melakukan tindakan.

Penerapan teknik self-Instruction dilaksanakan oleh peneliti di MTsN Kota Palopo 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 itruction* 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 di MTsN Kota Palopo. 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, 2005) 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.

Kondisi ini menurut Sunanto (Nurmaliyah, 2014) karena sesi- sesi awal perlakuan dimungkinkan subjek belum beradaptasi dengan tugas (*task*) yang diberikan. Namun setelah beberapa sesi, kondisi menjadi stabil karena diperkirakan telah terjadi proses adaptasi (penyesuaian). Terbukti, selama intervensi ini, subjek memiliki kemampuan menyampaikan pendapatnya dengan lebih baik dan menggunakan pernyataan-pernyataan positif.

Hal ini sesuai dengan pendapat Meichenbaum (2005), bahwa seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan tingkahlakunya tanpa orang tersebut meningkatkan kesadarannya pada bentuk-bentuk tingkah laku (bagaimana dia berpikir, merasakan, dan berperilaku). Bandura (1997) juga menyampaikan, bahwa kesadaran diri terhadap reaksi internal merupakan langkah penting yang dapat mengarahkan seseorang mengontrol tingkah laku sehingga dapat mengidentifikasi lebih awal sensasi-sensasi, emosi, dan perilaku untuk mencapai kesadaran diri tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa secara umum, teknik *self-instruction* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa. Secara khusus, kemampuan merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif menjadi lebih positif dari pada sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Hal ini dapat diketahui dari perubahan yang ditunjukkan pada hasil observasi, wawancara, lembar pantau diri siswa, dan pernyataan-pernyataan yang subjek penelitian ketika a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) menetapkan Tindakan selanjutnya yang lebih mengoptimalkan proses pembelajaran selama masa pandemic covid 19. Hal tersebut Nampak dari hasil penelitian yakni terjadi penurunan perasaan terbebani oleh subjek sebesar 3,8%, terjadi penurunan perasaan terbebani oleh subjek sebesar 3,7%, terjadi penurunan jumlah subjek yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama belajar di masa pandemic covid 19 sebesar 4,4%, serta terjadi penurunan jumlah subjek penelitian yang merasa tertekan selama belajar di masa pandemic covid 19 dengan adanya tuntutan berprestasi oleh kedua orang tua sebesar 1,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing,. 2002). New York: W.H. Freeman & Company
- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Beck, R., & , Judith S. (1998). *Cognitive Behavioral Thera- py in the Treatment Inc.*, 95 Church Street, White Plains, N.Y. 106001.
- Bryant, L.E & Budd, K.S. (1982). Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Preschoolers. *Journal of Applied Behaviour Analysis*.15(2), 259-271.
- Chaterine, R. N. (2020). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. Detik

- News.Retrievedfrom<https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>.
- Drajat, zakiyah.(2003). Kesehatan Mental. Jakarta:Gunung Agung
- Escamillia. (2000). *Professional School Counseling A Hand- book of theories, Programs and Practice*.
- Furqon. (2009). *Statistika terapan untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student- life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Handika,Yudi.,Putri,Ramtia D.,&Sari,Syka P.(2021).Efektivitas Teknik Self Instruction dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa.jurnal Vol. 2 No. 02 (2021): COUNSENEZIA 2021
- Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan belajar mahasiswa di masa pandemic covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 10(1) 80-85 ISSN 2686-2859
- Hidayah, N., Ikram, R. M., Huriati., Sutria, E., & Muslimin, A. (2020). Tingkat stress dan strategi coping mahasiswa keperawatan di masa pandemic covid-19.*Jurnal Seminar Nasional Variansi*, 184-192. ISBN 978-602-53397-2-1..
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemic covid19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1) 31-39, ISSN: 2657-0963.
- Martin, G. & Pear, J. (2003). *Behavior Modification : What It Is and How To Do It*. 7th ed. New Jersey: Pearson Education International.
- Meichenbaum, D. (2005). Anger Control Problems. In *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 23±26). Springer. Retrieved from http://link.springer.com/content/pdf/10.1007/0-306-48581-8_8.pdf
- Meichenbaum, D., & Fitzpatrick, D. (1993). A constructivist narrative perspective on stress and coping: Stress inoculation applications. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1993-97397-036>
- McKinney, E. S. dkk.(2013). Maternal – Child Nursing. Kanada: Elsevier
- Misra R, McKean M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction, *Am. J. Health Stud*, 16(1): 41-51.
- Nurmaliyah,Farida.(2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. Jurnal Pendidikan Humaniora ISSN: 2338-8110 Vol. 2 No. 3, Hal 273-282
- Papalia D.E., Sally Wendkos Old S.W, & Ruth Duskin Feldman.(2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana.
- Rachamayanie, Setiawan,& Fuadi.(2016).Keefektifan Teknik Self instruction Dalam Mengurangi Stress Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2013 FKIPULM Banjarmasin. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2016) Print ISSN 2460-1187, Online ISSN 2503-281X
- Rahardjo, W., Nurul, Q., Indah, M., & Inge, A. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemic covid-19: peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020). Belajar online ditengah corona,ada siswa Mengeluh tensi darah naik. Suara.Retrievedfrom<https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswa-mengeluh-tensi-darah-naik>
- Sayekti, E. 2017. Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROB I Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Setiawan, B. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 3
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Todahl, J. L., Linville, D., Smith, T., Barnes, M. F., & Miller, J. K (2006). A qualitative study of collaborative health care in a primary care setting. *Families, Systems & Health*, 24(1), 45-64.
- Verma & Gupta.(2000). Some Aspects of High Academic Stress and Symptoms, *Journal of Personality and Clinical Studies*
- Wirawan.(2012). *Menghadapi stres dan depresi*. Yogyakarta: Platinum.