

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN STRATEGI *COPING* UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 TUBAN

APPLICATION OF GROUP COUNSELING WITH COPING STRATEGIES TO REDUCE STRESS LEARNING CLASS X SMA NEGERI 1 TUBAN

Nurul Fatchur Rachma
10010014202

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : unkdogerzz.rachma@gmail.com

Drs. Moch. Nursalim, M.Si.
NIP. 19680503 199403 1 003

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya

ABSTRAK

Setiap siswa yang belajar umumnya menginginkan hasil yang baik dalam belajar. Dalam prosesnya muncul berbagai hambatan sehingga tidak semua siswa mampu mencapai hasil yang diinginkan. Dari permasalahan diatas dapat menyebabkan berbagai dampak diantaranya kelelahan, kejenuhan belajar, kurangnya konsentrasi, keadaan tertekan dan terlalu banyaknya masalah yang dihadapi sehingga mengalami stres belajar. Pada siswa kelas X MIA 4 dan X MIA 6 SMA Negeri 1 Tuban terdapat siswa yang mengalami masalah stres belajar yang tinggi, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan strategi *coping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi stres belajar.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan eksperimen berupa *pre-test post-test one group design*. Metode yang digunakan sebagai alat pengumpul data adalah angket. Angket digunakan untuk mengidentifikasi siswa kelas X MIA 4 dan X MIA 6 yang memiliki skor stres belajar tinggi, yang selanjutnya dijadikan sebagai subyek penelitian yaitu sebanyak 8 siswa. Adapun langkah yang dilakukan yaitu konseling kelompok selama 6 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda atau *sign test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa $N=8$ dan $X=0$ diperoleh harga $\rho=0,004$, harga tersebut lebih kecil dari α dan berada pada daerah penolakan untuk $\alpha=0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan skor antara hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian dengan melihat selisih mean antara hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu “penerapan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *coping* dapat mengurangi stres belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Tuban”.

Kata kunci : Strategi *coping*, stres belajar

ABSTRACT

Every student who wants to learn generally good results in learning. In the process appear various obstacles that not all students are able to achieve the desired results. From the above problems can cause a variety of effects including fatigue, burnout learning, lack of concentration, a state of distress and too many problems encountered so stressful learning experience. In class X 4 and X MIA MIA 6 SMA Negeri 1 Tuban there are students who have learning problems of high stress, so the purpose of this study was to examine the use of coping strategies in a group counseling to reduce stress study.

This research was conducted using experimental design in the form of pre-test post-test one group design. The method is used as a data collection tool was a questionnaire. Questionnaire was used to identify the class X 4 and X MIA MIA 6 which has a high learning stress scores, which in turn serve as research subjects as many as 8 students. The steps taken by that group counseling for 6 sessions. The data analysis technique used was non-parametric statistical analysis using the sign test or the sign test. The analysis showed that the $N = 8$ and $X = 0$ is obtained price $p = 0.004$, the price is less than α and is in the region of rejection for $\alpha = 0.05$ level. thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted which means that the hypothesis can be accepted as "the application of group counseling using coping strategies to reduce stress studying class X SMA Negeri 1 Tuban"

Keywords: *coping strategies, stress learning*

PENDAHULUAN

Tugas utama bagi seorang siswa ialah belajar. Menurut Sardiman (2001:35) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti : menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dsb. Setiap siswa yang belajar umumnya menginginkan hasil yang baik dalam belajar. Dalam prosesnya muncul berbagai hambatan sehingga tidak semua siswa mampu mencapai hasil yang diinginkan. Dari permasalahan diatas dapat menyebabkan berbagai dampak diantaranya kelelahan, kejenuhan belajar, kurangnya konsentrasi, keadaan tertekan dan terlalu banyaknya masalah yang dihadapi sehingga mengalami stres belajar.

Menurut Alvin (2007) stres belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, mendapatkan nilai jelek, gugup saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah yang terjadi dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stres belajar. Stres belajar merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang belajar yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu

Hasil Penelitian Depkes tahun 1995 di 13 Kota Besar di Indonesia menunjukkan 50% siswa mengalami stres belajar. Hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah yang memberikan berbagai macam pelajaran tanpa memperhatikan jeda waktu bagi siswa sehingga jika tidak sebanding dengan kemampuan siswa, maka dapat mengakibatkan dampak negatif yang menghambat pencapaian tugas belajarnya.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan data dari U.S Department of Education(2010) yang mengatakan bahwa seseorang yang terlalu terpusat pada kegiatan belajar akademis yang membutuhkan kognitif tingkat tinggi yang berlebihan (waktu panjang tanpa jeda bermain) justru mengakibatkan anak tersebut stres, gangguan konsentrasi dalam belajar, kelelahan, serta meningkatkan keluhan masalah-masalah fisik (sakit perut dan sakit kepala). Selain berdampak pada kesehatan, stres juga mempengaruhi remaja untuk merokok.

Hasil penelitian oleh Avin Fadilla Helmi dan Dian Komalasari, mengatakan bahwa kondisi paling banyak menunjukkan perilaku merokok yaitu ketika remaja dalam tekanan (stres) yaitu sebesar 40,80%. Perilaku mengkomsumsi rokok ketika stres merupakan upaya pengentasan masalah yang bersifat emosional yang dialihkan terhadap perilaku merokok.

Stres belajar pada siswa juga dapat mengakibatkan munculnya gangguan baik psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis, stres belajar pada siswa dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk kecemasan. Salah satu yang dapat diamati adalah kecemasan komunikasi yang terlihat dari kecanggungan mereka ketika berbicara dengan orang tua ataupun temannya. Selain itu penyebab psikologis lainnya adalah kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berfikir negatif, berputus asa, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan. Sedangkan secara fisiologis stres belajar berakibat sakit kepala, sakit leher, nyeri otot, cepat merasa lelah, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut,

sakit dibagian dada, jantung berdebar-debar, berkeringat secara berlebihan.

Menurut Harlock (1998:56), dalam buku Perkembangan Remaja, usia 15-18 tahun dikatakan masa usia remaja, dan siswa kelas X berarti tergolong usia remaja. Ini sejalan dengan stres yang sering dikategorikan sebagai gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2010) bahwa siswa SMAN 3 Surakarta mengalami gangguan stres belajar. Dari hasil penelitian tersebut teridentifikasi bahwa siswa mengalami gangguan stres belajar. Penelitian lain mengenai stres belajar juga dikemukakan oleh Indah (2010) yang menunjukkan bahwa stres belajar terjadi pada siswa SMA Negeri 3 Semarang. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres belajar dialami oleh beberapa siswa baik kelas akselerasi dan reguler.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui angket yang telah disebar dan juga melalui wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Tuban pada hari Selasa 7 Januari 2014 menyatakan bahwa 80 siswa ($\pm 15\%$) siswa kelas X mengalami stres belajar dengan tingkatan yang berbeda – beda. Kelas X MIA memiliki stres belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas X IIS. Adapun gejala stres belajar yang ditunjukkan siswa antara lain siswa belum bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru maupun dengan banyaknya jumlah pelajaran yang ada, sehingga mereka menganggap itu sebagai beban. Fenomena lain ditunjukkan oleh siswa yang merasa bosan karena materi pelajaran yang bertambah banyak ketika dibandingkan ketika di SMP, rasa khawatir yang berlebihan, tegang terus menerus ketika mengikuti pelajaran eksakta dan paling banyak pada mata pelajaran matematika, menggigit kuku ketika tidak bisa mengerjakan soal di depan kelas, sakit perut bahkan kencing berkali-kali ketika mengikuti pelajaran olahraga, sulit berkonsentrasi menerima pelajaran, menarik diri dari orang lain, dan peraturan yang tentunya berbeda dengan yang ada di SMP mengakibatkan sebagian dari mereka merasa tertekan sehingga mengakibatkan mereka mengalami stres belajar.

Dari hasil angket stres belajar pada studi pendahuluan yang telah dibagikan, seperti yang diungkapkan diatas sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres belajar tertinggi adalah kelas X MIA 4 dan X MIA 6. Disini terdapat 80 siswa yang mengalami stres belajar. Siswa yang stres belajarnya tinggi salah satu diwawancarai, siswa tersebut menunjukkan bahwa selalu mencoret – coret bukunya dengan coretan yang tidak jelas ketika mengikuti pelajaran matematika, merasa tegang ketika mengikuti pelajaran matematika, bahkan ketika diminta maju didepan kelas dia merasakan khawatir yang

berlebihan, pernah sampai pingsan karena kaget ketika guru mata pelajaran meminta mengerjakan soal didepan sampai bisa, berkeringat dingin, dan wajahnya pucat gemetar. Ini terjadi secara terus menerus ketika mengikuti pelajaran matematika, bahkan ketika guru matematika baru datang siswa tersebut sudah gemetar, menurut pengakuannya ini sudah terjadi ketika pada waktu SMP. Karena memang dia sangat lemah dalam masalah hitungan. Kejadian ini terjadi terus menerus dan berulang – ulang dalam kurun waktu 3 kali dalam seminggu.

Menurut Guru BK faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami stres belajar adalah sebanyak karena adanya perubahan kurikulum saat ini yang menekankan pada program peminatan dari kelas X sehingga siswa wajib menyesuaikan diri dengan jurusan yang sudah dipilih. Gejala lain yang nampak pada siswa ketika belajar dalam kelas, sebagian siswa ada yang menggosok – gosokkan tangan ke tembok kelas, ada yang menoleh kekanan dan kekiri ketika guru menerangkan didepan kelas, ada yang memegang kepala berkali – kali ketika mereka tidak memahami pelajaran, bahkan ada yang mencoret – coret buku dengan coretan yang tidak jelas. Menurut Guru BK gejala – gejala tersebut selalu nampak pada siswa karena ini berlangsung berkali – kali disetiap minggunya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres belajar adalah : (1) Ketidakteraturan atau ketidakmampuan dalam mengelola waktu; (2) Terlalu banyak tanggung jawab atau sebaliknya ; (3) Tidak mampu beradaptasi dengan perubahan dalam rutinitas; (4) Merasa bosan; (5) Tidak mendapat dukungan; (6) Ketidakmampuan seorang anak mengerjakan sesuatu sebagaimana yang dituntut orang tua atau guru ; (7) Tekanan persaingan di sekolah ; (8) Kebutuhan untuk diterima yang berlebihan. misalnya, ingin disukai guru atau teman; (9) Gangguan lingkungan atau fisik. Seperti suara keras, kekurangan gizi, dan sebagainya; (10) Penyesuaian diri dengan orang atau situasi-situasi baru, misalnya pindah sekolah atau rumah; (11) Banyaknya kegiatan yang membuat sibuk, misalnya, les, ekstrakurikuler, dan hobi.

Erat kaitannya dengan stres belajar yang juga memiliki dampak yang sama pada siswa. Stres belajar dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang. Dampak secara jangka pendek diantaranya adalah respon secara psikologis yaitu mengalami kecemasan, sedih, takut, dan putus asa. Respon fisik yaitu, timbul serangan sakit perut dan sakit kepala. Stres belajar juga menimbulkan dampak pada respon perilaku yang ditunjukkan dengan gemetar, gagap, dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif kepada orang lain. Sedangkan dampak jangka panjang ditunjukkan dengan beberapa

respon diantaranya adalah menurunnya daya tahan tubuh seseorang sehingga mudah terkena resiko penyakit, depresi, kelelahan mental, dan mulai mengkonsumsi rokok atau minum-minuman keras untuk menyalurkan stres belajar yang dialami.

Jika dicermati pada akhirnya stres yang berkepanjangan berakibat pada psikologis siswa. Hal ini akan menimbulkan banyak permasalahan pada individu. Perlu diketahui bahwa individu yang terkena stres dan kalau tidak diatasi dapat berkembang menjadi frustrasi dan depresi. Jika sudah berkembang menjadi depresi tidak menutup kemungkinan munculnya ide bunuh diri atau melakukan usaha bunuh diri maupun upaya untuk mendorong mencelakakan orang lain. Walaupun pada umumnya masing-masing individu berhasil mengatasinya sendiri, tidak menutup kemungkinan sebagian lain masih perlu mendapatkan bantuan. Oleh karena itu sebelum stres belajar berkembang menjadi depresi perlu ditangani agar siswa dapat mengatasi stresor yang dihadapinya sehingga tidak berkembang menjadi depresi.

Penanganan stres belajar pada siswa dapat dilakukan dengan cara mengoptimalkan program layanan bimbingan dan konseling. Namun ini dirasa belum efektif jika konselor hanya memberikan nasihat – nasihat pada siswa. Dari berbagai permasalahan stres belajar diatas, diperlukan berbagai macam bentuk strategi-strategi konseling, dalam membantu masalah-masalah tersebut, salah satunya dengan menggunakan Strategi *Coping* yang merupakan pendekatan yang mempelajari tentang kemampuan mengatasi masalah psikis dan kognitif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah tentang gambaran Strategi *Coping* siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta yang mengalami stres belajar dalam menghadapi salah satu mata pelajaran yaitu pelajaran Matematika. Penelitian ini dilatar belakangi karena perhatian peneliti terhadap banyaknya kasus siswa SMA yang nilainya dibawah rata – rata untuk mata pelajaran matematika. Peneliti berupaya untuk memberikan pengetahuan bagi siswa bagaimana mengatasi stres mereka dengan efektif. Dimana perasaan – perasaan yang awalnya bersumber dari kognitifnya, dengan diberikan strategi *coping* diharapkan tekanan atau stres belajar yang dialami tidak berlangsung terus menerus. Individu akan terus berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan stres belajar yang dialaminya itu seperti yang diungkapkan oleh Radley (1994) yaitu dengan istilah *coping* dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan – tuntutan yang ada yang dapat mengakibatkan stres belajar.

Coping adalah sebuah pendekatan untuk mengajar ketrampilan *coping* baik fisik maupun kognitif. Prosedur ini dikembangkan oleh Meichenbaum dan Cameron (1973), yang menggunakannya untuk membantu konseli dengan reaksi pobia yang parah untuk mengelola kecemasan dalam situasi stresnya. *Coping* merupakan terapi perilaku kognitif yang tujuan dasarnya adalah untuk membantu seseorang untuk percaya pada kemampuannya untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan yang berasal dari trauma mereka.

Adapun landasan teoritis penggunaan Strategi *Coping* untuk mengurangi stres belajar adalah sebagai upaya individu atau remaja dalam hal mengurangi atau menghilangkan perasaan stres tersebut adalah dengan menggunakan beberapa cara atau strategi. Lazarus (dalam Radley, 1994) mengungkapkan bahwa setiap individu melakukan cara *coping* yang berbeda – beda dalam menghadapi situasi yang menekan dari lingkungan.

Berdasarkan latar data tersebut, maka muncul keinginan melakukan penelitian untuk konseling kelompok menggunakan strategi coping untuk mengurangi stres belajar siswa kelas x sma negeri 1 tuban tahun 2014.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul penelitian yaitu ”Penerapan Konseling kelompok dengan menggunakan Strategi *Coping* stres untuk mengurangi stres belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tuban ”. metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian *quasi eksperiment* (eksperimen semu atau pura-pura), dengan jenis penelitian *Pre-test post-test one design group*. Jenis penelitian ini digunakan karena dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding.

Dalam penelitian ini digunakan 3 kategori untuk menentukan tingkat stres belajar subyek penelitian, penentuan kategori tersebut menggunakan cara sebagai berikut:

- a. Kategori tinggi
 $= X > (\text{Mean} + \text{SD})$
 $= X > (110,88709 + 18,43)$
 $= X > 129,31709$
- b. Kategori sedang
 $= (\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$
 $= (110,88709 - 18,43) \leq X <$
 $(110,88709 + 18,43)$
 $= 92,45709 \leq X < 129,31709$
- c. Kategori rendah
 $= X < (\text{Mean} - \text{SD})$
 $= X < (110,88709 - 18,43)$
 $= X < 92,45709$

Jadi dapat di simpulkan bahwa:

- Kategori stres belajar untuk tingkat tinggi = 129,3 ke atas
- Kategori perencanaan karier untuk tingkat sedang = 92,4 sampai 129,3
- Kategori perencanaan karier untuk tingkat rendah = 92,45 ke bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil *Pre-test*

Identifikasi subyek penelitian dilakukan untuk menentukan siswa yang memiliki skor stres belajar tinggi yang selanjutnya akan dijadikan subyek penelitian dan diberi perlakuan berupa konseling kelompok dengan strategi *coping*. Skor yang diperoleh subyek penelitian tersebut selanjutnya akan dijadikan sebagai *pre-test*.

Berdasarkan tabel pengkategorian stres belajar dapat diketahui bahwa terdapat 8 siswa yang termasuk dalam kategori skor tinggi tentang stres belajar. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Skor *Pre-test* stres belajar

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	DA	151	Tinggi
2.	CD	134	Tinggi
3.	GA	148	Tinggi
4.	AK	145	Tinggi
5.	MA	158	Tinggi
6.	GR	132	Tinggi
7.	ZF	131	Tinggi
8.	AA	133	Tinggi
	Rata2	142	

Analisis Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan pada penelitian ini adalah statistik non parametrik yang berupa uji tanda. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui pengurangan skor tingkat stres belajar siswa kelas X antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan strategi *coping* Data hasil analisis statistik non parametrik dari *pre-test* dan *post-test* melalui uji tanda dimuat pada tabel berikut:

Tabel 4.2

No.	Subyek	Pre-test (X _a)	Post-test (X _b)	Arah Perbedaan	Tanda	Ket
1.	DA	151	110	X _a <X _b	-41	Menurun
2.	CD	134	97	X _a <X _b	-37	Menurun

3.	GA	148	84	X _a <X _b	-64	Menurun
4.	AK	145	93	X _a <X _b	-52	Menurun
5.	MA	158	104	X _a <X _b	-54	Menurun
6.	GR	132	99	X _a <X _b	-33	Menurun
7.	ZF	131	99	X _a <X _b	-32	Menurun
8.	AA	133	96	X _a <X _b	-37	Menurun
Rata-rata		141,37	97,75			
Jumlah tanda +						0
Jumlah tanda -						8

Berdasarkan analisis hasil data di atas, rata-rata skor *post-test* adalah 97,75 termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa yang menunjukkan tanda negatif (-) menunjukkan stres belajar siswa menurun dan berjumlah 8 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan N=8 dan x=0, maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H₀) = 0,004. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5%, berdasarkan hasil tersebut maka di lakukan uji hipotesis yang di ajukan dalam penelitian.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat di katakan bahwa hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “ada perbedaan jumlah skor yang diperoleh siswa stres belajar sesudah di berikan konseling kelompok menggunakan strategi *coping* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Tuban ” dapat di terima.

Analisis Individual

a. Subyek DA

Subyek DA mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 151 sedangkan skor *post-test* 110 sehingga menunjukkan bahwa DA mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 41 poin. Stres belajar DA dikatakan tinggi dimana sebelum perlakuan, DA belum mampu dalam mengelola waktu untuk menjalani kegiatan sehari-hari. DA terlibat dalam ekstrakurikuler yang sering mengadakan pertemuan. Ekstrakurikuler yang diikuti yaitu ekstrakurikuler teater dan Paduan suara. Saat pulang dari sekolah, DA merasa sudah merasa lelah sehingga membuat DA ingin bersantai dan bersenang-senang. Hal yang dilakukan DA untuk bersantai nonton TV dirumah. Aktivitas nonton TV membuat dirinya lupa waktu. Kegiatan untuk belajar juga terlewatkan. Akibatnya ketika disekolah DA kesulitan untuk mengerti pelajaran yang diterangkan oleh bapak dan ibu guru, ketika sudah diterangkan

disekolah, mau mengulanginya lagi dirumah pasti kesulitan bahkan tidak paham sama sekali seperti belum diterangkan, akibatnya DA bingung dan itu berlangsung berlarut-larut. Selama proses konseling DA cukup aktif dalam mengutarakan pendapatnya. Pada saat pemberian tugas DA selalu mau berusaha untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan untuk dipraktekkan. Setelah mengikuti konseling skor stres belajarnya berkurang menjadi 110 dan masuk kategori sedang. Dalam kehidupan sehari-hari setelah selesai konseling DA mencoba mempraktekan apa yang telah disampaikan dengan mencoba menenangkan pikiran, dan merubah pikiran negatifnya untuk berusaha belajar dengan tetap membagi waktu dengan baik dan berkonsentrasi penuh.

b. Subyek CD

Subyek CD mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 134 sedangkan skor *post-test* 97 sehingga menunjukkan bahwa CD mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 37 poin.

Sebelum perlakuan, CD selalu mengeluh bahwa dia merasa pusing ketika mengerjakan ulangan Matematika. Belum ulangan pun ketika guru Matematika baru memberitahukan kalau besok akan ulangan CD sudah merasakan pusing, dirumah CD mikir bahwa besok dia pasti tidak bisa mengerjakan ulangannya, CD belajar tapi tidak paham materinya.

Selama proses konseling CD sangat aktif dalam mengutarakan pendapatnya. Pada saat pemberian tugas CD selalu mau berusaha untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan untuk dipraktekkan. Setelah mengikuti konseling skor stres belajarnya berkurang menjadi 97 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling CD mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya dengan dia membayangkan ketika dia bisa mengerjakan ulangan matematikanya, akhirnya dia belajar yang keras untuk bisa mengerjakan ulangan matematikanya dengan begitu dia bisa mengerjakan ulangannya dengan baik.

c. Subyek GA

Subyek GA mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 148 sedangkan skor *post-test* 84 sehingga menunjukkan bahwa GA mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 64 poin.

Sebelum perlakuan, GA belum mampu dalam mengelola waktu untuk menjalani kegiatan sehari-hari. GA mengikuti kegiatan OSIS hingga sore bahkan larut malam. Selain OSIS GA Juga mengikuri kegiatan PMR. GA tidak bisa membagi waktunya dengan baik.

padahal sebenarnya GA termasuk anak yang pintar. GA keteteran mengikuti pelajaran, terutama pelajaran SAINS yang membutuhkan ketelitian penuh. Ketika pelajaran Fisika khususnya karena memang fisika banyak rumusnya, GA selalu kebingungan ketika mengerjakan soal didepan kelas, GA cemas bahkan tangannya gemeteran ketika diminta maju kedepan, GA tidak tahu rumus mana yang harus dia pakai.

Selama proses konseling GA awalnya merasa acuh tak acuh, kadang dia bersemangat, kadang dia juga tidak mendengarkan konselor berbicara. Kalau konselor tidak bertanya, dia jarang mengutarakan pendapatnya langsung. Pada pemberian tugas, awalnya GA meremehkan, tapi ketika teman-temannya mengerjakan tugas yang telah konselor berikan akhirnya GA tertarik juga untuk mencoba, dan GA pun berhasil.

Setelah mengikuti konseling skor stres belajarnya berkurang menjadi 84 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling GA mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya dengan dia membayangkan bahwa dia berada disituasi sangat nyaman dan sunyi, dia berhasil menaklukan soal fisiknya dengan baik dan bisa mengatur waktunya dengan baik pula.

d. Subyek AK

Subyek AK mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 145 sedangkan skor *post-test* 93 sehingga menunjukkan bahwa AK mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 52 poin.

Sebelum perlakuan, AK ternyata tidak menyukai pelajaran matematika, menurut AK pelajaran matematika adalah pelajaran yang paling sulit untuk dia pelajari, terlebih ketika SMA ini AK mendapatkan nilai rendah untuk matematika, dan karena itu dia makin tidak suka akan matematika. AK sulit untuk memahami matematika karena memang AK malas untuk belajar. AK tidak bisa berkonsentrasi untuk belajar. Konsentrasinya gampang pecah terlebih ketika PR yang didapat menumpuk dari guru. \

Selama proses konseling AK sering mengantuk pada saat konselor berbicara, AK juga tidak bersemangat. Pada pemberian tugas, awalnya AK selalu tanya terus menerus kepada konselor karena memang AK tidak mau mendengarkan apa yang telah disampaikan oleh konselor. Tapi karena AK sering bertanya akhirnya AK paham akan tugas yang diberikan. Dan AK pun semangat untuk mempraktekan.

Setelah mengikuti konseling skor stres belajarnya berkurang menjadi 93 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling AK mempraktekan dalam kehidupan sehari-

harinya dengan dia mengatur nafasnya terlebih dahulu ketika pelajaran matematika, dia merilekskan tubuhnya sendiri, dia membayangkan bahwa ketika pelajaran matematika diberada dikamarnya, karena memang kamar adalah tempat favorit yang dia sukai. Dan pada akhirnya AK mulai sedikit demi sedikit menyukai matematika.

e. Subyek MA

Subyek MA mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 158 sedangkan skor *post-test* 104 sehingga menunjukkan bahwa MA mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 54 poin.

Sebelum perlakuan, MA sering sakit perut dan pergi kebelakang berkali-kali ketika mengikuti pelajaran matematika. Tangannya berkeringat dingin ketika guru meminta mengerjakan soal didepan kelas, selain itu guru Matematika MA juga galak dan suaranya lantang menambah ketakutan MA mengikuti pelajaran. Sering dia membolos untuk tidak mengikuti pelajaran matematika.

Selama proses konseling MA mengikutinya dengan seksama, MA sangat bersemangat karena MA berkeinginan memang untuk mengurangi stres belajarnya maka dari itu dia bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan tersebut. ketika diberikan tugas MA juga sungguh – sungguh mencoba mempraktekannya, namun MA masih perlu pembenahan lagi untuk benar-benar mengerti maksud dari tugas yang konselor berikan.

Setelah mengikuti konseling skor stres belajarnya berkurang menjadi 104 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling MA mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya dengan dia mengatur nafasnya terlebih dahulu ketika pelajaran matematika, dia merilekskan tubuhnya sendiri, dia membayangkan bahwa gurunya sangat baik dalam mengajar matematika. Dan dia mulai sedikit demi sedikit menyukai matematika

f. Subyek GR

Subyek GR mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 132 sedangkan skor *post-test* 99 sehingga menunjukkan bahwa GR mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 33 poin.

Sebelum perlakuan, GR selalu mengeluh kalau tugasnya selalu menumpuk setiap minggunya, bahkan ketika hari ini diberi tugas besuknya lagi sudah ada tugas lagi yang baru, begitu pula seterusnya. GR tidak sanggup mengerjakan beberapa tugas dihari yang sama, kepala GR selalu pusing karena memang GR ketakutan kalau tugasnya itu tidak akan selesai tepat waktunya.

Selama proses konseling GR kurang berkonsentrasi mengikuti kegiatan konseling. Untuk awal pertemuan memang sulit meminta GR datang tepat waktu, tapi untuk pertemuan selanjutnya GR cukup konsekuen dan tanggung jawab mengikutinya dengan seksama. Dapat dikatakan GR merupakan konseli yang sulit dalam memahami intruksi dari konselor. Konselor perlu mengulang penjelasan karena saat ditanya ternyata GR belum paham. Sedangkan untuk latihan dan tugas, GR mengerjakannya dengan semampunya. Hasil yang diperolehpun cukup baik. Namun GR masih perlu pembenahan lagi untuk benar-benar mengerti maksud dari tugas yang konselor berikan.

Setelah mengikuti konseling skor stres belajarnya berkurang menjadi 104 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling GR mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya dengan dia mengatur nafas panjangnya terlebih dahulu dan menggerakkan jari dan kaki agar tidak tegang, dia membayangkan bahwa ketika tugas itu dikerjakan secara berkelompok, dan tugas itu dikerjakan satu persatu maka tugas tersebut akan terasa ringan dan akhirnya bisa selesai tepat waktu.

g. Subyek ZF

Subyek ZF mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 130 sedangkan skor *post-test* 99 sehingga menunjukkan bahwa ZF mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 31 poin.

Sebelum perlakuan, ZF selalu mengeluh kalau dia mudah capek ketika membaca buku dan kalau mau belajar bawaanya mengantuk. ZF tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik, telebih kalau pelajaran olahraga. Pelajaran itu selalu menjadi momok yang menakutkan bagi dirinya. Wajahnya selalu pucat ketika guru olahraga meminta ZF untuk praktek lompat tinggi memakai matras, kaki ZF terasa kaku dan dingin karena memang dia lemah dalam pelajaran olahraga.

Selama proses konseling ZF cenderung diam. Saat berdiskusi ZF akan berpendapat saat diminta mengutarakan pendapatnya. Beberapa kali pertemuan ternyata ZF merupakan anak yang minder jadi konselor memberikan dorongan lebih kepada ZF. Pertemuan-pertemuan selanjutnya ZF menunjukkan sikap yang lebih baik. Saat diberikan tugas, ZF mengerjakan dengan baik meskipun harus menjelaskan kembali pada ZF hingga ZF paham.

Setelah mengikuti konseling skor stres belajar ZF berkurang menjadi 99 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling ZF mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya dengan dia mengatur nafas panjangnya terlebih dahulu dan menggerakkan jari dan kaki agar tidak

tegang, dia membayangkan bahwa pelajaran itu adalah sebatang coklat yang enak untuk dimakan, karena memang coklat adalah kesukaan ZF dan itu membuat ZF semangat lagi untuk belajar.

h. Subyek AA

Subyek AA mengalami penurunan stres belajar, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil *pre-test* yang mendapatkan skor 133 sedangkan skor *post-test* 96 sehingga menunjukkan bahwa AA mengalami penurunan skor dari hasil *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 37 poin.

Sebelum perlakuan, AA berbicara pada konselor bahwa ketika mendapatkan tugas yang menumpuk AA merasakan pusing yang sangat hebat dan dia selalu tidak bisa berkonsentrasi dengan baik. Materi yang diajarkan tidak bisa diserap dengan baik oleh sebab itu AA selalu menumpuk tugasnya karena memang AA kesulitan mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.

Selama mengikuti proses konseling, AA cukup aktif dalam memberikan pendapat. AA tergolong anak yang humoris sehingga dapat membuat suasana lebih hidup dan menyenangkan meskipun beberapa kali perlu ditegur karena ribut sendiri. Pada saat pemberian tugas pertama, AA awalnya kurang antusias karena AA tidak begitu mendengarkan, tapi ketika tugas yang pertama dibahas pada saat konseling AA ternyata bisa mengerjakan tugasnya dengan baik.

Setelah mengikuti konseling skor stres belajar AA berkurang menjadi 96 dan masuk kategori sedang. Setelah melakukan konseling AA mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya dengan dia mengatur nafas panjangnya terlebih dahulu, dia membayangkan bahwa ketika tugasnya menumpuk ketika saya bangun tidur dan tugasnya sudah selesai beban AA terasa ringan. Dan akhirnya AA mampu mengerjakan tugas sedikit demi sedikit selesai mengerjakan tugas baru dia akan tidur, dan bangun tidur AA merasa senang karena tugasnya sudah selesai pikirannya pun bisa fresh kembali.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh 8 siswa dari kelas X MIA 4 dan MIA 6 SMA Negeri 1 Tuban yang termasuk dalam kategori siswa yang mempunyai stres belajar tinggi. Sehingga 8 siswa tersebut diberikan perlakuan dengan memberikan konseling kelompok strategi *coping* agar stres belajar siswa berkurang.

Untuk mengetahui perubahan dari hasil perlakuan yang diberikan, maka diukur dengan menggunakan angket *post-test*. Hal ini dapat dilihat dari hasil statistik non-parametrik dengan uji tanda (*sign test*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi untuk

mengurangi stres belajar siswa kelas X MIA 4 dan X MIA 6. Hal ini terlihat dengan adanya pengurangan skor sebelum proses konseling kelompok melalui strategi *coping* dilakukan. Siswa yang awalnya memiliki skor stres belajar yang tinggi dapat berkurang.

Penelitian ini mempunyai implikasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan seluruh uraian di atas, maka hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penggunaan strategi *coping* dapat mengurangi stres belajar kelas X MIA 4 dan X MIA 6 SMA Negeri 1 Tuban. Dan angket stres belajar ini dapat digunakan dan dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil skor angket yang didapat ketika *Pre-test* dan *Post-test* menunjukkan adanya pengurangan stres belajar siswa. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan strategi *coping* dapat mengurangi stres belajar siswa. Wujud pengurangan stres belajar siswa yaitu dapat dilihat dari siswa sudah mengerjakan tugas yang menumpuk dengan baik, siswa bisa mengikuti pelajaran dengan baik, energik, dan berkonsentrasi penuh dalam mengikuti pelajaran. Hasil analisis statistik non parametrik dengan *sign test* maka diketahui $N = 8$ dan $x = 0$. Tabel harga p dalam tabel binomial menunjukkan bahwa untuk $N = 8$ diperoleh $p = 0,004$. Harga ini lebih kecil dari pada α dan berada pada daerah penolakan untuk α sebesar $5\% = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok strategi *coping* dapat mengurangi stres belajar siswa siswa kelas X MIA 4 DAN X MIA 6 SMA Negeri 1 Tuban. Hal ini dapat diketahui dari pengurangan skor stres belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan strategi *coping*. Sehingga rumusan hipotesis yang berbunyi "Ada pengurangan stres belajar siswa sesudah diberikan penerapan konseling kelompok dengan strategi *coping* pada siswa kelas X MIA 4 dan X MIA 6 SMA Negeri 1 Tuban" dapat diterima.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Adanya bukti bahwa dengan adanya penelitian ini, memberikan satu pengetahuan baru akan alternatif bantuan untuk suatu permasalahan. Penelitian ini menunjukkan kepada konselor bahwa permasalahan stres belajar yang dialami siswa kelas X dapat ditangani dengan strategi *coping*. Dari hasil tersebut,

konselor dapat mempelajari dan berlatih terkait strategi *coping* dari referensi yang relevan atau diskusi dengan mereka yang kompeten. Hal tersebut akan membantu siswa menjadi lebih baik dalam mengatasi permasalahannya.

2. Penelitian ini menggunakan sample sebanyak 8 orang siswa, alangkah sebaiknya untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan sample yang lebih banyak agar permasalahan stres belajar pada siswa dapat dikurangi tidak hanya siswa yang mempunyai stres belajar dengan skor tinggi melainkan siswa yang mengalami stres belajar dengan skor sedang dan rendah juga dapat diberikan perlakuan.
3. Penelitian ini menggunakan penerapan konseling kelompok dengan strategi *coping* dapat mengurangi stres belajar siswa. Selain itu, hendaknya peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini, misalnya pengaruh keluarga dan lingkungan sekolah maupun masyarakat agar hasil penelitian bisa lebih akurat dan memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal.
4. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis pre-eksperimen *One-Group Pre-test and Post-test design* dengan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan jenis penelitian lain yang menggunakan kelompok pembanding.
5. Pemberian perlakuan dalam penelitian ini sebanyak 6 kali. Demi tercapainya hasil yang lebih maksimal untuk penelitian selanjutnya bisa memberikan perlakuan yang lebih banyak.
6. Dalam pemberian konseling kelompok dengan strategi *coping* salah satu hambatannya yaitu siswa sangat awam terhadap strategi *coping*. Untuk tercapainya hasil yang akurat maka diharapkan peneliti selanjutnya bisa lebih memahami dan profesional dalam pemberian konseling kelompok khususnya dengan strategi *coping*.
7. Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam pemberian layanan konseling kelompok. Jika memungkinkan dalam pelayanan konseling kelompok bisa dilaksanakan dalam ruang yang lebih luas dan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin. 2007. *Stres akademik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, Robert A dan Donn Byrne. 2004. *Psikologi Sosial*. Alih bahasa Ratna Djuwita. Edisi 10, Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. 1985. "If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170
- Gunarsa, D. S. 2004. *Dari Anak sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Anak Seri Psikolog*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hembing, W. 1997. *15 menit Menuju Sehat dengan Ayunan Tangan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Irmaya. 2006. Pengaruh penerapan strategi cognitive restructuring terhadap pengurangan stres pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sidoarjo tahun ajaran 2005 – 2006. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: FIP UNESA
- Irena, Angela. (2008) Hubungan antara stress dengan kejenuhan belajar siswa kelas akselerasi di SMP Domenico Savio Semarang. *Skripsi* tidak diterbitkan. Semarang : FIP UNIKA
- Kusuma, Pergiwati Pristiana. (2007) Naskah publikasi hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Skripsi* tidak diterbitkan. Yogyakarta. FIP. UII
- Kusuma, Widjaja. 2010. *Pengantar Psikologi*. Tangerang : Interka Sara Publisher
- Kartono, Kartini dan Gulo, Dali. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV. Pioner Jaya
- Luthfiyah. 2006. Keefektifan teknik relaksasi untuk membantu siswa menangani stres belajar. pada siswa kelas X 5 SMA Negeri 16 Surabaya tahun ajaran 2005 – 2006. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : FIP UNESA
- Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Coping (online). www.e-psikologi.com/remaja/220702.html, diakses tanggal 14 Januari 2014
- Nilam, W. 2009. *Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Nursalim, Muchamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press

- Nursalim, Muhamad & Hariastuti, Retno Tri. 2007. *Konseling kelompok*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Nursalim, Muchamad. 2012. *Strategi Intervensi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Oostdam, R., & Meijer, J.(2007). Test anxiety and intelligence testing: A closer examination of the stage-fright hypothesis and the influence of stressful instruction. *Journal of Anxiety, Stress, & Coping* 20, 77-91.
- Radley, A. 1994. *Making sense of illness. The social psychology of health and disease*. London: Sage Publication.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. JohnUSA: Wiley & Sons
- Sarafino, E. P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. JohnUSA: Wiley & Sons
- Sarafino. 1998. *Stres belajar pada anak*. Bandung: Alfabeta
- Sardiman, Suryabrata Sumadi. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Graindo Persada
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi.1990. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: CV Rajawali
- Suryani, Y 2012. *Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan siswa Mengelola Stres Belajar*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Thursan, H. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka swara
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Tyrer, P. 1990. *Bagaimana mengatasi stres (alih bahasa Drs. Irwanto)*. Jakarta: Arcan
- www.republik.com diakses 8 Mei 2013 pukul 21.09
- www.pikiran-rakyat.com diakses 10 Mei 2013 pukul 10.00
- Yusuf, Syamsu. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya