

KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII MIA SMAN 1 BABADAN PONOROGO

Nisa Fajar Suriatika

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : (nisasuriatika@mhs.unesa.ac.id)

Mochamad Nursalim

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : (mochamadnursalim@unesa.ac.id)

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah yang saat ini banyak dijumpai dikalangan pelajar dengan seiring bertambahnya beban dan tuntutan belajar. Stres akademik terjadi salah satunya karena faktor keyakinan irasional individu sehingga dapat memberikan dampak secara fisik, emosi, intelektual, atau interpersonal. Oleh karena itu, individu perlu mendapatkan strategi alternatif untuk membantu individu mengatasi masalah tersebut.

Penelitian ini bertujuan menerapkan konseling individu pendekatan REBT untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pre-test and post-test design* dan pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan *simple matching*. Teknik pengumpulan data berupa angket stres akademik dengan jumlah subjek penelitian 5 siswa yang termasuk kategori tinggi pada skor stres akademik.

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* terdapat penurunan skor stres akademik yakni *mean Pre-test* sebesar 212,4 dan *mean Post-test* sebesar 186,4 sehingga menunjukkan selisih penurunan skor sebesar 26. Analisis data menggunakan statistik non-parametrik uji *wilcoxon* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24 dan hasil *asympt.Sig. (1-tailed)* menunjukkan sebesar 0,021. Apabila mengacu pada ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa $0,021 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, berdasarkan hipotesis dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* dapat mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo.

Kata kunci: Konseling Individu, REBT, Stres Akademik

Abstract

Academic stress is a problem that is currently encountered among students with increasing learning burdens and demands. Academic stress occurs one of them because of individual irrational belief factors so that can have physical, emotional, intellectual, or interpersonal impacts. Therefore, individuals need to get alternative strategies to help individuals solve the problem.

The aim of study is to apply individual counseling of REBT approach to reduce academic stress of 12th MIA grade students of SMAN 1 Babadan Ponorogo. This study used a pre-experimental design with the form of one-group pre-test and post-test design and research subject selection using simple matching. Data collection techniques in the form of academic stress questionnaire with the number of research subjects 5 students that included in the high category on academic stress scores.

Based on the results of the calculation of the mean there is a decrease in the academic stress score that is the mean Pre-test of 212,4 and the mean Post-test of 186,4 which shows a difference in the score decrease of 26. The data analysis uses the non-parametric statistics of Wilcoxon test using SPSS version 24 and results of *asympt.Sig. (1-tailed)* shows 0.021. When referring to the provisions of α (error level) of 5%, the results show that $0.021 < 0.05$ so that it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. So, based on the hypothesis in this study it can be concluded that the counseling of individual approaches to rational-emotive behavior therapy can reduce academic stress of 12th MIA grade students of SMAN 1 Babadan Ponorogo.

Keywords: Individual Counseling, REBT, Academic Stress

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap individu tentu pernah mengalami masalah disepanjang kehidupannya. Namun, ketika masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan memberikan dampak tertentu pada individu tersebut. Salah satu dampak yang dapat terjadi pada individu adalah stres.

Saat ini banyak dijumpai fenomena terjadinya stres akademik pada kalangan pelajar. Hartono dan Soedarmadji (2012:86) mendefinisikan stres sebagai sebuah bentuk gangguan emosi yang disebabkan tekanan yang tidak dapat diatasi individu. Saat di sekolah mungkin siswa mengalami stres ketika mengalami hubungan yang tidak berjalan baik dengan temannya atau ketika siswa menghadapi ujian sekolah. Siswa juga seringkali ditekan ketika menyelesaikan tugas dengan jangka waktu yang semakin sedikit.

Tentunya stres akademik memiliki ragam faktor penyebab yang berbeda-beda. Beberapa penelitian berikut menunjukkan fenomena stres akademik dengan faktor penyebabnya seperti hasil penelitian Noviani (2013) menunjukkan bahwa salah satu faktor stres akademik siswa RSBI kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta yakni faktor kondisi psikologis yang meliputi kecakapan, perilaku dan keyakinan. Hasil penelitian lain oleh Hanum (2016) pada siswa kelas X unggulan SMA 2 Kudus menunjukkan bahwa 50,6% stres akademik dipengaruhi oleh harapan orangtua dan keyakinan diri.

Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa keyakinan individu dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik. Sedangkan, keyakinan dibagi menjadi dua yakni keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (IrB). Erford (2017:271) mendefinisikan keyakinan irasional sebagai keyakinan yang tidak realistis dan seringkali didasarkan pada suatu keharusan yang mutlak, kaku, tidak logis, dan tidak membantu individu untuk mencapai tujuannya. Oleh sebab itu, individu yang mengalami stres akademik salah satunya juga dapat dipengaruhi karena ada sistem keyakinan irasional pada diri individu tersebut.

Kemudian, berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Babadan Ponorogo, hasil menunjukkan bahwa terdapat siswa yang terindikasi mengalami stres akademik. Salah satu faktor yang menjadi penyebabnya yakni karena adanya keyakinan irasional yang mendasari individu terkait seperti menjadikan suatu hal menjadi yang seharusnya, sesuatu yang harus, menyebarkan dan tidak dapat diterima, perasaan tidak berharga, overgeneralisasi, merendahkan diri atau bahkan menyalahkan orang lain. Pada dasarnya hal ini lazim terjadi pada setiap individu, namun pada tingkatan tertentu hal ini dapat memberikan dampak pada individu jika tidak segera mendapatkan alternatif penyelesaian karena setiap individu memiliki karakteristik, kemampuan dan respon yang berbeda-beda ketika mengalami stres akademik.

Berkenaan dengan hal tersebut tentunya guru bimbingan dan konseling di sekolah terkait telah

memberikan layanan-layanan bimbingan dan konseling baik yang dilakukan secara individual maupun kelompok untuk mengantisipasi dan menangani fenomena stres akademik. Akan tetapi, disamping layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling, siswa juga perlu diberikan strategi alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menyelesaikan problem stres akademik.

Oleh karena itu, salah satu strategi alternatif yang dipandang sesuai yakni dengan konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* (REBT). Menurut Goerge dan Christiani (1990:82-83) (dalam Komalasari dkk, 2011:202-203) pendekatan *rational-emotive behavior therapy* (REBT) memiliki asumsi yakni individu memiliki beberapa karakteristik, salah satunya yakni pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran sehingga menjadi logis dan rasional. Berdasarkan hal tersebut dimaksudkan bahwa ketika individu lebih dapat memiliki keyakinan rasional maka stres akademik yang terjadi pada individu diharapkan juga dapat berkurang.

Maka berdasarkan hal-hal yang telah dijabarkan di atas diambil judul penelitian "konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMAN 1 Babadan Ponorogo".

KAJIAN PUSTAKA

Stres Akademik

Menurut Oon (2007:11-14) keyakinan terhadap diri juga memiliki peranan penting dalam menginterpretasi situasi sekitar. Seberapapun normalnya, penilaian yang diyakini anak bisa mengubah cara berfikirnya pada suatu hal dan dalam jangka panjang dapat menjadi stres secara psikologis. Oleh karena itu tingkat stress belajar, salah satunya dapat ditentukan oleh keyakinan atau pemikiran terhadap diri.

Menurut Desmita (2010:297) *academic stressor* merupakan penyebab stress akademik. *Academic stressor* merupakan penyebab stress siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti adanya tekanan naik kelas, lama waktu belajar, mencontek, banyaknya tugas, nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, membuat keputusan jurusan dan karier, kecemasan dalam ujian dan manajemen waktu.

Menurut Oon (2007:4-8) penyebab stress belajar antara lain pelajaran yang lebih padat, banyaknya hal yang diinginkan individu namun waktu begitu sempit, tingginya tekanan untuk berprestasi, adanya dorongan dalam meniti tangga sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

Menurut Nursalim (2014:77) secara umum sumber-sumber stres disebut stresor. Stresor merupakan bentuk yang spesifik dari stimulus, baik itu fisik maupun psikologis, sebuah tuntutan yang membahayakan *well being* (kesejahteraan) individu dan mengharuskan individu untuk beradaptasi dengannya.

Sedangkan, Passer dan Smith (2007) (dalam Nursalim, 2014:77) menyatakan bahwa semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres.

Menurut Hardjana (1994) (dalam Aryani, 2016:57) jika manusia terkena stres segala segi dari individu juga akan terkena, sebab manusia terdiri atas kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Maka dari itu, gejala stres dapat ditemukan dalam berbagai segi diri individu yang penting yakni fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala-gejala tersebut dapat meliputi :

- a. Gejala fisik antara lain sakit kepala, tidur menjadi tidak teratur, ketegangan pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar.
- b. Gejala emosional antara lain cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.
- c. Gejala intelektual antara lain sulit untuk berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendah motivasi dan prestasi belajar.
- d. Gejala interpersonal meliputi kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain

Konseling Individu

Prayitno dan Amti (2013:288) mendefinisikan konseling individu sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli. Hubungan tersebut berkaitan dengan masalah klien yang dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan diri klien sendiri. Berkaitan dengan hal tersebut, konseling dinyatakan sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli.

Menurut Prayitno dan Amti (2013:293-296) langkah-langkah umum dalam upaya pengentasan masalah dengan konseling individu, antara lain :

1. Pemahaman masalah yakni dalam konseling klien dan konselor harus benar-benar memahami masalah yang dihadapi klien, sedapat-dapatnya secara lengkap dan rinci.
2. Analisis sebab-sebab timbulnya masalah
3. Aplikasi metode khusus yakni ketika terpahaminya masalah klien dengan baik serta tergugahnya hati dan pikiran klien belum tentu serta merta membuahkan hasil terpecahkannya masalah. Dalam hal ini proses konseling masih perlu dilanjutkan dengan penerapan metode khusus sesuai dengan rincian masalah dan sumber-sumber penyebabnya.
4. Evaluasi ditujukan untuk menilai kemangkusan proses konseling pada umumnya, dan khususnya untuk melihat sampai berapa jauh masalah klien terentaskan, dan lebih khusus lagi untuk mengetahui keefektifan metode khusus yang dipakai.
5. Tindak lanjut

Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)

Menurut Komalasari, dkk (2011:201-202) focus proses konseling *rational-emotive behavior therapy* (REBT) yaitu pada tingkah laku individu, namun *rational-emotive behavior therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *rational-emotive behavior therapy* (REBT) yakni pemikiran individu.

Komalasari, dkk (2011:202) menyatakan bahwa *rational-emotive behavior therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang sifatnya direktif yakni pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Kata *rational* yang dimaksud Ellis (dalam Komalasari, 2011:202) yakni kognisi atau proses berfikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*), bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis, rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu yang didasarkan pada keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Kata *behavior* (tingkah laku) pada pendekatan *rational-emotive behavior therapy* (REBT) dikenalkan oleh Ellis dengan alasan karena tingkah laku sangat berkaitan dengan emosi dan perasaan.

Menurut Seligman dan Reichenberg (2013) (dalam Erford, 2017:285) REBT memberikan manfaat ketika bekerja dengan wanita, pasangan, dan orang dewasa. Kemudian, Ellis dan Dryden (2007) (dalam Erford, 2017:285) menyatakan bahwa penerapan REBT dapat dilakukan untuk terapi individu, pasangan, keluarga, maupun kelompok.

Nelson-Jones (1995:316) (dalam Komalasari dkk, 2011:211) menjabarkan teori GABCDE, sebagai berikut :

- o G (*goals*) atau tujuan-tujuan yaitu tujuan fundamental
- o A (*activating event in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu
- o B (*beliefs*) atau keyakinan baik rasional maupun irasional
- o C (*consequences*) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkahlaku
- o D (*disputing irrational belief*) atau melakukan *dispute* pikiran irasional
- o E (*effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif
- o F (*further action/new feeling*) atau aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan

Menurut Erford (2017:274-276), Secara konsisten, Albert Ellis menggunakan proses ini dengan konseli, yaitu :

1. mengakses *self-talk* konseli dengan mendorong konseli berbicara sebuah *presenting issue* guna mengakses A dan C
2. Menentukan keyakinan (B) yang mendasari konseli
3. Menyepakati keyakinan yang lebih rasional dengan melakukan *dispute* (D)

4. Melaksanakan *rational-emotive imagery*
5. Memberikan pekerjaan rumah
6. Konsekuensi positif dan atau konsekuensi negatif.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian berjudul konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMA Negeri 1 Babadan Ponorogo ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental design* dengan bentuknya *one-gorup pre-test post-test design* dan pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan *simple matching*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yakni menggunakan angket stres akademik. Menurut Purwoko dan Pratiwi (2007:26) angket atau kuisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pernyataan atau pertanyaan tertulis dengan mengajukannya pada responden untuk memperoleh jawaban secara tertulis juga. Pada penelitian ini, angket stres akademik disusun dengan berdasarkan fokus stres akademik yang bersumber pada keyakinan irasional individu atau adanya keyakinan irasional yang dapat menimbulkan terjadinya stres akademik pada diri individu.

Uji Validitas dan Reliabilitas Data

Menurut Azwar (2016:40) acuan dalam validitas yakni pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak (dalam arti kuantitatif) suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan dengan skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan. Rumus korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Teknik korelasi *product moment* digunakan karena data variabel berbentuk data interval dan sumber data dari dua variabel atau lebih adalah sama. Adapun proses uji validitas dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24.

Menurut Azwar (2016:28) reliabilitas diartikan sebagai seberapa tingginya korelasi antara skor tampak pada dua tes yang paralel. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Sedangkan, menurut Azwar (2016:70-71) pada sebuah kasus yang jumlah item tidak dapat dibagi menjadi dua atau tiga yang sama panjang, seperti bilamana skala berisi 19 atau 37 atau 41 item atau sejenisnya, maka koefisien *alpha* dapat langsung diproses dengan SPSS dari data distribusi skor item tanpa membelah atau membagi item menjadi kelompok-kelompok. Apabila menggunakan cara ini maka tidak ada masalah ketika item dalam skala berjumlah genap atau ganjil, juga tidak ada masalah apakah item dapat dibagi dua atau tiga sama banyak atau tidak. Adapun proses uji reliabilitas dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon*. Uji *wilcoxon* dikembangkan oleh Frank Wilcoxon untuk menguji kondisi (variabel) pada sampel yang berpasangan atau untuk menguji perbedaan antar data berpasangan, menguji komparasi antar pengamatan sebelum dan sesudah (*before after design*) dan mengetahui efektivitas suatu perlakuan. Menurut Sarwoko (2007:218) uji *wilcoxon* digunakan untuk meneliti perbedaan median antara sampel yang berpasangan adalah nol. Prosedur dalam uji *wilcoxon* juga lebih detail dan lebih kuat dibandingkan dengan uji tanda. Namun, proses uji *wilcoxon* dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24 dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal sebelum melaksanakan tahap pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap subjek penelitian yakni melakukan uji validitas dan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian yakni berupa angket stres akademik, di mana angket stres akademik tersebut mengacu pada indikator keyakinan irasional yang menyebabkan stres akademik.

Angket stres akademik terdiri atas 85 item pernyataan sebelum dilakukan uji validitas, kemudian setelah dilakukan uji validitas 15 item pernyataan menunjukkan hasil tidak valid sehingga jumlah akhir menjadi 70 item pernyataan. Setelah itu dilakukan uji reliabilitas yang menunjukkan hasil nilai *alpha* sebesar 0,834 yang apabila berdasarkan tingkat keandalan nilai *cronbach's alpha* hal tersebut menunjukkan tingkat sangat andal sehingga angket stres akademik tersebut dapat digunakan untuk objek yang sama pada waktu yang berbeda.

Kemudian, setelah dilakukan tahap uji validitas dan reliabilitas terhadap angket stres akademik maka tahap selanjutnya yakni angket stres akademik tersebut diberikan kepada siswa kelas XII MIA untuk pengukuran awal (*Pre-test*) sehingga nantinya hasil *Pre-test* setelah dianalisis dan dikategorikan maka akan diperoleh sejumlah siswa yang akan digunakan sebagai subjek penelitian.

Jumlah siswa yang mengisi angket stres akademik sebanyak 156 siswa terdiri dari kelas XII MIA, selanjutnya diambil 5 siswa dengan skor stres akademik pada kategori tinggi yang menempati posisi tertinggi yang kemudian digunakan sebagai subjek penelitian. Berikut ini merupakan data hasil pengukuran awal (*Pre-test*) siswa yang menjadi subjek penelitian, yaitu ;

Tabel Skor *Pre-test* Subjek Penelitian

No.	Kode Subjek	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1.	1A.1 SOF	206	Tinggi
2.	1A.8 SYA	216	Tinggi
3.	3A.14 SEP	211	Tinggi
4.	3A.23 LUT	222	Tinggi
5.	3A.6 EYG	207	Tinggi

Setelah diberikan perlakuan selama 5 kali pertemuan dengan konseling individu pendekatan REBT, maka selanjutnya subjek penelitian diberikan angket stres akademik untuk pengukuran akhir (*Post-test*) sehingga diperoleh data sebagai berikut :

Tabel Skor *Post-test* Subjek Penelitian

No.	Kode Subjek	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1.	1A.1 SOF	185	Sedang
2.	1A.8 SYA	179	Sedang
3.	3A.14 SEP	195	Tinggi
4.	3A.23 LUT	184	Sedang
5.	3A.6 EYG	189	Sedang

Adapun perbandingan skor angket stres akademik subjek penelitian dari *Pre-test* dan *Post-test* yaitu :

Tabel Skor *Pre-test* dan *Post-test* Subjek Penelitian

No.	Kode Subjek	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Keterangan
1.	1A.1 SOF	206	185	Menurun
2.	1A.8 SYA	216	179	Menurun
3.	3A.14 SEP	211	195	Menurun
4.	3A.23 LUT	222	184	Menurun
5.	3A.6 EYG	207	189	Menurun

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa 5 subjek penelitian mengalami penurunan skor stres akademik dengan selisih skor yang berbeda-beda. Penurunan skor stres akademik juga ditunjukkan berdasarkan hasil rata-rata (*mean*) *Pre-test* sebesar 212,4 dan rata-rata (*mean*) *Post-test* sebesar 186,4 sehingga menunjukkan selisih penurunan skor sebesar 26.

Tahap analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik yakni uji *wilcoxon* melalui bantuan SPSS versi 24. Adapun hasil data setelah diproses menggunakan SPSS 24 yakni sebagai berikut :

Hasil uji *wilcoxon*

Wilcoxon Signed Ranks Test ^a	
Test Statististik	
POSTTEST- PRETEST	
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,043

Berdasarkan data diatas dapat diketahui pada bagian *test statistics* diketahui bahwa nilai Z sebesar -2,023 dengan *asympt. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043. Namun, apabila melihat berdasarkan hipotesis penelitian bahwa penelitian ini menunjukkan adanya dua arah (*2-tailed*) maka hasil tersebut terbagi atas dua arah sehingga hasil akhir *asympt. Sig. (1-tailed)* sebesar 0,021. Apabila mengacu pada ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa $0,021 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Jadi, berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* dapat mengurangi

stres akademik siswa kelas XII MIA SMA Negeri 1 Babadan Ponorogo.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis pelaksanaan konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMA Negeri 1 Babadan Ponorogo, hasil menunjukkan bahwa dari 5 subjek penelitian telah mampu mengurangi keyakinan irasional (IrB) yang menyebabkan stres akademik kemudian telah dapat mengembangkan keyakinan rasional (rB) pada diri individu agar tingkat stres akademik berkurang dengan menggunakan teknik *rational-emotive imagery* pada pendekatan *rational-emotive behavior therapy*. Adapun demikian, tentu keberhasilan tersebut bukan hanya semata-mata hasil dari penerapan konseling saja sebab tentunya terdapat faktor pendukung lain yang tidak dapat di kontrol dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis skor *pre-test* dan *post-test* dari 5 subjek penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan skor stres akademik terhadap subjek 1A.1 SOF sebesar 21, subjek 1A.8 SYA sebesar 37, subjek 3A.14 SEP sebesar 16, subjek 3A.23 LUT sebesar 38, dan subjek 3A.6 EYG sebesar 18. Maka, berdasarkan hasil perhitungan *mean* terdapat penurunan skor stres akademik yakni *mean Pre-test* sebesar 212,4 dan *mean Post-test* sebesar 186,4 sehingga menunjukkan selisih penurunan skor sebesar 26.

Analisis data menggunakan statistik non-parametrik uji *wilcoxon* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24. Kemudian pada bagian *test statistics* diketahui bahwa nilai Z sebesar -2,023 dengan *asympt. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043. Namun, apabila melihat berdasarkan hipotesis penelitian bahwa penelitian ini menunjukkan adanya dua arah (*2-tailed*) maka hasil tersebut terbagi atas dua arah sehingga hasil akhir *asympt. Sig. (1-tailed)* sebesar 0,021. Apabila mengacu pada ketentuan α sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa $0,021 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* dapat mengurangi stres akademik siswa kelas XII MIA SMA Negeri 1 Babadan Ponorogo.

Saran

1. Bagi Konselor Sekolah

Fenomena stres akademik telah banyak terjadi dikalangan siswa seiring bertambahnya beban dan tuntutan akademik yang dibebankan kepa siswa. Pendekatan *rational-emotive behavior therapy* dapat dijadikan referensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengatasi stres akademik sebab pada dasarnya setiap siswa telah memiliki keyakinan rasionalnya (rB) masing-masing hanya saja terkadang siswa perlu didorong dan dibantu untuk menyadari kemudian mengembangkan keyakinan rasionalnya (rB) tersebut untuk mengantisipasi terjadinya stres

akademik yang mungkin akan memberikan dampak pada siswa terkait.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini berfokus pada stres akademik yang bersumber dari keyakinan irasional (Irb) oleh karenanya digunakan pendekatan *rational-emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik tersebut. Oleh karena itu, tentunya perlu diperhatikan secara khusus untuk dapat mendorong kemampuan konseli dalam mengakses keyakinan irasional (Irb) yang menyebabkan stres akademik tersebut terjadi sehingga tujuan dari penelitian dapat diperoleh secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eford, Bradley T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Terjemahan Drs. Helly Prajitno Soetjipto, M.A., Dra. Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanum, Latifa. 2016. *Hubungan Antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri Dengan Stress Akademik Siswa Kelas Unggulan*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Hartono & Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Noviari, Veronica Kurnia Nesti. 2013. “Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa RSBI Kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta”. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Oon, Alvin Ng Lai. 2007. *Mengatasi Stress Belajar*. Terjemahan Juliska Gracinia. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Prayitno & Amti, Erman. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling* (Cetakan ketiga). Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwoko, Budi & Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sarwoko. 2007. *Statistik Inferensi Untuk Ekonomi dan Bisnis*. Yogyakarta: CV Andi Offset.