

**Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku  
Untuk Membantu Mengatasi Stres Belajar**

**Rachmad Lutfianto**

Prodi BK, FIP, Unesa, [rachmad\\_lutfianto@yahoo.com](mailto:rachmad_lutfianto@yahoo.com)

**Drs. Eko Darminto M. Si,**

Prodi BK, FIP, Unesa, [prodi\\_bkunesa@yahoo.com](mailto:prodi_bkunesa@yahoo.com)

**Drs Hadi Warsito M.Si., Kons,**

Prodi BK, FIP, Unesa, [prodi\\_bkunesa@yahoo.com](mailto:prodi_bkunesa@yahoo.com)

**Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd**

Prodi BK, FIP, Unesa, [prodi\\_bkunesa@yahoo.com](mailto:prodi_bkunesa@yahoo.com)

**Abstrak**

Penelitian ini berlatar belakang dari beberapa fenomena yang ada di lapangan bahwa terdapat perilaku yang menunjukkan stres belajar pada siswa SMA seperti, tidak konsentrasi saat pelajaran, terlambat masuk kelas, gelisah saat belajar, keluar masuk kelas, membolos saat jam pelajaran, melamun. Dari masalah tersebut peneliti menggunakan Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku untuk mengatasinya. Berdasar dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah yaitu "Apakah konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dapat diterapkan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk membantu siswa menangani stres belajar?" Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji keefektifan penerapan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku untuk membantu siswa mengatasi stres belajar pada siswa kelas XI-IPS I SMA Negeri Bandarkedungmulyo Jombang yang teridentifikasi memiliki skor stres belajar tinggi. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan bentuk quasi eksperimen yaitu *pre test post test one group design*. Metode pengumpulan data menggunakan angket stres belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Data penelitian ini dikumpulkan dengan angket dan dianalisis menggunakan uji tanda wilcoxon. Dari hasil penelitian diperoleh  $T=0$  dan  $T_{tabel} = 4$  dengan taraf signifikan 5 % dan  $N = 8$  sehingga  $T_{hitung}$  lebih kecil  $T_{tabel}$  ( $0 < 4$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor stres belajar antara sebelum dan setelah perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dapat digunakan untuk menangani stres belajar siswa.

Kata Kunci : Konseling kelompok rasional-emotif-perilaku, Stres belajar.

**Abstract**

*This research based on fenomenas environment school there was found behaviouristic learning of stress in senior high school, like not concentration in studying, late to the class, nervous when studying, play truant, etc. Formulation of the problem based on that fenomenas is "Can be the rational-emotive-behaviour group counseling help students to overcoming learning of stress?" The goal of this research was to test the effectiveness of the used rational-emotive-behavior group counseling to help students overcoming learning stress. Subjects of this study are XI-IPS I grade of State Senior High School Bandarkedungmulyo Jombang whom has been identified having high score of stress of learning. This research conducted by quasi experiment design that is pre test post test one group. Data of this research were collected by questionnaire and be analysed statisticly by wilcoxon sign test. Based on that result obtained that  $T=0$  and  $T_{tabel}=4$  with signification 5% and  $N=8$  so that  $T_{count}<T_{tabel}$  ( $0<4$ ) it'smean that  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. Depend on that analysis founded there are significant difference score of learning stress the subject before and after using rational-emotive-behavior group counseling. It can be concluded that rational-emotive-behavior group counseling was effective to decrease the students learning stress.*

*Keywords: rational-emotive- behavior group counselling, stress learning.*



## PENDAHULUAN

Tugas utama bagi seorang siswa ialah belajar. Sardiman (dalam Hotila, 2001) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dsb. Dalam prosesnya, permasalahan sering kali timbul sehingga siswa tidak dapat berkembang secara optimal, salah satu permasalahan itu ialah stres. Stres yang sering dikategorikan sebagai gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja. Hal tersebut dapat dilihat dalam Susilowati (2010) saat melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Surakarta. Dari hasil penelitian tersebut teridentifikasi bahwa siswa mengalami gangguan stres belajar.

Penelitian lain mengenai stres juga dikemukakan oleh Indah (2010) yang menunjukkan bahwa stres terjadi pada siswa SMA Negeri 3 Semarang. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres dialami oleh siswa kelas akselerasi dan kelas reguler, terdapat perbedaan signifikan antara kelas akselerasi dan kelas reguler akibat tingkat tekanan yang berbeda antara kedua kelas tersebut. Stres menurut Selye (dalam Hawari, 2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Stres sering dianggap sebagai gangguan yang hanya dialami oleh orang dewasa, akan tetapi telah banyak temuan kasus bahwa stres menjadi salah satu masalah yang dihadapi oleh para remaja.

Dari hasil wawancara dengan guru BK didapatkan data bahwa banyak siswa membolos saat jam pelajaran berlangsung, sedangkan dari guru mata pelajaran di SMAN Bandarkedungmulyo Jombang, menyatakan bahwa siswa memiliki perilaku saat belajar, seperti: tidak konsentrasi saat pelajaran, terlambat masuk kelas, gelisah saat belajar, keluar masuk kelas, membolos saat jam pelajaran, melamun. Dari 30 jumlah siswa yang ada 8 siswa diantaranya menunjukkan perilaku tersebut. Berdasarkan pernyataan dari guru BK belum ada tindak lanjut terhadap temuan masalah tersebut. Jika hal ini dibiarkan tanpa ada tindak lanjut maka siswa tidak dapat berkembang secara optimal dalam pencapaian prestasi belajar akibat stress belajar yang dialami. Pada banyak kasus, ditemukan bahwa ada lebih dari satu stres yang muncul dalam suatu masa di kehidupan remaja. Para peneliti menemukan bahwa ketika beberapa stres digabung, efeknya pun akan sangat berlipat ganda, (Nevid, 2005) Apabila hal tersebut terjadi maka remaja tidak akan dapat menjalankan fungsinya sebagai siswa secara optimal.

Menurut Prawitasari dalam (Rohmah, 1988) bahwa stres yang dosisnya kecil dapat menjadi tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Menurut Lazarus (dalam Nevid, 2005) apa yang dilihat

remaja sebagai sesuatu yang menimbulkan stres tergantung dari bagaimana mereka menilai dan menginterpretasikan kejadian secara kognitif. Ketika bahaya dan ancaman tinggi, sementara tantangan dan sumber daya yang dimiliki rendah, stres cenderung akan menjadi berat; bila bahaya dan ancaman cenderung rendah, dan tantangan serta sumberdaya yang dimiliki tinggi, maka stres cenderung menjadi ringan atau sedang. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa, apabila seorang siswa berada dalam suatu tekanan dan berpikir bahwa dia tidak sanggup untuk menghadapi tekanan tersebut maka kemungkinan besar akan mengalami stres. Gangguan stres dapat memberikan dampak negatif terhadap siswa, jika stres berlangsung lama dan siswa tidak dapat mengatasinya maka akan mengganggu produktifitasnya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam belajar.

Penanganan stres pada siswa dapat dilakukan dengan cara mengoptimalkan program bimbingan dan konseling yaitu dengan memberikan konseling. Usaha untuk mengatasi stres yaitu dengan menanggulangi faktor penyebab stres. Sesuai dengan pendapat Lazarus dalam (Nevid, 2005) bahwa stres diakibatkan dari penilaian dan interpretasi secara kognitif. Maka stres dapat diatasi dengan menggunakan konseling berorientasi kognitif. Konseling kognitif yang digunakan dalam penelitian ini ialah konseling Rasional-Emotif-Perilaku dari Albert Ellis.

Konseling Rasional-Emotif-Perilaku merupakan pengembangan dari Konseling-Rasional-Emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an. Konseling Rasional-Emotif-Perilaku bertujuan untuk menangani pikiran-pikiran negatif akibat kesalahan berpikir. Konseling ini dapat digunakan dengan menggunakan bentuk konseling kelompok maupun individu. Peneliti akan menggunakan Konseling Rasional-Emotif-Perilaku dalam bentuk kelompok dengan jumlah anggota kurang dari 10 orang, karena dapat meningkatkan efektifitas kerja dan efisiensi waktu untuk menangani banyak kasus siswa yang mengalami masalah yang sama, yaitu stres belajar. Apabila dilaksanakan secara individu akan membutuhkan tenaga, waktu, dan biaya yang cukup banyak.

Konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku merupakan konseling yang sangat komprehensif, dalam menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ellis (dalam Corey, 2007) bahwa didalam konseling Rasional-Emotif-Perilaku tidak hanya ditekankan aspek pikiran, perasaan dan perilaku, tetapi terintegrasi dan saling keterkaitan diantara aspek tersebut, sehingga konseling ini bersifat kognitif-emotif-perilaku daripada konseling sebelumnya yaitu konseling Rasional-Emotif.

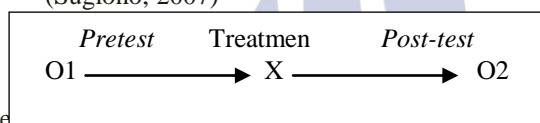
Konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku memberikan berbagai alternatif bantuan dalam memecahkan masalah karena memiliki tiga aspek di dalamnya yaitu kognisi-emosi-perilaku. Dikarenakan belum terdapat penelitian di Jombang mengenai Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian di wilayah tersebut

guna mengetahui efektifitas Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku untuk membantu mengatasi stres belajar pada siswa sma.

## METODE

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menjawab rumusan masalah yang telah dikemukakan peneliti sebelumnya yaitu, "apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres dalam belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku?" Maka jenis penelitian ini ialah Pre Experimental dengan menggunakan rancangan penelitian Pre Test Post Test One Group Design. Langkah pertama yang dilakukan adalah pengukuran (pre-test), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (post-test) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Rancangan ini dapat digambarkan dalam pola sebagai berikut :

Gambar 3. 1 Skema Pre-test dan Post-test (Sugiono, 2007)



Ke

- O1 : pretest (sebelum eksperimen)  
 O2 : post-test (setelah eksperimen)  
 X : Treatment yang diberikan

Langkah-langkah dalam rancangan penelitian ini adalah yang pertama akan diberikan pengukuran awal *pre-test* dengan menggunakan angket stres belajar yang sudah disediakan oleh peneliti. Dari hasil pemberian angket tersebut didapati siswa atau subjek yang mengalami stres belajar. Kemudian langkah kedua akan memberikan perlakuan konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku selama jangka waktu tertentu. Setelah itu langkah ketiga adalah memberikan pengukuran akhir *post-test* dengan memberikan angket yang sama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil *pre test* terdapat 8 siswa yang dapat dikategorikan mengalami stres belajar tinggi. Kemudian untuk mengatasi masalah tersebut peneliti memberikan perlakuan yaitu berupa konseling kelompok rasional-emotif-perilaku. Kemudian digunakan angket *post test* untuk mengetahui perubahan dari hasil konseling tersebut. Hal tersebut dapat dilihat dalam hasil analisis statistik *non-parametrik* dengan uji jenjang bertanda *Wilcoxon*.

Sesuai pada hasil analisis pada tabel nilai kritis T untuk uji jenjang *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 5 % dan N = 8 diperoleh  $T_{tabel} = 4$  sehingga  $T_{hitung}$  lebih kecil  $T_{tabel}$  ( $0 < 4$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres belajar sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku pada siswa kelas XI IPS I SMAN Bandarkedungmulyo setelah diberikan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku. Berdasarkan grafik

hasil perbandingan pengukuran awal dan pengukuran akhir pada setiap siswa, dapat dilihat adanya perbedaan atau penurunan. Dimana hasil pengukuran awal lebih tinggi dari hasil pengukuran akhir. Berarti terdapat penurunan skor stres belajar setelah diberi perlakuan konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasar pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional-emotif-perilaku efektif untuk membantu mengatasi stres belajar siswa. Hal tersebut merujuk pada penurunan signifikan skor stres belajar siswa antara sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling kelompok rasional-emotif-perilaku, dengan kata lain terdapat perbedaan skor stres belajar antara sebelum dan sesudah konseling kelompok rasional-emotif-perilaku. Hasil yang dicapai pada penelitian ini ialah siswa dapat berpikir rasional dan skor stres belajar siswa dapat berkurang secara signifikan.

Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini yang tertulis "terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres belajar antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok Rasional-Emotif-Perilaku" dapat dibuktikan.

Berikut ini ialah saran yang dapat diberikan berdasar pada hasil penelitian yang telah dilakukan, antara lain:

### 1. Bagi konselor sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan konselor sekolah dapat meningkatkan wawasan dan pengalamannya dalam menyikapi setiap permasalahan yang dihadapi oleh para siswa. Secara khusus yaitu dalam melaksanakan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku pada siswa yang terindikasi mengalami stres belajar.

### 2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lain dengan menggunakan variabel yang berbeda atau sama dengan indikator yang lebih fokus lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aikman, ann dan Mc. Quade, Walter. 1987. *Stress*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2001. *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. 6 th ed. CA: Brooks/Cole-Thompson Learning.
2007. *Teori & Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Cahyani, Dian Eka. 2008. 2007. *Konseling Rasional Emotive Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Dalam Bergaul Di Sekolah Pada*

- Siswa Kelas I SMKN Lamongan. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPBB FIP UNESA
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Davidson, Gerald C, dkk. 2004. *Psikologi Abnormal*, Edisi 9. Terjemahan oleh Noermalasari. Fajar. 2006. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling: Teori dan Praktek Konseling Dari Berbagai Orientasi Teoritik dan Pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hasan, M. Iqbal. 2005. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2 (Statistik Inferensif)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hotila, Lailatul. 2008. Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dalam Belajar. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPBB FIP UNESA
- Hawari, Dadang. 2006. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Lumongga, Dr Namora M, Sc. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Muhidin, Ali Sambas dan Maman Abdurahman. 2007. *Analisis Korelasi Regresi dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung : Pustaka Setia.
- Nursalim, Mochamad dan Hariastuti, Retno Tri. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nevid, Jeffrey S. dkk. 2005. *Psikologi Abnormal: Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nasution, Indri Kemala. 2007. *Stres Pada Remaja*. Jurnal Psikologi, (Online), ([http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815\(1\).pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815(1).pdf), di akses 20 maret 2010).
- Prayitno. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Papalia, Diane. dkk. 2008. *Human Development: Masa Perkembangan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Poskupang. 2009. Banyak Anak Merokok Untuk Hilangkan Stres, (Online), (<http://www.poskupang.com/read/artikel/31909/banyak-anak-merokok-untuk-hilangkan-stres>, diakses 20 Maret 2010).
- Riduwan. 2009. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
2002. *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology (2<sup>nd</sup> ed)*. New York : John Wiley and Sonds.
- Scala, J. 2003. *25 Cara Alami Mengatasi Stres dan Menghindari Kelelahan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Sugiono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. 1991. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sari, Koko Aprian. 2009. Penerapan Konseling Kelompok Rasional-Emotif-Perilaku Untuk Membantu Siswa Menangani Depresi. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPBB FIP UNESA
- Sriati, Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stres*. Jurnal Psikologi, (Online), ([http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/upload/s/publikasi\\_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf](http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/upload/s/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf), diakses 20 Maret 2010).
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA University press
- Winkel, Ws. 2006. *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*. Yogyakarta. Media abadi