

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TEKNIK *MOTIVATIONAL INTERVIEWING* UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA SMK

Vivi Puspitahaqni

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya
Email: vivi.21079@mhs.unesa.ac.id

Bambang Diby Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya
Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan konseling motivational interviewing yang dirancang untuk membantu guru BK meningkatkan kompetensi mereka dalam menangani masalah stres akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D). Menurut Brog & Gall, metode R&D mencakup sepuluh tahapan, namun penelitian ini hanya melibatkan lima tahapan awal karena keterbatasan waktu dan biaya. Lima tahapan tersebut meliputi: 1) Pengumpulan informasi melalui kajian literatur dan survei lapangan, 2) Penyusunan rencana, 3) Pengembangan prototipe awal produk, 4) Uji coba awal, dan 5) Revisi produk. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa buku panduan motivational interviewing ini memenuhi kriteria sangat baik dan direkomendasikan untuk digunakan..

Kata Kunci: panduan, teknik *motivational interviewing*, stres akademik siswa

Abstract

This study aims to develop a counseling guidebook on motivational interviewing designed to assist school counselors in enhancing their competence in addressing students' academic stress issues. The research employs the Research and Development (R&D) method. According to Brog & Gall, the R&D method involves ten stages, but this study only implements the first five stages due to time and budget constraints. These five stages include: 1) Gathering information through literature reviews and field surveys, 2) Planning, 3) Developing an initial product prototype, 4) Conducting preliminary trials, and 5) Revising the product. Expert validation results indicate that the motivational interviewing guidebook meets excellent criteria and is recommended for use.

Keywords: guidebook, motivational interviewing technique, students' academic stress.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang melibatkan pendidik dan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan, karakter, dan kepribadian individu. Selain memberikan pengetahuan dan keterampilan, pendidikan juga membentuk seseorang agar dapat beradaptasi dan berkontribusi di masyarakat. Di Indonesia, pendidikan terbagi menjadi tiga jalur: formal, informal, dan non-formal, dengan pendidikan formal berlangsung di institusi resmi seperti sekolah atau universitas. (Zaini Miftach, 2018). Pendidikan formal di Indonesia memiliki jenjang terstruktur, mulai dari

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) seperti Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-Kanak (TK), dilanjutkan dengan Pendidikan Dasar, yaitu Sekolah Dasar (SD) selama 6 tahun dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun. Pendidikan Menengah mencakup Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), di mana SMK berfokus pada persiapan siswa untuk dunia kerja dengan kompetensi profesional sesuai kebutuhan industri. (Hemasti et al., 2023)

Siswa SMK sering menghadapi tekanan akademik akibat kurikulum yang padat, persaingan

di kelas, dan kecemasan tentang masa depan. Tuntutan tinggi untuk memenuhi standar akademik dan keterampilan praktis dapat menyebabkan stres, kebosanan, penurunan motivasi, hingga dampak negatif pada kualitas belajar. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi siswa untuk mengatasi tekanan, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung perkembangan akademik, sosial, serta emosional. Lingkungan sekolah yang peduli terhadap kesehatan mental dapat menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan siswa. (Della, 2019).

Stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa akibat berbagai tuntutan belajar, seperti banyaknya materi yang harus dikuasai, waktu yang terbatas, beban tugas, nilai rendah, dan kecemasan menghadapi ujian. Stres ini dapat memengaruhi pola pikir, emosi, fisik, dan perilaku siswa, sehingga mengganggu proses belajar. Faktor seperti durasi belajar yang panjang dan kesulitan mengatur waktu juga berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. (Amanah dkk., 2023). Stres akademik adalah respons tubuh dan mental terhadap tugas akademik yang melebihi kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tanggung jawab akademik. (Gibran & Wiyono, 2016). Untuk mengatasinya, sekolah perlu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa serta menyediakan layanan konseling yang efektif. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di sekolah menjadi kunci untuk membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan dari skala stres akademik yang mengadopsi dari hidayah 2019 dan teori dari Thurson yang diberikan kepada peserta didik kelas X DKV di SMK X memperoleh sebanyak 10 peserta didik yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Sebelum skala di sebar telah di uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui kelayakan skala.

Teknik *Motivational Interviewing* bertujuan untuk mendorong motivasi internal siswa dalam mengubah perilaku. MI membantu siswa mengenali dan memahami sumber stres mereka, sehingga dapat menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan ini tidak memaksa, tetapi menghormati kebebasan siswa dalam menetapkan tujuan dan strategi, sehingga mereka merasa memiliki kendali atas perubahan yang dilakukan. Selain itu, MI efektif dalam mengurangi resistensi terhadap perubahan dan mendorong kolaborasi dalam mencari solusi yang optimal. (Mulawarman & Afriwilda, 2020). teknik *Motivational Interviewing*, konselor juga berpandangan bahwa konseli memiliki kemampuan,

kekuatan, dan keahlian yang akan membantu membangkitkan keinginan dalam dirinya untuk melakukan perubahan yang positif. (Nuryono dkk, 2023) Teknik MI merupakan pendekatan yang berpusat pada individu untuk membantu mereka mengeksplorasi dan mengatasi keraguan terhadap perubahan perilaku. Teknik ini bertujuan mengidentifikasi serta memperkuat motivasi konseli dalam melakukan perubahan yang konsisten. MI berfungsi mendorong otonomi konseli dan meningkatkan rasa tanggung jawab mereka dalam mengambil keputusan secara mandiri. Teknik *Motivational Interviewing* (MI) dikenal efektif dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis, termasuk stres akademik. MI berfokus pada peningkatan motivasi intrinsik untuk mendorong perubahan positif. Pendekatan ini mengutamakan empati, mendengarkan aktif, dan pemberdayaan individu untuk menemukan solusi mereka sendiri. Menurut Tahan dan Sminkey (Nareswari dkk., 2020) konselor yang menggunakan MI perlu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan pemahaman mendalam terhadap emosi, respons, kekuatan, serta tantangan yang ada pada dirinya dan individu yang dibimbing. Penelitian dari (Laelatul Anisah dkk., 2020) presentase motivasi belajar meningkat setelah di berikan teknik *Motivational Interviewing* siswa yang broken home. Namun, penelitian mengenai keefektifan MI dalam konteks sekolah, terutama untuk mengurangi stres akademik siswa SMK, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik konseling MI dalam menurunkan stres akademik siswa SMK.

Menurut (Sumantri dkk., 2017) Pendidikan kejuruan memiliki beragam fungsi, yang jika dikelola secara profesional, dapat berkontribusi signifikan pada pencapaian tujuan pembangunan negara. Fungsi-fungsi tersebut meliputi: (1) Sosialisasi, yaitu menanamkan dan menyebarkan nilai-nilai seperti ekonomi, solidaritas, agama, seni, dan layanan; (2) Pengendalian sosial, yaitu memastikan perilaku sesuai dengan standar seperti kerja sama, keteraturan, kebersihan, kedisiplinan, kejujuran, dan transparansi; (3) Seleksi dan penempatan, yaitu mempersiapkan, menyaring, dan menempatkan tenaga kerja sesuai dengan permintaan pasar; (4) Asimilasi dan pelestarian budaya, yaitu mengadaptasi budaya lain sambil mempertahankan budaya sendiri; serta (5) Mendukung perubahan menuju perbaikan. Dapat di simpulkan bahwa pendidikan kejuruan sangat penting untuk pertumbuhan individu, industri, dan

masyarakat. Pendidikan kejuruan berfungsi untuk menyebarkan prinsip-prinsip, mengontrol masyarakat, memilih tenaga kerja, mengintegrasikan budaya, dan mendorong perubahan. Pendidikan kejuruan meningkatkan kualitas diri siswa, peluang kerja, dan kesiapan untuk berubah. Untuk industri, pendidikan kejuruan menyediakan tenaga kerja berkualitas tinggi yang mendukung pertumbuhan dan efisiensi perusahaan.

Terdapat berbagai pendekatan dan teknik konseling yang memiliki kelebihan serta kekurangan masing-masing. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik peserta didik adalah konseling *motivational interviewing*. Teknik ini berfokus pada tanggung jawab individu dan mengadopsi gaya konseling yang mendorong kerjasama, sehingga memungkinkan individu menemukan solusi alternatif atas permasalahan mereka. *Motivational interviewing* bertujuan untuk membantu individu menggali potensi dalam diri mereka guna menyelesaikan masalah dengan cara memperkuat motivasi internal. Teknik ini juga efektif dalam mendukung perubahan perilaku individu. (Miller & Rollnick, 2013) Peserta didik diarahkan untuk membangkitkan motivasi yang ada dalam diri mereka, karena motivasi merupakan kunci utama dalam meningkatkan efikasi diri. Proses membangkitkan motivasi ini dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang dirancang untuk merangsang motivasi internal peserta didik. Setelah motivasi tersebut berhasil ditingkatkan, peserta didik dapat diajak untuk merencanakan langkah-langkah perubahan yang akan membantu mereka mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam penelitian Nurmaliyah yang berjudul *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction Stres akademik yang dialami siswa sering kali muncul dari cara mereka menilai dan memaknai situasi atau kondisi secara negatif. Untuk mengatasi hal ini, penerapan teknik self-instruction dapat menjadi solusi efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik. Teknik ini tidak hanya membantu siswa mengelola pikiran negatif, tetapi juga memberikan dampak positif pada pemahaman konselor terhadap metode tersebut. Selain itu, penerapan teknik ini mendorong konselor untuk mengembangkan kepribadian yang dapat menjadi teladan bagi siswa,*

seperti menunjukkan kesabaran, empati, dan rasa hormat kepada orang lain.

Adapun penelitian lainnya adalah penelitian dari (Laelatul Anisah dkk., 2020) Penelitian tersebut relevan dengan penelitian ini, karena membahas tentang keefektifan teknik *motivational interviewing*. Namun memiliki perbedaan terhadap sampel yang di gunakan, peneliti menguji teknik *motivational interviewing* terhadap stres akademik yang di alami siswa, sedangkan pada penelitian tersebut menguji siswa *broken home* yang tentunya kondisi fisik, emosional, dan mental memiliki tingkat yang berbeda dengan siswa yang mengalami stres akademik di SMK.

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan media berupa panduan *motivational interviewing* diharapkan dapat menurunkan stres akademik siswa SMK.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang mengacu pada metode *Research and Development (R&D)*, yaitu sebuah proses sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan produk tertentu. Jenis penelitian ini dipilih sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, yakni menghasilkan sebuah produk berupa panduan *Motivational Interviewing* yang dirancang untuk membantu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMK. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan produk yang relevan dan efektif dalam mendukung kebutuhan siswa (Sugiyono, 2020)

Terdapat sepuluh tahapan dalam penelitian *Research and Development (R&D)* yang telah disampaikan oleh Brog & Gall dalam (Sugiyono, 2020) namun dalam penelitian ini sepuluh tahap penelitian hanya sampai tahap lima dikarenakan adanya kebatasan waktu dan biaya, hal ini juga telah disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengembangkan produk berupa buku panduan *motivational interviewing* untuk menurunkan stres akademik siswa SMK yang telah memenuhi kriteria ekseptabilitas.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan masukan dari ahli dan calon pengguna produk berupa buku panduan, yang digunakan untuk memperbaiki dan

menyempurnakan produk tersebut. Sementara itu, analisis kuantitatif dilakukan melalui penilaian angket yang diberikan kepada ahli dan calon pengguna. Data dari angket diolah menggunakan rumus tertentu untuk menghitung hasil analisis kuantitatif, sehingga memberikan gambaran mengenai efektivitas dan kelayakan produk yang dikembangkan. dari Suharsimi (2019) bentuk metode yang digunakan berupa persentase.

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Hasil presentase
- $\sum x$ = Jumlah skor ahli
- $\sum xi$ = Jumlah skor total

Untuk menentukan kriteria kevalidan menurut Suharsimi (2019) sebagai berikut :

Tabel 1 Kriteria Kevalidan

Presentase	Kriteria
76% - 100%	Sangat baik atau tidak revisi
51% - 75%	Baik atau tidak revisi
26% - 50%	Kurang baik atau revisi
0 - 25 %	Tidak baik atau revisi

HASIL

Berdasarkan model pengembangan Brog & Gall dalam (Sugiyono, 2020) terdapat sepuluh tahapan tetapi yang digunakan lima tahap diantaranya : 1. Pengumpulan informasi berupa kajian kepustakaan dan survei lapangan; 2. Melakukan perencanaan; 3. Mengembangkan bentuk awal produk; 4. Uji coba awal; 5. Revisi produk. Hal tersebut dilakukan karena terdapat keterbatasan waktu dan biaya sehingga tahapan yang dilakukan hanya sampai di tahap lima yaitu revisi produk.

Pengumpulan Informasi

Tahap awal pengumpulan informasi dilakukan pada 26 Agustus 2024 melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK. Berdasarkan pengamatan guru BK, laporan yang sering diterima menunjukkan bahwa siswa kerap menunjukkan tanda-tanda kelelahan, kebosanan, hingga tertidur di kelas selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, mereka juga sering mengobrol dengan teman sebangku dan mengabaikan penjelasan guru, yang mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar. Fenomena ini biasanya hanya ditangani melalui edukasi singkat, namun hasilnya dianggap belum optimal sehingga diperlukan intervensi yang lebih efektif.

Informasi tambahan juga diperoleh melalui pengukuran tingkat stres akademik menggunakan skala yang diadopsi dari Hidayah (2019) dan teori Thurstone. Skala ini diberikan kepada siswa kelas X DKV di SMK X, dan hasilnya menunjukkan bahwa 10 siswa memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Perencanaan

Setelah mengidentifikasi permasalahan di SMK X, peneliti mengumpulkan informasi untuk merancang produk berupa buku panduan yang ditujukan sebagai solusi. Pengumpulan informasi dilakukan melalui studi pustaka dan survei lapangan. Studi pustaka menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* (MI) terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMK. MI kini menjadi intervensi populer yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling, meskipun penelitian terkait penggunaannya pada siswa masih terbatas. Oleh sebab itu, peneliti memilih untuk mengembangkan media berupa buku panduan MI sebagai alat untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

Tahap perencanaan mencakup penentuan kriteria subjek uji coba serta pengembangan isi buku panduan, yang meliputi aspek teori, media, sasaran, dan tujuan. Buku panduan ini dirancang untuk memberikan dukungan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi stres akademik, sehingga layanan yang diberikan menjadi lebih efektif dan terarah.

Mengembangkan Bentuk Awal Produk.

Materi yang disusun mencakup pembahasan mengenai stres akademik dan *motivational interviewing*, yang dirangkum dari berbagai jurnal dan buku. Materi terkait stres akademik meliputi pengertian, sumber-sumber stres akademik, gejala yang muncul, serta ciri-ciri stres akademik. Informasi tersebut diperoleh dari referensi buku yang relevan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan terstruktur mengenai topik tersebut. diperoleh melalui sumber buku (Tsalim & Cahyani, R, 2021). Begitu juga dengan materi *motivational interviewing* yang meliputi pengertian *motivational interviewing*, asumsi perilaku bermasalah, tujuan konseling *motivational interviewing*, teknik konseling, dan proses konseling memperoleh materi melalui buku (Mulawarman & Afriwilda, 2020)

Penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dilakukan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan di sekolah. RPL dirancang untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Motivational Interviewing* (MI).

Proses penyusunan panduan konseling diawali dengan mempersiapkan media dan desain perangkat yang akan digunakan. Panduan tersebut dirancang secara khusus untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMK. Dalam penyusunannya, aspek visual seperti warna, pilihan bahasa, dan ukuran panduan telah disesuaikan agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, sehingga memudahkan penggunaannya.

Uji Coba Awal

Setelah modul selesai dibuat, langkah berikutnya adalah melakukan uji coba awal melalui uji validasi dengan menggunakan angket akseptabilitas. Uji validasi ini melibatkan dua pihak, yaitu ahli materi untuk menilai kesesuaian isi modul, ahli media untuk mengevaluasi desain dan tampilannya. Hasil uji validasi ini digunakan untuk mengukur kelayakan modul dan sebagai acuan untuk perbaikan lebih lanjut:

Tabel 2 Hasil penilaian oleh ahli materi

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1	Kegunaan	100%	Sangat baik atau tidak revisi
2	Kelayakan	92%	Sangat baik atau tidak revisi
3	Ketepatan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
4	Kepatutan	95%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-rata		94%	

Tabel 3 Hasil penilaian oleh ahli media

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1	Kegunaan	100%	Sangat baik atau tidak revisi
2	Kelayakan	100%	Sangat baik atau tidak revisi
3	Ketepatan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
4	Kepatutan	100%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-rata		98%	

Dari hasil validasi ahli materi memperoleh persentase sebesar 94%, hasil validasi media memperoleh persentase 98%. Maka untuk buku panduan *motivational interviewing* untuk menurunkan stres akademik siswa mendapatkan predikat sangat baik.

Revisi Produk

Adapun masukan dan tanggapan untuk buku panduan *motivational interviewing* untuk menurunkan stres akademik siswa yang disampaikan oleh ahli yaitu: 1. Secara umum buku panduan sudah baik dan lengkap, tetapi sebaiknya mencantumkan nama pembimbing di cover. 2. Tahapan konseling kelompok kontrol tidak perlu dimasukkan dalam buku panduan ini.3. Tambahkan redaksi konseling kelompok pada judul. 4. Tambahkan kajian tentang konseling kelompok. 5. Sampul belakang perlu ditambahkan desainnya

PEMBAHASAN

Buku panduan *motivational interviewing* merupakan sebuah produk yang dikembangkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan peserta didik di SMK X. Diperoleh data melalui hasil wawancara dengan ibu bapak guru BK 26 Agustus 2024 melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK. Berdasarkan pengamatan guru BK, laporan yang

sering diterima menunjukkan bahwa siswa kerap menunjukkan tanda-tanda kelelahan, kebosanan, hingga tertidur di kelas selama pembelajaran berlangsung. Selain itu, mereka juga sering mengobrol dengan teman sebangku dan mengabaikan penjelasan guru, yang mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar.

Menurut (Tsalim & Cahyani, R, 2021) dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa akibat beban atau tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, tekanan untuk berprestasi, dan keterbatasan waktu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi emosional, fisik, dan perilaku siswa.

Peneliti juga melakukan penyebaran skala efikasi diri akademik yang disebarakan kepada siswa kelas X DKV. penyebaran skala stres akademik dilaksanakan pada 11 November 2024. Dari hasil penyebaran skala stres akademik teridentifikasi sebanyak 10 peserta didik dalam kategori stres akademik yang tinggi. Guru Bimbingan dan konseling SMK X hanya memberikan motivasi kepada peserta didik secara langsung namun sejauh ini belum memberikan hasil yang maksimal dikarenakan peserata didik yang sudah diberikan peringatan atau sudah di panggil oleh guru bimbingan dan konseling masih sering mengulangi kesalahan yang sama. Berdasarkan penelitian terdahulu *motivational interviewing* terbukti efektif untuk menurunkan stres akademik siswa SMK dan *motivational interviewing* sekarang sudah menjadi intervensi populer yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling meskipun penelitian yang dipublikasikan masih sangat terbatas mengenai penggunaan *Motivational Interviewing* yang berfokus pada siswa.

Pengembangan produk buku panduan *motivational interviewing* untuk menurunkan stres akademik siswa SMK memiliki isi antara lain : 1. bagian satu panduan umum yang meliputi rasional, materi stres akademik, materi *motivational interviewing*, tujuan konseling, sasaran konseling, tempat dan karakteristik

subjek, peran pemimpin dan anggota, dan jadwal pelaksanaan konseling; 2. Bagian dua panduan pelaksanaan konseling; dan 3. Rencana pelaksanaan konseling (RPL). Buku panduan PDF lebih efektif daripada cetak karena mudah diakses, dapat diperbarui dengan cepat, dan ramah lingkungan. Sumber-sumber dapat diakses dengan lebih fleksibel tanpa memerlukan ruang fisik, serta memungkinkan pencarian cepat dalam teks. Hal ini mengurangi biaya produksi dan distribusi dibandingkan dengan buku cetak.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil validasi ahli materi memperoleh persentase sebesar 94%, hasil validasi media memperoleh persentase 98%. Maka dapat dikatakan bahwa buku panduan *motivational interviewing* untuk menurunkan stres akademik siswa SMK mendapatkan predikat sangat baik dan telah memenuhi kriteria akseptabilitas.

Saran

Terselesaikannya penelitian mengenai pengembangan buku panduan *motivational interviewing* untuk meningkatkan efikasi diri akademik peserta didik yang memberikan informasi mengenai upaya menurunkan stres akademik siswa di SMK X sehingga dapat dijadikan sebagai dasar pemberian saran sebagai berikut :

a. Bagi guru BK

Buku panduan *motivational interviewing* memberikan informasi mengenai tahapan konseling kelompok *motivational interviewing* yang digunakan untuk menurunkan stres akademik siswa SMK. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah teruji maka guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan buku panduan untuk memberikan layanan konseling.

b. Untuk Penelitian Selanjutnya.

Penelitian ini telah dilakukan dan memperoleh predikat sangat baik sehingga memenuhi kriteria akseptabilitas. Maka penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai *motivational interviewing* untuk menurunkan stres akademik siswa SMK. Tentunya penelitian ini juga mendapatkan kendala

dimana penelitian ini hanya sampai pada tahap ke 5 yaitu revisi produk hal tersebut dilakukan karena terdapat keterbatasan waktu dan biaya. Maka diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melanjutkan sampai tahap uji lapangan agar dapat lebih mengetahui efektifitas dari produk buku panduan motivational interviewing untuk menurunkan stres akademik siswa SMK

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581.
- Della, C. T. (2019). Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom Klaten the Effect of Perception Student on Full Day School of Academic Stress on the Students of Senior High School 1 Karanganom Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 488–502. <http://iwankuswandi.wordpress.com>
- Gibran, H., & Wiyono, B. D. (2016). Pengaruh Stres Akademik Dan Burnout Terhadap Prestasi Belajar Di Masa Pembelajaran Daring Di Smpn 1 Galis Pamekasan. *Correspondencias & Análisis*, 15018, 1–23. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47515>
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning Dan Student Well-Being Pada Siswa Kelas X Di Smkn 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 88–95. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.548>
- Laelatul Anisah, Aminah, & Farihal. (2020). Efektivitas Konseling Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home Di Smp Negeri 1 Pelaihari. *Al – Ulum Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 13–29.
- Miller, W. . R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing*. The Guilford press.
- Mulwarman, & Afriwilda. (2020). *Motivational Interviewing konsep dan penanganannya*. Kencana.
- Nareswari, S. R., Khairi, A. M., & Nafi', A. (2020). Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(1), 123–137. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7362>
- Nuryono, Wiryo, Elisabeth Christiana, dan Budi Purwoko. 2023. "Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Adiksi Game Online." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 6(1):109–19. doi: 10.56013/jcbkp.v6i1.1868.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sumantri, D., Subijanto, Siswantari, Sudiyono, & Warsana. (2017). Pengelolaan Pendidikan Kejuruan: Pengembangan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 4 Tahun. In *Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Balitbang, KEMDIKBUD*.
- Tsalim, R., & Cahyani, R. A. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.com.
- Zaini Miftach. (2018). *Salinan Permendikbud*. 53–54.