

## Upaya Mengurangi Stres Akademik Siswa SMAN 2 Telukjambe Timur Melalui Konseling Individu Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: April-2023; Reviewed: Mei-2023; Accepted: Juli-2023;  
Available online: Agustus-2023; Published: Agustus-2023)

Hendra Jaya Permana<sup>1</sup>, Suciani  
Latif<sup>2</sup>, Rosmini Mannenni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling  
SMA Negeri 2 Telukjambe Timur  
Email: [jp.rumahputih@gmail.com](mailto:jp.rumahputih@gmail.com)

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling,  
Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Makassar  
Email: [suciani.latif@gmail.com](mailto:suciani.latif@gmail.com)

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, SMA  
Negeri 13 Makassar  
Email:  
[rosminiamin0510@gmail.com](mailto:rosminiamin0510@gmail.com)

**Abstract.** *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 12<sup>th</sup> grade students of SMAN 2 Telukjambe Timur. 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 212,6 and the mean Post-test of 186,5 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 asymp.Sig. (1-tailed) shows 0.022. When referring to the provisions of  $\alpha$  (error level) of 5%, the results show that  $0.022 < 0.05$  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 12<sup>th</sup> grade students of SMAN 2 Telukjambe Timur.*

**Key words:** REBT; Individual Counseling; Academic Stress.

**Abstrak.** *Salah satu penyebab terjadinya stres akademik yakni disebabkan faktor keyakinan irasional individu yang kecenderungannya 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 melalui pendekatan REBT untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII SMAN 2 Telukjambe Timur. 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-tes sebesar 212,6 dan mean Post-test sebesar 186,5 sehingga menunjukkan selisih penurunan skor sebesar 26. Analisis data menggunakan statistik non-parametrik uji wilcoxon dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24 dan hasil asymp.Sig. (1-tailed) menunjukkan sebesar 0,022. Apabila mengacu pada ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa  $0,022 < 0,05$  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 SMAN 2 Telukjambe Timur.*

**Kata Kunci:** REBT; Konseling Individu; Stres Akademik.

## PENDAHULUAN

Masalah tentu saja selalu datang pada setiap individu disepanjang kehidupannya. Namun, ketika masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan memberikan dampak tertentu pada individu tersebut. Stres merupakan salah satu dampak yang dapat terjadi pada individu jika masalah tidak teratasi.

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 Hanum (2016) pada siswa kelas X unggulan SMA 2 Kudus menunjukkan bahwa 50,6% stres akademik dipengaruhi oleh harapan orangtua dan keyakinan diri. Hasil penelitian lain oleh Noviani (2013) menunjukkan bahwa salah faktor stres akademik siswa RSBI kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta yakni faktor kondisi psikologis yang meliputi kecakapan, perilaku dan keyakinan.

Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa keyakinan individu dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik. Sedangkan, keyakinan dibagi menjadi dua yaitu 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 2 Telukjambe Timur, 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 merasa sebal dan perasaan tidak diterima, perasaan tidak berharga, 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 stress 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 diatas diambil judul penelitian "konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII SMAN 2 Telukjambe Timur".

## KAJIAN PUSTAKA

### Stres Akademik

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 (Don, 2007:11-14). Oleh karena itu tingkat stres belajar, salah satunya dapat ditentukan oleh keyakinan atau pemikiran terhadap diri.

*Academic stressor* (Desmita, 2010:297) 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 Don (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.

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 lain untuk beadaptasi dengannya (Nursalim, 2014:77). 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 :

- Gejala fisik antara lain sakit kepala, tidur menjadi tidak teratur, ketegangan pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar.
- Gejala emosional antara lain cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah.
- Gejala intelektual antara lain sulit untuk berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendah motivasi dan prestasi belajar.
- 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 :

- Pemahaman masalah yakni dalam konseling klien dan konselor harus benar-benar memahami masalah yang dihadapi klien, sedapat-dapatnya secara lengkap dan rinci.
- Analisis sebab-sebab timbulnya masalah
- 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.
- 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.
- Tindak lanjut.

### **Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Menurut Komalasari, dkk (2011:201-202) fokus proses konseling *rational-emotive behavior therapy* (REBT) yaitu pada tingkahlaku individu, namun *rational-emotive behavior therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkahlaku 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 tingkahlaku.

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 :

1. G (*goals*) atau tujuan-tujuan yaitu tujuan fundamental
2. A (*activating event in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu
3. B (*beliefs*) atau keyakinan baik rasional maupun irrasional
4. C (*consequences*) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkahlaku
5. D (*disputing irrational belief*) atau melakukan *dispute* pikiran irasional
6. E (*effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif
7. 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. Menepakati 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

### Pendekatan Penelitian

Penelitian berjudul konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII SMAN 2 Telukjambe Timur ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan acuan penelitian *pre-experimental design* dengan bentuknya *one-group 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, dimana 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 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, 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	DEN3.A1	206	Tinggi
2	IDL3.A3	216	Tinggi
3	AND3.S1	211	Tinggi
4	ZIH3.S1	222	Tinggi
5	FAH3.S1	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	DEN3.A1	185	Sedang
2	IDL3.A3	179	Sedang
3	AND3.S1	195	Tinggi
4	ZIH3.S1	184	Sedang
5	FAH3.S1	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	DEN3.A1	206	185	Menurun
2	IDL3.A3	216	179	Menurun
3	AND3.S1	211	195	Menurun
4	ZIH3.S1	222	184	Menurun
5	FAH3.S1	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 212,6 dan rata-rata (*mean*) *Post-test* sebesar 186,5 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 <sup>a</sup>	
Test Statistik	
POSTTEST - PRETEST	
Z	-2,023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,043

Berdasarkan data diatas dapat diketahui pada bagian *test statistik* 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 0,022. Apabila mengacu pada ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa  $0,022 < 0,05$  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 SMA Negeri 2 Telukjambe Timur.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis pelaksanaan konseling individu pendekatan *rational-emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XII SMAN 2 Telukjambe Timur, 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 DEN3.A1 sebesar 21, subjek IDL3.A2 sebesar 37, subjek AND3.A3 sebesar 16, subjek ZIH3.S1 sebesar 38, dan subjek FAH3.S1 sebesar 18. Maka, berdasarkan hasil perhitungan *mean* terdapat penurunan skor stres akademik yakni *mean Pre-test* sebesar 212,6 dan *mean Post-test* sebesar 186,5 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 0,022. Apabila mengacu pada ketetapan  $\alpha$  sebesar 5% maka hasil menunjukkan bahwa  $0,022 < 0,05$  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 SMAN 2 Telukjambe Timur.

#### 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 Penelitian

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 RUJUKAN

- 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.
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- 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.
- Don, 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.