

BAB II

KONSEP STRES AKADEMIK DAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION*

A. Konsep Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai “ *a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well being*” (Lazarus & Folkman, 1984: 19).

McGrath (Roberson, 1985) menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang dirasa tidak seimbang antara tuntutan yang dihadapi individu dengan kemampuan merespon tuntutan tersebut. A. Baum (Shelley E. Taylor dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku. Atkinson (Lehrer *et. al*, 2007: 22) mengemukakan stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Vermunt *et. al*, (Agolla & Ongori, 2009) mendefinisikan stres sebagai suatu persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Dari beberapa definisi stres menurut para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan konsekuensi dari penilaian individu terhadap peristiwa yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki serta membahayakan kesejahteraan individu baik dari sisi psikologis atau fisiologis.

Selye (Desmita, 2011:299) menggolongkan stres menjadi tiga bentuk yaitu:

a. *Distress*

Distress ini diasosiasikan dengan respon terhadap stres yang bersifat tidak memuaskan dan merusak pada keseimbangan fungsi tubuh individu.

b. *Eustress*

Merupakan respon terhadap stres yang bersifat memuaskan yang dapat membangkitkan fungsi optimal tubuh, baik fungsi fisik maupun fungsi psikis.

c. *Neustress*

Mengacu pada respon stres individual yang bersifat netral, yang tidak memberi akibat negatif atau positif, namun menyebabkan tubuh berada pada fungsi internal yang mantap, tetap berada dalam keadaan homeostatis.

B. Konsep Stres Akademik

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Tetapi sekolah juga dapat memicu terjadinya stres dikalangan peserta didik. Tekanan akademik dan sosial dapat memicu terjadinya stres (Blizzard, 1996).

Chapman, *et al.* (1992) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan konsekuensi dari penilaian siswa terhadap tuntutan yang *stressfull* dan

persepsi mereka tentang kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2011: 297).

Penelitian Wilks (2008) menunjukkan bahwa masa menempuh pendidikan di sekolah menengah merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi remaja, tetapi disisi lain banyak siswa berpendapat bahwa menempuh pendidikan yang lebih tinggi merupakan masa transisi yang ditandai dengan seperangkat tuntutan yang berkaitan dengan pengaturan. Stres akademik merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki individu.

C. Gejala Stres Akademik

Helmi (Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis/ psikis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi gejala stres akademik yang bersifat negatif antara lain adalah sebagai berikut :

1. Reaksi Psikologis.

Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas.

2. Reaksi Fisiologis.

Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

3. Reaksi proses berpikir (kognitif).

Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan.

4. Reaksi perilaku.

Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa nampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Agolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa gejala stres akademik itu ditandai dengan kekurangan energi

(lemas), tekanan darah tinggi, perasaan depresi, sulit berkonsentrasi, kenaikan napsu makan, gelisah, tegang, dan cemas.

D. Faktor Penyebab Stres Akademik

Banyak hal yang dapat membuat orang menjadi stres. Tak terkecuali dalam hal akademik, siswa mengaku bahwa stres akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetisi yang ketat di kelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat (Abouserie, 1994; Kohn & Frazer, 1986 dalam Misra & Castillo, 2004).

Tad (Sudiana, 2007) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik, diantaranya adalah :

1. Aspek Kognitif

Perkembangan kognitif remaja menurut Jean Piaget, merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasional formal. Pada periode ini idealnya remaja sudah mampu mencapai tahap pemikiran abstrak dan sudah mampu terbiasa berpikir kritis dan mampu menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik. Budiutomo dan Bracht menyatakan bahwa belum tercapainya perkembangan kognitif tersebut dapat memunculkan pemikiran-pemikiran yang negatif seperti : kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berfikir negatif, berputus asa, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan.

2. Aspek Lingkungan Sekolah

- a. Lokasi Sekolah. Lokasi sekolah yang menimbulkan stres pada siswanya antara lain : jarak yang jauh dengan tempat tinggal, dekat dengan pusat keramaian, sering terjebak kemacetan, dan rawan kejahatan.
 - b. Kondisi Sekolah. Kondisi ruangan yang kurang memadai, seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, ventilasi yang kurang dan suasana yang gaduh dapat menyebabkan stres pada siswa. Fasilitas sekolah yang tidak lengkap, seperti tidak tersedianya lapangan untuk bermain, dapat menimbulkan stres pada siswa karena dengan bermain dapat melepaskan ketegangan yang dialami selama dikelas. Kondisi kelengkapan sarana umum seperti WC, telepon umum, dan fotokopi dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan saat berada di sekolah sehingga dapat memicu stres.
3. Elemen Sekolah
- a. Guru. Sifat pribadi guru yang dapat memicu stres pada siswanya antara lain kasar, suka marah, kurang senyum, suka membentak, sinis, atau sombong, acuh, dan tidak adil. Sifat pribadi guru yang demikian dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan antara guru dengan siswa.
 - b. Siswa. Suasana atau kondisi di sekolah selalu diwarnai oleh kompetisi diantara siswa. Bagi yang mampu mengelola stres, ia akan selalu terpacu dan terdorong oleh keadaan demikian, namun bagi siswa yang kurang bisa mengatasi keadaan tersebut maka akan menjadi suatu tekanan. Hubungan antar siswa di kelas yang kurang harmonis dapat menimbulkan

ketidaknyamanan misalnya seperti kekerasan, saling mengejek, suka mengganggu, pembuat onar, egois, sombong dan tidak adil.

- c. Kurikulum. Bahan pelajaran yang berstandar tinggi atau sulit, pemadatan materi, serta pelajaran tertentu seperti pelajaran eksakta, dapat menjadi sumber stres bagi siswa.
- d. Tugas-tugas Sekolah. Tugas-tugas yang terlalu banyak dan juga sulit, dapat memicu terjadinya stres dikalangan siswa, hal tersebut disebabkan tuntutan yang dihadapinya tidak didukung oleh sumber daya yang dimilikinya.
- e. Ulangan. Stres sering diartikan lebih sempit sebagai perasaan terancam yang disertai usaha-usaha yang bertujuan untuk mengurangi ancaman-ancaman yang datang. Bagi kebanyakan siswa, ulangan menimbulkan ancaman kegagalan yang berusaha diatasi dengan belajar. Pada situasi ujian, sebagian besar dari mereka lupa atas apa yang telah mereka pelajari. Ketegangan dapat dijadikan salah satu alasannya karena siswa cemas akan kegagalan dalam ujian.
- f. Kegiatan Ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang padat dan banyak dapat menjadi sumber stres, hal ini dikarenakan siswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat untuk melepaskan ketegangan fisik dan psikologisnya.

Penelitian Desmita pada tahun 2005 terhadap stres siswa sekolah unggulan (MAN Model Bukittinggi), menunjukkan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya,

intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan dapat menyebabkan stres dikalangan siswa.

Selain terkait dengan tugas-tugas sekolah dan ujian, stres akademik juga dapat terjadi karena harapan orang tua yang terlalu tinggi yang mengharuskan anak untuk berprestasi tinggi di sekolah tanpa disertai motivasi yang tinggi (Ang & Huan, 2006).

Hasil penelitian Schafer (Rafidah *et al.*, 2009) menyatakan bahwa hal-hal yang menyebabkan siswa merasa stres adalah stressor yang bersumber dari masalah akademik seperti tekanan dalam belajar, waktu yang sangat singkat, membuat makalah, ujian, serta pengajar yang membosankan. Dari sekian banyak stressor tersebut, tes atau ujian merupakan penyebab utama dari stres akademik yang mereka alami dan sebagian besar siswa terlihat lebih rentan secara emosional dalam menghadapi ujian.

Penelitian Agolla & Ongori (2009) juga menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik dikalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah.

E. Mekanisme Stres

Hal mendasar untuk memahami mekanisme stres yang bersifat psikofisiologis berlandaskan pada teori utama seperti teori Selye yang menjelaskan model GAS (*General Adaptation Syndrome*) dan Lazarus & Folkman berdasarkan penilaian kognitif (*Cognitive Appraisal*) (Lehrer *et al.*, 2007)

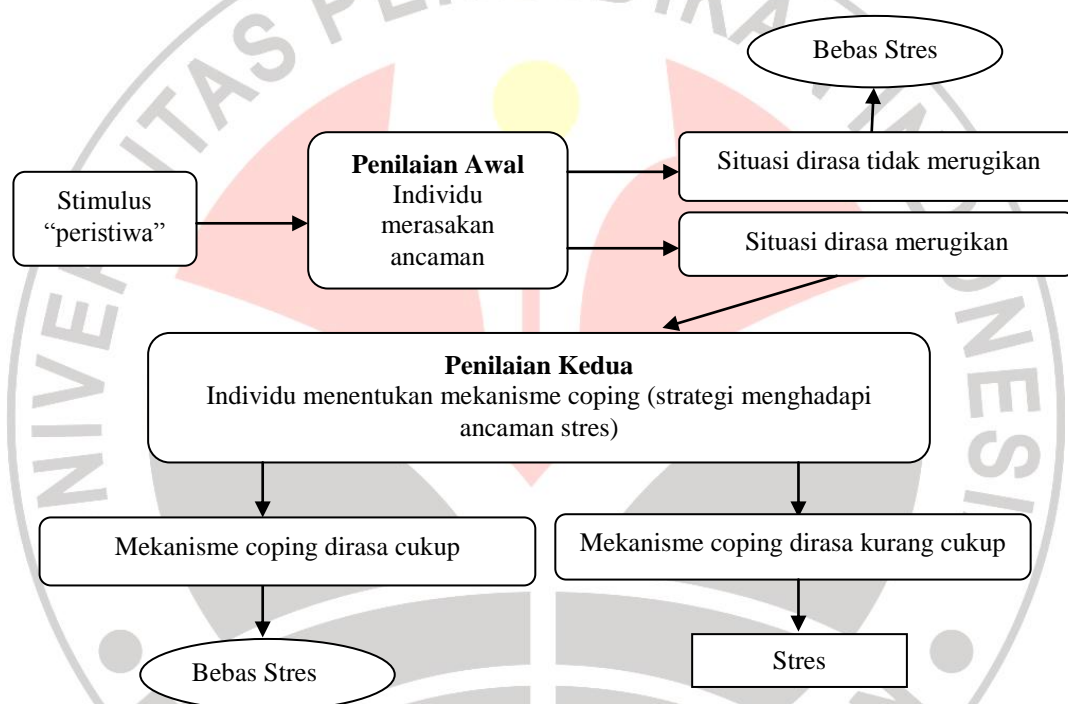
1. Model GAS

Model GAS ini merupakan mekanisme tipikal tubuh dalam merespon rasa sakit, ancaman, atau stresor lainnya. Menurut Selye (Yusuf, 2004), tubuh akan mereaksi stres melalui tiga tahap. Tahap pertama yaitu tahap peringatan (*alarm*), terjadi ketika organisme merasakan adanya ancaman yang kemudian meresponnya dengan *fight* atau *flight*. Tahap kedua yaitu tahap perlawanan (*resistance*). Tahapan ini terjadi apabila stres itu berkelanjutan, dalam tahapan ini terjadi perubahan fisiologis yang melakukan keseimbangan sebagai upaya mengatasi ancaman. Tahap ketiga yaitu tahap kelelahan (*exhaustion*). Tahapan ini terjadi jika stres berkelanjutan diatas periode waktu tertentu sehingga organisme mengalami sakit (organisme memiliki keterbatasan untuk melawan stres).

2. Penilaian Kognitif

Lazarus & Folkman (1984: 31) mendefinisikan penilaian kognitif sebagai suatu proses pengkategorian stimulus atau situasi yang dihadapi dengan mempertimbangkan kepentingan dan makna yang dimiliki untuk tercapainya kesejahteraan individu. Setiap siswa memiliki tingkatan yang berbeda dalam

melakukan penilaian kognitif terhadap peristiwa atau kondisi yang berpotensi mengakibatkan stress akademik. Perbedaan penilaian kognitif yang dimiliki setiap siswa mengakibatkan perbedaan tingkatan stress yang dialami. Dengan kata lain dapat dilihat reaksi yang berbeda antara siswa yang satu dengan yang lain terhadap sumber stress akademik. Mekanisme stres menurut penilaian kognitif dapat digambarkan sebagai berikut



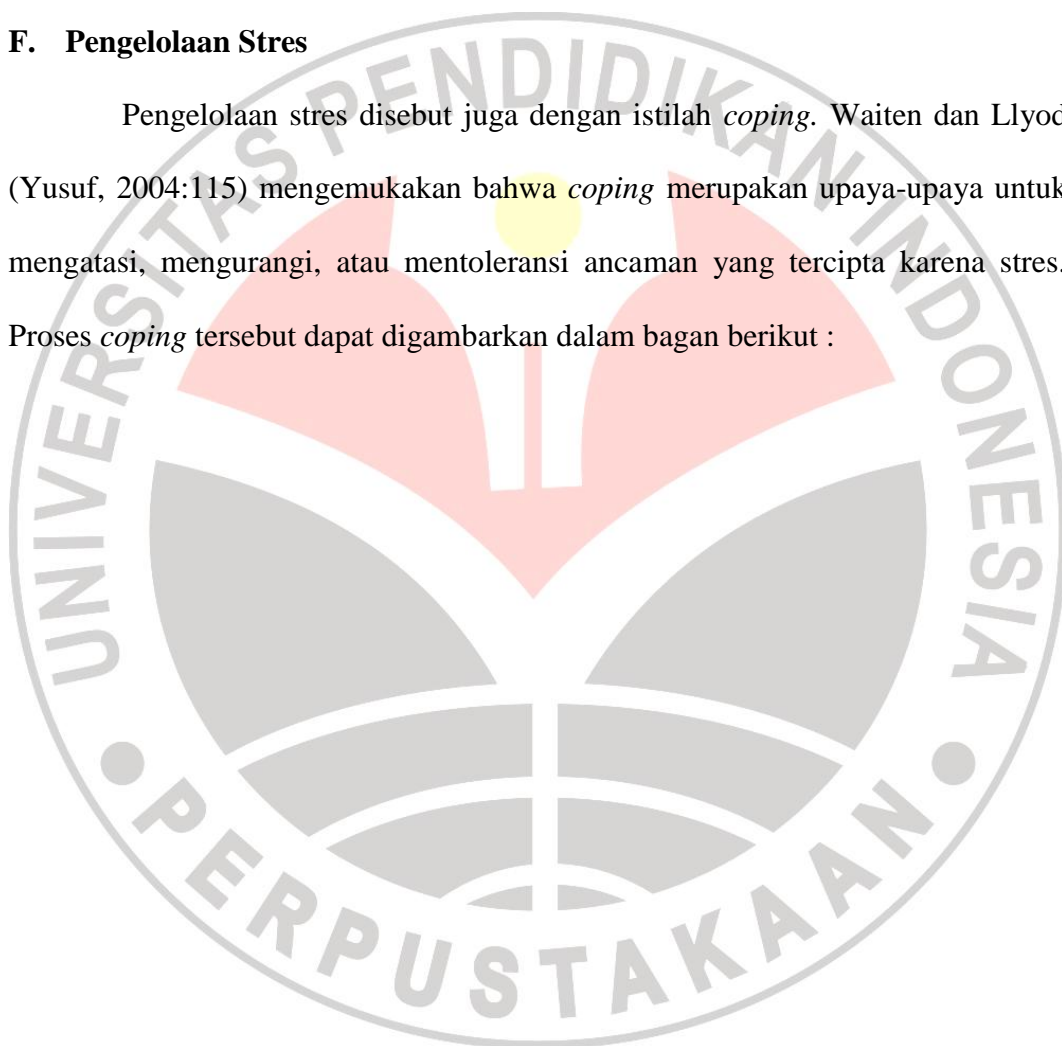
Bagan 2.1
Mekanisme Stres Berdasarkan Penilaian Kognitif
(Lazarus & Folkman, 1984)

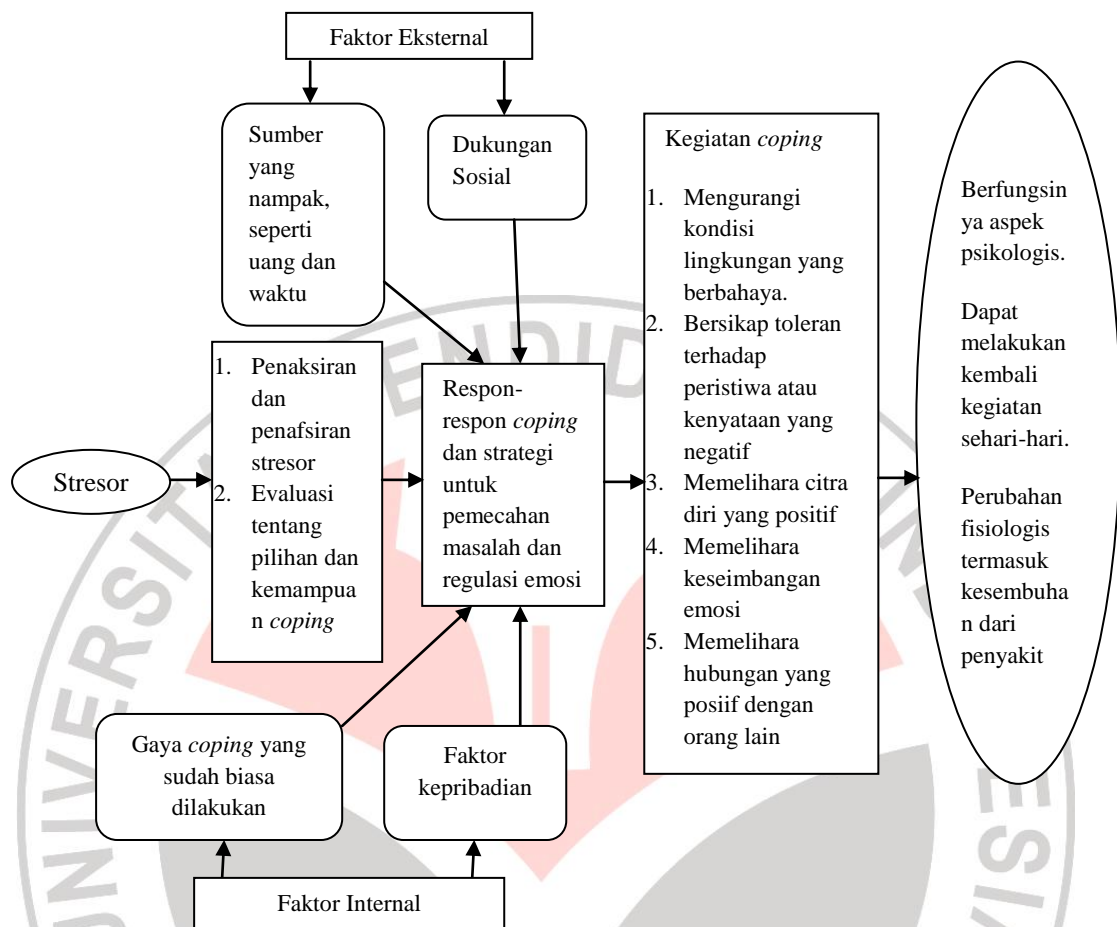
Bagan 2.1 tersebut menunjukkan bahwa penilaian kognitif suatu stimulus sangat menentukan stress atau tidaknya individu. Tahap pertama yaitu proses penilaian awal. Dalam tahap ini individu merasakan suatu peristiwa sebagai suatu gangguan yang mengancam, jika pada proses selanjutnya individu tersebut tidak merasakan proses tersebut tidak merugikan dirinya, maka individu tersebut bebas dari stress. Namun, jika ia merasakan situasi tersebut mengancam dirinya, maka proses

tersebut dilanjutkan pada proses penilaian kedua, dimana individu menentukan sumber *coping*, yaitu strategi atau mekanisme individu dalam menghadapi ancaman stres. Jika mekanisme *coping* dirasakan cukup, maka individu tersebut bebas dari stres. Tetapi, jika mekanisme *coping* dirasakan kurang, maka individu tersebut mengalami stres.

F. Pengelolaan Stres

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. Waiten dan Llyod (Yusuf, 2004:115) mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi ancaman yang tercipta karena stres. Proses *coping* tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut :





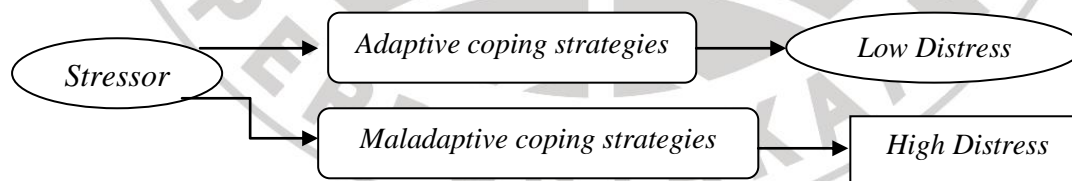
Bagan 2.2
Proses Coping Menurut Waiten dan Llyod
(Yusuf, 2004)

Bagan 2.2 merupakan proses coping yang digunakan untuk mengurangi atau mengatasi stres yang dialami individu. Individu yang mengalami stres akan menggunakan segala kemampuan yang mereka miliki agar dapat terbebas dari stres. Kegiatan *coping* dapat dilakukan oleh individu tersebut antara lain mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya, bersikap toleran terhadap peristiwa atau kenyataan yang negatif, memelihara citra diri yang positif, memelihara keseimbangan emosi, serta memelihara hubungan yang positif dengan

orang lain. Dengan begitu stres akan berkurang dan akan berfungsinya kembali aspek psikologis, individu tersebut dapat melakukan kembali kegiatan sehari-hari, serta terjadinya perubahan fisiologis termasuk kesembuhan dari penyakit.

O'Connor (2003) menyatakan bahwa meningkatkan keterampilan *coping* pada siswa akan berkontribusi pada performa akademik siswa. Strategi *coping* yang bisa dilakukan antara lain strategi *coping* kognitif dan strategi *coping* perilaku. Strategi *coping* kognitif ini mencakup *reframing*, mengubah pemikiran negatif, verbalisasi diri yang positif, dan mereduksi keragu-raguan. Sedangkan yang termasuk strategi *coping* perilaku diantaranya adalah latihan fisik, relaksasi, latihan pernapasan, tertasyum dan tertawa, serta manajemen waktu.

Skinner & Zimmer-Gembeck (Safaria, 2007) juga menyatakan bahwa strategi *coping* memainkan peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan individu selama berada dalam situasi penuh stres. Safaria (2007) meneliti beberapa hubungan antara metode *coping* dengan dampak atau hasil yang diperoleh individu. Hasil penelitiannya dapat ditunjukkan dalam bagan berikut :



Bagan 2.3
Strategi Coping
(Safaria, 2007)

Bagan 2.3 tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara strategi *coping* negatif dengan stres. Strategi *coping* negatif ini diantaranya adalah mengkritisi diri, mencari kompensasi negatif seperti

penyalahgunaan napza dan alkohol serta menyalahkan orang lain. Begitu juga sebaliknya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi *coping* aktif atau adaptif dengan stres. Yang termasuk kedalam strategi *coping* aktif ini antara lain adalah individu menggunakan alternatif pemecahan masalah, melakukan regulasi emosi, melakukan *self-instruction*, dan mencari dukungan sosial.

Menurut hasil penelitian Nurmalasari (2011:90) stres akademik yang dialami oleh siswa sangat dipengaruhi oleh pikiran siswa tersebut. Pikiran berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan siswa yang mengalami stres akademik. Konseling kognitif-perilaku bisa dijadikan salah satu alternatif bantuan untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa, hal ini sesuai dengan pendapat Beck (1995:1) yang menyatakan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan konseling yang secara langsung dapat memecahkan masalah dengan memodifikasi disfungsi pikiran dan perilaku.

1. Konseling Kognitif-Perilaku

Konseling kognitif-perilaku merupakan sebuah pendekatan yang menekankan pada pentingnya peran aspek kognitif dalam permasalahan-permasalahan individu. Konseling kognitif-perilaku merupakan suatu *treatment* yang secara empirik berfokus pada pola pikir maladaptif dan keyakinan yang mendasari pemikiran tersebut (Warman dan Beck, 2003).

Sedangkan konseling kognitif-perilaku menurut pandangan Beck yaitu berdasarkan pada alasan teoritis yang mendasari bahwa emosi, motivasi, dan perilaku individu sangat ditentukan oleh cara individu tersebut membangun dunianya. Pemikiran subjektif, *image*, dan perasaan berakar pada sikap bertahan

dan asumsi bahwa individu berkembang dari pengalaman sebelumnya. Pengalaman individu yang secara otomatis disaring melalui struktur kognitif yang telah dikategorikan dan dievaluasi (Metalsky & Laird dalam O'Donohue & Fisher, 2009:35)

Bush (2003) menjelaskan bahwa pendekatan kognitif-perilaku merupakan pendekatan psikoterapi yang terdiri dari dua ranah, yaitu kognitif dan perilaku. Mahoney dan Arnkoff (Dobson, 2010 : 12) mengemukakan tiga pendekatan utama dalam pendekatan kognitif-perilaku ini yaitu : (1) *cognitive restructuring*, (2) *coping skills therapies*, dan (3) *problem solving therapies*. Sedangkan Dobson dan Dozois (Dobson, 2010: 12) menyatakan bahwa pendekatan kognitif-perilaku memiliki sejumlah pendekatan diantaranya adalah *Rational Emotive Therapy*, *Cognitive Therapy*, *Self-Instructional Training*, *Stres Inoculation Training*, *Problem Solving Therapy*, *Anxiety Management Training*, *ystematic Rational Restructuring*, dan *Self-Control Therapy*.

Konseling kognitif-perilaku merupakan gabungan dari konseling kognitif dan konseling perilaku. Menurut Matson dan Ollendick (Nurmalasari, 2011:6) konseling kognitif-perilaku menitikberatkan pada pembangunan kembali pikiran negatif yang tersimpan di kognitif individu akibat kejadian yang merugikan. Fokus konseling adalah pada kepercayaan, persepsi, dan pikiran. Terdapat tiga proposisi mendasar pada konseling kognitif perilaku yang dilakukan oleh konselor yaitu (1) aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku; (2) aktivitas kognitif dapat dipantau dan diubah; (3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dipengaruhi oleh perubahan kognitif (Dobson, 2010: 4).

Saat ini konseling kognitif-perilaku sedang diterapkan sebagai *treatment* tunggal ataupun *treatment* tambahan untuk kelainan-kelainan yang dialami individu. Misalnya *obsesive-compulsive disorder* (Salkovskis & Kirk, 1989), *posttraumatic stress disorder* (Dancu & Foa, 1992; Parrot & Howes, 1991), gangguan kepribadian (Beck *et al.*, 1990; Layden, Newman, Freeman, & Morse, 1993; Young, 1990), depresi (R. DeRubeis, 1993), penyakit kronis (Miller, 1991; Turk, Meichenbaum, & Genest, 1983), hipokondriasis (Warwick & Salkovskis, 1989), dan schizophrenia (Chadwick & Lowe, 1990; Kingdon & Turkington, 1994; Perris, Ingelson, & Johnson, 1993). Sedangkan konseling kognitif-perilaku untuk kelompok yang mengalami masalah psikiatrik juga sedang dipelajari seperti untuk narapidana, anak-anak sekolah dan pasien yang mengalami berbagai penyakit (Beck, 1995:2)

Person, Burns, dan Perlof (Beck, 1995:3) telah menemukan bahwa konseling kognitif-perilaku efektif diterapkan pada klien dengan level pendidikan, pendapatan, serta latar belakang yang berbeda. Hal ini merupakan hasil adaptasi dari kinerja klien mulai dari usia pra-sekolah sampai dengan usia lanjut.

2. Teknik *Self-Instruction*

Self-Instruction Training merupakan sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat (Baker & Butler, 1984).

Pendekatan *self-instruction* ini merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani *treatment* (Blackwood, *et al.*, dalam Tang, 2006:76).

Self-instruction Training adalah suatu teknik untuk membantu klien terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif (Ilfiandra, 2008). Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum (Baker & Butler, 1984) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Oleh karena itu teknik *self-instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

Safaria (2004:75) menjelaskan ada tiga cara dalam menerapkan teknik *self-instruction*, yaitu :

- a. Metode non-direktif yaitu dengan memberikan instruksi kepada konseli, kemudian konseli mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.
- b. Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
- c. Metode penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi. Yakni terapis pertamanya mencontohkan, kemudian konseli menirukannya bersama terapis, setelah konseli mampu maka konseli diinstruksikan untuk mengerjakannya sendiri.

Dalam menangani masalah stres akademik, teknik *self-instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum & Goodman (Rokke & Rehm dalam Sugara, 2011:36) yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

- a. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
- b. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
- c. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

Teknik *self-instruction* yang digunakan dalam mereduksi stres akademik ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berpikir melalui perubahan verbalisasi diri yang positif sehingga melahirkan perilaku yang lebih adaptif. Adapun prosedur dalam melakukan teknik *self-instruction* untuk mereduksi stres akademik yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman (Bryant & Budd, 1982) adalah sebagai berikut :

- 1) Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *self-instruction* dengan suara keras.

- 2) Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
- 3) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
- 4) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
- 5) Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
- 6) Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.

Verbalisasi dalam *self-instruction* yang diajarkan disini mencakup lima tipe, yaitu : a) berhenti dan lihat; b) bertanya mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Apa yang guru inginkan dari saya”); c) menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Benar, saya harus bisa memenuhi harapan mereka); d) *self-instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas (misalnya, “yang ini terlihat sama dengan yang itu, jadi saya memilih yang berbeda dari keduanya); dan e) pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan (misalnya, “saya telah melakukan pekerjaan ini dengan sangat baik”) (Bryant & Budd, 1982: 265).

Self-instruction training dimaksudkan sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Asarnow bahwa seharusnya mengajarkan anak untuk tidak berpikir “apa” melainkan “bagaimana” dalam melakukan sesuatu, serta untuk memfasilitasi

prosedur mediasi kognitif dalam memecahkan permasalahan anak (Bryant & Budd, 1982: 260).

Self-instruction training telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa anak-anak dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Douglas, Parry, Marton, & Garson, 1976; Kendall & Finch, 1978; Meichenbaum & Goodman, 1971; Palkes, Stewart, & Freedman, 1972; Palkes, Stewart, & Kahana, 1968; Robin, Armel, & O'Leary, 1975 dalam Bryant & Budd, 1982: 260). Hasil penelitian tersebut senada dengan hasil penelitian Gueveremont *et al.*, (1988) yang menyatakan bahwa *self-instruction training* yang diterapkan pada beberapa anak usia pra sekolah dapat mengubah cara anak tersebut dalam merespon tugas akademik (Vintere *et al.*, 2004:306).

Mischel (Safaria, 2004:75) mengemukakan hasil studinya bahwa anak dapat menunda keinginannya dan mengatasi godaan melalui penggunaan strategi *coping* verbal seperti *self-talk*, *self-instruction*, *self-suggestion*. Sedangkan menurut Rusch & Kostewicz (O'Donohue & Fisher, 2009: 235) *self-instruction training* dapat meningkatkan tanggung jawab siswa untuk memberi tanggapan secara tegas berdasarkan situasi yang mereka hadapi untuk mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri.