

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2010: 7). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal berupa persentase gejala stres akademik yang dialami oleh siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2011/2012 dan keefektifan teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi dengan desain subjek tunggal (*single subject*), yaitu suatu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan, (intervensi) yang diberikan. Dalam hubungan ini, peneliti memanipulasi sesuatu perlakuan (intervensi), kemudian mengobservasi pengaruh atau perubahan yang diakibatkan oleh manipulasi secara sengaja dan sistematis (Faisal dalam Mustika, 2009).

Desain *single subject* hanya melibatkan satu peserta saja, tetapi biasanya juga dapat mencakup beberapa peserta atau subjek penelitian yakni 3 sampai 8 subjek. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri. Hal ini dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi perlakuan ( Horner, 2005). Desain yang digunakan adalah sebagai berikut :

A – B – A
-----------

Keterangan :

A : Baseline 1 (Sebelum intervensi atau perlakuan )

B : Intervensi

A : Baseline 2 (Setelah intervensi atau perlakuan)

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel untuk siswa yang mengalami gejala stres akademik pada kategori tinggi.

Berdasarkan pengolahan skor dari gejala stres akademik, siswa yang termasuk pada kategori stres akademik tinggi adalah yang akan memperoleh intervensi. Instrumen gejala stres akademik diberikan kepada 195 siswa, sebanyak 4 siswa yang termasuk pada kategori stres akademik tinggi, dan dijadikan sebagai sampel yang diberikan intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Stres Akademik**

Stres akademik yang dimaksud dalam penelitian adalah reaksi siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung terhadap tugas-tugas akademik yang dipersepsi siswa sebagai beban yang melebihi batas kemampuan yang ditandai

dengan gejala fisik, emosi, pikiran, dan perilaku. Reaksi tersebut dikategorikan ke dalam tingkatan stres sangat tinggi, sedang, dan rendah.

## **2. *Self-Instruction***

*Self-Instruction* adalah sebuah latihan dengan melakukan verbalisasi diri yang dapat digunakan untuk mengubah pola pikir yang irasional menjadi lebih rasional tentang tugas-tugas akademik yang dirasakan sebagai beban yang melebihi kemampuan yang dimiliki siswa melalui tahapan pemberian informasi mengenai stres akademik yang dialami, kemudian memfasilitasi siswa mengenali dan mengubah kekeliruan dalam berpikir, serta mengubah pemikiran negatif melalui verbalisasi diri.

## **D. Pengembangan Instrumen**

### **1. Penyusunan Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Yuli Nurmalasari (2011). Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang gejala stres akademik pada siswa. Angket menggunakan skala bertingkat yaitu sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak Pernah (TP).

### **2. Pengembangan Kisi-Kisi**

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala-gejala stres akademik, dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Akademik disajikan dalam tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Akademik**

Variabel	Aspek	Indikator	No.Item
Stres Akademik pada Siswa	FISIK	1. Denyut jantung meningkat	1,2
		2. Sakit kepala	3,4
		3. Otot tegang	5
		4. Sering buang air kecil	6
		5. Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat.	7,8
		6. Tangan terasa lembab dan dingin	9,10
		7. Berkeringat dingin	11,12
		8. Sakit perut	13
		9. Kelelahan fisik	14,15
		10. Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal	16
	PERILAKU	1. Menggerutu	17
		2. Sulit tidur atau insomnia	18,19
		3. Suka menyendiri	20
		4. Berbohong	21
		5. Gugup	22,23
		6. Menyalahkan orang lain	24
		7. Membolos atau mabal	25
		8. Tidak mampu menolong diri sendiri	26
		9. Mengambil jalan pintas	27,28
		10. Sulit mendisiplinkan diri	29,30
	PIKIRAN	1. Mudah lupa	31,32
		2. Tidak bisa menentukan prioritas hidup	33,34
		3. Merasa kebingungan atau sulit berkonsentrasi	35,36
		4. Berpikir menghadapi jalan buntu	37,38
		5. Prestasi menurun	39,40
		6. Kehilangan harapan	41,42
		7. Berpikir negatif	43,44
		8. Merasa diri tidak berguna	45,46
		9. Jenuh (merasa tidak menikmati hidup)	47,48
	EMOSI	1. Gelisah	49,50
		2. Mudah marah	51,52
		3. Takut	53,54
		4. Merasa diabaikan	55
		5. Mudah tersinggung	56
		6. Tidak merasakan kepuasan	57,58
		7. Merasa tidak bahagia	59,60
8. Cemas		61,62	
9. Mudah panik		63,64	

### 3. Pedoman Skoring

Instrumen gejala stres akademik menggunakan skala Sering (S), Kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Keseluruhan instrumen menggunakan pernyataan positif sehingga alternatif jawaban siswa diberi skor 3, 2, dan 1, semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi gejala stres akademik siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin rendah gejala stres akademik siswa. Kriteria penyekoran instrumen gejala stres akademik sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kriteria Penyekoran Instrumen Gejala Stres Akademik**

Alternatif Jawaban	Skor
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

#### E. Uji Coba Alat Ukur

##### 1. Uji Validitas Butir Item

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen (Arikunto, 2003: 78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap gejala stres akademik siswa. Kegiatan uji validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian validitas butir item akan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas**

Kesimpulan	Item	Jumlah
Memadai	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21, 22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64.	64

Hasil pengujian validitas instrumen gejala stres akademik dengan menggunakan korelasi item total *product-moment*, dari 64 item pernyataan yang disusun didapat bahwa semua item dinyatakan valid pada tingkat kepercayaan 95%.

## 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui keterandalan instrumen atau keajegan instrumen. Suatu alat ukur memiliki reliabilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali. Untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan Spearman-Brown.

Hasil uji reliabilitas instrumen gejala stres akademik diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,924. Merujuk pada klasifikasi rentang koefisien reliabilitas termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

## F. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. *Pre-Test* (Tes Awal)

Kegiatan *pre-test* ini dilakukan dengan menyebarkan angket gejala stres akademik pada siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung untuk mendapatkan data mengenai gambaran stres akademik siswa.

### 2. *Treatment* (Perlakuan)

Pemberian *treatment* (perlakuan) dengan menggunakan teknik *self-instruction* dilakukan pada siswa dengan tingkat stres akademik tinggi berdasarkan hasil *pre-test*. Rancangan intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction* ini adalah sebagai berikut.

#### A. Rasional

Remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 12-18 tahun. Pada masa ini individu mengalami transisi dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan dari segi fisik, psikis, sosial, serta intelektualnya (Erikson dalam Sobur, 2003:136). Piaget menyatakan bahwa transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan remaja untuk mencapai intergrasi dalam hubungan sosial dengan orang dewasa (Hurlock dengan alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo, 1980:206).

Siswa Sekolah Menengah Atas merupakan individu yang berada dalam masa remaja. Mac George *et al.* (Wilks, 2008:107) mengatakan bahwa bagi banyak siswa, 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.

Greenberger (Rafidah *et al.*, 2009:16) menyatakan bahwa masalah akademik merupakan sumber stres utama bagi pelajar. Para siswa mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Abouserie, *et al.* dalam Mc Kean & Misra, 2000: 41).

Hasil penelitian terhadap kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011-2012 menunjukkan 11,79% % siswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi, 68,21% siswa termasuk dalam kategori stres akademik sedang, dan 20% termasuk dalam kategori stres akademik rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang masih terjadi dilingkungan sekolah. Data diatas diperkuat dengan presentase gejala stres akademik yang terjadi yakni 22,44% pada aspek fisik, 20,70% pada aspek perilaku, 29,08% pada aspek pikiran, dan 27,78% pada aspek emosi.

Berdasarkan fenomena stres akademik siswa yang terjadi, maka diperlukan suatu pemberian layanan bantuan. Kartadinata (Yusuf dan Nurihsan, 2006:7) menjelaskan bahwa bimbingan merupakan upaya yang diberikan untuk membantu individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

Terkait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa yang mengalami stres akademik, konselor perlu merancang layanan bimbingan belajar yang tepat. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan upaya bantuan bimbingan



akademik yang bersifat responsif. Layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan segera (Yusuf dan Nurihsan, 2006:28). Strategi yang digunakan adalah dengan teknik konseling yang dapat dilakukan secara individual ataupun kelompok.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik erat kaitannya dengan aspek pikiran, perilaku, dan emosi. Pendekatan yang dapat digunakan dalam mereduksi stres akademik siswa adalah dengan konseling kognitif-perilaku. Bush (2003) mengungkapkan bahwa konseling kognitif-perilaku seringkali digunakan untuk melakukan intervensi pada masalah-masalah emosional dan 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).

Meichenbaum (Dobson, 2010:15) menyatakan bahwa perubahan kognitif individu dapat dilakukan dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang dapat digunakan dalam verbalisasi diri tersebut adalah *self-instruction training*. Bryant dan Budd (1982:266) menyatakan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan kemandirian dalam mengerjakan tugas-tugas. Begitu juga Baker dan Butler (1984) yang menemukan keefektivan *self-instruction* dalam menurunkan kecemasan siswa. Berdasarkan pendapat tersebut, teknik *self-*

*instruction* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mereduksi stres akademik yang dialami siswa

## **B. Tujuan**

Secara umum tujuan dari *self-instruction* adalah menurunkan intensitas gejala stres akademik siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan siswa dalam :

1. Mereduksi gejala-gejala stres akademik pada aspek perilaku.
2. Mereduksi gejala-gejala stres akademik pada aspek pikiran.
3. Mereduksi gejala stres akademik pada aspek emosi.

## **C. Prosedur Teknik *Self-Instruction***

Prosedur teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik antara lain sebagai berikut :

1. Tahapan pengumpulan informasi yakni mengungkap latar belakang gejala yang berkaitan dengan stres akademik. Tahapan ini bertujuan untuk membantu konseli agar lebih sensitif terhadap pikiran, perbuatan, perasaannya terhadap stres akademik yang dialaminya.
2. Tahapan konseptualisasi masalah, yakni konseli dan konselor terlibat diskusi mengenai stres akademik yang dideskripsikan konseli.
3. Tahapan perubahan langsung dengan menggunakan verbalisasi diri. Adapun prosedurnya antara lain adalah :
  - a) Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *self-instruction* dengan suara keras.

- b) Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
- c) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
- d) Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
- e) Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.
- f) Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.

#### **D. Asumsi Intervensi**

1. *Self-instruction* didasarkan pada asumsi bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri (Meichenbaum dalam Baker & Butler, 1984)
2. *Self-instruction training* telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa anak-anak dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Douglas *et al.*, dalam Bryant & Budd, 1982: 260).
3. *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 (Rusch & Kostewicz dalam O'Donohue & Fisher, 2009: 235)

### E. Sasaran Intervensi

Hasil pengumpulan data terhadap 195 siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2011/2012 menunjukkan bahwa intervensi dilakukan terhadap 4 orang siswa dengan intensitas stres akademik paling tinggi dari 23 siswa yang mengalami stres akademik tinggi. Keempat siswa tersebut antara lain adalah sebagai berikut :

1. AAA dengan fokus intervensi aspek perilaku yang meliputi gugup dan mengambil jalan pintas. Aspek pikiran yang meliputi mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas, sulit konsentrasi, dan prestasi menurun. Aspek emosi yang meliputi mudah marah dan takut.
2. GR dengan fokus intervensi aspek perilaku yang meliputi berbohong dan mengambil jalan pintas. Aspek pikiran yang meliputi mudah lupa, tidak bisa menentukan prioritas, sulit konsentrasi, dan prestasi menurun. Aspek emosi yang meliputi mudah marah dan takut.
3. RBP dengan fokus intervensi aspek perilaku yang meliputi sulit tidur dan berbohong. Aspek pikiran yang meliputi sulit konsentrasi, prestasi menurun, kehilangan harapan, dan jenuh. Aspek emosi yang meliputi takut dan tidak merasakan kepuasan.
4. ARM dengan fokus intervensi aspek perilaku yang meliputi menggerutu dan mengambil jalan pintas. Aspek pikiran yang meliputi tidak bisa menentukan prioritas, tidak bisa konsentrasi, prestasi menurun, dan kehilangan harapan. Aspek emosi yang meliputi takut dan tidak merasakan kepuasan.

## F. Sesi Intervensi

Program intervensi Teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik siswa dilakukan selama 8 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah stres akademik dan penyesuaian penerapan pendekatan konseling kognitif-perilaku (KKP) khususnya teknik *self-instruction* dalam *setting* akademik. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Gambaran setiap sesi intervensi sebagai berikut.

### 1. Konseli AAA

#### Sesi 1

Sesi ini bertujuan untuk mereduksi reaksi gugup siswa ketika ditanya guru. Pada sesi ini siswa dapat mengurangi kugugupannya saat ditanya oleh guru dengan mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum pelajaran dimulai.

#### Sesi 2

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa yang melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan soal ujian. Pada sesi ini siswa diharapkan dapat mengurangi sedikit demi sedikit perilaku mengambil jalan pintasnya tersebut.

#### Sesi 3

Sesi ini bertujuan membantu konseli yang merasa mudah lupa akan materi yang telah diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah. Target dari sesi ini adalah siswa dapat mengingat dan mempertahankan materi yang telah diajarkan di sekolah.

**Sesi 4**

Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa yang kesulitan menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan. Target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu menentukan prioritas agar dapat menyelesaikan seluruh soal ujian.

**Sesi 5**

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi siswa ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru. Target dari sesi ini adalah siswa mampu mengatasi segala godaan selama mengerjakan soal yang ada dan mampu menyelesaikan semua soal yang diberikan guru.

**Sesi 6**

Sesi ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi dari dalam dirinya. .

**Sesi 7**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perasaan kesal yang dialami siswa ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan. Target dari sesi ini adalah siswa mampu mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi akademik yang dirasa memberatkan.

**Sesi 8**

Sesi ini bertujuan untuk mereduksi rasa takut yang dialami siswa ketika belum mengerjakan tugas. Setelah sesi ini, konseli diharapkan dapat

meminimalisir perasaan takut dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang dirasa mengancam dengan cara mengerjakan semua tugas yang diberi.

## **2. Konseli GR**

### **Sesi 1**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa yang mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas. Target dalam sesi ini adalah konseli dapat menyelesaikan semua tugas sekolah dengan tepat waktu dengan mengubah verbalisasi diri siswa tersebut.

### **Sesi 2**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa yang melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan soal ujian. Pada sesi ini siswa diharapkan dapat mengurangi sedikit demi sedikit perilaku mengambil jalan pintasnya tersebut.

### **Sesi 3**

Sesi ini bertujuan membantu konseli yang merasa mudah lupa akan materi yang telah diajarkan di sekolah ketika tiba di rumah. Target dari sesi ini adalah siswa dapat mengingat dan mempertahankan materi yang telah diajarkan di sekolah.

### **Sesi 4**

Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa yang kesulitan menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan. Target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu menentukan prioritas agar dapat menyelesaikan seluruh soal ujian.

### **Sesi 5**

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi siswa ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru. Target dari sesi ini adalah siswa mampu mengatasi segala godaan selama mengerjakan soal yang ada dan mampu menyelesaikan semua soal yang diberikan guru.

### **Sesi 6**

Sesi ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi dari dalam dirinya.

### **Sesi 7**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perasaan kesal yang dialami siswa ketika menghadapi PR yang menumpuk atau belum dikerjakan. Target dari sesi ini adalah siswa mampu mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi akademik yang dirasa memberatkan.

### **Sesi 8**

Sesi ini bertujuan untuk mereduksi rasa takut yang dialami siswa ketika belum mengerjakan tugas. Setelah sesi ini, konseli diharapkan dapat meminimalisir perasaan takut dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang dirasa mengancam dengan cara mengerjakan semua tugas yang diberi.

## **3. Konseli RBP**

### **Sesi 1**

Sesi ini bertujuan untuk mereduksi kebiasaan siswa yang sulit tidur ketika akan menghadapi ujian. Target pada sesi ini adalah siswa mampu mengurangi



kebiasaan sulit tidur melalui verbalisasi diri yang lebih positif ketika menghadapi situasi-situasi akademik.

### **Sesi 2**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa yang mencari-cari alasan ketika tidak mengerjakan tugas. Target dalam sesi ini adalah konseli dapat menyelesaikan semua tugas sekolah dengan tepat waktu dengan mengubah verbalisasi diri siswa tersebut.

### **Sesi 3**

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi siswa ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru. Target dari sesi ini adalah siswa mampu mengatasi segala godaan selama mengerjakan soal yang ada dan mampu menyelesaikan semua soal yang diberikan guru.

### **Sesi 4**

Sesi ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi dari dalam dirinya.

### **Sesi 5**

Sesi ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa tidak bisa menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan. Melalui sesi ini siswa diharapkan mampu menggunakan potensi yang ada didalam dirinya.

### **Sesi 6**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi rasa bosan yang dialami siswa ketika mengikuti kegiatan belajar yang padat di sekolah. Target dari sesi ini siswa bisa merasa senang dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

### **Sesi 7**

Sesi ini bertujuan untuk mereduksi rasa takut yang dialami siswa ketika belum mengerjakan tugas. Setelah sesi ini, konseli diharapkan dapat meminimalisir perasaan takut dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang dirasa mengancam dengan cara mengerjakan semua tugas yang diberi.

### **Sesi 8**

Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa yang merasa kurang puas terhadap penjelasan guru di kelas. Target dari sesi ini siswa mampu berpikir kreatif.

## **4. Konseli ARM**

### **Sesi 1**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi kebiasaan siswa yang suka menggerutu apabila diberi tugas. Target dari sesi ini adalah siswa mampu mengganti verbalisasi diri yang tidak tepat dengan verbalisasi diri baru yang lebih adaptif.

### **Sesi 2**

Sesi ini bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa yang melihat jawaban teman ketika kesulitan mengerjakan soal ujian. Pada sesi ini siswa diharapkan

dapat mengurangi sedikit demi sedikit perilaku mengambil jalan pintasnya tersebut.

### **Sesi 3**

Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa yang kesulitan menentukan soal ujian yang terlebih dahulu harus dikerjakan. Target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu menentukan prioritas agar dapat menyelesaikan seluruh soal ujian.

### **Sesi 4**

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi siswa ketika guru memaparkan materi di kelas. Target dari sesi ini adalah siswa dapat lebih konsentrasi ketika menyimak pemaparan guru.

### **Sesi 5**

Sesi ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa prestasinya menurun karena kurang giat belajar. Target dari sesi ini adalah siswa diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi dari dalam dirinya.

### **Sesi 6**

Sesi ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran negatif siswa yang merasa tidak bisa menyelesaikan soal ketika mengalami kesulitan. Melalui sesi ini siswa diharapkan mampu menggunakan potensi yang ada didalam dirinya.

### **Sesi 7**

Sesi ini bertujuan untuk mereduksi rasa takut yang dialami siswa ketika belum mengerjakan tugas. Setelah sesi ini, konseli diharapkan dapat

meminimalisir perasaan takut dalam menghadapi situasi-situasi akademik yang dirasa mengancam dengan cara mengerjakan semua tugas yang diberi.

### Sesi 8

Sesi ini bertujuan untuk membantu siswa yang merasa kurang puas terhadap penjelasan guru di kelas. Target dari sesi ini siswa mampu berpikir kreatif.

### G. Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi stres akademik dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan. Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi.

Salah satu sumber evaluasi ini adalah analisis terhadap *homework* dengan menggunakan format Diari Instruksi Diri yang ditugaskan kepada konseli. Analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Indikator keberhasilan intervensi secara keseluruhan adalah terjadinya perubahan perilaku siswa dalam kegiatan belajar-mengajar di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengamati perilaku siswa di sekolah dan di kelas dengan meminta bantuan kepada wali kelas serta guru mata pelajaran.

## H. Langkah-Langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik *Self-instruction* dalam Mereduksi Stres Akademik

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan *pre-test* di kelas X SMA Pasundan 2 Bandung untuk mengetahui tingkat stres akademik.
2. Penentuan sampel siswa yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi.
3. Pelaksanaan intervensi teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik selama delapan sesi pertemuan.
4. Pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
5. Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik *self-instruction* dalam mereduksi stres akademik.

### 3. *Post-Test* (Tes Akhir)

Pelaksanaan *post-test* dilakukan setelah melaksanakan serangkaian proses *treatment* atau perlakuan. Pelaksanaan *post-test* ini dilakukan dengan mengisi angket yang sama dengan *pre-test*, hal ini bertujuan untuk melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

## G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian dirumuskan tiga pertanyaan penelitian. Secara berurutan, masing-masing pertanyaan penelitian dijawab dengan cara sebagai berikut.

1. Pertanyaan penelitian satu mengenai gambaran stres akademik siswa SMA Pasundan 2 Bandung dijawab dengan menggunakan persentase jawaban siswa tentang stres akademik yang dilakukan dengan cara menjumlahkan jawaban setiap siswa kemudian mencari rata-rata ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) untuk memberikan makna diagnostik terhadap skor. Langkah ini dilakukan untuk memberikan kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan rumus yang tersaji pada Tabel 3.4.

**Tabel 3.4**  
**Rumusan Kategorisasi Skala**

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$X > (\mu + 1,0 \sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq x < (\mu + 1,0 \sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$

Keterangan:

X = skor subjek

$\mu$  = rata-rata baku

$\sigma$  = deviasi standar baku

Rumusan kategorisasi skala yang digunakan sebagai acuan dalam pengelompokan skor stres akademik siswa. Tiga kategori stres akademik tersaji pada Tabel 3.5.

**Tabel 3.5**  
**Rumusan Kategorisasi Stres Akademik Siswa**

No	Skor	Kategori
1	$X > 140,169$	Tinggi
2	$140,169 > X > 111,422$	Sedang
3	$X < 111,422$	Rendah

Untuk melihat indikator yang akan diintervensi pada setiap siswa, maka dapat dilakukan dengan mengkonversikan data ordinal menjadi data interval dengan menggunakan metode yang dikenal dengan *method of successive interval (MSI)*. Setelah data menjadi data interval maka dapat terlihat perbedaan skor untuk setiap indikatornya. Skor yang tertinggi disetiap indikatornya akan diberi intervensi dengan menggunakan teknik *self-instruction*.

2. Pertanyaan penelitian kedua mengenai rancangan dan pelaksanaan intervensi melalui teknik *self-instruction* dalam menangani stres akademik siswa. Rancangan intervensi disusun berdasarkan hasil *pre-test*.
3. Pertanyaan penelitian ketiga mengenai efektivitas teknik *self-instruction* dirumuskan ke dalam hipotesis “teknik *self-instruction* efektif dalam mereduksi stres akademik siswa.” Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji perbedaan dua rata-rata berpasangan (*paired-t-test*).