

## BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kecenderungan *stress mindset* pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi. Penelitian ini meninjau tipe *stress mindset* yang dimiliki peserta didik yang selanjutnya gambaran kecenderungan *stress mindset* akan menjadi dasar pembentukan program bimbingan pribadi hipotetik untuk meningkatkan *stress mindset* peserta didik. Berdasarkan perolehan data, diperoleh gambaran *stress mindset* peserta didik kelas X SMAN 1 Cimahi dan profil *stress mindset* peserta didik kelas X SMAN 1 Cimahi pada setiap aspeknya.

#### 4.1.1 Kecenderungan Umum *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi

Profil *stress mindset* peserta didik kelas X SMAN 1 Cimahi dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu *stress-is-debilitatng mindset* dan *stress -is-enhancing-mindset*. Kategori *stress-is-debilitatng mindset* artinya stress dapat melemahkan kinerja, produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraan. Kategori *stress -is-enhancing-mindset* artinya. stress dapat meningkatkan kinerja, produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data yang dilakukan kepada 261 peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi, gambaran umum *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4. 1

Distribusi Frekuensi *Stress mindset* Peserta didik SMAN 1 Cimahi

No	Tipe	Frekuensi	Persentase
1	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	71	27%
2	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	190	73%
<b>Jumlah</b>		<b>261</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 4.1, 27% peserta didik memiliki tipe *stress stress mindsets-is-debilitating-mindset* dan 73% peserta didik memiliki tipe *stress stress mindsets-is-enhancing-mindset*.

#### 4.1.2 Kecenderungan *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi Berdasarkan Aspek

Gambaran *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi dikelompokkan berdasarkan tiga aspek yaitu kesehatan dan energi, produktivitas, pembelajaran dan pengembangan. Berikut ini kecenderungan *Stress mindset* peserta didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi berdasarkan aspek.

##### 1) Aspek Kesehatan dan Energi (*Health and Vitality*)

Aspek kesehatan dan energi terdiri dari 6 pernyataan. Gambaran umum *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi berdasarkan aspek kesehatan dan energi disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4. 2  
Distribusi Frekuensi *Stress mindset* Peserta Didik  
Berdasarkan Aspek Kesehatan dan Energi

No	Tipe	Frekuensi	Persentase (%)
1	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	166	63,60
2	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	95	36,40
<b>Jumlah</b>		<b>261</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4. , 63,60% peserta didik yang memiliki kecenderungan *Stress-is-debilitating mindset* adapun peserta didik yang memiliki kecenderungan *Stress-is-enhancing mindset* sebanyak 36,40%.

##### 2) Aspek Produktivitas dan Peforma (*Performance and Productivity*)

Aspek kesehatan dan energi terdiri dari 8 pernyataan. Gambaran umum *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi berdasarkan aspek produktivitas dan peforma disajikan pada tabel 4.3 sebagai berikut.

Tabel 4. 3  
Distribusi Frekuensi *Stress mindset* Peserta Didik  
Berdasarkan Aspek Produktifitas dan Peforma

No	Tipe	Frekuensi	Persentase (%)
1	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	67	25,70
2	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	194	74,32
<b>Jumlah</b>		<b>261</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 25,70% peserta didik yang memiliki kecenderungan *Stress-is-debilitating mindset* adapun peserta didik yang memiliki kecenderungan *Stress-is-enhancing mindset* sebanyak 74,32%.

### 3) Aspek Pembelajaran dan Pengembangan (*Learning and Growth*)

Aspek kesehatan dan energi terdiri dari 10 pernyataan. Gambaran umum *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi berdasarkan aspek pembelajaran dan pengembangan disajikan pada tabel 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4. 4  
Distribusi Frekuensi *Stress mindset* Peserta Didik  
Berdasarkan Aspek Pembelajaran dan Pengembangan

No	Tipe	Frekuensi	Persentase (%)
1	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	61	23,40
2	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	200	76,62
<b>Jumlah</b>		<b>261</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 23,40% peserta didik yang memiliki kecenderungan *Stress-is-debilitating mindset* adapun peserta didik yang memiliki kecenderungan *Stress-is-enhancing mindset* sebanyak 76,62%.

#### 4.1.4 Kecenderungan *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian ini melibatkan 261 responden peserta didik kelas X dengan rincian 93 responden laki-laki dan 168 responden perempuan. Kecenderungan *stress mindset* peserta didik SMA Negeri 1 Cimahi berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam tabel 4. sebagai berikut.

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

*Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 4. 5  
Distribusi Frekuensi *Stress mindset*  
Peserta didik SMAN 1 Cimahi

No	Tipe	Laki-laki		Perempuan	
		f	%	f	%
1	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	15	16,13	56	33,33
2	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	78	83,87	112	66,67
<b>Jumlah</b>		<b>93</b>	<b>100</b>	<b>168</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 sebanyak 16,13% peserta didik laki-laki memiliki tipe *stress mindsets-is-debilitating mindset* dan 83,87% memiliki tipe *Stress-is-enhancing mindset*. Adapun 33,33% peserta didik perempuan memiliki tipe *stress mindsets-is-debilitating mindset* dan 66,67% memiliki tipe *Stress-is-enhancing mindset*.

## 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

### 4.2.1 Kecenderungan Umum *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui kecenderungan tipe *stress mindset* peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi adalah *stress-is-enhancing mindset*. Hasil ini bermakna peserta didik cenderung menganggap stressor seperti tugas sekolah, tantangan, konflik, sebagai sesuatu yang dapat meningkatkan kesehatan dan energi, produktivitas dan performa, serta pengembangan dan pembelajaran (Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, & Duckworth, 2018).

Mindset sebagai keyakinan yang diadopsi oleh individu dapat berpengaruh pada cara individu merasa dan bertindak (C. S. Dweck, 2011). Begitupun *stress mindset*. Kecenderungan tipe *stress mindset* peserta didik akan mempengaruhi cara pandang peserta didik mengenai stress dan tercermin pada perilaku peserta didik dalam menghadapi stress. Peserta didik baik yang memiliki tipe stress *stress mindsets-is-debilitating-mindset* maupun tipe *stress-is-enhancing-mindset* diprediksikan dapat berhasil menghadapi stressor, namun dengan sikap dan respon yang berbeda. Misalnya, peserta didik mendapatkan tugas sekolah yang sulit. Dalam situasi ini peserta didik dengan *stress-is-debilitating mindset* diprediksi akan melakukan tindakan yang tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas terlebih

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

*Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dahulu seperti bermain, mengeluh, menunda pekerjaan. Serta cenderung merasakan reaksi fisik seperti pusing, merasa lelah sebelum dan selama masa pengerjaan tugas sekolah. Adapun peserta didik yang memiliki *stress-is-enhancing mindset* cenderung berfokus pada tindakan yang sejalan dengan pencapaian tujuan (Mansell, 2021). Mereka cenderung memandang tugas sekolah yang sulit sebagai tantangan yang akan membantu mereka tumbuh apabila mereka mengerjakannya dengan baik. Peserta didik dengan *stress-is-debilitating mindset* memiliki kecenderungan menghindari stressor. Sebaliknya, peserta didik dengan *stress-is-enhancing* mindset memiliki kecenderungan menghadapi stressor.

Peserta didik dengan mindset *stress is debilitating* diprediksi memiliki kecenderungan menghindari stress (Crum et al., 2013). Kecenderungan menghindari stress dapat berdampak buruk pada perkembangan peserta didik. Sebab menghindari stress berarti peserta didik sulit menerima segala reaksi fisik dan psikis yang dipersepsikan tidak nyaman akibat stress. Sehingga peserta didik cenderung menghindari tantangan yang dapat memicu pertumbuhan serta tidak dapat memaknai pengalaman dengan efektif. Banyak hasil negatif yang dikaitkan dengan stress merupakan konsekuensi dari upaya menghindari stress (Mcgonigall, 2015). Menghindari stres mengarah pada penurunan rasa sejahtera, kepuasan hidup, dan kebahagiaan secara signifikan.

Kecenderungan umum tipe *stress mindset* peserta didik SMA Negeri 1 Cimahi ini berbeda dengan temuan penelitian sebelumnya. Umumnya, suatu kelompok memiliki kecenderungan *stress-is debilitating mindset* (Crum et al., 2013; Crum, Akinola, et al., 2017; Jamieson et al., 2018; Klussman et al., 2021). Kecenderungan *stress-is-debilitating mindset* pada suatu kelompok dapat disebabkan oleh kepercayaan atas informasi yang diyakini masyarakat secara umum stress berdampak negatif bagi individu, sehingga stress harus dikurangi dan dihindari.

Peneliti menganalisis perbedaan hasil kecenderungan umum pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi dengan penelitian sebelumnya berkaitan dengan penggunaan instrumen. Peneliti sebelumnya menggunakan SMM (*Stress mindset Measure*) yang didalamnya secara eksplisit menyebutkan stress serta

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

**Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dampaknya pada kesehatan, produktifitas, dan pembelajaran. Adapun pada penelitian ini peneliti mengembangkan instrumen yang tidak secara eksplisit menyebutkan kata stress untuk menghindari dampak bias budaya terhadap stress.

Dalam menanggapi perbedaan tipe *stress mindset* peserta didik, konselor perlu memahami *stress mindset* dapat berubah seiring berjalannya waktu (Wegmann et al., 2020). Perubahan ini dapat didorong dengan memberikan informasi kepada peserta didik mengenai *stress mindset* serta fakta stress tidak selalu berdampak melemahkan individu, namun justru dapat membantu individu meningkatkan dan mengoptimalkan potensi diri (Jamieson et al., 2018).

Pada penelitian terdahulu terdapat beberapa pola intervensi yang berdampak signifikan pada pengembangan *stress mindset*. Pertama, penggunaan video sederhana dengan durasi tiga menit, menggunakan musik, kata-kata, dan grafik untuk menyampaikan hasil positif dari stres atau aspek melemahkan yang terkait dengan stres. Kedua, penerapan citra mental sebagai strategi intervensi untuk memperoleh perubahan *stress mindset* (Crum et al., 2013). Pada penerapan strategi ini peserta diberikan informasi tentang aspek positif dan negatif stress, kemudian peserta diinstruksikan menggunakan citra mental untuk berpikir tentang stres dalam kehidupan mereka sendiri dan merenungkan konsekuensi positif yang potensial (Jamieson et al., 2018). Ragam intervensi pada penelitian terdahulu dapat menjadi referensi bagi konselor dalam merumuskan layanan yang dapat mengembangkan *stress mindset* peserta didik.

#### **4.2.2 Kecenderungan *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi Berdasarkan Aspek**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan peserta didik cenderung memiliki pandangan stress dapat berdampak melemahkan kesehatan dan energi. Hal ini dapat dilihat dari hasil pada aspek kesehatan dan energi dibandingkan dengan hasil kecenderungan umum. Secara umum sebanyak 73% peserta didik memiliki *stress-is-enhancing mindset* dan 21% memiliki *stree-is-debilitating mindset*. Sedangkan pada kecenderungan dalam aspek kesehatan dan energi ditemukan 63,40% peserta didik memiliki *stress-is-debilitating mindset* dan 36,40% memiliki

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

*Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*stress-is-enhancing mindset*. Kecenderungan pada aspek kesehatan sangat berbanding terbalik jika dibandingkan dengan aspek produktifitas dan performa, pembelajaran dan pengembangan.

Perbedaan kecenderungan antara 3 aspek, khususnya aspek kesehatan dapat terjadi karena teori implisit atau mindset individu mengenai suatu domain dipengaruhi teori implisit pada domain lain (Jamieson et al., 2018). Dalam hal ini terdapat teori implisit mengenai kesehatan yang berpengaruh terhadap cara pandang peserta didik terhadap aspek kesehatan dan energi. Peserta didik cenderung berpikir gejala fisik yang disebabkan oleh stress sebagai sinyal buruk bagi tubuh.

Dalam pernyataan pada instrumen *stress mindset* disebutkan serangkaian keyakinan dan gejala fisik yang menjadi ciri stress. Selama ini, umumnya orang menganggap gejala fisik seperti pusing, merasa lelah sebagai tanda buruk bagi tubuh. Padahal individu bisa memiliki interpretasi lain yang lebih adaptif ketika mengalami gejala fisik semacam itu.

Ketika dalam kondisi stress individu merasakan detak jantung bergerak lebih cepat, nafas menjadi lebih pendek. Individu menginterpretasikan gejala ini sebagai suatu ancaman. Namun, jika individu menganggap debaran jantung yang kencang dan nafas yang pendek sebagai tanda tubuh sedang menyiapkan diri untuk menghadapi tantangan, maka respon yang muncul akan berbeda (Jamieson et al., 2018). Cara merespon gejala fisik semacam ini belum pernah dilatih di sekolah.

### **4.3 Layanan Bimbingan Pribadi untuk Mengembangkan *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi Tahun Ajaran 2022/2023**

#### **4.3.1 Rasional**

Dewasa ini istilah stress kerap disebut di tengah masyarakat. Umumnya kata stress digunakan untuk menggambarkan situasi yang dianggap penuh tekanan, beban. Masyarakat cenderung menganggap stress sebagai hal negative yang harus di jauhi atau dikurangi.

Cara pandang stress merupakan hal yang buruk terus berkembang. Hasil penelitian menunjukkan stress dianggap sebagai masalah kesehatan yang dapat menyebabkan kematian. Karena stress dianggap sebagai salah satu faktor penyebab munculnya penyakit kronis seperti penyakit jantung, hati, dsb. Kendati demikian, stress tetap merupakan hal yang tak terhindarkan dari hidup seseorang.

Setiap hari seseorang mungkin berhadapan dengan *stressor*. Sumber stress atau *stressor* dapat berupa kondisi fisik seperti kelelahan, sakit kepala. Stressor juga dapat berupa peristiwa seperti patah hati, tugas yang menumpuk, kecelakaan, pertengkaran, pengangguran, dst.

Stress tidak memandang usia, individu dalam tahap perkembangan apapun dapat mengalami stress. Bahkan dalam proses pemenuhan tugas perkembangan terdapat beragam tantangan yang dapat menjadi stressor bagi individu. Sehingga setiap individu perlu memiliki kecakapan dalam menghadapi stress.

Pada masa remaja individu mengalami banyak perubahan yang signifikan. Mulai dari perubahan biologis, maupun pola berpikir. Perubahan ini dapat memunculkan gejala dan memerlukan penyesuaian. Dalam proses penyesuaian ini remaja akan berhadapan dengan beragam stressor.

Stress memiliki dampak yang beragam bagi remaja. Stress dapat berdampak baik maupun berdampak buruk tergantung pada *mindset* yang remaja miliki mengenai stress (Crum et al., 2013; Park, Yu, Metz, Tsukayama, Crum, & Duckworth, 2018). Terdapat dua kategori *stress mindset* yakni *stress-is-enhancing mindset* dan *stress-is-debilitating- mindset*.

Apabila remaja memiliki *mindset* stress dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas dan pertumbuhan maka remaja akan mampu menghadapi stress dengan lebih adaptif dibandingkan remaja yang menganggap stress dapat melemahkan kesehatan, produktivitas, dan pertumbuhan (Huebschmann & Sheets, 2020).

*Stress mindset* berpengaruh pada kondisi kesehatan dan *well-being* remaja (Pascoe et al., 2020). Penelitian menunjukkan remaja dengan *stress mindsets* dapat meningkatkan memiliki angka kepuasan hidup yang lebih

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

*Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tinggi dibanding remaja dengan *stress mindsets* dapat melemahkan (Klussman et al., 2020).

*Stress mindset* merupakan sesuatu yang dapat diajarkan dan dikembangkan (Crum et al., 2013). Mendorong peserta didik memiliki *stress mindsets* dapat meningkatkan merupakan langkah yang memiliki dampak jangka panjang (Klussman et al., 2020). Alih-alih memberi saran pada peserta didik untuk mengurangi stress, penting bagi guru bimbingan dan konseling membantu peserta didik menghadapi stress yang pasti akan terus menerus hadir dalam kehidupan peserta didik agar peserta didik lebih berdaya menghadapi stress. Berdasarkan kondisi ini maka penting untuk mengembangkan layanan yang dapat membantu peserta didik memiliki dan mempertahankan *stress mindsets* dapat meningkatkan.

#### 4.3.2 Visi Misi

Visi dan misi SMAN 1 Cimahi

1. Visi Berkeunggulan, Berprestasi dan Berkarakter. Tahun 2022 SMAN 1 Cimahi menjadi lembaga pendidikan yang mampu menciptakan peserta didik yang memiliki keunggulan dalam berbagai prestasi dengan berlandaskan karakter keagamaan dan kebangsaan.
2. Misi
  - a. Menyediakan atau melengkapi fasilitas pembelajaran yang memenuhi standar
  - b. Meningkatkan profesionalitas pendidik dan tenaga kependidikan secara berkelanjutan
  - c. Mengoptimalkan peran dan fungsi MGMP dalam rangka meningkatkan profesionalitas pendidik
  - d. Menumbuh kembangkan kebiasaan berkarakter dengan manajemen keteladanan
  - e. Menumbuh kembangkan kebiasaan menjadi manusia pembelajar .
  - f. Membina secara spesifik berkelanjutan bidang tertentu demi tercapainya prestasi

Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Cimahi

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

*Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Visi Terampil, berilmu berdasarkan iman dan takwa
2. Misi
  - a. Mewujudkan pengembangan kurikulum yang adaptif dan proaktif
  - b. Mewujudkan proses pembelajaran yang efektif dan efisien
  - c. Mewujudkan lulusan yang cerdas, terampil dan kompetitif
  - d. Mewujudkan sumber daya manusia pendidikan yang mampu dan tangguh  
Mewujudkan sarana dan prasarana pendidikan sesuai dengan standar Nasional pendidikan
  - e. Mewujudkan kelembagaan dan manajemen sekolah yang tangguh
  - f. Mewujudkan pengembangan standar penilaian

#### 4.3.3 Landasan Yuridis

Pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Cimahi mengacu kepada dasar hukum yang terdiri dari:

1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Undang-undang No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
4. Peraturan Materi Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
5. Permendikbud No.54 Tahun 2015 tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan pada Pendidikan Dasar dan Menengah  
Peraturan Presiden No.87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter

#### 4.3.4 Deskripsi Kebutuhan

Pengembangan program bimbingan pribadi di sekolah didasarkan pada standar kemandirian peserta didik serta tugas perkembangan. Peserta didik pada tingkatan SMA perlu didorong agar mampu mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat. Dalam upaya memenuhi tugas

perkembangan, peserta didik perlu memiliki mindset yang dapat membantu mereka menghadapi peristiwa kehidupan secara adaptif.

Mindset yang penting untuk dimiliki adalah *stress mindset*. Supaya mampu menghadapi stressor, peserta didik perlu didorong memiliki *stress-is-enhancing mindset*. Individu dengan mindset ini beranggapan stress secara general merupakan sesuatu yang dapat meningkatkan kesehatan, dan energi, produktivitas, dan pembelajaran. Jika peserta didik memiliki mindset ini, mereka akan menganggap stressor yang hadir sebagai bagian dari pengembangan diri sehingga upaya yang dilakukan bukan untuk menghindari stress, melainkan menghadapi stress.

Berdasarkan hasil penelitian, peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Cimahi yang memiliki *stress-is-debilitating mindset* berjumlah 71 peserta didik, Adapun peserta didik yang memiliki *stress-is-enhancing mindset* berjumlah 190 orang peserta didik. Dua tipe mindset ini memerlukan pendekatan yang berbeda. Peserta didik yang memiliki *stress-is-debilitating mindset* perlu didorong agar memiliki *stress-is-enhancing mindset*. Adapun peserta didik dengan *stress-is-enhancing mindset* perlu diperkuat pemahamannya agar tetap memiliki *stress-is-enhancing mindset*.

Setiap orang memang memiliki satu dari dua tipe *stress mindset*, meski demikian *stress mindset* bukan sesuatu yang bersifat tetap. *Stress mindset* dapat berubah tergantung pada pengalaman hidup dan pembelajaran individu (Crum et al., 2013). Selain itu menimbang prinsip *guidance for all*, maka tentu program bimbingan pribadi untuk meningkatkan *stress mindset* ini perlu diperuntukkan bagi seluruh peserta didik.

Tabel 4. 6  
Deskripsi Kebutuhan *Stress mindset* Peserta Didik

Aspek	Tipe	f	%	Deskripsi Kebutuhan
Kesehatan dan Energi ( <i>Health and Vitality</i> )	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	166	63,60	Mengembangkan pola pikir stress dapat meningkatkan kesehatan dan energi
	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	95	36,40	
Produktivitas dan Performa ( <i>Performance and Productivity</i> )	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	67	25,70	Mengembangkan pola pikir stress dapat meningkatkan performa dan produktifitas
	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	194	74,32	
Pembelajaran dan Pengembangan ( <i>Learning and Growth</i> )	<i>Stress-is-debilitating mindset</i>	61	23,40	Mengembangkan pola pikir stress dapat meningkatkan pengembangan dan pembelajaran
	<i>Stress-is-enhancing mindset</i>	200	76,62	

#### 4.3.5 Tujuan Program

Berdasarkan deksripsi kebutuhan, dirumuskan tujuan program sebagai berikut,

1. Peserta didik mengetahui stress dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas dan pembelajaran
2. Peserta didik mampu menerapkan *stress-is-enhancing mindset* secara konsisten dalam menghadapi beragam stressor

3. Peserta didik mampu mengembangkan *stress-is-enhancing mindset* dalam menghadapi beragam stressor

#### 4.3.6 Komponen Program

Tujuan program akan diimplementasikan melalui komponen program. Program BK komprehensif mencakup 4 komponen yaitu, 1) layanan dasar; 2) layanan responsif; 3) perencanaan individual; 4) dukungan sistem. Berikut deskripsi komponen program dalam upaya meningkatkan *stress mindset*.

##### 1) Layanan Dasar

Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan kepada semua peserta didik yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam upaya mengembangkan *stress mindset*, konselor dapat melakukan bimbingan klasikal untuk memberikan pemahaman kepada seluruh peserta didik mengenai sifat stress serta mematahkan stigma mengenai stress yang selama ini diyakini masyarakat. Hal ini akan membuka pandangan peserta didik stress tidak harus dimaknai secara negatif. Pada penelitian terdahulu, peserta didik diminta untuk membaca artikel atau menonton video yang memuat informasi stress dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas dan pembelajaran. Apabila menysasar peserta didik yang memiliki *stress-is-debilitating mindset* konselor dapat melakukan bimbingan kelompok agar dapat mengidentifikasi lebih lanjut hal yang melatarbelakangi peserta didik memiliki *stress-is-debilitating mindset*.

##### 2) Layanan Responsif

Layanan responsif merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Stress kerap menjadi kondisi yang menyebabkan peserta didik merasakan beragam gejala fisik dan psikis yang menimbulkan perasaan tidak nyaman dan dapat mengganggu proses pembelajaran. Apabila peserta didik menghadapi kondisi ini konselor dapat membantu peserta didik memiliki pandangan baru mengenai stress yang dialaminya melalui sudut pandang *stress-is-enhancing mindset*.

### 3) Perencanaan Individual

Tujuan layanan ini adalah untuk membantu peserta didik belajar memantau dan memahami dirinya sendiri, serta dapat mengambil tindakan proaktif. Dalam upaya mengenali diri dan merencanakan karir, peserta didik dapat berhadapan dengan beragam tantangan yang berpotensi menjadi stressor. Konselor dapat membantu peserta didik memiliki pandangan baru kondisi stress yang dialami peserta didik dapat membantunya berkembang.

### 4) Dukungan Sistem

Dukungan sistem merupakan seluruh aktivitas untuk mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling melalui kerjasama dan manajemen. Dalam hal ini konselor dapat mengikuti ragam kursus atau membaca buku yang dapat meningkatkan kemampuan konselor dalam membantu peserta didik mengembangkan *stress is enhancing mindset*. Selain itu agar *stress-is-enhancing mindset* dapat berkembang optimal dalam diri peserta didik, dibutuhkan guru yang memiliki pandangan *stress-is-enhancing mindset*. Sehingga konselor perlu mendorong guru yang lain agar memiliki *stress-is-enhancing mindset* bisa dengan mengusulkan kegiatan pelatihan kepada pihak sekolah atau dengan strategi lainnya.

#### 4.3.7 Bidang Layanan

Bidang layanan bimbingan dan konseling terdiri dari empat bidang. Namun, dalam program layanan untuk mengembangkan *stress mindset* berfokus pada satu bidang layanan yaitu bidang pribadi. Layanan bimbingan pribadi merupakan upaya membantu peserta didik belajar mengenal tentang dirinya sendiri dan menerima segala keunikan dirinya. Tujuan bimbingan pribadi yaitu membantu peserta didik memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat atau pengambilan keputusan secara mandiri sesuai dengan nilai-nilai agama, sistem etika, dan nilai-nilai budaya. Dalam kaitannya dengan *stress mindset*, layanan bimbingan pribadi dapat membantu peserta didik mengembangkan *stress mindset* yang adaptif dalam diri peserta didik. Membantu peserta didik memahami

stress dapat mengembangkan kesehatan, produktivitas dan pembelajaran. Dengan begitu peserta didik dapat menghadapi stress secara adaptif.

#### 4.3.8 Rencana Kegiatan/Action Plan

Rencana kegiatan (action plan) bimbingan dan konseling merupakan rencana detail yang menguraikan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diperoleh dari hasil asesmen peserta didik. Berikut ini rencana kegiatan bimbingan dalam program bimbingan yang akan dilakukan.

Tabel 4. 7

Rencana Kegiatan (Action Plan) Layanan Bimbingan Pribadi untuk mengembangkan *Stress mindset* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Cimahi

Tujuan Layanan	Komponen Program	Strategi Layanan	Materi	Metode	Media	Evaluasi	Ekuivalensi	Personil
Peserta didik mengetahui stress dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas dan pembelajaran	Layanan Dasar	Bimbingan Klasikal	Mengenal Sifat Stress, <i>Stress mindset</i>	Partisipatori, diskusi, tanya jawab	Video, PPT, Laptop	Proses dan Hasil	2x45 menit	Konselor
Peserta didik mampu mengembangkan <i>stress-is-enhancing mindset</i> dalam menghadapi beragam stressor	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Stress tidak selalu buruk, mengenalkan <i>stress mindset</i> dan penerapannya	Permainan, Diskusi, Tanya Jawab	Permainan (kahoot), Video, Alat tulis	Proses dan Hasil	1 x 45 menit	Konselor

Sheila Rotsati Jasmine, 2023

*Kecenderungan Stress Mindset Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

			dalam keseharian					
Peserta didik mampu menerapkan <i>stress-is-enhancing mindset</i> secara konsisten dalam menghadapi beragam stressor	Layanan Dasar	Bimbingan Kelompok	Berteman dengan stress, menyampaikan fakta yang menguatkan <i>stress is enhancing mindset</i>	Partisipatori, diskusi, tanya jawab	Video, PPT, Laptop	Proses dan Hasil	1 x 45 Menit	Konselor

#### 4.3.9 Mengembangkan Topik/Tema Layanan BK

Tema/topik merupakan rincian lanjut dari identifikasi deskripsi kebutuhan peserta didik/konseli dalam aspek perkembangan pribadi yang akan dituangkan dalam RPL BK (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling). Berikut ini pengembangan tema/topik yang didasarkan pada hasil deskripsi kebutuhan peserta didik.

Tabel 4. 8  
Rumusan Pengembangan Tema/Topik Layanan BK

<b>Rumusan Tujuan Layanan</b>	<b>Tema/Topik</b>
Peserta didik mengetahui stress dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas dan pembelajaran	Selama ini, kita salah paham tentang stress
Peserta didik mampu menerapkan <i>stress-is-enhancing mindset</i> secara konsisten dalam menghadapi beragam stressor	Berkawan dengan stress : Stress dapat menguatkanmu
Peserta didik mampu mengembangkan <i>stress-is-enhancing mindset</i> dalam menghadapi beragam stressor	Stress tidak selalu buruk

#### 4.3.10 Evaluasi dan Tindak Lanjut

##### 2. Evaluasi

Evaluasi kegiatan bimbingan dan konseling diperlukan untuk memperoleh umpan balik terhadap keefektifan layanan bimbingan yang telah dilaksanakan. Hal tersebut mengacu pada terpenuhi atau tidak terpenuhi kebutuhan peserta didik dan pihak-pihak yang terlibat dalam membantu peserta didik memperoleh perubahan perilaku dan pribadi kearah yang lebih baik.

- a. Evaluasi proses merupakan kegiatan evaluasi yang dilakukan melalui analisis hasil proses selama kegiatan layanan bimbingan berlangsung. Keterlibatan unsur-unsur dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan menjadi fokus penilaian.

- b. Evaluasi hasil merupakan kegiatan evaluasi yang dilakukan untuk memperoleh keefektifan layanan bimbingan dilihat dari hasilnya. Fokus penelitian dapat diarahkan pada perkembangannya:
- 1) Pemahaman diri, sikap, dan perilaku yang diperoleh berkaitan dengan materi/topik/masalah yang dibahas.
  - 2) Perasaan positif sebagai dampak dari proses atau materi/topik/masalah yang dibahas.
  - 3) Rencana kegiatan yang dilaksanakan pasca layanan dalam rangka mewujudkan upaya pengembangan/pengetas masalah.

### 3. Pelaporan

Pelaporan merupakan langkah lanjutan setelah tahap evaluasi. Isi dalam pelaporan bersifat mendeskripsikan dan memberi ulasan analisis terhadap hasil yang dicapai dalam kegiatan evaluasi sebelumnya. Pelaporan merupakan kegiatan menyusun dan mendeskripsikan seluruh hasil yang telah dicapai dalam evaluasi proses maupun format laporan yang dapat memberikan informasi kepada seluruh pihak yang terlibat tentang keberhasilan dan kekurangan dari program bimbingan yang telah dilakukan. Terdapat tiga aspek pokok yang perlu diperhatikan dalam penyusunan laporan yaitu:

1. Sistematika laporan hendaknya logis dan dapat dipahami
2. Deskripsi laporan yang disusun hendaknya memahami kaidah penulisan dan kebahasaan yang telah dilakukan
3. Laporan pelaksanaan program bimbingan dan konseling harus dilaporkan secara akurat dan tepat waktu. Berikut ini merupakan langkah-langkah dalam penyusunan laporan yaitu:
  - 1) Tahap persiapan
  - 2) Pengumpulan dan penyajian data
  - 3) Penulisan laporan
  - 4) Sistematika laporan
4. Tindak Lanjut Tindak lanjut dalam kegiatan evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menindaklanjuti hasil pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari hasil evaluasi,

konselor dapat memikirkan ulang keseluruhan program yang telah dilaksanakan dengan cara membuat desain ulang atau merevisi seluruh program atau beberapa bagian dari program yang dianggap belum begitu efektif. Berikut ini merupakan langkah-langkah tindak lanjut yaitu:

- a. Menentukan aspek-aspek perbaikan atau peningkatan yang akan dilakukan.
- b. Menyusun ulang desain program secara umum atau layanan bimbingan dan konseling tertentu dalam rangka perbaikan atau pengembangan. Melaksanakan kegiatan tindak lanjut sesuai dengan aspek-aspek yang akan diperbaiki atau dikembangkan dan alokasi waktu yang telah ditentukan.

#### 4.3.11 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana diperlukan dalam proses layanan bimbingan sebagai penunjang untuk mendorong keberlangsungan proses layanan yang efektif sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan. Adapun sarana dan prasarana yang diperlukan yaitu ruang kelas, ruang bimbingan dan konseling atau ruangan lainnya yang memadai, alat tulis, laptop, proyektor, power point, lembar kerja, dan properti penunjang yang disiapkan sesuai dengan konsep setiap kelompok dalam bimbingan kelompok.

#### 4.3.12 Rencana Anggaran Biaya

Tabel 4. 9  
Rencana Anggaran Biaya

No.	Uraian Kebutuhan	Spesifikasi	Volume	Harga Satuan	Jumlah Harga
1.	Kertas	HVS A4	1 rim	Rp. 55.000	Rp. 55.000
2.	Tinta	Tinta Printer	4 buah	Rp. 50.000	Rp. 200.000

3.	Kertas	Planno	1 gulung	Rp. 10.000	Rp. 10.000
Total					Rp. 265.000

#### 4.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Harapannya keterbatasan dalam penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan dalam penelitian sebagai berikut

- 4.4.1 Jumlah responden dalam penelitian ini masih terbatas sehingga tingkat generalisasi cenderung rendah
- 4.4.2 Instrumen yang dikembangkan berpotensi dijawab dengan unsur *social desirability* oleh respon. Kedepan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan instrument yang bersifat terbuka alih-alih tertutup
- 4.4.3 Rancangan layanan bimbingan pribadi untuk mengembangkan self-disclosure peserta didik baru berupa rancangan hipotetik, sehingga belum diketahui keefektifannya