

STRES BELAJAR

**SUATU PENDEKATAN DAN
INTERVENSI KONSELING**

FARIDA ARYANI

**EDUKASI MITRA GRAFIKA
ISBN . 978-602-7629-80-6**

STRES BELAJAR

SUATU PENDEKATAN DAN INTERVENSI KONSELING

Penulis : Farida Aryahi

Makassar : 2016

vi-206, : 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-602-7629-80-6

Cetakan : Nopember 2016

Layout Isi : MH@mka

Desain Sampul : MH@mka

Diterbitkan oleh Edukasi Mitra Grafika

Jl. DR. Sutomo No. 17 Palu

Email : edukasi_mitragrafika@yahoo.co.id

Sulawesi Tengah- Indonesia

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak isi buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik, termasuk fotocopy, rekaman, dan lain-lain tanpa izin tertulis dari penerbit

PENGANTAR

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak dan remaja yang mengalami stres belajar akan tetapi tidak memahami strategi mengelola stres belajar dikarenakan pengalaman hidup mereka yang masih sedikit, sehingga tak jarang banyak anak dan remaja yang mengalami kegagalan dalam studi dan masa depannya.

Buku ini digunakan sebagai buku referensi bagi anak dan remaja, orang tua, guru/guru BK mengenai stres belajar, gejala, serta dampaknya bagi anak dan remaja. Selain itu juga buku ini memuat aplikasi pendekatan dan teknik-teknik konseling dalam mengelola stres belajar. Buku ini dibuat berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis, sehingga efektif digunakan dalam membantu anak dan remaja dalam mengelola stres belajarnya.

Akhirnya, buku ini diperuntukkan untuk pelajar, mahasiswa, orangtua, pendidik (termasuk guru BK) dan siapapun yang merasakan manfaat keberadaannya, dan terbuka kesempatan bagi penulis untuk menerima saran dan masukan yang konstruktif guna penyempurnaannya. Semoga buku ini dapat bermanfaat terutama untuk membantu anak dan remaja meningkatkan prestasi akademiknya dan mengajarkan sejumlah keterampilan dalam mengelola stres belajarnya.

Makassar, 2016

Penulis

Dr. Farida Aryani, M.Pd

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
A. STRES BELAJAR	1
1. Fenomena Stres	1
2. Apa itu Stres?	9
3. Pengertian stres belajar.....	25
4. Mengapa anak bisa stres?	28
5. Faktor penyebab stres belajar	41
6. Gejala Stres Belajar	47
7. Dampak Stres Belajar (Emosi, Pikiran dan Perilaku)	53
B. STRATEGI MENGELOLA STRES BELAJAR	61
1. Pendekatan dan Teknik <i>Cognitive Behavior Modification</i> (CBM) dalam Mengelola Stres Belajar.....	69
a. Teknik Restrukturisasi Kognitif	88
b. Relaksasi	99
c. <i>Time Management</i>	122
2. Pendekatan <i>Hypnotherapy</i>	150
3. Pendekatan Yoga	176
4. Pendekatan <i>Therapy Musik</i>	182
DAFTAR PUSTAKA	191

A. STRES BELAJAR

1. FENOMENA STRES

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah "stres" sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena "tidak waras". Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif (Smith, 1993).

Stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang harus tergesa-gesa bangun, membereskan pekerjaan rumah, lupa atau tidak sempat sarapan, berlari untuk mengejar kendaraan umum, sekolah atau

menjalani aktivitas, berkonflik dengan teman atau orang lain, kehabisan uang padahal harus membeli keperluan harian, dan sebagainya. Semua itu dapat memunculkan stres.

Stres biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak. Jenis-jenis permasalahannya tentunya beraneka ragam. Orang dewasa mengalami stres yang lebih tinggi dan kompleks daripada usia remaja dan anak-anak. Misalnya, stres karena pekerjaan, perkawinan, dan kepentingan tertentu. Stres pada remaja awal, lebih diakibatkan oleh faktor usia transisi dari anak-anak menuju dewasa. Periode tersebut disebut periode *storm and stress* (Hurlock, 1994).

Stres menampilkan diri melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal, dan diare), kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres juga dapat tampil dalam perubahan perilaku; yakni individu menjadi tidak sabar, lebih cepat

marah, menarik diri, atau menampilkan perubahan pola makan. Sebagian individu merasa frustrasi, tidak berdaya, menjadi lesu dan memiliki harga diri rendah (Ursin & Eriksen, 1999).

Dalam kenyataan, jika orang dewasa mengalami stres, ia akan menghubungi orang-orang yang dekat dengannya, mengikuti seminar-seminar, dan rekreasi bahkan menghubungi jasa profesional, seperti psikolog atau psikiater untuk membantunya mencari jalan keluar dari stres yang dihadapi. Hal itu berbeda dengan remaja awal yang mengalami stres. Mereka biasanya tidak tahu harus berbuat apa. Kondisi itu umumnya dialami oleh siswa SMP.

Fenomena stres yang dialami siswa meningkat akhir-akhir ini. Siswa rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis. Hal itu disebabkan oleh persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan sekolah baik yang bersumber dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya. Jika anak mengalami stres belajar berkepanjangan akibatnya bisa lebih fatal jika tidak secepatnya ditangani

karena pengalaman hidup mereka yang masih sedikit dibandingkan usia dewasa sehingga mereka kesulitan untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah.

Munculnya stres pada remaja awal disebabkan oleh apa yang mereka khayalkan tidak sesuai dengan realitas yang ada. Angan-angan yang terlalu tinggi membuat remaja rentan terhadap stres. Biasanya, jika remaja tidak terpenuhi keinginannya, mereka cepat sekali mengalami stres dan mengakibatkan munculnya perilaku negatif (Bolger & Eckenrode, 1991).

Dari pengalaman hidup yang masih sedikit dibandingkan orang dewasa, remaja masih kurang memiliki kemampuan dalam mengatasi stres yang dialami secara mandiri (Huff, 1999). Jika siswa mengalami stres belajar secara terus-menerus, akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis, dan perilaku menyimpang (Bolger & Eckenrode, 1991; Brown 1987; Caltabiano, 1995; Coleman & Iso-Ahola, 1993).

Fakta menunjukkan banyak anak di sekolah lanjutan mengalami tekanan-

tekanan yang sangat serius. Tekanan itu bersumber dari faktor akademik berupa cara mengajar dan bahan pelajaran yang diajarkan serta tekanan sosial, berupa pengaruh dari teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, stres biasanya dialami siswa karena masalah belajar atau diistilahkan dengan "stres belajar" (Yiming & Fung, 1998).

Arnett (1999) mengatakan bahwa stres pada remaja awal disebut periode *storm and stress*, yang disebabkan oleh *conflict with parents*, *mood disruption* (fluktuasi emosi), *risk behavior* (perilaku antisosial), dan *school difficulties* (stres belajar). Hasil survei oleh Ross & Nielbing (1999) tentang sumber-sumber stres siswa dengan menggunakan SSI (*Student Stress Survey*) menunjukkan bahwa stres siswa bersumber dari masalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial. Dari keempat faktor tersebut, diperoleh bahwa sumber stres terbesar adalah masalah intrapersonal sebanyak 38%, masalah akademik 28%, lingkungan sosial 19%, dan interpersonal 15%. Penelitian yang dilakukan Virginia

Mahan (1999) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres siswa dipersentasekan sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis stres yang paling banyak terjadi pada usia remaja awal seperti siswa kelas satu SMP X adalah stres belajar yang berkaitan dengan strategi belajar berkaitan dengan mengelola waktu belajar. Hal tersebut berpengaruh pada proses belajar dan ketidaksiapan siswa dalam menghadapi ulangan dan ujian di sekolah (ketegangan) (Yiming & Fung, 1998). Bahkan, lebih jauh lagi, usia tersebut disebut *critical ages* yang menyebabkan ketidaksiapan anak menghadapi lingkungan belajar di SMP X memiliki berpotensi mengalami stres. Shields (2001) menyebutkan bahwa penyebab stres belajar yang dialami siswa yaitu 35% karena menghadapi ulangan/ujian. Ketika menghadapi ujian, banyak siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik.

Di banyak negara, fenomena stres belajar juga dijumpai pada siswa di sekolah-sekolah favorit, seperti di Singapura, Jepang, Malaysia, termasuk Amerika Serikat. Menurut hasil penelitian, dilaporkan bahwa siswa-siswa yang berasal dari sekolah-sekolah favorit, termasuk mahasiswa dari jurusan-jurusan favorit, misalnya kedokteran, mengalami stres belajar. Hal itu disebabkan mereka merasa dibebani materi pelajaran dan beban tugas yang banyak serta harus mengikuti sejumlah ulangan/tes yang menuntut mereka harus memiliki nilai yang memuaskan (Kanters, Michael, Bristol, David, Attarian, Aram, 2002).

Guru Besar Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Wuryadi, menyatakan bahwa stres belajar yang dialami siswa-siswa dari sekolah favorit dan unggulan terjadi karena, setiap hari mereka diberi beban pelajaran yang banyak. Apalagi, saat pulang sekolah, mereka masih diberi pekerjaan rumah (PR) sehingga, dalam waktu lama anak menjadi lelah, jenuh, stres, kehilangan kepribadian, bahkan frustrasi. Ditambahkannya pula bahwa menurut hasil

penelitian, siswa-siswa dari sekolah dasar unggulan yang mengalami stres belajar mencapai 80%. Ketika melanjutkan studi ke SLTP hingga universitas, masih tersisa 48% siswa yang mengalami stres (Bali Pos, 2003). Selain itu, hasil survei di enam sekolah favorit untuk kelas akselerasi di Jakarta menunjukkan bahwa 14,1% siswa mengalami stres belajar tinggi, 70,7% siswa mengalami stres belajar sedang, dan 15,2 % siswa mengalami stres belajar rendah (Assaat, 2007).

Selain hal tersebut di atas, faktor lain yang dapat memicu stres juga adalah pola asuh orang tua yang otoriter dapat mengakibatkan remaja rentan mengalami stress. Begitu juga dengan suasana sekolah, cara guru mengajar, bahan pelajaran yang dianggap sulit, dan beban tugas dapat mengakibatkan siswa mengalami stres. Pada lingkungan sosial siswa, jika ia tidak diterima dikelompok sosialnya, maka besar kemungkinan, siswa tersebut akan mengalami stres (Ng Lai On, 2004).

2. APA ITU STRES?

Apakah stres itu? Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Stres oleh Lazarus dan Folkman (1984) diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya

Menurut kamus Webster (1977), stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku (Romas & Sharma, 2000).

Brannon dan Feist (2000), mengemukakan stres dapat diuraikan dengan tiga cara: stimulus, respon, dan interaksi.

a. Stimulus

Stimulus yang mengacu pada stres dapat dibedakan menjadi tiga kategori sumber.

- 1) Peristiwa karena bencana, seperti angin topan dan gempa bumi. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat memunculkan stres bagi individu yang mengalaminya karena biasanya terjadi secara tiba-tiba dan mengakibatkan kehilangan orang-orang yang disayangnya.
- 2) Peristiwa hidup utama (*major life event*). Kejadian tertentu yang menyedihkan, misalnya kematian dan perceraian, biasanya dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam dan dapat menimbulkan stres.
- 3) Keadaan kronis, seperti tinggal di lingkungan sekolah yang ribut dan sesak. Individu yang tinggal dalam lingkungan yang tidak nyaman juga berpotensi untuk mengalami stres karena tidak dapat konsentrasi untuk belajar dan aktivitas lainnya, serta tidak dapat istirahat dengan tenang.

b. Respon

Respon mengacu pada cara seseorang bereaksi terhadap stres tertentu, contohnya menghadapi ujian dan menghadapi diskusi di kelas. Dalam konteks ini terdapat dua komponen, yaitu:

- 1) fisiologi, misalnya jantung berdebar kencang, kerongkongan terasa kering, dan sering sakit perut.
- 2) psikologis, meliputi perilaku, pikiran, dan emosi. Misalnya perasaan gugup ketika menghadapi ulangan umum dan berbicara di muka umum.

c. Interaksi

Gambaran interaksi stres disebut dengan rangkaian penyesuaian dan proses interaksi antara diri dan lingkungan atau diartikan sebagai transaksi. Stres bukan saja dilihat sebagai stimulus atau respon, melainkan juga sebagai interaksi (Hardjana, 1994). Artinya, terjadinya stress pada seseorang merupakan akibat adanya interaksi antara diri dan lingkungannya.

Ketiga unsur pokok tersebut menggambarkan bahwa stimulus yang dianggap mendatangkan stres, respon orang yang mengalaminya, dan interaksi antara keduanya dapat memperlihatkan deskripsi tentang hakikat stres. Stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi (transaksi) antara stimulus dan respon membuat orang yang bersangkutan

melihat ketidaksesuaian, baik itu nyata atau tidak, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial (Smith, 1993).

Stres dapat terjadi baik pada level fisik, psikologis, dan sosial (Smith, 1993). Stres fisik atau sistemik terjadi ketika tuntutan hidup berdampak pada tubuh yang dapat mengakibatkan hilangnya kekebalan pada penyakit. Stres psikologis merupakan suatu hubungan yang spesifik antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai seseorang sebagai tuntutan yang melebihi sumber dayanya (kemampuannya) sebagai manusia dan mengganggu kesejahteraannya (Baldwin, Chambliss, & Towler, 2003). Stres sosial terjadi ketika tuntutan-tuntutan mengakibatkan beban dan mengganggu kestabilan sosial atau kelompok sosial.

Menurut *National Safety Council* (2004), stres dapat dipandang dalam dua cara yaitu; (1) stres yang baik disebut stres positif. Meskipun sering mengganggu, stres tidak perlu selalu dilihat sebagai hal negatif. Dalam hal-hal tertentu, stres memiliki implikasi positif. *Eustress* adalah "stres dalam arti positif", yakni keadaan yang dapat memotivasi dan berdampak

menguntungkan. Artinya, seseorang yang mengalami suatu masalah lalu stres, namun ia memandang stres yang dialaminya tersebut sebagai suatu situasi atau kondisi yang justru dapat dijadikan motivasi atau inspirasi. Contoh, ada orang jika sudah terdesak waktu, tiba-tiba, akan bangkit kreativitasnya. Ada pula orang yang merasa tertinggal akan memotivasi dirinya sehingga dapat berprestasi gemilang. (2) Stres buruk (*distress*) adalah stres yang dapat mengakibatkan seseorang marah, tegang, cemas, bingung, merasa bersalah, dan kewalahan sehingga dapat mengganggu kepribadiannya.

Dari segi levelnya, stres dapat dibedakan menjadi dua, yaitu stres biasa/ringan dan stres traumatik (stres berat). Stres biasa merupakan jenis stres yang biasa dihadapi hampir oleh semua orang. Stres traumatik dapat dipahami dengan memahami apa yang dimaksud dengan "trauma" itu sendiri. Secara sederhana trauma bermakna luka atau keagetan (*shock*). Secara psikologis trauma mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, yang melebihi situasi stres yang dialami manusia sehari-hari dalam kondisi wajar (Clark & McMahon, 2004). Banyak sekali

contoh trauma, misalnya kematian anggota keluarga secara mendadak, keguguran, dipecat dari kerja, mengalami kecelakaan, dan mengalami perkosaan. Stres yang diakibatkan atau yang menyusul kejadian traumatik disebut sebagai stres pasca trauma.

Manusia sesungguhnya memiliki mekanisme adaptasi dalam menghadapi masalah, termasuk dalam menghadapi trauma, tetapi penyesuaian menghadapi stres traumatik lebih sulit dilakukan. Berbeda dengan stres sehari-hari yang umumnya dapat lebih mudah ditanggulangi, seperti yang dialami siswa sekolah yaitu stres belajar. Kondisi stres belajar masih dikategorikan stres ringan tingkatannya dibandingkan dengan stres traumatik yang akan mengganggu kepribadian yang mengalaminya dan bila tidak tertangani dengan baik dapat sangat mengganggu fungsi individu (Clark & McMahon, 2004).

Kejadian yang sangat mengguncang, misalnya mengalami kecelakaan, rumah terbakar, atau jatuh dari jembatan, dapat mengakibatkan stres, yaitu stres pasca trauma. Seseorang yang pernah mengalami kecelakaan ketika mengendarai mobil akan diliputi perasaan was-was yang berlebihan, misalnya ia menjadi

sangat mudah terkejut, atau jadi sering diserang panik dan jantung berdebar-debar.

Suatu hal yang wajar jika individu yang mengalami kejadian traumatik menjadi terguncang emosinya. Lebih lanjut, individu tersebut biasanya akan menunjukkan sikap dan perilaku yang berlebihan setelah mengalami kejadian traumatik. Kekhawatiran atas perilaku yang berlebihan tersebut akan berkurang sejalan dengan berlalunya waktu. Bila setelah jangka waktu lama individu tetap menunjukkan kewaspadaan berlebihan, dicekam oleh mimpi-mimpi buruk, kehilangan kendali, apalagi menunjukkan perubahan perilaku (menjadi sangat penakut, menghindari dari semua hal yang mengingatkannya pada kejadian), individu tersebut perlu meminta bantuan profesional khusus untuk dapat pulih dari traumanya.

Pada tabel 2.1 secara khusus McMahon (2004) memberikan perbedaan stres biasa dan stres traumatik

Tabel 2.1 Perbedaan antara stres biasa/ringan dan stres traumatik

Stres Biasa/Umum	Stres Pasca Trauma (Stres Traumatis)
Ada perbedaan sikap dan perilaku yang terjadi secara perlahan atau bertahap	<ul style="list-style-type: none"> • Perubahan sikap dan perilaku terjadi sangat mendadak, sering dalam bentuk kehilangan/kesulitan • Sangat mengagetkan, menyebabkan <i>shock</i>/mengguncang sistem individu/kelompok
Individu yang terkena stres, biasanya mampu mengelolanya dan dapat mengambil keputusan	Menimbulkan rasa tak berdaya yang sangat kuat/tak tertahankan
Masih terkendali dan tidak mengganggu kepribadian	Menyebabkan sikap dan perilaku anti sosial, sehingga dapat mengganggu kepribadian seseorang
Tidak menimbulkan trauma	<p>Tampilan/karakteristik trauma</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kesiagaan terus-menerus 2. Perasaan seperti mengalami kembali peristiwa traumatik 3. Ingat terus-menerus tentang kejadian gangguan tubuh/somatik

Stres merupakan suatu konsep yang sifatnya multidisipliner. Hampir seluruh pendekatan teori membahas tentang stres, baik dari pendekatan fisiologis maupun psikologis. Ada teori yang memang secara khusus membahas tentang stres, tetapi ada juga teori yang hanya secara garis besar membahas tentang stres. Pada segi perkembangan awalnya tentang penelitian dan kajian teoritis stres, terdapat pendekatan teori yang membahas secara mendalam tentang stres, yaitu ditinjau dari segi fisiologis dan psikologis.

1. Stres ditinjau dari respon fisiologi

Selye, sering disebut sebagai bapak teori stres modern, ia merupakan tokoh pendekatan fisiologi. Sejak tahun 1930-an sampai meninggalnya tahun 1982, ia melakukan penelitian dan mempopulerkan konsep mengenai stres. Stres oleh Selye (1956) diartikan sebagai suatu respons yang nonspesifik dari berbagai tuntutan tubuh (Smith, 1993). Ia melakukan penelitian terhadap hewan dan pasien mengenai reaksi tubuhnya terhadap stres dan ditemukan bahwa tubuh seseorang akan merespon stres

yang dialaminya lewat beberapa tingkat, yaitu sebagai berikut.

a. Tanggapan terhadap bahaya

Tanggapan ini berfungsi untuk mengerahkan sumber daya tubuh melawan stres. Pada tahap tanggapan ini biasanya individu yang mengalami stres juga mengambil tindakan atau berjuang mengatasi (*fight*) atau lari dari (*flight*) sumber stres (Triandis, Dunette & Hough, 1998). Reaksi tubuh terhadap stres yang tinggi tidak mungkin bertahan lama. Oleh karena itu, terlalu keras dan tidak terhindarkan serta reaksi tubuh yang intens tetap tidak berkurang, organisme tubuh dapat hancur dalam beberapa saat.

b. Tahapan Perlawanan

Tahapan kedua ini terjadi bila stres tetap kuat, namun ia tidak mematikan individu yang terkena. Pada tahap perlawanan ini, tubuh tidak banyak menunjukkan gejala stres, seolah-olah biasa saja, tetapi tubuh yang sudah menahan stres itu menjadi lebih lemah bila menghadapi stres baru, dan mudah terserang penyakit. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan stres disebut penyakit penyesuaian. Jenis penyakit

ini, antara lain, asma, gangguan pada kulit/jerawat, dan penyakit-penyakit lainnya yang berkaitan dengan rusaknya fungsi imunitas tubuh.

c. Tahapan kelelahan

Stres yang berat dan berlangsung lama dapat menghabiskan sumber daya tubuh. Bila berkepanjangan, stres dapat membuat seseorang yang terkena hanya menyisakan sedikit saja energinya. Pada saat itu, penderita stres mencapai tahap kelelahan. Bila stres tidak teratasi, penyakit dan kerugian fisik dapat bertambah dan tidak mustahil kematian terjadi.

Ketiga tahap tanggapan tubuh terhadap stres itu secara keseluruhan disebut *general adaptation syndrome* (GAS). Ketiga tahap tanggapan itu merupakan tahap yang secara objektif dapat terjadi. Setiap individu yang terkena stres tidaklah berarti harus melewati ketiga tahapan tersebut, namun hal itu bergantung pada daya tahan mental individu yang mengalami dan kecakapannya untuk menghadapi dan mengalahkannya.

2. *Stres ditinjau dari respon psikologis*

Pendekatan psikologi tentang stres dikenal dengan pendekatan transaksional. Tokoh dari aliran ini adalah Lazarus yang termasuk tokoh yang memusatkan perhatian pada penelitian tentang stres. Lazarus mengembangkan konsep transaksional mengenai stres. Beliau menekankan pada interpretasi dan persepsi yang berbeda dengan Selye. Selain itu, Lazarus dalam mengembangkan penelitian tentang stres menggunakan sampel manusia, bukan hewan. Alasannya karena manusia memiliki kemampuan untuk berpikir dan mengevaluasi (menggunakan kemampuan kognisinya) mengenai kejadian yang menyebabkan stres, sedangkan hewan tidaklah demikian.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi akibat dari ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Artinya, stres merupakan reaksi psikologis terhadap tuntutan hidup yang membebani kehidupan seseorang yang mengalami stres dan mengganggu kesejahteraan hidupnya (Smith, 1993; Gunarsa, 1996). Selanjutnya, Lazarus dan Folkman (1984) mengembangkan suatu

model transaksional tentang stres yang dibagi menjadi dua hal, yaitu lingkungan yang menyebabkan stres dan bagaimana cara siswa untuk mengatasi dan mengelola stres yang dialaminya dengan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Penilaian kognitif merupakan suatu proses mental yang diukur dengan dua factor yaitu : Apakah suatu tuntutan mengancam kesejahteraan belajar individu? dan apakah siswa mempertimbangkan bahwa mereka memiliki sumberdaya untuk menghadapi tuntutan dari hal yang mengakibatkan stress?

Selanjutnya, Lazarus dan Folkman (1984) membagi dua tipe penilaian: primer dan sekunder (Slavin, Rainer, McCreary & Gowda, 1991).

1. Primer

Pada waktu dihadapkan pada hal, peristiwa, atau keadaan yang dapat mengakibatkan stres (penilaian primer), seseorang pasti akan memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat menimpa dirinya. Dari pemikiran itu, ada tiga kesimpulan yang dapat dihasilkan.

Pertama, seseorang menyimpulkan bahwa hal-hal yang mendatangkan stres itu tidak berarti apa-apa (*irrelevant*) bagi kesejahteraan hidupnya. Oleh karena itu, orang tersebut akan merasa baik-baik saja. Kedua, orang tersebut sampai pada suatu kesimpulan bahwa peristiwa yang dapat mendatangkan stres itu ternyata baik (*benign/positive*) dan mendatangkan keuntungan baginya. Ketiga, mau tidak mau seseorang harus menerima bahwa keadaan yang dihadapi memang mendatangkan stres (*stressfull*).

Penilaian terhadap suatu peristiwa yang mendatangkan stres itu dapat berpangkal pada tiga pemikiran, yaitu (1) penilaian tentang kerugian dan kehilangan (*harm-loss*), misalnya seseorang yang mengalami peristiwa perceraian, hal tersebut dapat mendatangkan stres, (2) pemikiran tentang ancaman (*threath*), misalnya seorang siswa yang takut gagal dalam ujian, kejadian tersebut juga dapat mendatangkan stres bagi dirinya, dan (3) pemikiran tentang tantangan (*challenge*), misalnya seorang siswa yang ingin melanjutkan studi di sekolah favorit, siswa tersebut akan belajar dengan giat

karena takut gagal. Oleh karena itu, siswa tersebut dapat berpotensi mengalami stres karena ia terlalu memaksakan kehendaknya.

2. Sekunder

Sesudah proses penilaian itu, seseorang menilai dan mempertimbangkan sumberdaya yang tersedia pada dirinya untuk mengatasi stres. Dengan mencermati hal yang dihadapi kemungkinan mendatangkan stres, seseorang lalu mengukur sumberdayanya cukup atau tidak untuk mengatasi kerugian, ancaman, dan tantangan yang ada. Penilaian sekunder terjadi bersamaan dengan penilaian primer. Suatu penilaian sekunder dapat terjadi karena disebabkan penilaian primer, yaitu perasaan tidak mampu untuk mengatasi problem, seperti “saya tidak dapat melakukannya dan saya tahu bahwa saya gagal”, “saya dapat melakukannya jika saya dibantu”, atau “saya dapat melakukannya jika saya bekerja keras”.

Selanjutnya adalah usaha seseorang untuk mengurangi dan mengelola stres yang

dialaminya (*coping efforts*). Lazarus dan Folkman (1984) mengidentifikasi dua kategori utama usaha yang bisa dilakukan seseorang dalam mengatasi stresnya, yaitu (1) memusatkan perhatian pada problem yang merupakan usaha aktif untuk mengatasi stres dengan cara yang baik (misalnya mencari guru pembimbing belajar untuk mengatasi kegagalan ujian); (2) memusatkan perhatian pada emosi, yaitu usaha seseorang untuk mengontrol salah satu respon emosionalnya terhadap kejadian tertentu (*event*), misalnya menggunakan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan. Selain itu, usaha yang dilakukan adalah cara memodifikasi makna kejadian, misalnya membandingkan problem seseorang dengan problem lainnya yang lebih serius.

Lazarus dan Folkman (1984) menguraikan *outcome* dari stres dan mengklasifikasikannya menjadi tiga kelompok: (1) fungsi sosial, (2) moral, dan (3) penyakit somatik. Pada masing-masing domain adaptasi ini, dapat mengakibatkan konskuensi dari stres yang sifatnya lama atau sebaliknya. Usaha yang dilakukan untuk mengurangi stresnya berbeda antara

individu yang satu dengan individu lainnya dan tidaklah mesti menghapus semua jenis stres dalam kehidupannya. Level optimalnya adalah ketika seseorang dapat memfungsikan kemampuannya untuk mengatasi stresnya dan itu sifatnya relatif pada masing-masing orang yang mengalami stres.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang stres tersebut dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami seseorang merupakan suatu kondisi yang terjadi karena tekanan-tekanan yang mengganggu kesejahteraan hidupnya.

3. STRES BELAJAR

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya (Campbell & Svenson, 1992; Ng Lai Oon, 2004). Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga

mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah (Chan, 1998; Haywood, 2004).

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya (Goldman, Cristin, Wong, & Eugene, 1997).

Jika dikaitkan dengan psikologi perkembangan, usia kelas satu SMP X merupakan usia transisi dari masa anak-

anak menuju masa remaja atau disebut sebagai *critical age*. Menurut Smith (1993, karakteristik khas dari stres yang dialami anak usia masa awal remaja ini (12-17 tahun) adalah mengalami kesulitan akademik (stres dalam mengelola waktu belajar/strategi belajar dan cemas menghadapi ujian), konflik dengan teman sebaya, konflik dengan guru, dan konflik dengan orang tua.

Selanjutnya Yiming dan Fung (1998) menjelaskan bahwa usia ini juga memiliki karakteristik khas dibandingkan usia lainnya dalam menghadapi stres, yaitu berupa ketidakmampuan siswa untuk mengutarakan masalahnya dengan orang lain dan juga tidak dapat mengelola stresnya secara positif. Hal ini diakibatkan karena selama ini yang menyelesaikan masalahnya adalah orang dewasa (orang tua dan guru), mereka tidak terbiasa mengatasi stresnya secara mandiri. Akibatnya adalah mereka mengalami hambatan terutama berkaitan dengan prestasi belajarnya di sekolah. Jika stres yang awalnya ringan tersebut dibiarkan saja, lama kelamaan stres tadi akan

meningkat ke tingkat yang lebih tinggi dan dapat mengakibatkan gangguan mental bahkan kematian (Arthur & Nancy, 1998).

Berkaitan dengan stres belajar siswa SMP, secara teoritik salah satu karakteristik dasar siswa usia SMP X yang menjadi sasaran pelaksanaan *treatment* ini adalah memiliki kemampuan berpikir rasional dan irrasional dengan berbagai kelebihan dan keterbatasan unik yang dibawanya sejak lahir. Dengan potensi yang ada mereka dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir dan bertindak secara rasional dan realistik agar mereka dapat melakukan adaptasi dengan baik terhadap lingkungannya (Gadzella & Stacks, 1998).

4. Mengapa anak/remaja bisa stres?

Semua orang pasti pernah mengalami stress, terutama stres yang dialami oleh siswa, stres yang dialami oleh individu menjadi hal yang lumrah dan patut untuk kita mengetahui mengapa setiap orang mengalami stres?. Menurut model yang diusulkan oleh McGrath, orang mengalami stres terdiri dari empat tahap yang saling terkait yaitu; permintaan lingkungan,

persepsi permintaan, respon stres dan konsekuensi perilaku (Krohne, 2002).

Permintaan lingkungan adalah tahap pertama dari proses stress. Tahap ini, beberapa jenis permintaan yang mungkin fisik ataupun psikologis ditempatkan pada individu (Weinberg & Gould, 2003). Tahap kedua pada proses stres adalah persepsi individu terhadap permintaan yang ditempatkan pada individu tersebut. Setiap individu mempersepsikan stres cara yang berbeda. Tahap ketiga dari proses stres adalah respon individu fisik dan psikologis terhadap persepsi pada situasi. Jika persepsi seseorang itu dari ketidakseimbangan antara permintaan dan kemampuan respon, ini akan menyebabkan bertambahnya kegelisahan status kognitif, status somatic ataupun keduanya. Tahap keempat adalah perilaku actual individu dalam keadaan stres. Tahap akhir dari proses stres ini akan umpan balik ke tahap pertama. Proses stres akan menjadi siklus yang berkelanjutan. Ketika siklus berkelanjutan, ini akan menyebabkan aktivasi sistem stres yang kronis atau tidak sesuai dan dapat dikaitkan

dengan banyak disparitas kesehatan dan disparitas psikis (Greenwood, 2008).

Ketika orang mengalami stres, peserta didik perlu tahu sumber orang mengalami stress. Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Menurut Sarafino (2008) sumber datangnya stres ada tiga yaitu:

1) Diri Individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Menurut Miller dalam Sarafino (2008) pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan yaitu *approach* (mendekat) dan *avoidance* (menjauh).

2) Keluarga

Sarafino (2008) menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Menurut sarafino (2008) factor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stress adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan

adanya keluarga yang sakit, cacat dan kematian.

3) Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang stres (Sarafino, 2008).

Namun menurut Giordano (2005), terdapat tiga jenis sumber stres yaitu faktor psikosial, biokologikal dan personal:

1. Stres psikososial (*Psychosocial Stres*)

Stres psikososial ialah stress yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi social di sekitar. Hal-hal yang dapat menimbulkan stress secara psikososial ialah perubahan dalam hidup misalnya berada di lingkungan baru, diskriminasi, terjerat kasus hokum, atau karena kondisi ekonomi.

2. Stress *bioekologikal* (*Bioeological stress*)

Stress bioekologikal terdiri atas dua sumber stres yaitu:

- a. *Ecological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi lingkungan
- b. *Biological stress* adalah stress yang disebabkan oleh kondisi fisik tubuh

3. Stres kepribadian

Stres kepribadian adalah stres yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami dalam diri sendiri (aspek psikis individu) dan mengganggu kepribadiannya.

Bila dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan dari peserta didik baik anak, remaja dan dewasa. Peserta didik yang mengalami stres berkaitan erat dengan bagaimana tugas perkembangan diselesaikan dan bagaimana tugas perkembangan itu diselesaikan. Stres secara umum dialami oleh anak dan remaja. Masa anak-anak merupakan masa di mana mengenal berbagai aspek dalam kehidupan. Menurut Yusuf (2008: 69-70) mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan pada anak yaitu;

1. Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan: melalui pertumbuhan fisik dan otak, anak belajar

dan berlari semakin stabil, makin mantap dan cepat. Pada masa sekolah anak sudah sampai pada taraf penguasaan otot, sehingga sudah dapat berbaris, melakukan senam pagi dan permainan-permainan ringan, seperti sepak bola, loncat tali, berenang dan sebagainya

2. Belajar membentuk sikap yang sehat terhadap dirinya sendiri secara biologis: Hakikat tugas ini ialah (1) mengembangkan kebiasaan untuk memelihara badan, meliputi kebersihan, keselamatan diri, dan kesehatan; (2) mengembangkan sikap positif terhadap jenis kelaminnya (pria dan wanita) dan juga menerima dirinya (baik rupa wajahnya maupun postur tubuhnya) secara positif.
3. Belajar bergaul dengan teman sebaya: yakni belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang baru serta teman-teman sebayanya. Pergaulan anak di sekolah atau teman sebayanya. Pergaulan anak di sekolah atau teman sebayanya mungkin diwarnai perasaan senang, karena secara kebetulan temannya itu berbudi baik, tetapi mungkin juga diwarnai oleh perasaan

tidak senang karena teman sepermainannya suka mengganggu atau nakal.

4. Belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya: Apabila anak sudah masuk sekolah, perbedaan jenis kelamin akan semakin nampak. Dari segi permainan umpamanya akan tampak bahwa anak laki-laki tidak akan memperbolehkan anak perempuan mengikuti permainannya yang khas laki-laki, seperti main kelereng, main bola, dan layang-layang.
5. Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung. Salah satu sebab masa usia 6-12 tahun disebut masa sekolah karena pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohaninya sudah cukup matang untuk menerima pengajaran. Untuk dapat hidup dalam masyarakat yang berbudaya, paling sedikit anak harus tamat sekolah dasar (SD), karena dari sekolah dasar anak sudah memperoleh keterampilan dasar dalam membaca, menulis dan berhitung.
6. Belajar mengembangkan konsep sehari-hari: apabila kita telah melihat sesuatu, mendengar, mengecap, mencium, dan mengalami, tinggallah suatu ingatan pada

kita. Ingatan mengenai pengamatan yang telah lalu itu disebut konsep (tanggapan). Demikianlah kita mempunyai tanggapan tentang ayah, ibu, rumah pakaian, buku, sekolah dan juga mengenai gerak-gerik yang dilakukan, seperti berbicara, berjalan, berenang, dan menulis. Tugas sekolah yaitu menanamkan konsep-konsep yang jelas dan benar. Konsep –konsep itu meliputi kaidah-kaidah atau ajaran agama (moral), ilmu pengetahuan, adat istiadat, dan sebagainya. Untuk mengembangkan tugas perkembangan anak ini, maka guru dalam mendidik/mengajar di sekolah sebaiknya memberikan bimbingan kepada anak untuk:

- a. Banyak melihat, mendengar, dan mengalami sebanyak-banyaknya tentang sesuatu yang bermanfaat untuk peningkatan ilmu dan kehidupan bermasyarakat
- b. Banyak membaca buku-buku atau media cetak lainnya. Semakin dipahami konsep-konsep tersebut, semakin mudah pula bagi anak untuk mempergunakannya pada waktu berpikir.

7. Mengembangkan kata hati: Hakikat tugas ini ialah mengembangkan sikap dan perasaan yang berhubungan dengan norma-norma agama. Hal ini menyangkut penerimaan dan penghargaan terhadap peraturan agama (moral) disertai dengan perasaan senang untuk melakukan atau tidak melakukannya. Tugas perkembangan ini berhubungan dengan masalah benar-salah, boleh-tidak boleh, seperti jujur itu baik, bohong itu buruk dan sebagainya
- 8 Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi: Hakikat tugas ini ialah untuk dapat menjadi orang yang berdiri sendiri, dalam arti dapat membuat rencana, berbuat untuk masa sekarang dan masa yang akan datang bebas dari pengaruh orang tua dan orang lain.
- 9 Mengembangkan sikap yang positif terhadap kelompok social: hakikat tugas ini ialah mengembangkan sikap social yang demokratis dan menghargai

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan. Menurut Erikson (Yusuf, 2008) remaja merupakan masa berkembangnya *identity*. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa

identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas hal ini yang menjadikan remaja tersebut menjadi stress. Sementara itu menurut William Kay (Yusuf, 2008) mengemukakan tugas perkembangan remaja sebagai berikut.

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figure-figur yang mempunyai otoritas
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup

- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan

Sementara itu menurut Havighurs (Yusuf, 2008) menjelaskan tugas-tugas perkembangan remaja yaitu:

1. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya. Tingkat pencapaian tugas perkembangan dikatakan tinggi, indikatornya: (a) memiliki sahabat dekat dua orang tua atau lebih; (b) sebagai anggota “klik” dari jenis kelamin yang sama secara mantap; (c) dipercaya oleh teman sekelompok dalam posisi tanggung jawab tertentu. Tingkat pencapaian tugas perkembangan dikatakan rendah, indikatornya: tidak memiliki teman akrab, hidupnya menjadi seorang yang “lone walf” (serigala terakhir).
2. Mencapai peran social sebagai pria dan wanita: tingkat pencapaian tugas perkembangan dikatakan tinggi, indikatornya: (a) remaja pria matang seksualnya dan melalui siklus perkembangan pubertas menyenangi acara-acara yang diadakan kelompok yang beragam jenis kelamin, menyenangi lawan

jenis, memelihara diri secara baik, aktif dalam berolahraga, mempunyai minat untuk mempersiapkan diri dalam suatu pekerjaan yang sesuai dengan jenis kelaminnya, mencari pengalaman kerja, dan menampilkan diri secara maskulin. Tingkat pencapaian tugas perkembangan dikatakan rendah: remaja pria tidak matang fisiknya, tidak mempunyai interest terhadap remaja wanita, menolak kelompok yang ada wanita, tidak menyenangi olahraga, berperilaku seorang “sissy” (seperti perempuan), tubuh atau penampilannya kurang maskulin, dan perhatian untuk memelihara dirinya seperti 3 atau 4 tahun di bawah dirinya.

3. Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif
4. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
5. Mencapai jaminan kemandirian ekonomi
6. Memilih dan mempersiapkan karir (pekerjaan)
7. Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga

8. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga Negara
9. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara social
10. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk/pembimbing dalam bertingkah laku
11. Beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa

Tugas perkembangan ini menuntut anak dan remaja untuk menyelesaikan atau menuntaskan secara baik dan benar. contohnya salah satu tugas perkembangan yaitu “ mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya” . salah satu indikator rendahnya tingkat pencapaian tugas perkembangan ialah; (1) tidak memiliki teman akrab, hidupnya menjadi seorang yang “lone wolf” (serigala yang menyendiri); (2) tidak pernah diundang oleh teman untuk menghadiri acara kelompok; (3) sering dikambingkan hitamkan oleh kelompok sebaya; (4) sering balas dendam dengan sikap bermusuhan; (5) berperilaku “*social maladjustment*” penyimpangan penyesuaian social, dan (6) sangat malu bergaul dengan lawan jenis.

Namun jika indikator tugas perkembangan ini gagal dituntaskan maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri anak dan remaja, menimbulkan penolakan masyarakat dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya, sehingga akibat-akibat ini menyebabkan anak dan remaja mengalami stres.

5. Faktor Penyebab Stres Belajar

Penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu (2001) dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*).

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

1. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan, kematian orang yang disayangi, persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan

frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri (Hudd, Dumlao, Erdmann-Sager, Murray, Phan, Soukas & Yokozuka, 2000). Sebagai contoh, (1) individu yang telah berjuang keras, tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi, dan (2) individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu karena macet, misalnya, individu tersebut juga dapat merasa frustrasi.

2. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

1. Konflik menjauh-menjauh. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.
2. Konflik mendekat-mendekat. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya, ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk

diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.

3. Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi, ia tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Konflik tersebut paling sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus lebih sulit diselesaikan. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, ia sadar bahwa ia harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekatai hari ujian, namun ia juga tidak bisa menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya.

3. Pressures (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat (Johri, 2004; Sheehy & Horan, 2000).

4. *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

Selain itu, stres yang berkaitan dengan diri, meliputi masalah perubahan fisik siswa remaja yang puber, terjadi pengaruh psikologis (Gireesh, Gupchup, Matthew, & Konduri, 2004; Morris, 1990). Menurut hasil penelitian dari Angold (1998), jika dibandingkan antara siswa laki-laki dan perempuan, siswa perempuan lebih rawan mengalami stres diakibatkan masa pubertas (Ge, Conger & Elder, 2001). Misalnya tumbuhnya jerawat menimbulkan siswa tidak percaya diri untuk pergi ke sekolah dan dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara anak memandang dunianya membuat anak menghayati stres secara berbeda dengan orang dewasa. Anak memiliki cara berpikir yang khas karena

kurangnya pengalaman hidup mereka. Karena itu, apa yang mereka pandang sebagai ancaman atau bahaya belum tentu merupakan bahaya yang sesungguhnya (Fraser, Kathryn, & Carolyn, 1997). Cukup banyak kondisi yang ditanggapi biasa-biasa saja oleh orang dewasa ternyata membawa dampak buruk bagi anak-anak. Meskipun demikian, beberapa kondisi yang dialami sebagai stres bagi orang dewasa dapat juga dialami sebagai stres berat bagi anak-anak dan remaja (Elia, 2001).

Stres juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

1. Keluarga.

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat ia berlindung.

Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan remaja mengalami stres. Menurut Vernor (1995) banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anak-anaknya agar memilih sekolah-sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les-les yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orangtua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak (Vernor, 1995).

2. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak

kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa (Greenberg, 2002 & Yiming & Fung, 1998).

3. Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

5. Gejala dan Tahapan Stres Belajar

a. Gejala stres belajar

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal (Hardjana, 1994). Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah, sedih, *mood* yang

berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya 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.

Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain (Ng Lai Oon, 2004), (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas,

dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak, menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu.

Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.

b. Tahapan Stres Belajar

Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stress belajar seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi

kehidupannya sehari-hari. Amberg (Hawari, 2001) membagi tahapan-tahapan stres belajar sebagai berikut.

a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar atau menyelesaikan tugas sekolah, penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan/tugas sekolah lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan/tugas sekolah tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. Stres belajar tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula “menyenangkan” mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh

lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Stres Tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), koordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis, beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang yang memeriksakan diri ke dokter karena keluhan-keluhan yang dialami stres tahap III, dinyatakan tidak sakit oleh dokter dikarenakan tidak adanya kelainan fisik yang ditemukan pada organ

tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan orang tersebut tetap memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul. Gejalanya adalah bosan terhadap aktivitas kerja yang semula terasa menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (adeque), ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan (negativism) karena tidak ada semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

e. Stres tahap V

Keadaan lanjutan yang ditandai dengan keadaan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical and psychological exhaustion), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder), dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat serta mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang akan mengalami serangan panic (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Stress pada tahap ini ditandai dengan gejala debaran jantung teramat keras, susah bernapas (sesak dan megap-megap), sekejap badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk melakukan hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*).

7. Dampak Stres Pada Pikiran dan Perilaku dan Emosi

a. Pikiran dan stres

Stres, entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi. Ketegangan yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan stres, sehingga akan mengacaukan kinerja pikiran siswa dalam melakukan segala aktifitasnya.

b. Stres dan perilaku

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi itu dalam menilai stres (Leong, Vaux, 1991). Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah. Takut merupakan emosi yang biasa muncul pada waktu seseorang merasa, entah nyata atau hanya dalam bayangan, berhadapan dengan hal yang berbahaya atau ada dalam situasi bahaya. Dalam rasa takut itu terkait rasa tidak nyaman sekaligus sikap waspada terhadap bahaya yang dianggap akan menimpa seseorang. Rasa takut yang berlebihan dapat menjadi fobi (*phobia*) atau lunak sekedar menjadi kecemasan (*anxiety*). Fobi merupakan rasa takut yang tinggi dan pada umumnya tidak rasional. Fobi biasanya memiliki penyebab tertentu, entah orang atau situasi tertentu. Kecemasan adalah perasaan was-was kalau-kalau ada sesuatu yang buruk yang akan menimpa seseorang. Rasa cemas itu bisa terjadi tanpa sebab yang jelas.

Stres juga dapat mendatangkan rasa sedih (*depression*). Rasa sedih merupakan

pengalaman hidup yang tidak terhindarkan dan dialami oleh semua orang dari segala umur. Perbedaan antara sedih yang normal dan yang tidak normal sulit ditentukan. Orang yang diliputi rasa sedih atau depresi pada umumnya tidak bahagia, diliputi rasa putus asa, dan cenderung pasif (Hewit & Flet, 1993).

Rasa lain yang menyertai stres adalah amarah. Dari marah dapat muncul sikap dan tindakan agresif dalam kehidupan seseorang. Karena merupakan tanggapan tubuh yang menyeluruh, stres juga mempengaruhi perilaku orang yang mengalaminya yang dapat menentukan sesuai atau tidaknya perilaku yang ditampilkannya. Perilaku bisa tepat, yaitu perilaku yang konstruktif, membangun dan baik. Hal ini terjadi, misalnya, pada waktu banyak orang mengalami penderitaan bersama sehingga orang bisa saling memperhatikan dan membantu. Namun, perilaku juga dapat tidak tepat bila stres disertai rasa marah, cemas, rendah diri, perilaku agresif, dan destruktif bisa bertambah (Hewit & Flet, 1993).

c. **Stres dan Emosi**

Salah bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah Kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut. Reaksi-reaksi ini umumnya dialami individu ketika mengalami stres tetapi dengan intensitas yang berbeda-beda. Pada keadaan tertentu, kecemasan dapat menjadi berat dan akhirnya membuat orang tersebut menarik diri dari lingkungan (Gunarsa, 2002).

Stres belajar yang dialami siswa dalam jangka waktu yang panjang dapat mengakibatkan hal sebagai berikut.

1. Menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit

Salah satu contoh adalah sakit perut yang dialami siswa menjelang ulangan/ujian, bahkan menyebabkan demam. Banyak orang tua yang mengabaikan kondisi tersebut dan menganggapnya hanya alasan semata karena takut ujian. Stres berkepanjangan yang dialami anak tanpa ada solusinya kelak

dikemudian hari dapat memicu penyakit-penyakit kardiovaskular, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan serangan jantung (Sarafino, 1998).

2. Mempengaruhi kesehatan mental siswa

Stres belajar yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan mental dan patah semangat, serta mengalami masalah-masalah perilaku dan psikologis pada siswa (depresi, kecemasan yang berlebihan, dan masalah psikosomatik). Masalah psikosomatik adalah masalah pada fisik yang dipicu faktor mental (Binder, 1996). Contohnya, anak yang mengeluh sakit fisik dan rasa tidak nyaman pada tubuhnya yang bukan disebabkan penyakit fisik, melainkan akibat stres yang dialaminya. Fobia adalah salah satu dampak psikologis lain dari stres yang berkepanjangan. Anak-anak yang terus tertekan dalam suatu hal akan mengembangkan rasa takut terhadap hal tersebut, bahkan berlebihan. Contoh klasiknya adalah fobia terhadap ujian. Jika anak selalu ditekan agar mendapat nilai yang bagus, ia akan mengalami stres belajar dan mengalami masalah pada saat mengikuti

ujian, misalnya, tidak konsentrasi dan lupa dengan bahan yang telah dipelajari. Anak-anak yang tidak dapat mengelola stresnya akan berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Kombinasi ketidakmampuan anak mengatasi stres dengan stres berkepanjangan dapat menyebabkan anak mengalami masalah perilaku: berperilaku negatif, membuat onar, pasif, emosi meledak-ledak, antisosial, dan merokok. Selain itu, stres yang berkepanjangan juga akan menyebabkan depresi dan penyakit gangguan mental lainnya (Binder, 1996).

Berkaitan dengan fenomena tersebut, perlu dikembangkan model manajemen stres untuk membantu siswa mengelola stres belajarnya. Selama ini banyak model manajemen stres yang telah dikembangkan, tetapi dalam praktiknya hanya mengajarkan keterampilan-keterampilan tertentu dan sasarannya hanya pada fisik (Romas & Sharma, 2000). Model manajemen stres yang ada selama ini hanya mengajarkan seseorang untuk merilekskan otot-otot yang tegang misalnya melalui relaksasi dan yoga. Padahal ketika seseorang mengalami stres, aspek psikis dan fisik harus rileks. Dengan

demikian, relaksasi saja tidak cukup untuk membantu seseorang yang stres dalam melepaskan ketegangannya. Karena stres bersifat kompleks, diperlukan suatu pendekatan yang komprehensif yaitu *cognitive behavior modification* (modifikasi perilaku-kognitif) yang selanjutnya disingkat CBM dan beberapa pendekatan lainnya dan mengelola stres belajar.

B. STRATEGI MENGELOLA STRES BELAJAR

Istilah mengelola stres belajar menurut Cotton merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat teraupetik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres (Intan 2012). Berbeda dengan Cotton, Smith (1993) mendefinisikan mengelolah stres belajar sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam *coping* yang dilakukan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati (1999) bahwa mengelola stres belajar adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Artinya bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara

mengendalikan tanggapan secara proporsional.

Munandar (2002) mendefinisikan mengelola stres belajar sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stress. Berikut akan dibahas mengenai strategi mengelola stres belajar yaitu.

1. Teknik Penenangan pikiran (CBM)

Tujuan teknik-teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (*general arousal*) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang, stres berkurang. Teknik-teknik penenang pikiran meliputi: meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, dan pelatihan relaksasi neuromuscular.

a. Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai teknik, dapat pula dianggap sebagai suatu keadaan pikiran (*mind*), keadaan mental. Berbagai teknik seperti yoga, berfikir, relaksasi progresif, dapat menuju tercapainya keadaan mental tersebut. konsentrasi merupakan aspek utama dari teknik-teknik meditasi.

Penelitian menunjukkan bahwa selama meditasi aktivitas dari kebanyakan sistem fisik berkurang. Meditasi menyebabkan adanya relaksasi fisik. Pada saat yang sama meditator mengendalikan secara penuh penghayatannya dan mengendalikan emosi, perasaan dan ingatan. Pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan.

b. Pelatihan Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri (auto-genis = ditimbulkan sendiri). Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran berperasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu yang kemudian terkait kuat dalam ingatan, sehingga timbulnya kenangan tentang

peristiwa akan menimbulkan pula penghayatan dari gambaran perasaan yang sama. Pelatihan relaksasi autogenik berusaha mengaitkan penghayatan yang menenangkan dengan peristiwa yang menimbulkan ketegangan, sehingga badan kita terkondisi untuk memberikan penghayatan yang tetap menenangkan meskipun menghadapi peristiwa yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.

c. Pelatihan Relaksasi Neuromuscular

Pelatihan relaksasi neuromuscular adalah satu program yang terdiri dari latihan-latihan sistematis yang melatih otot dan komponen-komponen sistem saraf yang mengendalikan aktivitas otot. Sasarannya ialah mengurangi ketegangan dalam otot. Karena otot merupakan bagian yang begitu besar dari badan kita, maka pengurangan ketegangan pada otot berarti pengurangan ketegangan yang nyata dari seluruh badan kita. Individu diajari untuk secara sadar mampu merelaksakan otot sesuai dengan kemauannya setiap saat.

2. Teknik Penenangan Melalui Aktivitas Fisik

Tujuan utama penggunaan teknik penenangan melalui aktivitas fisik ialah

untuk menghamburkan atau untuk menggunakan sampai habis hasil-hasil stres yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman, atau yang mengubah sistem hormon dan saraf kita kedalam sikap mempertahankan. Kita dapat melakukan aktivitas fisik sebelum dan sesudah stres. Kita semua merasakan bahwa, dalam menghadapi situasi yang kita rasakan sebagai penuh stres, timbul satu kesigapan umum untuk melakukan sesuatu, timbul tambahan tenaga (untuk 'melarikan diri' atau untuk 'melawan') yang timbul sebagai akibat perubahan perubahan dalam sistem hormon dan sistem saraf kita. Aktivitas yang sesuai dalam hal ini ialah latihan keseluruhan badan, seperti berenang, lari, menari, bersepeda atau olahraga lain selama kurang lebih satu jam.

Menurut Everly dan Girdano (2005) latihan fisik dapat paling baik manfaatnya jika dilakukan dalam beberapa jam setelah timbulnya stres, tetapi setiap saat dalam 24 jam masih akan tetap dapat menolong. Aktivitas fisik dapat juga dilakukan sebelum stres timbul. Aktivitas fisik

memiliki sifat preventif (penghindaran). Selama melakukan aktivitas fisik seluruh sistem badan dirangsang untuk beraksi,bergerak. Setelah kegiatan, sistem-sistemnya memantul dengan cara makin melambat (*by slowing down*), dengan demikian mendorong ke relaksasi dan ketenangan. Kurang lebih 90 menit setelah latihan fisik yang baik, timbul rasa dari relaksasi yang mendalam. Relaksasi setelah latihan fisik membawa serta sesuatu rasa ‘dingin-tenang-‘ (*imperturbabilty*), satu reaktivitas terhadap lingkungan yang lebih rendah yang membantu orang, yang secara kronis melakukan latihan-latihan fisik, untuk bereaksi lebih sesuai terhadap rangsangan. Keadaan ini membuat orang melangkah lebih ringan, bersikap lebih positif dan lebih sulit untuk menjadi jengkel. Senada dengan Munandar, Robbins (2002) mengemukakan bahwa ada dua cara dalam mengelola stres belajar, yaitu

1) Pendekatan Individual

Seorang karyawan dapat memikul tanggung jawab pribadi untuk mengurangi tingkat stresnya. Strategi individu yang

telah terbukti efektif mencakup pelaksanaan teknik-teknik manajemen waktu, meningkatkan latihan fisik, pelatihan pengenduran (relaksasi) dan perluasan jaringan dukungan social

2) Pendekatan Organisasional

Beberapa faktor yang menyebabkan stres terutama tuntutan tugas dan peran serta struktur organisasi telah dikendalikan oleh manajemen. Dengan demikian, faktor-faktor ini dapat dimodifikasi atau diubah. Strategi yang mungkin diinginkan oleh manajemen untuk dipertimbangkan antara lain perbaikan seleksi peserta didik dan penempatan belajar, penggunaan penetapan tujuan yang realistis, perancangan ulang pada program belajar, peningkatan keterlibatan peserta didik, perbaikan komunikasi organisasi sekolah dan penegakan program kesejahteraan sekolah.

Sedangkan menurut Yusuf (2004) pengelolaan stres disebut juga dengan istilah *coping*. *Coping* adalah proses mengelola tuntutan (*internal atau eksternal*) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas

upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal dan konflik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya mereduksi atau mengatasi stres adalah dukungan sosial dan kepribadian. Karena dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat. Sedangkan kepribadian seseorang tersebut juga sangat berpengaruh dalam upaya *coping* ini. Karena setiap individu mempunyai tipe dan karakteristik berbeda-beda.

Berdasarkan berbagai alternatif manajemen stres yang dikemukakan penulis pada pembahasan sebelumnya, untuk lebih jelas penulis akan menjelaskan lebih detail mengenai berbagai alternatif strategi mengolah stress belajar dari pendekatan kognitif *behavioral modification (CBM)*, Pendekatan Hypnotherapy, Yoga dan Musik.

1. Pendekatan dan Teknik *cognitive Behavior Modification* dalam Mengelola Stres Belajar

Teori CBM merupakan bagian dari pendekatan behavioral tradisional yang dikembangkan oleh Pavlov pada awal abad ke 20-an. Pendekatan ini diadopsi dari Watson pada tahun 1920 yang kemudian dikembangkan dalam penelitian-penelitian oleh ahli-ahli penelitian klinis seperti B. F. Skinner dan Hans Eysenck pada tahun 1950-an. Selanjutnya lahir pendekatan kognitif behaviorisme untuk menyempurnakan teori sebelumnya dan semakin berkembang dengan dilakukannya penelitian-penelitian oleh para ahli. Adapun salah seorang tokoh pendekatan CBM adalah Donald Meichenbaum (Newton, 1996).

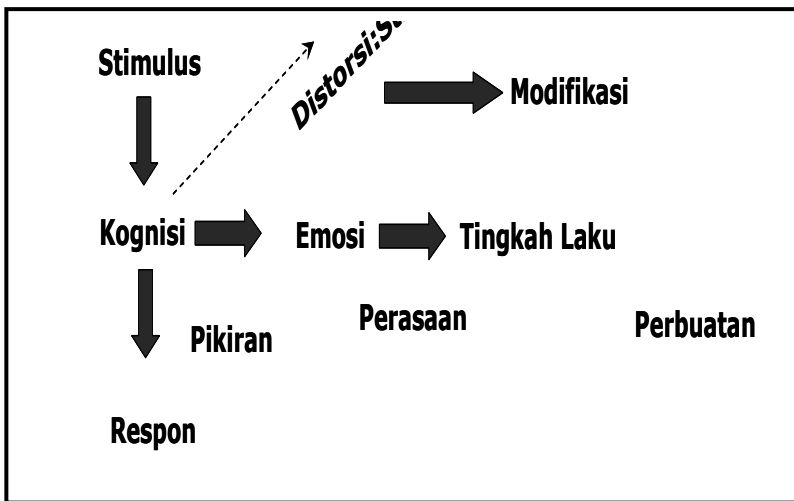
Cognitive behavior modification (modifikasi perilaku-kognitif) merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku (Meichenbaum dalam Kanfer & Goldstein, 1980). Menurut CBM, individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir. Selanjutnya, bila individu ingin

mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan berusaha untuk membangun perilaku adaptif dengan mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang terdapat pada terapi perlakuan. Setelah individu menguasai keterampilan-keterampilan yang diajarkan dalam terapi perlakuan, diharapkan ia juga mampu mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari (Meichenbaum, 1996).

Menurut CBM stres belajar terbentuk dari stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, yang proses kognitifnya akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak (Meichenbaum, 2005). Stres terjadi ketika siswa menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasi suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi perilakunya. Artinya, stres diartikan sebagai suatu proses terjadinya distorsi-distorsi negatif pada kognisi siswa

yang berpengaruh pada perkembangan emosi dan perilakunya (Oemarjoedi, 2003).

Untuk lebih jelasnya proses terbentuknya stres belajar menurut pendekatan CBM dapat dilihat pada gambar



Gambar 2. 1 Proses terbentuknya stres menurut pendekatan CBM (Sumber: Oemarjoedi, 2003)

Gambar tersebut menunjukkan stimulus tertentu (kejadian tertentu) yang dialami seseorang dapat mendatangkan stres sehingga akan mempengaruhi kognisi, emosi, dan perilakunya. Hal ini terjadi karena terjadinya distorsi dalam pikiran seseorang,

sehingga akan melahirkan respon tertentu pula. Distorsi yang dialami seseorang tersebut, menurut Meichenbaum, dapat menyebabkan perilaku yang maladaptif sehingga harus dimodifikasi agar menjadi adaptif (Meichenbaum, 2005).

Meichenbaum (Ivey, 1993) menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan. Perilaku terjadi secara resiprokal dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, dan konsekuensi perilaku. Modifikasi perilaku-kognitif merupakan bentuk terapi yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak *behaviorist*, namun di balik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.

Meichenbaum (Kanfer & Goldstein, 1986) menyatakan bahwa tidak mudah untuk menjelaskan definisi modifikasi perilaku-kognitif. Di dalam modifikasi perilaku-kognitif terdapat berbagai macam prosedur, termasuk di dalamnya, misalnya, terapi kognitif, terapi emotif rasional, latihan penurunan stres, latihan pengelolaan

kecemasan, kontrol diri, dan latihan instruksi diri.

Meichenbaum yang merupakan seorang tokoh yang berpengaruh di dalam modifikasi perilaku-kognitif (Ivey, 1993) mengemukakan pandangan-nya bahwa modifikasi perilaku-kognitif dilakukan berkenaan untuk menolong klien mendefinisikan problem kognitif dan perilakunya dengan mengembangkan kognisi, emosi, dan perubahan perilaku yang positif. Jadi, dalam hal ini pendekatan CBM memandang stres belajar sebagai sesuatu yang alami terjadi pada siswa sehingga dengan mengajarkan sejumlah keterampilan pengelolaan stres akan membantu siswa dalam mengembangkan kognisi, emosi, dan perilakunya ke arah yang positif.

Adapun asumsi yang mendasari modifikasi perilaku kognitif adalah, (1) kognisi yang tidak adaptif mengarah pada pembentukan tingkah laku yang tidak adaptif pula, (2) peningkatan diri yang adaptif dapat ditempuh melalui peningkatan pemikiran yang positif, dan (3) klien dapat mempelajari peningkatan pemikiran

mengenai sikap, pikiran, dan tingkah laku (Meichenbaum, 2004).

Jadi, berdasarkan penjelasan tersebut secara singkat, modifikasi perilaku-kognitif dapat diartikan sebagai suatu teknik yang secara simultan memperkuat timbulnya perilaku adaptif dan memperlemah timbulnya perilaku yang tidak adaptif melalui pemahaman proses internal, yaitu aspek kognisi tentang pikiran yang kurang rasional dan upaya pelatihan keterampilan *coping* yang sesuai.

a. Prinsip-prinsip Modifikasi Perilaku-Kognitif

Sebelum proses terapi dimulai, terapis perlu terlebih dahulu menjelaskan susunan terapi kepada subjek yang meliputi penjelasan tentang sudut pandang teori modifikasi perilaku dan teori terapi kognitif terhadap perilaku yang tidak adaptif, prinsip yang melandasi prosedur modifikasi perilaku kognitif, dan tentang langkah-langkah di dalam terapi. Penjelasan ini penting perannya untuk meningkatkan motivasi individu dan menjalin kerja sama yang baik. Perlu pula dijelaskan bahwa fungsi terapis hanyalah sebagai fasilitator timbulnya perilaku yang dikehendaki dan individu yang

berperan aktif dalam proses terapi (Ivey, 1993). Oleh karena itu, individu harus benar-benar terampil menggunakan prinsip-prinsip terapi kognitif dan modifikasi perilaku dengan masalah yang dialaminya, peran terapis penting dalam mengajak individu memahami perasaannya, dan teknik terapi yang efektif untuk terjadinya perubahan perilaku yang dikehendaki.

Terkait dengan perlunya pemahaman tentang prinsip-prinsip modifikasi perilaku-kognitif, Meichenbaum (Ivey, 1993) mengemukakan 10 hal yang harus diperhatikan seorang terapis dalam penggunaan modifikasi perilaku-kognitif, yaitu sebagai berikut.

1. Terapis perlu memahami bahwa perilaku klien ditentukan oleh pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan akibat yang dialaminya. Terapis dapat memasuki sistem interaksi dengan memfokuskan pada pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan perilaku yang dihasilkan klien.
2. Proses kognitif sebenarnya tidak menyebabkan kesulitan emosional, namun yang menyebabkan kesulitan

emosional adalah proses kognitif itu sendiri yang merupakan proses interaksi yang kompleks. Bagian penting dari proses kognisi adalah meta-kognisi, yaitu klien berusaha untuk memberi komentar secara internal pada pola pemikiran dan perilakunya saat itu. Struktur kognisi yang dibuat individu untuk mengorganisasi pengalaman adalah *personal schema*. Terapis perlu memahami *personal schema* yang digunakan oleh klien untuk lebih memahami masalah yang dialami klien. Perubahan personal schema yang tidak efektif adalah bagian yang penting dari terapi.

3. Tugas penting dari seorang terapis adalah menolong klien untuk memahami cara klien membentuk dan menafsirkan realitas.
4. Pendekatan CBM memandang cara melakukan terapi pada klien secara rasional atau objektif.
5. Modifikasi perilaku-kognitif ditekankan pada penjabaran serta penemuan proses pemahaman pengalaman klien.

6. Dimensi yang cukup penting adalah untuk mencegah kekambuhan kembali.
7. Modifikasi perilaku-kognitif menekankan pentingnya relasi antara klien dan terapis dalam proses perubahan klien.
8. Emosi memainkan peran yang penting dalam terapi, oleh karena itu, klien perlu dibawa ke dalam suasana terapi yang mengungkap pengalaman emosi.
9. Terapis perlu menjalin kerjasama dengan pihak keluarga ataupun pasangan klien.
10. Modifikasi perilaku-kognitif dapat diperluas sebagai proses pencegahan timbulnya perilaku maladaptif.

b. Pengukuran dalam CBM

Pengukuran merupakan hal yang penting dalam modifikasi perilaku-kognitif. Pengukuran yang cermat perlu dilakukan sebelum, selama, dan setelah terapi (Ivey, 1993). Melalui pengukuran akan diperoleh data yang berguna untuk melakukan identifikasi, klasifikasi, prediksi, spesifikasi, dan evaluasi. Terapis perlu mengidentifikasi faktor-faktor pada subjek yang dapat menjadi

penghambat ataupun pendorong timbulnya perilaku subjek, aspek biologis, dan anatomis.

Setelah informasi diperoleh, terapis dapat melakukan klasifikasi perilaku yang tidak adaptif dan perilaku yang adaptif. Prediksi yang dilakukan terutama terkait dengan kontrol yang bersifat terapiutik untuk munculnya perilaku adaptif. Langkah selanjutnya adalah menentukan teknik serta tujuan yang ingin dicapai. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh efek pelatihan berpengaruh terhadap subjek.

Pendekatan CBM dapat diaplikasikan dalam berbagai *setting*. CBM dapat diterapkan pada *setting* klinis, selain itu, CBM juga dapat digunakan dalam aplikasi lainnya, termasuk dalam mengatasi kasus-kasus kecemasan dan *academic problems* (permasalahan yang berkaitan dengan akademik) (Meichenbaum, 1988; Meichenbaum 1993; Israelashvili, 1998). Pendekatan CBM juga dapat diterapkan pada berbagai usia dan dapat dilatihkan baik secara individual maupun kelompok (Kanfer & Golstein, 1980 & Corey, 2004).

Menurut hasil penelitian Wulandari (2004), pendekatan modifikasi perilaku

kognitif ternyata efektif untuk mengatasi problematika remaja dan dapat bertahan selama beberapa waktu lamanya, bukan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses modifikasi sendiri mampu direkam oleh sisi kognitif individu yang dapat digunakan sewaktu-waktu. Ia juga mengemukakan motivasi adalah faktor yang sangat penting dalam perubahan perilaku individu yang dilatih (<http://library.usu.ac.id>). Selain itu hasil penelitian Aryani (2008) menunjukkan bahwa pendekatan CBM efektif dalam mengurangi stres belajar siswa SMP berbasis *full day school*.

Stres yang dialami seseorang, menurut pendekatan CBM, harus dikelola dengan cara melakukan observasi, identifikasi, serta ada target tertentu yang mau diubah dengan cara melatihkan sejumlah keterampilan dan dihentikan jika sudah memenuhi target (ada perubahan ke hal yang positif). Selanjutnya perubahan tersebut harus tetap dijaga dengan tetap melakukan observasi yang terus menerus (Newton, 1996).

Pengubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses yang menjembatani antara interaksi internal kata, struktur kognitif, dan perilaku akhir yang dihasilkan (Morris, 1990). Adapun teknik yang digunakan dalam menjabarkan proses tersebut, yaitu melalui *stress inoculation* (imunisasi terhadap stres) atau disingkat dengan SI. Konsep SI sebenarnya mengadopsi pandangan dari Lazarus and Folkman (1984) tentang stres dan *coping* ditinjau dari proses transaksional.

Dengan menggunakan teknik kognitif, Meichenbaum (2005) mengembangkan prosedur *stress inoculation* yang menganalogikan kondisi psikologis dan tingkah laku dengan proses imunisasi terhadap fisik dan psikis individu. SI merupakan suatu *treatment* yang bersifat psiko-edukasi yang berfokus untuk membantu individu memiliki dan mengembangkan sejumlah keterampilan-keterampilan dalam mengelola stres (sejumlah situasi yang menyebabkan stres). Dalam hal ini, seseorang diberikan kesempatan untuk berhasil mengatasi stimulus stres ringan untuk kemudian secara bertahap

dikembangkan menjadi toleransi yang lebih besar terhadap stimulus stres yang lebih besar lagi. SI merupakan teknik yang menekankan pada penguasaan keterampilan (*mastery*) yang sering digunakan dalam pendekatan medis dan sosio-psikologi dalam hal mengubah sikap dan perilaku (Sheehy & Horan, 2000).

Proses perubahan perilaku-kognitif dalam teori CBM dengan menggunakan SI terdiri dari 3 tahapan: (1) konseptualisasi, (2) *coping skills*, dan (3) aplikasi (Corey, 2004 & Meichenbaum, 2005).

1. Konseptualisasi.

Menurut Meichenbaum (2005), fase konseptualisasi merupakan fase saat seseorang dituntut untuk peka terhadap pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Seseorang belajar untuk memahami dialog internalnya dengan cara mengubah pikiran negatif yang menyebabkan terjadinya stres dan memulai dialog internal baru yang bersifat positif.

Dalam Pendekatan CBM menggunakan berbagai teknik dalam mengelola stress belajar.

Pendekatan ini terdiri dari langkah-langkah berikut ini.

a. Pemberian informasi

Di awal pelatihan siswa diberi informasi tentang hakikat stres, pengaruh stres pada fisik dan psikis, terbentuknya stres, serta cara mengelola stres secara positif. Fase ini merupakan pemberian pemahaman pada diri siswa sehingga siswa menyadari akan arti pentingnya pengelolaan stres terutama yang berkaitan dengan stres belajarnya.

b. Membuat dialog internal

Kegiatan selanjutnya adalah siswa diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitifitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis, dan pola reaksi terhadap orang lain. Observasi diri diwujudkan dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dasar pikiran teknik ini adalah proses kognitif sangat berpengaruh terhadap perilaku yang ditampakkan oleh individu. Burns (1988) mengungkapkan bahwa

perasaan individu sering dipengaruhi oleh hal yang dipikirkan individu mengenai dirinya sendiri. Pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya. Penyimpangan proses kognitif oleh Burns (1988) juga disebut dengan distorsi kognitif. Distorsi kognitif (Burns, 1988) yang dapat dialami oleh individu terdiri dari penyimpangan pemikiran-pemikiran dapat dipaparkan sebagai berikut.

1. Pemikiran "segalanya atau tidak sama sekali". Pemikiran ini menunjuk pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi kualitas pribadi diri sendiri dalam kategori 'hitam atau putih' secara ekstrim. Pemikiran 'bila saya tidak begini, saya bukan apa-apa sama sekali' merupakan dasar dari perfeksionisme yang menuntut kesempumaan. Pemikiran ini menyebabkan individu takut terhadap kesalahan atau ketidaksempumaan apapun sehingga untuk selanjutnya individu akan memandang dirinya sebagai pribadi yang kalah total dan individu akan merasa tidak berdaya.

2. Terlalu Menggeneralisasi. Individu yang melakukan pemikiran terlalu menggeneralisasi terhadap peristiwa yang dihadapinya maka individu tersebut menyimpulkan bahwa satu hal yang pernah terjadi pada dirinya akan terjadi lagi berulang kali karena apa yang pernah terjadi sangat tidak menyenangkan, individu selalu senantiasa merasa terganggu dan sedih.
3. Filter Mental. Pemikiran ini menunjuk kecenderungan individu untuk mengambil suatu hal negatif dalam situasi tertentu dan terus memikirkannya. Dengan demikian, individu tersebut mempersepsikan seluruh situasi sebagai hal yang negatif. Dalam hal ini individu yang bersangkutan tidak menyadari adanya "proses penyaringan", maka individu lalu menyimpulkan bahwa segalanya selalu negatif. Istilah teknis untuk proses ini ialah "abstraksi selektif".
4. Mendiskualifikasikan yang Positif. Suatu pemikiran yang dilakukan oleh individu yang tidak hanya sekedar mengabaikan pengalaman-pengalaman yang positif,

tetapi juga mengubah semua pengalaman yang dialaminya menjadi hal yang negatif.

5. Loncatan ke kesimpulan. Individu melakukan pemikiran meloncat ke suatu kesimpulan negatif yang tidak didukung oleh fakta dari situasi yang ada. Dua jenis distorsi kognitif ini adalah "membaca pikiran" dan "kesalahan peramal". Membaca pikiran yaitu individu berasumsi bahwa orang lain sedang memandang rendah dirinya dan individu tersebut yakin akan hal ini sehingga dirinya sama sekali tidak berminat untuk mengecek kembali kebenarannya. Kesalahan peramal yaitu kecenderungan individu untuk membayangkan sesuatu yang buruk akan terjadi dan individu tersebut menganggap pemikirannya sebagai suatu fakta walaupun sama sekali tidak realistis.
6. Perasaan yang terlalu berlebihan terhadap sesuatu yang dialaminya. Individu memiliki kecenderungan untuk memperbesar atau memperkecil hal-hal yang dialaminya di luar proporsinya. Dalam hal ini, individu terkadang

cenderung lebih-lebihkan kesalahan, ketakutan, atau ketidaksempurnaan dirinya. Begitupun sebaliknya, individu terkadang pula akan mengecilkan nilai dari kemampuan dirinya sehingga kemampuan yang dimilikinya tampak menjadi tidak berarti. Jika individu membesar-besarkan ketidaksempurnaan dirinya serta memperkecil kemampuannya, individu akan merasa dirinya rendah dan tidak berarti.

7. Penalaran Emosional. Individu menggunakan emosinya sebagai bukti untuk kebenaran yang dikehendakinya. Penalaran emosional akan menyesatkan sebab perasaan individu adalah yang menjadi cermin pemikiran serta keyakinannya, bukan kondisi yang sebenarnya.
8. Pernyataan "harus". Individu mencoba memotivasi diri sendiri dengan mengatakan "saya harus melakukan pekerjaan ini". Pernyataan tersebut menyebabkan individu merasa tertekan, sehingga menjadi tidak termotivasi. Bila individu menunjukkan pernyataan "harus" kepada orang lain, individu akan mudah frustrasi ketika mengalami

kenyataan yang tidak sesuai dengan harapannya.

9. Memberi Cap dan Salah Memberi Cap. Memberi cap pribadi berarti menciptakan gambaran diri yang negatif yang didasarkan pada kesalahan individu. Hal itu merupakan bentuk ekstrim dari terlalu menggeneralisasi. Pemikiran dibalik distorsi kognitif ini adalah nilai individu terletak pada kesalahan yang dibuatnya, bukan pada kelebihan potensi dirinya. Salah memberi cap berarti menciptakan gambaran negatif didasarkan emosi yang dialami saat itu.
10. Personalisasi. Individu merasa bertanggung jawab atas peristiwa negatif yang terjadi walaupun sebenarnya peristiwa bukan merupakan kesalahan dirinya. Jadi, individu memandang dirinya sebagai penyebab dari suatu peristiwa yang negatif yang dalam kenyataan sebenarnya bukan individu yang harus bertanggung jawab terhadap peristiwa tersebut.

Teknik ini tujuannya adalah membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi,

keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak, dan mengalahkan diri sendiri. Konselor dalam hal ini mencoba untuk mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan siswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan model hipotesis.

a. Metode Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier dan Cormier (1985) restrukturisasi kognitif pada awalnya diusulkan oleh Lazarus (1871), dan berakar pada terapi rational emotif (RET) yang dikembangkan oleh Ellis (1975). Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan perasaan (kognisi) konseli.

Restrukturisasi kognitif dikarakteritikkan ke dalam dua asumsi dasar. *Pertama*, seseorang dianggap *active knower*, yang sengaja melibatkan diri

dalam memahami dirinya. *Kedua*, bahasa berfungsi sebagai wadah utama tempat seseorang merekonstruksi pemahamannya tentang dunia. Para konselor secara khusus tertarik kepada produk bahasa seperti cerita dan metafora yang dapat dilihat sebagai cara untuk menstrukturkan pengalaman. *Ketiga*, adanya dimensi perkembangan dalam kapasitas manusia mengkonstruksi dunia dalam dirinya sendiri (Bond & Dryen, 2004, hlm 9). Prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier, 1985). Dalam resktrukturisasi kognitif, seseorang diajarkan untuk mengubah kesalahan pikiran sehingga menjadi pikiran realistis.

Restrukturisasi kognitif juga disebut sebagai reframing kognitif adalah teknik perilaku yang terkait dengan konseling

kognitif. Restrukturisasi kognitif mencakup belajar bagaimana untuk berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, realistis dan positif (Guindon, 2010). Restrukturisasi kognitif dalam konseling kognitif perilaku adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif, atau fundamental “berpikir yang salah” dengan tujuan mengganti pemikiran irasional dengan akurat dan lebih menguntungkan. Restrukturisasi kognitif menyatakan individu secara langsung bertanggung jawab untuk menghasilkan emosi dan perilaku disfungsional kesulitan remaja, seperti stress, depresi, gelisah dan penarikan sosial. Manusia dapat menghilangkan emosi dan efek individu dengan menguahkan keyakinan irasional.

Restrukturisasi kognitif adalah bagian dari CBT yang berfokus untuk mengubah kebiasaan atau pola pikir negatif yang menimbulkan kecemasan. Konselor membantu individu untuk pertama mengenali pikiran negatif atau tidak

rasional yang menyebabkan kecemasan. Bagian lain dari restrukturisasi kognitif adalah menantang pikiran negatif individu. Langkah menantang pikiran negatif melibatkan pandangan individu terhadap pikiran negatif dengan cara yang realistis dan termasuk menanyakan kepada remaja apa yang remaja pikirkan tentang kemungkinan apapun yang remaja takuti dan terlalu khawatir tentang kejadian yang terjadi atau yang dialami. Bagian akhir dari restrukturisasi kognitif terdiri dari membantu individu dengan menggantikan pikiran-pikiran negatif dengan pikiran-pikiran baru yang lebih positif dan realistis.

Menurut McKay dan Fanning (2000), proses restrukturisasi kognitif dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi kesalahan berpikir yang berupa kritik diri. Kemudian dilanjutkan dengan menata ulang pikiran seseorang dengan menyangkal kritik tersebut. Yahav dan Cohen (2008) mengungkapkan bahwa perilaku atau emosi seseorang yang *maladaptive* dipengaruhi oleh proses

berpikir yang salah. Pikiran ini yang membuat individu kesulitan menghadapi situasi tertentu sehingga perilakunya menjadi mudah menyerah, ragu-ragu dan tidak berdaya untuk menghadapi masalah seorang diri. McKay dan Fanning (2000) menjelaskan adanya pikiran negatif berupa kritik dalam diri membuat individu mudah mengingat kegagalannya daripada keberhasilan atau kelebihan yang dimilikinya. Individu juga mudah menyalahkan diri atas sebuah kesalahan yang terjadi serta membandingkan kemampuan atau prestasi diri dengan orang lain. Pikiran negatif sulit diketahui karena pikiran tersebut erat dengan cara seseorang memandang suatu realitas. Bila individu terus berpikir negatif maka pikiran tersebut dapat mengontrol pikiran individu sehingga konsekuensinya individu akan merasa cemas, takut, tidak aman, dan sulit menghadapi permasalahannya

Bila individu yang sudah mengetahui kesalahan yang ada dalam pikirannya, maka individu perlu melawan pikiran tersebut agar tidak muncul kembali.

Kunci utama dari teknik restrukturisasi kognitif adalah seseorang mencari bukti-bukti objektif yang menantang pikiran negatif, lalu secara aktif dilakukan serangan dan tantangan terhadap pikiran negatif yang diyakininya. Seseorang diajarkan untuk menyerang dan menantang pikiran-pikirannya yang negatif, supaya kemudian dapat diganti dengan pikiran yang positif. Oleh karena itu, saat pikiran negatif muncul, individu perlu diajak untuk mencari alternatif pikiran.

Metode Restruktisasi kognitif dalam mengelolah stres belajar dilakukan dengan cara:

- 1) Menyediakan pelatihan berpikir rasional dalam konsep-konsep dasar

Pada tahap ini konselor memulai kegiatan dengan menjelaskan pada siswa bahwa stres belajar yang dialami siswa sebagai bentuk dari pikiran-pikiran negatif dalam menyikapi proses belajar di kelas, sehingga berpotensi untuk terjadinya stres belajar. Ketegangan dalam strategi belajar di kelas dapat dikelola dengan belajar

merestrukturisasi pikiran. Sebab pikiran-pikiran negatif tidak banyak membantu siswa untuk memperbaiki suasana emosi dalam menghadapi pelajaran dikelas dan bahkan akan mengganggu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru. Oleh karena itu pikiran-pikiran negatif perlu dialihkan kepada pikiran-pikiran yang positif untuk mencegah timbulnya stres. Selanjutnya siswa dibiarkan untuk melakukan *imagery* selama 15 menit untuk membiarkan pikiran mereka melintas tentang strategi belajar di kelas, yang dapat menimbulkan stres belajar.

- 2) Mengidentifikasi pernyataan yang melemahkan diri (*self-defeating statemants*) dan pernyataan yang memotivasi diri (*self-enhancing statements*)

Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pikiran-pikiran negatif dan pikiran-pikiran positif yang berkaitan dengan proses belajar dikelas sebanyak-banyaknya. Pendekatan yang diberikan konselor bersifat tidak langsung (tertulis). Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi mana pernyataan yang

melemahkan diri dan mana pernyataan yang memotivasi diri siswa, sehingga akan memudahkan konselor untuk menentukan pernyataan-pernyataan mana yang harus diubah berkaitan dengan stres belajar siswa.

- 3) Menunjuk adanya pola untuk mengatasi pernyataan yang mengalahkan diri sendiri

Pada tahapan ini konselor meminta siswa secara berpasangan untuk mendiskusikan pola-pola pernyataan negatif dan positif yang mereka rasakan secara bergantian dan kebutuhan untuk mencari solusi menjadi pernyataan positif. Mengulang dan melatih secara terus menerus dalam menerapkan pernyataan yang memotivasi diri.

- 4) Mengubah dan mengganti pernyataan yang mengalahkan diri sendiri dengan pernyataan yang memotivasi diri (*self talk*)

Pada tahap ini, siswa diminta untuk mengubah pernyataan negatifnya menjadi pernyataan positif yang dapat memotivasi dirinya sendiri. Misalnya, pernyataan “saya tidak mampu mengerjakan tugas dari guru”. Pernyataan ini diubah menjadi, “saya mampu mengerjakan tugas dari guru dengan baik karena saya telah mempelajarinya”.

- 5) Memberikan model cara mengembangkan pernyataan yang memotivasi diri.

Pada tahap ini konselor bertindak sebagai model, dimana konselor memberikan contoh-contoh bagaimana sebaiknya siswa mengembangkan pernyataan-pernyataan yang memotivasi diri dan positif. Konselor tampil sebagai model dengan menggunakan *self talk* (berbicara pada diri sendiri), yaitu dengan mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif. Misalnya "bagaimana kalau pekerjaan rumah yang saya kerjakan di rumah ternyata salah dan ditertawai oleh teman-teman dikelas", "saya selalu gagal dalam membagi waktu belajar dengan baik", atau "saya sering cemas jika akan menghadapi ulangan/ujian". Selanjutnya konselor melakukan kontras pikiran dengan memasang pernyataan tadi kepada pernyataan positif. Maka menjadi "kalau saya telah mempersiapkan pekerjaan rumah saya dengan sebaik-baiknya, maka saya yakin dapat mengerjakannya di depan kelas dan tidak takut untuk ditertawai teman-teman", "jika saya berusaha membuat jadwal belajar harian di rumah, maka saya yakin dapat membagi waktu

antara belajar dan bermain", atau "jika saya telah belajar dan mengulanginya secara kontinyu dan mempersiapkan diri sebelum ujian/ulangan, saya yakin dapat mengurangi kecemasan saya dalam menjawab soal-soal". Selanjutnya siswa diharapkan memiliki keterampilan dalam mengubah pernyataan-pernyataan tersebut secara positif.

- 6) Mengulang dan melatih secara terus menerus dalam menerapkan pernyataan yang memotivasi diri

Setelah siswa belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpangya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif (tingkah laku yang tidak menyimpang), dengan cara mengubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa. Pada tahap ini siswa diminta untuk berlatih dan mengulanginya secara perorangan sampai benar-benar terampil mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan yang positif dan dapat memotivasi diri sendiri.

7) Memberikan *feed back* terhadap kelompok

Pada tahap ini, konselor bersama siswa membahas dan mendiskusikan hal-hal yang terjadi selama latihan. Jika ada hal-hal yang belum dipahami siswa dan masih sulit dilakukan oleh siswa, sebaiknya konselor melakukan pengulangan sampai siswa benar-benar paham.

8) Melakukan penajaman keterampilan baru.

Pada tahap ini, siswa diminta untuk berlatih serta mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif ini baik di rumah maupun di situasi lainnya. Hal ini penting agar siswa dapat menjaga keterampilan yang dimilikinya dan dapat melakukan motivasi diri ketika menghadapi situasi yang mendatangkan stres. Dalam hal ini siswa belajar untuk mengenali tingkah laku menyimpangnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif (tingkah yang tidak menyimpang), dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa.

Modifikasi perilaku-kognitif terdiri dari bermacam-macam teknik, diantaranya relaksasi

dan *time management*. Rentang waktu pertemuan dalam satu bulan dengan durasi waktu 30-90 menit. Berikut ini dikemukakan setiap sesi kegiatan.

2. Teknik Relaksasi.

Relaksasi bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan tanggapan terhadap emosi yang bergejolak (Rickard, 1994). Anak-anak seperti halnya orang dewasa, akan merasa tegang jika menghadapi kejadian tertentu, seperti ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kegembiraan ataupun kesusahan. Sangat berguna jika mereka dapat belajar mengalihkan perasaan tadi dalam tubuh mereka, berbicara, dan melepaskan ketegangan yang mereka rasakan. Sebaliknya, sangat sulit untuk tegang dan marah, apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu dan tulang belakang yang tenang.

Teknik ini dilakukan berdasarkan pada asumsi bahwa siswa dapat secara sadar untuk belajar merilekskan ketegangannya melalui suatu cara yang sistematis (Rickard, 1994). Relaksasi ada beberapa macam.

Miltenberger (2004) mengemukakan 4 macam relaksasi, yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). dan sebagainya. Salah satu jenis relaksasi yang akan dilatihkan dalam penelitian ini adalah mengadopsi teknik relaksasi untuk anak yang dikembangkan oleh Goldfried dan Davidson (1976).

Goldfried dan Davidson (1976) mengemukakan relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Termasuk dalam relaksasi otot adalah sebagai berikut.

- 1.) *Relaxation via tension-Relaxation*. Metode ini digunakan agar individu dapat merasakan perbedaan antara saat-saat otot tubuhnya tegang dan saat otot dalam keadaan lemas. Selain itu, individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang tersebut sehingga dapat mencapai keadaan rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, *biceps*, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki.

- 2.) *Relaxation via Letting Go*. Metode ini biasanya merupakan tahap berikutnya dari pelatihan *Relaxation via Tension-Relaxation*, yaitu latihan untuk lebih memperdalam dan menyadari relaksasi. Pada metode ini diharapkan individu dapat lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.
- 3.) *Differential Relaxation*. Relaksasi diferensial merupakan salah satu penerapan keterampilan relaksasi progresif. Dalam pelatihan relaksasi diferensial ini individu tidak hanya menyadari kelompok otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu saja, tetapi juga mengidentifikasi dan lebih menyadari lagi otot-otot yang tidak perlu untuk melakukan aktivitas tersebut. Dalam relaksasi otot, individu akan diberi kesempatan untuk mempelajari cara menegangkan sekelompok otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu. Bila sudah dapat merasakan keduanya, klien mulai belajar membedakan sensasi pada saat otot dalam keadaan tegang dan rileks. Untuk mendapatkan manfaat

maksimal, kemampuan membedakan tegang dan rileks ini perlu dipelajari. Kazdin (2001) mengatakan pada awalnya individu belajar satu persatu gerakan relaksasi yang diperlukan oleh sekelompok otot melalui petunjuk instruktur. Setelah tiap gerakan dikuasai dengan baik, relaksasi dapat dilakukan sehingga menghasilkan kondisi rileks yang lebih dalam.

Ada banyak manfaat nyata dari latihan relaksasi, antara lain (Utami, 1991; Utami, 2001) sebagai berikut.

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat kecemasan. Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan

mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian.

5. Mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan.
6. Meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
7. Kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi.
8. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi. untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
9. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.

10. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

Gerakan relaksasi mengadopsi model yang dikembangkan oleh Ramdhani (2004) yang mengacu pada relaksasi otot dari Goldfried dan Davidson (1976). Untuk lebih jelasnya tahapan-tahapan dalam teknik relaksasi ini adalah sebagai berikut:

1. Rasional

Ini merupakan tahapan awal relaksasi, di mana konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta meminta keseriusan peserta untuk mengikuti pelatihan.

2. Lingkungan yang kondusif

Kenyamanan selama relaksasi sangat diperlukan agar pelatihan berjalan berjalan lancar. Suasana (tenang) dan fasilitas yang tersedia hendaknya mendukung pelaksanaan relaksasi.

3. Konselor sebagai model

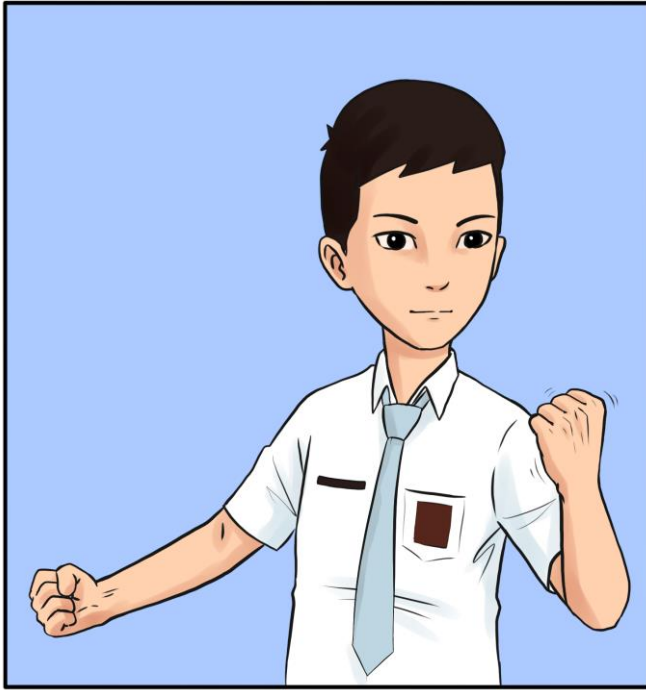
Dalam teknik relaksasi *modelling* merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, dimana

pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa.

Adapun gerakan-gerakan relaksasi otot diuraikan sebagai berikut:

1. Tangan

Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Siswa diminta membuat kepalan ini semakin kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, siswa dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan satu kali sehingga siswa dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.



Gambar 1. Relaksasi Tangan

2. Tangan Bagian Belakang

Gerakan kedua adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

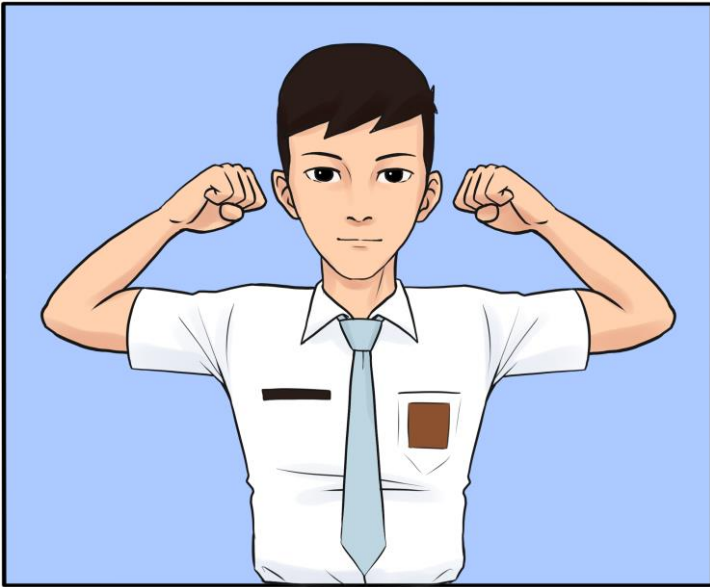


Gambar 2. Relaksasi Tangan Bagian Belakang

3. Bisep

Gerakan ketiga adalah untuk melatih otot-otot *Biceps*. Otot *biceps* adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua

kepalan ke pundak sehingga otot-otot *biceps* akan menjadi tegang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

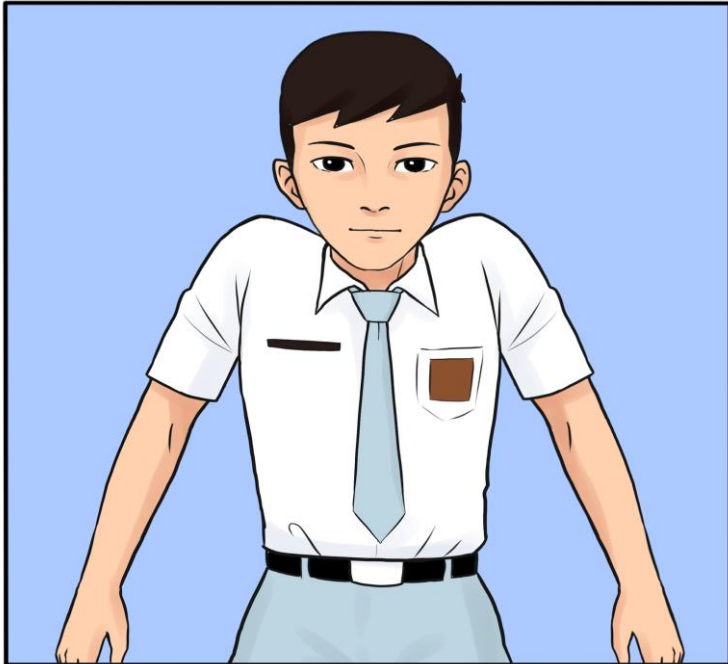


Gambar 3. Relaksasi Bisep

4. Bahu

Gerakan keempat ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu,

punggung atas, dan leher. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

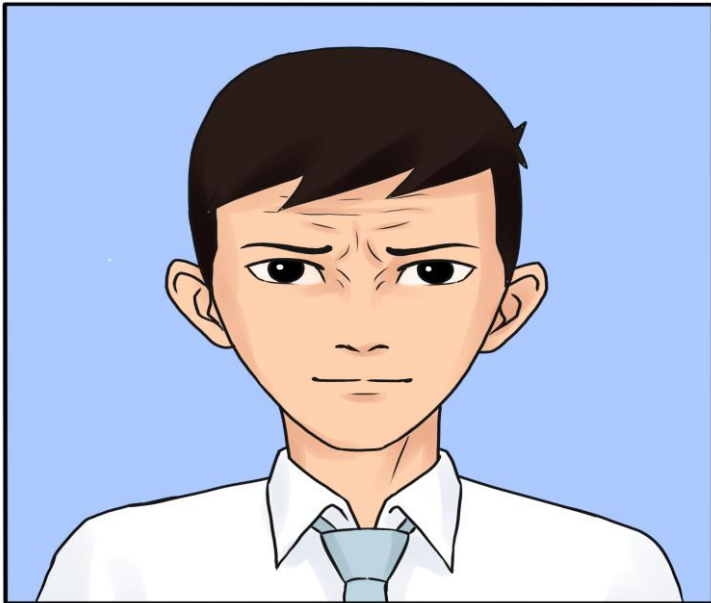


Gambar 4. Relaksasi Bahu

5. Dahi

Gerakan kelima sampai ke delapan adalah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk

dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai ototototnya terasa dan kulitnya keriput. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 5. Relaksasi dahi

6. Mata

Gerakan keenam yang ditujukan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan. ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.

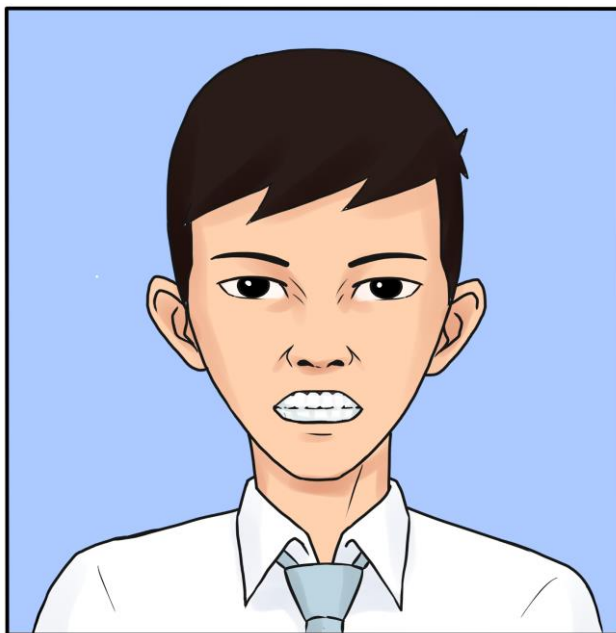


Gambar 6. Relaksasi mata

7. Rahang

Gerakan ketujuh bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot

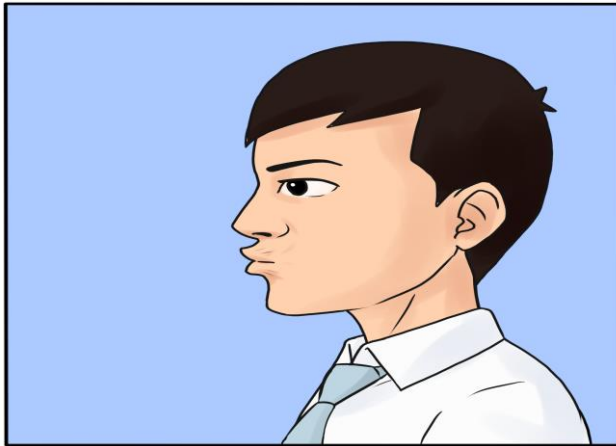
rahang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 7. Relaksasi rahang

8. Mulut

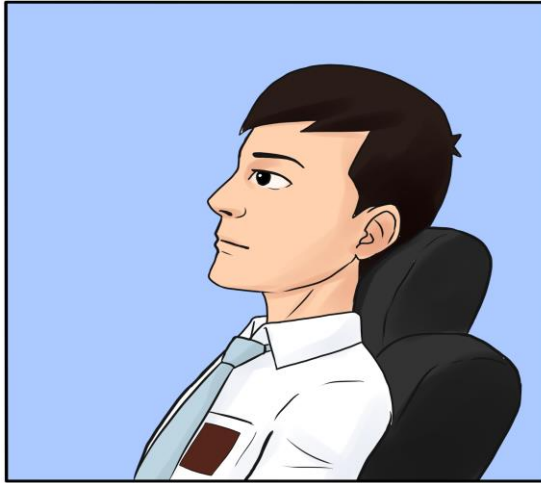
Gerakan kedelapan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 8. Relaksasi mulut

9. Leher Bagian Belakang

Gerakan kesembilan ditujukan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Siswa dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga model dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 9. Leher Bagian Belakang

10. Leher Bagian Depan

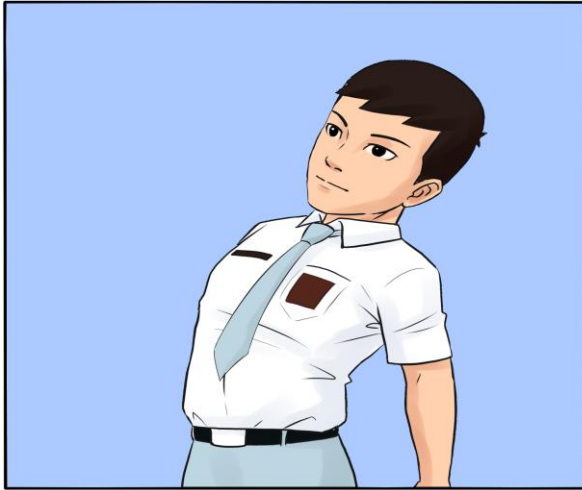
Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian model diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 10. Relaksasi Leher Depan

11. Punggung

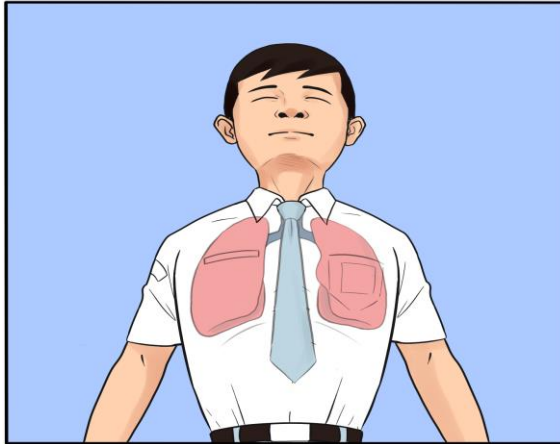
Gerakan kesebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.



Gambar 11. Relaksasi Punggung

12. Dada

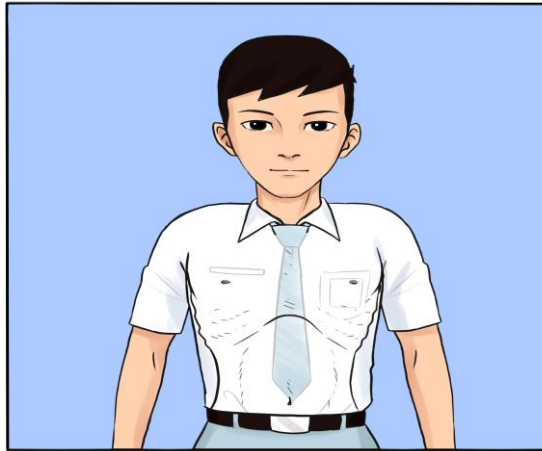
Gerakan berikutnya adalah gerakan dua belas dilakukan untuk melemaskan otot-otot dada. Pada gerakan ini, siswa diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, siswa dapat bernafas normal dengan lega.



Gambar 12. Relaksasi Dada

13. Perut

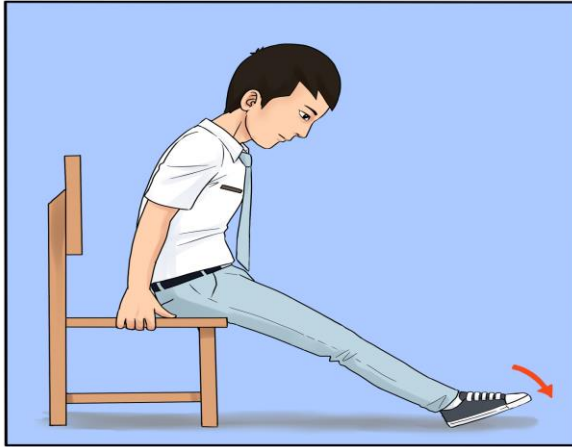
Setelah latihan otot-otot dada, gerakan ketigabelas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.



Gambar 13. Relaksasi Perut

14. Paha

Gerakan keempat belas dan kelima belas adalah gerakan-gerakan untuk otot-otot kaki. Gerakan ini dilakukan secara berurutan. Gerakan empat belas bertujuan untuk melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks.



Gambar 14. Relaksasi Paha

15. Kaki

Gerakan limabelas ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, siswa harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri.



Gambar 15. Relaksasi Kaki

Dalam teknik relaksasi, *modelling* merupakan cara yang digunakan konselor untuk mengajarkan relaksasi, pertama-tama konselor memperagakan latihan relaksasinya secara sistematis. Selain itu, hendaknya konselor memberikan instruksi haruslah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami siswa. Kemudian siswa diminta untuk mempraktikannya secara bersama-sama dengan konselor secara berulang-ulang sampai siswa terlihat telah menguasai teknik tersebut.



Gambar 16. Siswa berlatih teknik relaksasi

Setelah siswa berlatih relaksasi secara bersama-sama dalam kelompok, selanjutnya siswa diminta untuk mempraktikannya sendiri, dengan pengawasan konselor sampai siswa benar-benar mampu melakukannya teknik relaksasi secara mandiri. Setelah melatih teknik relaksasi, konselor memberikan pekerjaan di rumah dimana siswa diminta untuk melatih teknik relaksasi lengkap dengan urutannya secara mandiri di rumahnya.



Gambar 17. Secara perorangan siswa berlatih teknik relaksasi

3. Teknik *Time Management*

Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan dan melaksanakan tanggung jawab individu demi mencapai tujuan yang diharapkan (Widyastuti, 1999). Manfaat dari pengelolaan waktu adalah agar siswa dapat memperbaiki strategi belajar dan aktivitasnya sehari-hari secara efektif dan efisien secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Sehingga siswa bisa membedakan dan memprioritaskan mana waktu yang dapat

dipakai untuk belajar, istirahat, bermain, dan keperluan lainnya.

Ada 3 cara yang dapat dilatihkan pada siswa berkaitan dengan manajemen waktu:

1. Penetapan prioritas

Siswa dilatih untuk menyusun tanggung jawab dan tugas-tugas berdasarkan urutan kepentingannya dengan menggunakan metode *The ABC Rank Order Method* (Metode Urutan Tugas ABC). Kategori A: kegiatan berprioritas tinggi “harus segera dilakukan”. Kategori B: kegiatan yang kurang penting “sebaiknya segera dilakukan”. Kategori C: tugas prioritas rendah “dapat menunggu”.

2. Penjadwalan

Penjadwalan adalah “alokasi waktu” untuk melaksanakan tanggung jawab yang diprioritaskan, atau keterampilan untuk memasang tugas atau tanggung jawab khusus dengan merancang periode waktu untuk melaksanakannya. Cara yang dapat digunakan siswa pada penjadwalan adalah metode 3 C dan 3 P. Metode 3 C meliputi: *Clocks* (jam), tugas yang dilakukan pada jam tertentu setiap hari; *Calendars* (kalender),

perkiraan mingguan, bulanan dan tahunan untuk sasaran dan tanggung jawab mendatang; *Completion times* (waktu penyelesaian), tanggal dan waktu yang ditentukan untuk memenuhi sasaran dan tanggung jawab. Sedangkan metode 3 P meliputi: *Planning* (perencanaan), menjalankan tugas sesuai jadwal; *Priorities* (prioritas), melakukan pemeriksaan yang teratur pada tugas yang relatif penting; *Pacing* (kecepatan), kecepatan pelaksanaan tugas.

3. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang paling baik yang harus dilakukan siswa adalah digambarkan sebagai penerapan jadwal yang dibuat kedalam tindakan. Beberapa cara yang dapat dilakukan siswa dalam melaksanakan kegiatan: (1) menetapkan batas waktu setiap kegiatan atau tugas yang telah dilakukan, (2) siswa mengerjakan satu bagian atau tugas pada satu waktu, artinya lebih baik memiliki satu atau dua tugas yang selesai daripada memiliki banyak tugas yang tidak selesai, dan (3) memberikan penghargaan dari kerja siswa sendiri, hal ini sangat membantu siswa untuk menghargai secara positif terhadap

usahanya sendiri sehingga dapat terhindar dari stres.

4. Kesiapan menghadapi ulangan dan ujian

Kegiatan ini merupakan hal-hal yang sebaiknya dilakukan siswa ketika akan menghadapi ulangan dan ujian. Kegiatan ini membantu para siswa dalam menghindari kecemasan dalam menghadapi ulangan dan ujian. Adapun persiapannya meliputi: persiapan bahan yang akan digunakan, membuat ringkasan, membaca bahan dengan berulang, dan rileks.

Problem yang sering mendatangkan stres belajar siswa adalah ketidakmampuan mereka dalam membuat strategi belajar/mengelola waktu dengan baik. Terdapat tipe-tipe kepribadian siswa mengenai masalah menyikapi waktu ini (Romas dan Sharma, 2000), yaitu sebagai berikut.

1. Perilaku tergesa-gesa. Siswa tipe kepribadian seperti ini adalah mereka yang tergesa-gesa dalam memenuhi batas waktu yang ditetapkan, tidak memiliki perencanaan, berupaya mencapai segala sesuatu sekaligus,

dan hanya melakukan sedikit dalam proses (Gavala & Ross, 2005).

2. *Workoholik* (gila kerja). Siswa tipe kepribadian ini adalah mereka yang menghabiskan waktu secara berlebihan, tetapi belum tentu produktif, biasanya sebagai kompensasi harga diri yang rendah.
3. *Procrastinator* (menunda-nunda waktu). Penundaan merupakan suatu metode pengalihan untuk menghindari tanggung jawab siswa terhadap tugas-tugas.

Oleh karena itu, untuk membantu siswa mengelola stres berkaitan dengan waktu perlu kiranya dilatihkan teknik manajemen waktu. Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, dan melaksanakan tanggung jawab individu demi mencapai tujuan yang diharapkan

Tahapan awal dalam teknik *time management* adalah pemberian informasi oleh konselor yang berisi rasional, tujuan, prosedur, dan hal yang diharapkan dari siswa selama kegiatan latihan *time management*, dan mendorong siswa untuk berperanserta dalam kegiatan-kegiatan latihan tersebut. Selanjutnya, konselor berdiskusi dengan siswa untuk memahami konsep-konsep

dasar tentang: (1) *time management*, (2) manfaat *time management*, (3) teknik *time management*, dan (4) aplikasi sehari-hari. Tujuan teknik ini adalah membantu siswa mengatur strategi belajarnya yang berkaitan dengan pengelolaan waktu belajar dan kesiapannya menghadapi ulangan/ujian.

Pada tahapan ini instruksi yang dilakukan konselor adalah:

(1) Memeriksa penggunaan waktu siswa

Meminta siswa untuk mencatat semua aktivitas hariannya dalam satu pekan dalam sebuah kertas yang telah dibagikan konselor.

(2) Menganalisis pekerjaan siswa

Dalam menganalisis pekerjaan siswa, pertanyaan berikut dapat membantu konselor:

a) Kegiatan apa saja yang memakan paling banyak waktu dan kegiatan apa saja yang menghabiskan paling sedikit waktu dalam keseharian siswa selama satu minggu itu? Berapa lama waktu yang rata-rata digunakan siswa dalam melakukan kegiatan itu perharinya?

- b) Hal-hal apa saja yang dinilai layak untuk ditambah atau dikurangi waktu untuk melakukannya?
- c) Apa ada hal atau kegiatan yang dinilai baik untuk dilakukan atau ditinggalkan siswa?
- d) Apakah secara keseluruhan hal-hal yang dikerjakan siswa membawa siswa menuju kesuksesan belajar atau justru mengakibatkan terhambatnya kelancaran studi dan mengakibatkan stres belajar?

(3) Mendiskusikan dengan siswa

Setelah konselor menganalisis pekerjaan siswa, biarkan siswa mengekspresikan perasaan dan pendapatnya mengenai hasil pekerjaannya dalam kelompok pelatihan dengan tetap diarahkan konselor. Selain itu minta pada siswa mengemukakan langkah apa yang harus dilakukan mengatasi masalah tersebut? Biarkan mereka bebas mengungkapkan pendapatnya, dengan tetap mendapat arahan.

(4) Membimbing siswa membuat prioritas

Siswa dilatih untuk menyusun tanggung jawab dan tugas-tugas berdasarkan urutan kepentingannya dengan menggunakan metode *The ABC Rank Order Method* (Metode Urutan Tugas ABC). Kategori

A: kegiatan berprioritas tinggi “harus segera dilakukan”. Kategori B: kegiatan yang kurang penting “sebaiknya segera dilakukan”. Kategori C: tugas prioritas rendah “dapat menunggu”.

(5) Membimbing siswa membuat penjadwalan

Cara yang dapat digunakan siswa pada penjadwalan adalah metode 3 C dan 3 P. Metode 3 C meliputi: *Clocks* (jam), tugas yang dilakukan pada jam tertentu setiap hari; *Calendars* (kalender), perkiraan mingguan, bulanan dan tahunan untuk sasaran dan tanggung jawab mendatang; *Completion times* (waktu penyelesaian), tanggal dan waktu yang ditentukan untuk memenuhi sasaran dan tanggung jawab. Setelah itu siswa dibimbing konselor dalam membuat jadwal harian. Misalnya:

HARI SENIN, 06 APRIL 2016

7.00 - 12.00	Kegiatan di sekolah
12.30-14.00	Istirahat (tidur siang)
14.00-15.00	Mengulang pelajaran yang diberikan oleh guru
15.00-17.00	Membantu orang tua dan menonton TV
19.00-21.00	Mengerjakan PR dan menyiapkan pelajaran untuk besok dan seterusnya

(6) Persiapan menghadapi ulangan/ujian

Banyak anak/remaja yang selalu mengalami stres ketika menghadapi ulangan/ujian. Ujian merupakan aktivitas yang mutlak dilakukan untuk mengukur penguasaan materi peserta didik yang telah diberikan dalam jangka waktu tertentu. Aktivitas ini sulit dihindari oleh peserta didik, namun kenyataannya banyak yang menjadikan ulangan/ujian sebagai sebuah momok yang menyeramkan dan menakutkan sehingga menimbulkan stress belajar. Hal ini berarti mereka tidak bisa menghindarinya. Karena ulangan/ujian merupakan salah satu agenda penting pembelajaran, maka peserta didik dituntut harus mempersiapkan diri sedini mungkin agar tidak terjadi penyesalan di kemudian hari.

Kegiatan ini merupakan hal-hal yang sebaiknya dilakukan peserta didik ketika akan menghadapi ulangan dan ujian. Kegiatan ini membantu anak dalam menghindari kecemasan dalam menghadapi ulangan dan ujian. Adapun persiapannya meliputi: bagaimana persiapan bahan yang akan digunakan, membuat ringkasan, teknik

mempelajari bahan yang akan diujikan, dan rileks.

Kegiatan ini berupa penugasan kepada siswa yang dipandu konselor untuk melatih teknik *time management* dalam kelompok. Tujuannya adalah agar siswa mampu melaksanakan teknik *time management* secara mandiri tanpa arahan konselor.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengontrol kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan yang diajarkan. Jika tidak maka akan dilakukan evaluasi dan pengulangan keterampilan.

Tips menghadapi ujian

Pandang (2010) memberikan tips dalam menghadapi ulangan/ujian sebagai berikut:

1. Menjelang Musim Ulangan/Ujian

Jelang musim ulangan/ujian, para peserta didik hendaknya tidak usah cemas dan takut lagi karena sesungguhnya mereka telah belajar secara rutin jauh-jauh hari sebelum waktu ulangan/ujian tiba. Dalam menghadapi masa ulangan/ujian, terutama sebulan terakhir menjelang ujian, sebaiknya Anda perlu mempersiapkan aktivitas berikut:

- a. Bacalah kembali catatan pelajaran maupun rangkuman-rangkuman yang pernah dibuat.
- b. Persiapkan catatan, menyempurnakan, dan memberi stabillo pada hal-hal yang dianggap penting, atau tanda-tanda lainnya.
- c. Membuat ringkasan yang lebih praktis, yang mudah diingat. Gunakan simbol atau gambar yang anda mudah pahami.
- d. Organisasilah bahan-bahan pelajaran tersebut dalam pikiran Anda. Susunlah dalam pikiran Anda catatan-catatan yang telah dibaca.
- e. Banyak berdiskusi dengan orangtua dan teman mengenai materi pelajaran yang akan diujikan. Bentuk kelompok belajar, bagi sebagian siswa akan mengalami kesulitan jika harus belajar sendiri. Untuk itu sebelum menghadapi ujian sebaiknya mahasiswa membentuk kelompok belajar (sebaiknya jumlahnya tidak terlalu banyak 4-5 orang), dimana masing-masing mendapatkan materi yang berbeda dan kemudian saling berdiskusi satu sama lain sehingga lebih memudahkan dalam memahami pelajaran.

- f. Anda dapat pula melihat contoh soal tahun sebelumnya untuk menaksir ruang lingkup, jenis pertanyaan, dan tingkat kesulitan soal.

2. Sepekan Menjelang Ujian

Sepekan menjelang ulangan/ujian sebaiknya para peserta didik melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a. Aturilah waktu anda sebaik-baiknya secara proporsional, atur waktu anda antara belajar, istirahat, olahraga ringan, makan, dan tidur secara teratur.
- b. Buatlah rencana belajar yang tepat, efektif, dan efisien.
- c. Setiap 40 menit belajar, hendaknya diselingi istirahat sekitar 15 menit dengan kegiatan ringan (mendengar musik, relaks, berjalan, melihat pemandangan, dan lain-lain)
- d. Istirahat yang cukup, karena apa bila kurang belajar, badan akan terasa lelah dan otak kurang mampu berfikir dengan baik.

3. Sehari Sebelum Ujian

Sehari sebelum ulangan/ujian perhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Jangan melakukan *travelling* yang jauh karena akan menguras energi anda
- b. Jangan gunakan sistem kebut semalam (SKS) ketika akan ulangan/ujian besok. Belajar gaya tersebut akan merugikan diri anda, dan menambah stres dalam belajar. Gunakan *self-regulation* yang baik dalam belajar dengan sering mengulang pelajaran jauh hari sebelum tiba hari ulangan/ujian.
- c. Pada pagi hari ulangi pelajaran sebentar saja. Jangan memporsir pikiran dan energi anda terlalu besar.

4. Malam Terakhir Menjelang Ujian

Pada malam terakhir menjelang ujian besok pagi adalah sebagai berikut:

- a. Tidur seperti hari-hari biasa (jangan terlambat tidur atau terlalu cepat tidur)
- b. Persiapkan alat dan keperluan yang akan digunakan ulangan/ujian, seperti pulpen, pensil, penghapus dan lainnya. Hal ini kadang disepelkan peserta didik, tapi terkadang justru hal ini akan membuat panik jika tidak dipersiapkan sebelumnya.

5. Pagi Hari Menjelang Berangkat Ujian

Pada pagi hari, sebelum berangkat ke sekolah/kampus, anda dapat melakukan beberapa usaha berikut:

- a. Sebelum berangkat, sebaiknya jangan lupa sarapan yang cukup. Jangan terlalu kenyang, karena bisa mengganggu konsentrasi.
- b. Periksa kembali alat-alat keperluan ujian yang telah dipersiapkan di malam hari. Yakinkan tidak ada lagi keperluan yang tertinggal.
- c. Usahakan tiba di tempat ujian $\frac{1}{2}$ jam atau paling lambat $\frac{1}{4}$ jam sebelum waktu ujian dimulai.
- d. Jangan gugup. Yakinkan diri Anda sudah siap menghadapi ujian. Keyakinan diri dan sikap jujur adalah sikap yang harus dimiliki peserta didik terutama ketika menghadapi ujian, peserta didik yang yakin akan kemampuannya tidak akan mencontek ketika mengerjakan soal ujian.
- e. Perkirakan kemacetan sebelum berangkat ujian, karena hal tersebut akan memicu kecemasan dan stres jika terlambat dalam mengikuti ujian

6. Saat Mengikuti Ujian di Kelas

Pada saat Anda berada di ruang tempat mengikuti ujian, yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Berdoa dan usahakan rileks, teknik relaksasi dapat dipraktikan dirumah jika anda mengalami stres karena akan menghadapi ujian.
2. Yakinlah diri sendiri bahwa Anda dapat menyelesaikan setiap soal dengan baik. Tidak perlu lagi mencoba membuka-buka buku atau catatan.
3. Setelah masuk ruang ujian, duduklah dengan tenang dan jangan berbicara dengan teman yang kebetulan duduk di samping Anda. Buat diri Anda rileks dan santai. Jika dada terasa sesak dan berdebar-debar, lakukan **relaksasi sederhana**, yaitu dengan duduk tegak, tutup mata, tarik napas panjang namun pelan-pelan, tahan napas sebentar di perut, kemudian lepaskan lewat mulut. Ulangi lagi cara ini jika perasaan Anda masih kurang rileks. Tidak perlu malu melakukan teknik ini di kelas, sebab ini merupakan prosedur umum yang dianjurkan bagi siapa saja yang berada dalam situasi tegang.

4. Jika Anda menerima Lembar Soal Ujian, perhatikanlah hal-hal sebagai berikut:
 - a. Tulis identitas yang diperlukan, pada Lembar Jawaban, seperti nama, nomor pokok, kelas, dsb. Gunakan alat tulis yang dipersyaratkan.
 - b. Periksa kelengkapan halaman Lembar Soal. Pastikan jumlah halaman dan jumlah soal sesuai dengan seharusnya. Minta digantikan jika menemukan lembar soal rusak atau tidak lengkap.
 - c. Bacalah dengan teliti petunjuk pengerjaan soal. Jika tidak jelas, tanyakan ke guru/dosen. Dalam Ujian Nasional, biasanya petunjuk sudah jelas, dan tidak dibolehkan bertanya lagi kepada pengawas.
5. Jangan tergesa-gesa menjawab soal. Bacalah dahulu setiap soal dengan teliti, sebelum ya menjawabnya. Umumnya soal dalam bentuk *objective test*, seperti pilihan ganda, benar-salah, terdapat banyak jebakan atau mempunyai perbedaan makna yang halus. Kecerobohan dalam menafsirkan maksud pertanyaan, akan dapat berakibat fatal,

sebab bisa salah memilih alternative jawaban yang tepat.

6. Untuk soal-soal yang berbentuk uraian, lakukan langkah-langkah berikut:
 - a. Pahami apa inti pertanyaan yang diajukan. Jawablah pertanyaan sesuai yang diminta dalam pertanyaan, bukan asal menjawab sesuai selera. Perhatikan kata tanya yang digunakan dalam soal. Beberapa kemungkinan kata tanya yang diajukan, antara lain: “*apa yang dimaksud*”, “*uraikan*”, “ *jelaskan*”, “*bandingkan*”, “*bagaimana*”, “*apa perbedaan*”, atau “*bandingkan*”, dan sebagainya.
 - b. Jawablah dengan menggunakan kalimat yang baik dan benar. Susun kalimat jawaban dengan bahasa yang baik, jangan berbelit-belit. Uraian yang baik, sistemtematik, dan jelas dapat mempengaruhi pemeriksaan dan dengan sendirinya akan mempengaruhi nilai
 - c. Menulis kata-kata asing harus benar dan jelas. Pastikan Anda menggunakan istilah yang tepat. Jangan hanya mengikuti selera ingin dianggap pintar, lalu

menggunakan istilah asing yang salah dan tidak tepat. Di samping itu, pergunakan tanda-tanda baca yang tepat (titik, koma, titik-koma, titik dua, dan sebagainya).

7. Bagilah waktu dengan baik agar semua soal dapat dikerjakan. Kerjakan lebih dahulu soal-soal yang jawabannya Anda kuasai dengan baik. Jangan tertegun dan tenggelam pada soal-soal yang sulit. Setelah semua soal yang Anda anggap mudah telah terjawab semua, barulah kembali menelusuri soal-soal yang lebih sulit.
8. Apabila sudah selesai menjawab soal ujian, jangan tergesa-gesa keluar ruangan. Baca dan teliti kembali barangkali masih ada soal yang terlewati atau ternyata salah jawab. Hilangkan hasrat ingin dianggap anak pintar dengan cepat keluar ruang ujian, sebab perasaan seperti itu tidak berguna sama sekali bagi keberhasilan studi Anda.

7. Setelah Mengikuti Ujian

Setelah mengikuti ujian di kelas, jangan lakukan hal-hal yang tidak produktif. Lakukanlah beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. Setelah keluar ruangan, istirahatlah yang baik. Jangan ribut membicarakan soal-soal yang baru saja dikerjakan.
- b. Jangan membiarkan diri Anda berlama-lama menyesali soal-soal yang tidak bisa dijawab atau salah jawab. Biarkan itu menjadi pengalaman baik untuk diatasi pada mata ujian berikutnya
- c. Persiapkan diri menghadapi mata ujian berikutnya yang mungkin dilaksanakan pada hari itu juga.
- d. Jika tidak ada lagi mata ujian pada hari itu, segera saja pulang ke rumah untuk istirahat dan membangkitkan kembali energi yang terkuras dalam ujian. Ini dibutuhkan agar bisa lebih *fresh* (segar) kembali untuk menghadapi mata ujian berikutnya pada esok harinya.

Memahami Gaya Belajar Anak dan Remaja

Dalam mengelola stres belajar pada anak/remaja, hal penting yang harus diperhatikan juga adalah memahami gaya belajar anak/remaja. Setiap manusia yang lahir ke dunia ini selalu berbeda satu sama lainnya. Baik bentuk fisik, tingkah laku, sifat, maupun berbagai kebiasaan lainnya.

Tidak ada satupun manusia yang memiliki bentuk fisik, tingkah laku dan sifat yang sama walaupun kembar sekalipun. Suatu hal yang perlu kita ketahui bersama adalah bahwa setiap manusia memiliki cara menyerap dan mengolah informasi yang diterimanya dengan cara yang berbeda satu sama lainnya. Ini sangat tergantung pada gaya belajarnya. Termasuk apabila mereka belajar disekolah yang sama atau bahkan duduk dikelas yang sama sehingga pada akhirnya siswa dituntut untuk mampu mengetahui gaya belajarnya agar nantinya siswa tidak mengalami stres belajar.

Menurut DePorter & Hernacki (2009) gaya belajar merupakan suatu kombinasi dari bagaimana ia menyerap, dan kemudian mengatur serta mengolah informasi.”

Menurut Fleming dan Mills (1992) gaya belajar merupakan kecenderungan siswa untuk mengadaptasi strategi tertentu dalam belajarnya sebagai bentuk tanggung jawabnya untuk mendapatkan satu pendekatan belajar yang sesuai dengan tuntutan belajar di kelas/sekolah maupun tuntutan dari mata pelajaran.”

Willing (1988) mendefinisikan, gaya belajar sebagai kebiasaan belajar yang disenangi oleh pembelajar. Keefe memandang gaya belajar sebagai cara seseorang dalam menerima, berinteraksi, dan memandang lingkungannya.

Menurut Bobby DePorter & Mike Hernacki (2009), gaya belajar seseorang adalah kunci untuk mengembangkan kinerja dalam pekerjaan, disekolah, dan dalam situasi antar pribadi.

Emrina (2009) seorang pelopor di bidang gaya belajar, telah menemukan banyak variabel yang mempengaruhi cara belajar orang. Ini mencakup faktor-faktor fisik, emosional, sosiologis, dan lingkungan. Sebagian orang, misalnya, dapat belajar paling baik dengan cahaya yang terang, sedang sebagian yang lain dengan pencahayaan yang suram. Ada orang yang belajar paling baik secara berkelompok, sedang yang lain lagi memilih adanya figur otoriter seperti orang tua atau guru, yang lain merasa bahwa bekerja sendirilah yang paling efektif bagi mereka. Sebagian orang memerlukan musik sebagai latar belakang, sedang yang lain tidak dapat berkonsentrasi

kecuali dalam ruangan sepi. Ada orang-orang yang memerlukan lingkungan kerja yang teratur dan rapi, tetapi yang lain lebih suka menggelar segala sesuatunya supaya semua dapat terlihat.

Walaupun masing-masing peneliti menggunakan istilah yang berbeda dan menemukan berbagai cara untuk mengatasi gaya belajar seseorang, telah disepakati secara umum adanya dua kategori utama tentang bagaimana kita belajar. *Pertama*, bagaimana kita menyerap informasi dengan mudah (modalitas) dan *kedua*, cara kita mengatur dan mengolah informasi tersebut (dominasi otak). Selanjutnya, jika seseorang telah akrab dengan gaya belajarnya sendiri, maka dia dapat membantu dirinya sendiri dalam belajar lebih cepat dan lebih mudah.

Levie & Levie (1975) membaca kembali hasil-hasil penelitian tentang belajar melalui stimulus gambar dan stimulus kata atau visual dan verbal menyimpulkan bahwa stimulus visual membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali

dan menghubungkan fakta dan konsep. Baugh dan Achsin memiliki pandangan yang searah mengenai hal itu. Perbandingan memperoleh hasil belajar melalui indra pandang dan indra dengar sangat menonjol perbedaannya kurang lebih 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indra pandang (visual), dan hanya sekitar 5% diperoleh melalui indera dengar (auditorial), dan 5% lagi dengan indera lainnya (kinestetik). Sementara itu, Dale memperkirakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang (visual) berkisar 75%, melalui indera dengar (auditorial) sekitar 13% dan melalui indera lainnya (termasuk dalam kinestetik) sekitar 12%.

Seluruh definisi gaya belajar di atas tampak tidak ada yang bertentangan, melainkan memiliki kemiripan antara yang satu dengan yang lainnya. Definisi-definisi gaya belajar tersebut secara substansial tampak saling melengkapi. Berdasarkan keterangan-keterangan di atas maka dapat disimpulkan bahwa gaya belajar yaitu cara pandangan pribadi terhadap peristiwa yang dilihat dan pandangan pribadi terhadap

peristiwa yang dilihat dan di alami. Oleh karena itulah pemahaman, pemikiran, dan pandangan seorang anak dengan anak yang lain dapat berbeda, walaupun kedua anak tersebut tumbuh pada kondisi dan lingkungan yang sama, serta mendapat perlakuan yang sama.

Menurut Bobbi De Potter & Mike Hernacki (2009) secara umum gaya belajar manusia dibedakan ke dalam tiga kelompok besar, yaitu gaya belajar visual, gaya belajar auditorial dan gaya belajar kinestetik.

1) Gaya Belajar Visual

Menurut Bobbi De Potter & Mike Hernacki (2009) berdasarkan arti katanya, Gaya belajar visual adalah gaya belajar dengan cara melihat, mengamati, memandangi, dan sejenisnya. Kekuatan gaya belajar ini terletak pada indera penglihatan. Bagi orang yang memiliki gaya ini, mata adalah alat yang paling peka untuk menangkap setiap gejala atau stimulus (rangsangan) belajar.

Orang dengan gaya belajar visual senang mengikuti ilustrasi, membaca instruksi, mengamati gambar-gambar, meninjau

kejadian secara langsung, dan sebagainya. Orang dengan gaya belajar visual senang mengikuti ilustrasi, membaca instruksi, mengamati gambar-gambar, meninjau kejadian secara langsung, dan sebagainya. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pemilihan metode dan media belajar yang dominan mengaktifkan indera penglihatan (mata).

Gaya belajar visual adalah gaya belajar dengan cara melihat sehingga mata sangat memegang peranan penting. Gaya belajar secara visual dilakukan seseorang untuk memperoleh informasi seperti melihat gambar, diagram, peta, poster, grafik, dan sebagainya. Bisa juga dengan melihat data teks seperti tulisan dan huruf. Seorang yang bertipe visual, akan cepat mempelajari bahan-bahan yang disajikan secara tertulis, bagan, grafik, gambar. Pokoknya mudah mempelajari bahan pelajaran yang dapat dilihat dengan alat penglihatannya. Sebaliknya merasa sulit belajar apabila dihadapkan bahan-bahan bentuk suara, atau gerakan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa orang yang

menggunakan gaya belajar visual memperoleh informasi dengan memanfaatkan alat indera mata. Orang dengan gaya belajar visual senang mengikuti ilustrasi, membaca instruksi, mengamati gambar-gambar, meninjau kejadian secara langsung, dan sebagainya.

2) Gaya Belajar Auditorial

Gaya belajar auditorial adalah gaya belajar dengan cara mendengar. Orang dengan gaya belajar ini, lebih dominan dalam menggunakan indera pendengaran untuk melakukan aktivitas belajar. Dengan kata lain, ia mudah belajar, mudah menangkap stimulus atau rangsangan apabila melalui alat indera pendengaran (telinga). Orang dengan gaya belajar auditorial memiliki kekuatan pada kemampuannya untuk mendengar. Oleh karena itu, mereka sangat mengandalkan telinganya untuk mencapai kesuksesan belajar, misalnya dengan cara mendengar seperti ceramah, radio, berdialog, dan berdiskusi. Selain itu, bisa juga mendengarkan melalui nada (nyanyian/lagu). Anak yang bertipe auditorial, mudah mempelajari bahan-bahan

yang disajikan dalam bentuk suara (ceramah), begitu guru menerangkan ia cepat menangkap bahan pelajaran, disamping itu kata dari teman (diskusi) atau suara radio/casette ia mudah menangkapnya. Pelajaran yang disajikan dalam bentuk tulisan, perabaan, gerakan- gerakan yang ia mengalami kesulitan. Dari beberapa pengertian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa orang yang menggunakan gaya belajar Auditorial memperoleh informasi dengan memanfaatkan alat indera telinga. Untuk mencapai kesuksesan belajar, orang yang menggunakan gaya belajar auditorial bisa belajar dengan cara mendengar seperti ceramah, radio, berdialog, dan berdiskusi.

3) Gaya belajar Kinestetik

Gaya belajar kinestetik adalah gaya belajar dengan cara bergerak, bekerja, dan menyentuh. Maksudnya ialah belajar dengan mengutamakan indera perasa dan gerakan-gerakan fisik. Orang dengan gaya belajar ini lebih mudah menangkap pelajaran apabila ia bergerak, meraba, atau mengambil tindakan. Misalnya, ia baru memahami makna halus apabila indera perasanya telah merasakan benda yang

halus. Individu yang bertipe ini, mudah mempelajari bahan yang berupa tulisan-tulisan, gerakan-gerakan, dan sulit mempelajari bahan yang berupa suara atau penglihatan. Selain itu, belajar secara kinestetik berhubungan dengan praktik atau pengalaman belajar secara langsung.

Dari pengertian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa orang yang menggunakan gaya belajar kinestetik memperoleh informasi dengan mengutamakan indera perasa dan gerakan-gerakan fisik. Individu yang mempunyai gaya belajar kinestetik mudah menangkap pelajaran apabila ia bergerak, meraba, atau mengambil tindakan. Selain itu dengan praktik atau pengalaman belajar secara langsung. Seseorang yang memahami gaya belajarnya akan terhindar dari kesulitan belajar dan terhindar dari stres belajar. Oleh karena itu penting bagi anak/remaja tipe gaya belajarnya. Begitupun orang tua dan guru, karena memahami gaya belajar anak, mereka akan terhindar dari kesulitan belajar dan stres belajar.

2. PENDEKATAN HYPNOTHERAPY (HYPNOSIS)

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita mendengar kata hypnotherapy maupun hypnosis, entah itu konotasinya positif maupun negatif. *Hypnotherapy* atau *hypnosis* pada umumnya dilakukan oleh kalangan pesulap atau semacamnya namun saat ini pendekatan ini sudah bisa diterapkan dalam dunia pendidikan terutama dalam mengurangi stres belajar siswa.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres. Memang ada beberapa metode yang selain hipnoterapi yang digunakan untuk mengatasi stres tapi kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan. Kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Padahal sumber stres pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar (Zain, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan hipnoterapi efektif untuk penanganan stres dibandingkan pendekatan psikoanalisa dan *behavior therapy*. Psikoanalisa dengan 600 sesi terapi untuk perbaikan 32%,

Behavior Therapy dengan 22 sesi terapi untuk perbaikan 73% dengan *hypnotherapy* dan 6 sesi untuk perbaikan 93% (Barrios, 1969).

Sebelum menjelaskan lebih rinci mengenai mengapa dan bagaimana pelaksanaan *hypnotherapy*, perlu kita mengetahui definisi *hypnotherapy*. Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "*hypnotherapist*". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik - teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007).

Dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnosis digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari itu hipnosis

merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruktif) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan yang holistic eklektik, yaitu pendekatan secara terinci dan secara menyeluruh; juga mengetrapkan prinsip-prinsip ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri), ilmu perilaku (psikologi) dan ilmu sosial sosiologi (IBH, 2002).

Tujuan Hipnoterapi adalah menyelesaikan masalah atau meningkatkan kemampuan diri, yang mana hasil dari hipnoterapi diharapkan bisa bertahan untuk selamanya. Dalam hipnoterapi, klien dan *hypnotherapist* bekerja sama untuk meraih tujuan. Pasien tidak akan dibuat tidak sadar atau tidak berdaya, melainkan akan dibimbing supaya bisa menyadari kekuatan diri sendiri sehingga dengan menggunakan kebijaksanaan dan kekuatan Pikiran Bawah Sadar masalah yang dialami bisa diatasi sendiri. Metode hipnoterapi modern dengan orientasi kepada pasien lebih banyak berperan untuk ‘membuka’ kesadaran pasien untuk mengetahui masalah utamanya dan membantu pasien untuk menyembuhkan atau menyelesaikan masalahnya oleh dia

sendiri. Pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya dan dapat menerima kondisinya, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya atau kegiatannya sehari-hari. Jadi hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan (Syaputra, 2008)

Salah satu teknik hipnoterapi yang dilakukan untuk mengurangi stres belajar adalah dengan menggunakan teknik *progressive relaxation* yang dikombinasikan dengan *self hypnosis* melalui 6 teknik *depening* yaitu 1) teknik *depening the elevator*, 2) teknik *depening the stairway*, 3) teknik *depening the ball of light*, 4) teknik *depening the private place*, dan 5) teknik *depening Counting* dan teknik *releasing*.

a. Teknik *Progressive Relaxation*

Pada pembahasan sebelumnya sudah dibahas mengenai teknik relaksasi secara umum. Namun untuk mendalami teknik relaksasi dan berbagai jenis teknik relaksasi, selanjutnya akan dibahas mengenai salah satu jenis teknik relaksasi dalam mengurangi stres belajar yaitu *progressive relaxation*. *Progressive relaxation* merupakan suatu teknik induksi klasik yang secara de-facto wajib dikuasai oleh para

Hipnoterapis. Prinsip dasar script ini adalah memandu klien untuk dapat memasuki relaksasi dengan panduan relaksasi fisik secara bertahap dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki. Induksi ini mirip dengan metode *Guided Meditation*.

Progressive Relaxation terutama diterapkan terhadap klien yang mengalami kesulitan untuk memasuki relaksasi, misalkan dikarenakan ketegangan psikis dan fisik. *Progressive Relaxation* dapat dimodifikasi, mulai dari global sampai dengan sangat detail, yang dapat disesuaikan dengan tingkat sugestivitas dari klien.

Extended Progressive Relaxation adalah suatu script yang berbasiskan *Progressive Relaxation* yang dimodifikasi oleh Yan Nurindra, dengan penambahan test di bagian-bagian tertentu, untuk menghasilkan efek "*Hypnotic Training*".

Extended Progressive Relaxation secara tidak langsung juga memberikan pemahaman terhadap konseli bahwa proses memasuki hipnosa adalah berada dalam kendali konseli. Hipnoterapis hanyalah bertindak sebagai fasilitator.

Konseli yang telah berhasil memasuki kondisi hipnosa melalui teknik induksi ini,

biasanya akan dapat diinduksi di sesi berikutnya dengan teknik yang lebih sederhana, karena klien telah mengalami “*Hypnotic Training*”. Berikut ada panduan cara melaksanakan *Progresive Relaxation* dalam mengurangi stres belajar.

1) Bagian Pertama: Setup

Baiklah adik/adik, sebentar lagi kita akan melakukan relaksasi sejenak, agar fisik maupun fikiran kita dapat beristirahat untuk sesaat. Anda boleh menutup mata, dan mengatur fisik anda, agar berada dalam posisi yang benar-benar lepas dan nyaman.

Sangat nyaman sekali jika kita sesekali dapat membuat diri kita benar-benar dapat melepaskan segala beban, segenap kelekatan. Alangkah luar biasa jika sesekali kita dapat memasuki wilayah yang sangat tenang dan istimewa yang terdapat dalam diri kita sendiri. Silakan niatkan dalam hati : “Saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran”.

Ya, kemudian silakan anda mengamati nafas anda dan hayati setiap tarikan serta hembusan nafas anda ...! Berikan rasa syukur karena kita masih diberikan karunia

nafas! Benar-benar hayati setiap tarikan dan hembusan nafas ini!

2) Bagian Kedua: Relaksasi Mata

Fahamilah ... bahwa kita semua dikarunia kemampuan yang luar biasa, yaitu kita dapat memerintahkan bagian per-bagian tubuh kita untuk memasuki relaksasi. Cukup hanya menggunakan kuasa kemauan kita dan keyakinan bahwa kita benar-benar memiliki kuasa terhadap tubuh, pikiran, dan jiwa kita sendiri.

Pertama sekali saya minta anda untuk memerintahkan “kelopak mata” anda, agar bagian tubuh ini saat ini juga dapat memasuki relaksasi secara nyaman dan sempurna. Baik, silakan katakan dalam hati dengan tegas :

“Wahai mata aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Ya ... sekarang rasakan daerah kepala anda, otot-ototnya benar-benar mengendur dan sangat santai, juga rasakan daerah dahi, kening, seluruh wajah, dan tentu saja daerah kelopak mata semuanya benar-benar

menjadi sangat rileks, malas, dan sangat lemas! Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkan kelopak mata, bahkan mata anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk membukanya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lebih sempurna!

Sekarang silakan anda mencoba untuk membuka mata anda, dan rasakan mata anda justru semakin lemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda mencobanya

Pada tahapan ini silakan amati apakah mata klien sudah benar-benar lemas ? Jika klien masih dapat membuka matanya dengan mudah, maka segeralah minta untuk menutup kembali, dan silakan ulangi bagian Script yang memandu klien untuk “memerintahkannya” matanya agar menjadi tidak dapat dibuka.

3) Bagian Ketiga : Relaksasi Leher

Ya, luar biasa, biarkan mata anda tetap tertutup, malas dan sangat lemas ini artinya bahwa anda dapat dengan mudah mengendalikannya demikian juga nanti dengan bagian-bagian tubuh anda yang lain ...

Rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah leher dan tentu saja membuat bagian leher menjadi benar-benar nyaman.

Sekarang silakan arahkan perhatian ke bagian leher, dan perintahkan juga agar leher anda memasuki relaksasi sempurna, sehingga leher akan menjadi sangat lemas dan malas

Sekarang silakan perintahkan leher anda untuk memasuki relaksasi silakan anda katakan kepada leher anda :

“Wahai leher aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini leher anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan

lunglai seakan-akan tulang-tulangya menghilang bahkan kini ia tidak dapat menyangga kepala anda ... karena ia sudah sedemikian rileksnya Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakannya, bahkan leher anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit leher anda, dan rasakanlah bahwa leher anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda untuk menggerakkan leher

Pada tahapan ini silakan amati apakah leher klien sudah benar-benar lemas ? Jika klien masih dapat menggerakkan lehernya mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu klien untuk “memerintah” lehernya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

4) Bagian Keempat : Relaksasi Tangan & Jari-Jari Tangan

Ya, sekarang biarkan leher anda beristirahat dengan nyaman, rileks dan sangat lemas Rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah bahu punggung belakang kemudian dada dan tentu saja membuat bagian-bagian terlewati getaran ini yang menjadi benar-benar nyaman dan sangat rileks

Kemudian getaran relaksasi ini juga mulai melewati kedua belah tangan anda mulai dari lengan atas siku pergelangan dan akhirnya mengalir ke jari-jemari anda rasakan seluruh bagian tangan benar-benar menjadi sangat rileks ... nyaman ... dan santaiSekarang silakan perintahkan kepada kedua tangan anda dan juga kepada kesepuluh jari-jemari anda untuk memasuki relaksasi silakan anda katakan kepada tangan dan jari-jemari anda :

“Wahai tangan dan jari jemari aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara

sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini kedua belah tangan anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan tulang-tulangnya menghilang demikian juga dengan jari-jemari anda sudah benar-benar malas dan lemas sehingga tidak dapat digerakkan sama sekali ... karena ia sudah sedemikian rileksnya

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakannya, bahkan tangan dan jari-jemari anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lebih lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit tangan anda, dan rasakanlah bahwa tangan anda justru semakin

melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit tangan anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah tangan klien sudah benar-benar lemas ? Jika klien masih dapat menggerakkan tangannya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu klienn untuk “memerintahkan” tangan dan jari-jemarinya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

5) Bagian Kelima : Relaksasi Kaki

Ya, sekarang biarkan kedua tangan dan jari-jemari anda beristirahat dengan nyaman, rileks dan sangat lemas Dan ... rasakan sekarang getaran relaksasi ini turun secara halus dan perlahan ke daerah pinggang perut kemudian turun ke daerah paha ... lutut ... betis ... kemudian menjalar ke telapak kaki dan tentu saja membuat bagian-bagian terlewat getaran ini yang menjadi benar-benar nyaman dan sangat rileks

Sekarang silakan perintahkan kepada kedua belah kaki untuk memasuki relaksasi

silakan anda katakan kepada kedua belah kaki anda :

“Wahai kaki aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini kedua belah kaki anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan tulang-tulangnya menghilang

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakannya, bahkan kedua belah kaki anda benar-benar tidak mau bergerak, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit kaki anda, dan rasakanlah bahwa kaki anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit kaki anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah kaki klien sudah benar-benar lemas ? Jika klien masih dapat menggerakkan kakinya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu klien untuk “memerintah” kedua belah kaki-nya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

6) Bagian Keenam : Relaksasi Ulang Seluruh Tubuh

Ya, sekarang seluruh tubuh anda benar-benar menjadi sangat rileks dan nyaman benar-benar beristirahat sangat ringan lemas dan malas tanpa daya

Sekarang mari kita tegaskan sekali lagi agar tubuh kita benar-benar memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi silakan perintahkan sekali lagi :

“Wahai tubuh dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki aku perintahkan saat ini

juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Ya, luar biasa sekali, karena saat ini seluruh tubuh anda benar-benar memasuki relaksasi yang sangat sempurna, bahkan saat ini juga ia menjadi sangat malas dan lemas, bahkan lunglai seakan-akan seluruh tulang-tulangnya menghilang

Bahkan sedemikian rileksnya, sehingga ketika anda mencoba untuk menggerakkannya bagian manapun dari tubuh anda, bahkan tubuh anda benar-benar tetap diam, bahkan sama sekali tidak berminat untuk bergerak, karena sudah sedemikian malas dan lemasnya bahkan semakin anda mencoba untuk menggerakkannya maka anda justru akan ditarik memasuki relaksasi yang lebih dalam lagi lebih sempurna lebih nyaman dan lelap

Sekarang silakan anda mencoba untuk menggerakkan sedikit tubuh anda, dan rasakanlah bahwa seluruh tubuh anda justru semakin melemas dan malas, bahkan anda

semakin ditarik menuju relaksasi yang lebih dalam lagi silakan anda gerakkan sedikit tubuh anda

Pada tahapan ini silakan amati apakah tubuh klien sudah benar-benar lemas ? Jika klien masih dapat menggerakkan tubuhnya dengan mudah, maka segera ulangi bagian Script yang memandu klien untuk “memerintahkannya” seluruh tubuhnya agar menjadi benar-benar lemas tanpa daya.

7) Bagian Ketujuh : Relaksasi Otak & Pikiran

Ya, sekarang seluruh tubuh anda benar-benar menjadi sangat rileks dan nyaman benar-benar beristirahat sangat ringan lemas dan malas tanpa daya

Rasakan setiap hembusan nafas anda akan menarik anda memasuki relaksasi yang lebih dalam sehingga anda semakin tenang damai ... dan nyaman sekali ... Bahkan kini anda pun dapat memerintahkannya kepada pikiran dan otak anda agar beristirahat karena pikiran dan otak adalah perangkat dan kita dapat mengistirahatkannya silakan katakan dalam hati ...

“Wahai pikiran dan otak aku perintahkan saat ini juga engkau beristirahat dan memasuki

relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Ya, luar biasa sekali, anda dapat merasakan bahwa otak dan pikiran mulai memasuki relaksasi istirahat sehingga anda benar-benar rileks dan mulai memasuki penghayatan rasa memasuki wilayah rasa

Selanjutnya dikombinasikan dengan *self hypnosis* dengan 6 teknik *deepening* yaitu.

1) Teknik *Deepening-Elevator*

Sekarang, saya ingin Anda untuk membayangkan diri Anda berada di dalam lift yang sedang bergerak turun. Anda sedang berada di lantai sepuluh dan tekan tombol lantai satu. Baik, luar biasa sekali. Perlahan pintu lift mulai menutup dan lift mulai bergerak turun dari lantai sepuluh ke lantai satu. Setiap kali lift menurun ke bawah, rasakan bahwa diri Anda ikut menjadi santai, relaks, dan tenang. Sepuluh, liftnya bergerak turun ke lantai berikutnya. Sembilan, Anda

menjadi sangat nyaman sekali. Delapan, Anda semakin nyaman dan tenang. Tujuh, tubuh Anda terasa menjadi ringan. Enam, mata Anda menjadi sangat mengantuk sekali. Lima, setiap tarikan napas Anda mengantarkan diri Anda menjadi sangat santai sekali. Empat, Anda menjadi sangat menikmati kenyamanan dan ketenangan pada saat Anda beristirahat saat ini. Tiga, semakin relaks dan tenang. Dua, semakin teristirahat lebih dalam. Dan Satu, Kesadaran Anda perlahan-lahan memasuki pikiran bawah sadar Anda.

2) Teknik *Deepening The Starwairy*

Saat ini coba Anda bayangkan. Anda sedang berdiri di depan tangga yang menurun. Setiap kali Anda menuruni anak tangga tersebut. Anda akan merasakan kondisi yang sangat amat nyaman sekali. Perlahan, coba Anda turuni setiap anak tangga sambil rasakan sensasi nyaman yang luarbiasa ketika Anda turuni anak tangga tersebut. Saya akan menghitung mundur dari tiga ke satu, dan nanti pada saat hitungan ke satu, Anda telah berada diujung anak

tangga tersebut. Tiga, persiapkan diri Anda untuk mulai melangkah satu demi satu anak tangga tersebut. Bagus, luarbiasa sekali. Dua, rasakan semakin Anda melangkahakan kaki Anda menuruni anak tangga satu demi satu, rasakan diri semakin relaks dan santai. Dan satu, Anda sekarang berada di anak tangga terakhir. Rasakan diri Anda benar-benar menjadi sangat relaks sekali.

3) Teknik *Deepening-The Ball of Light*

Saat ini anda bayangkan ada sebuah bola seperti bola kasti. berwarna putih bercahaya terang sekali berada di dekat kaki anda. rasakan dan perhatikan kilau cahayanya serta kehangatan dari bola tersebut. perlahan-lahan bola cahaya tersebut mulai bergerak naik ke atas dari kaki kepala anda. rasakan pergerakannya biarkan bola cahaya putih yang sangat terang tadi membuat tubuh anda menjadi lebih nyaman dan santai. sekarang bola putih tersebut bergerak ke atas melalui ke dua kaki anda. perhatikan dan rasakan kehangatan bola tersebut. perhatikan baik-baik pergerakan bola tersebut dan

biarkan bola cahaya tersebut bergerak ke bagian atas tubuh anda melalui paha anda kemudian perut anda, leher anda membersihkan dan menyelaraskan energy tubuh dan pikiran anda. bagus sekali sekarang bola tersebut menuju ke dahi dan kening anda hingga menuju ubun-ubun kepala anda. rasakan sebuah sensasi yang luarbiasa. energi yang mengalir menghubungkan pikiran sadar anda untuk mempersiapkan informasi-informasi yang sangat menarik dan berguna untuk menemukan masalah anda awal permasalahan anda dan solusi atas setiap permasalahan anda.

4) Teknik *Deepening-The Private Place*

saya akan menghitung dari 10 ke 1. pada hitungan ke angka satu nanti anda dapat membayangkan suatu tempat yang sangat nyaman untuk anda. tempat tersebut oleh di mana saja bisa di pengunungan pantai atau bahkan kamar tidur di rumah anda atau bisa juga di tempat yang membuat anda nyaman dan hanya berada di dalam pikiran anda saja. baiklah sepuluh silahkan anda mulai membayangkan tempat tersebut, Sembilan rasakan bahwa

tempat tersebut semakin jelas, delapan tempat tersebut semakin nyata, tujuh anda benar-benar dapat merasakan tempat tersebut, enam anda benar-benar dapat mengamati keadaan di sekelilingnya, lima semakin nyata dan jelas, empat anda benar-benar menikmatinya, tiga rasakan bahwa hal ini semakin nyata dan jelas, dua anda benar-benar berada di tempat tersebut, satu silahkan anda menikmati dan merasakan kenyamanan dan ketenangan dari tempat tersebut semakin nyata dan jelas anda pun sangat menyenangkan tempat tersebut.

5) Teknik *Deepening-Counting*

Saya akan menghitung dari 10 ke 1. rasakan bahwa setiap kali saya menghitung. Maka anda merasakan semakin rileks dan santai. ketika hitungan saya sudah mencapai angka 1. maka anda akan merasakan kondisi relaksasi yang begitu luarbiasa dan sangat total. saat ini hitungan dimulai. Sepuluh, anda mulai lebih rileks, Sembilan anda semakin santai, delapan rasakan dan hayati bahwa tubuh anda

benar-benar telah beristirahat, tujuh anda semakin dalam semakin nyaman dan semakin damai. enam anda semakin menikmati relaksasi ini, lima semakin dalam semakin lelap, semakin santai, empat biarkanlah tubuh anda tertidur, tiga tubuh anda semakin lepas santai malas dan lemas, dua lepaskan semuanya dan satu tubuh anda benar-benar rileks nyaman santai untuk beristirahat. Semakin tenang semakin dalam dan silahkan anda menikmatinya sambil mendengarkan suara saya.

Contoh terminasi yang baik :

1. *Sekarang...kita akan mengakhiri sesi terapi ini...*
2. *saya akan menghitung sampai lima... dan pada hitungan ke lima ..anda akan bangun dalam keadaan yang segar... dan seluruh fungsi tubuh kembali menjadi normal...*
3. **Satu...** *Seluruh organ tubuh bekerja normal dan baik kembali, otot otot kembali bertenaga...*

4. **Dua...** saat bangun merasa segar dan bahagia, dan pada hitungan berikutnya tiga anda bangun dan tersadar kembali.
5. **Tiga ...**Semua sugesti yang saya berikan bekerja secara kuat dan otomatis dari pikiran bawah sadar anda.
6. **Empat..** pada hitungan ke 5 berikutnya anda akan bangun dan sadar sepenuhnya.
7. **Lima....** Bangun dan sadar sepenuhnya.

catatan: Untuk Proses Deepening, hitungan selalu mundur, sedangkan pada terminasi (termination) hitungan maju.

Selanjutnya dijelaskan mengenai teknik releasing dalam mengurangi stres belajar siswa

Kata-kata **Release** dalam dunia **hipnoterapi** tentu tidak asing lagi di telinga kita. Namun apakah kita sudah mengetahui dengan jelas mengenai seluk beluk dari *release* dalam hipnoterapi itu sendiri? Menurut Fiona Wang (2013) **Release** berarti melepas atau populernya adalah mengikhlaskan. Jadi *release* dalam hipnoterapi adalah teknik yang digunakan dalam hipnoterapi untuk menguapkan permasalahan klien dengan cara membimbing

klien untuk melepaskan atau mengikhlaskan muatan emosi negatifnya.

Saat teknik lain dalam hipnoterapi tidak bekerja, teknik ini mampu bekerja dan berbuah manis. Meskipun demikian bisa saja berlaku hal yang sebaliknya. Mengapa harus dengan *release*? Ternyata setiap pengalaman negatif membawa emosi negatif yang dapat terbawa sampai sekarang. Jadi bisa jadi dendam, sakit hati atau perasaan marah akibat suatu kejadian dimasa lalu masih membekas lara di dalam hati dan pikiran hari ini.

Jadi *release* berfungsi untuk menemukan akar masalah ini kemudian mengajak klien untuk melepaskan semua emosi negatifnya. Atau bisa juga membimbing klien untuk mengikhlaskan semua kejadian sekaligus emosi negatif yang bersemayan dalam dirinya saat ini. Mengapa? Emosi negatif ini mengunci dan berefek buruk dalam kehidupan klien sekarang.

Release dalam hipnoterapi dapat dilakukan dengan beberapa tahapan berikut ini:

a. Menemukan akar masalah

Gali permasalahan klien dan temukan akar masalahnya. Konfirmasi ulang kepada klien untuk memastikan jika hal tersebut memang benar-benar akar masalahnya.

b. Memastikan emosi negatif yang timbul

Meng gali emosi negatif yang muncul akibat akar masalah yang sudah ditemukan. Apa yang dirasakan, digambarkan dan didengarkan oleh klien sekarang dengan masalah tersebut. Mengapa? Supaya klien menyadari jika masalah itu masih ada maka emosi negatif tersebut masih ada dan merugikan baginya.

c. Meminta klien melepaskan, mengikhlaskan, memaafkan

Setelah klien benar-benar menyadari jika emosi negatif yang muncul dari pengalaman masa lalunya itu berefek negatif, kita bimbing klien untuk melepaskannya. Berikan pengertian jika dengan melepaskan, mengikhlaskan dan memaafkan maka semua emosi negatif itu langsung menguap.

Berikut ini adalah salah satu skrip *release* yang sering digunakan dalam hipnoterapi: *“Memaafkan tidak berarti melupakan apa yang telah terjadi, memaafkan tidak mengharuskan Anda memberitahu orang lain, memaafkan adalah untuk diri Anda sendiri, bukan untuk orang*

yang menyakiti diri Anda, memaafkan bukan berarti Anda menyukai dengan apa yang terjadi, memaafkan bukan berarti Anda melupakan apa yang telah terjadi, memaafkan juga tidak berarti jika Anda setuju dengan orang yang menyakiti Anda, memaafkan berarti Anda merasa nyaman, tenang, damai dan sembuh saat ini juga”

3. PENDEKATAN YOGA

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2006) Respon *stress* pada seseorang berupa reaksi kimiawi dalam tubuh, antara lain hormon adrenalin meningkat, dan proses kimiawi lain yang pada akhirnya akan meninggalkan toksin atau racun di dalam sel tubuh. Pengetahuan telah membuktikan adanya hubungan yang sangat erat antara fisik dan psikis. Bahkan diketahui bahwa 50–80% penyakit akut dan kronis dilatarbelakangi oleh *stress*. Sejak 7000 tahun yang lalu, yoga telah dikenal sebagai pendekatan terhadap kesehatan yang membantu semua komponen fisik dan psikis bekerja sama secara harmonis. *Asana* merupakan olah fisik atau postur tubuh tidak hanya bermanfaat untuk otot dan sendi tetapi juga syaraf dan kelenjar. *Pranayama* merupakan olah nafas

dan teknik konsentrasi, mediasi dan pelepasan, sangat efektif mencegah timbulnya stress.

Yoga berasal dari kata vuj, bahasa sansekerta, berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran Suambara (Mulyani 2006). Yoga diperkirakan telah ada sejak 7000 tahun yang lalu, sebagai cara untuk meningkatkan kondisi atau kekuatan fisik dan psikis. Ajaran yoga tumbuh pertama kali di india, kemudian menyebar ke seluruh pelosok dunia. Pada saat ini yoga telah menjadi salah satu alternatif kegiatan yang banyak diminati orang. Hal ini karena yoga dilihat sebagai aktivitas olah tubuh seperti senam yang bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh serta menjaga kecantikan terutama bagi wanita. Berdasarkan pengalaman yoga pun mampu menurunkan berat badan.

Asanas atau gerakan tubuh dalam yoga akan melatih kelenturan tubuh dan kelenjar serta menyalurkan oksigen ke seluruh bagian tubuh yang akan memperkuat tubuh. *Asanas* yang membetuk tubuh dalam yoga dapat dilakukan dalam berbagai posisi seperti tidur, duduk maupun berdiri. Dari pandangan psikologis, *asanas*

yang dikembangkan dalam yoga terbukti akan mempertajam daya konsentrasi, kemantapan dalam berpikir, menjaga kestabilan emosi dengan menyelaraskan olah tubuh, jiwa dan pikiran, serta meningkatkan rasa kepedulian kepada orang lain dan mengembangkan sikap altruistik.

Pranayama merupakan latihan pernafasan dalam yoga, yang juga merupakan teknik konsentrasi, meditasi dan pelepasan. Pernafasan yang terlatih sangat efektif dalam mengalihkan perhatian dari suasana yang mengganggu, sehingga akan membantu memusatkan perhatian. Hal ini menimbulkan kontrol diri yang lebih besar. Dengan mempraktekkan teknik-teknik pernafasan akan membantu mengumpulkan tenaga dan mengatasi rasa sakit serta bentuk stress lain, secara lebih efektif. Pengaturan nafas sangat penting, karena berhubungan dengan pengendalian energi. Pernafasan yang terkendali akan memberi pengaruh pada kesehatan, kecerdasan, ketangkasan, pertumbuhan sel-sel tubuh

Harmonisasi Manajemen Stress

Yoga merupakan pendekatan terhadap kesehatan yang bertujuan untuk membantu semua komponen tubuh agar bekerja sama dalam harmoni. Hal ini berasal dari konsep tentang cara kerja tubuh dan pikiran yang mempunyai kontribusi terhadap fungsi keseimbangan dan penggabungan untuk mencapai homeostatis, yang mengacu pada pemeliharaan tahap yang mantap dan stabil. Yoga menganggap manusia sebagai kesatuan dan tidak dapat dibagi menjadi bagian demi bagian. Oleh karena itu, yoga menjadi alat untuk membantu tubuh dan pikiran dalam mempertahankan keseimbangan yang tetap, atau untuk memperolehnya kembali jika keseimbangan terganggu Weller, (Mulyani, 2006).

Yoga menjadi efektif untuk mengurangi stress dengan melakukan berbagai gerakan fisik yang bertujuan sebagai pelonggaran otot, pernafasan, meditasi dan pelepasan, dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan sepenuhnya. Gerakan fisik dilakukan dalam postur tubuh yang selaras dengan pernafasan agar otot-otot

yang tengah aktif memperoleh cukup oksigen. Gerakan fisik dalam yoga tidak hanya mempengaruhi sendi dan otot, tetapi juga organ-organ, kelenjar dan struktur tubuh lain. Manfaat lainnya, gerakan fisik yoga mengajarkan kepada kita untuk bekerja sesuai dengan kemampuan, karena cara-cara yang tidak memaksa.

Perbedaan yoga dengan aktivitas lainnya, karena yoga melibatkan manusia secara seutuhnya. Oleh karena itu, yoga memerlukan kesadaran saat berlatih, tubuh dan pikiran bekerja sama untuk menciptakan keselarasan antara fisiologi dan psikologi. Melakukan yoga secara teratur akan melatih sistem tubuh untuk mengumpulkan tenaga, mengorganisir, dan menguatkan diri kembali, dengan cara yang memungkinkan sistem tubuh berfungsi dengan efektif. Hal ini akan meningkatkan kekuatan kekebalan tubuh dan jiwa terhadap pengaruh yang datang dari luar maupun dari dalam, yang dapat menimbulkan kerusakan.

Dalam yoga diketahui ada tiga langkah terpadu untuk mempertahankan kesehatan optimum:

1. Melatih sikap mental yang benar melalui latihan dan teknik pernafasan dan pelepasan (*pranayama*).
2. Mempersiapkan kembali sistem saraf dan otot serta kelenjar. Pengaruhnya kepada seluruh tubuh untuk mengatasi *stress* dan rasa sakit. Hal ini dapat dicapai dengan memadukan latihan fisik (*asanas*) dan pernafasan (*pranayama*).
3. Mendorong digunakannya konsumsi makanan yang sehat dan penguraian alami pada sampah-sampah yang terdapat dalam tubuh.

Teknik pernafasan sangat penting, karena nafas merupakan penghubung antara fisik dan non-fisik. Nafas mempunyai hubungan erat dengan energi vital kehidupan, sebab langkah pertama hidup manusia adalah bernafas. Bernafas secara benar akan memperbaiki kembali sel-sel tubuh, sehingga dapat mengusir toksin. Setiap emosi akan terpancar pada irama nafas

Irama nafas akan berbeda ketika sedang gelisah, marah, takut, rileks dan gembira. Dengan menguasai teknik pernafasan,

seseorang akan lebih dapat menguasai nafsu, karena pasokan oksigen yang memadai. Postur tubuh yang terlatih pada posisi yang bagus dipadukan dengan teknik pernafasan yang benar akan dapat mengatur keharmonisan fungsi seluruh sistem tubuh. Setiap latihan postur tubuh (*asana*) akan melibatkan beberapa kelompok otot dan melemaskan kelompok antagonisnya, yaitu otot yang menindak balas gerakan dan otot yang berkontraks.

Berdasarkan jurnal *Medical Hypotheses* yang menemukan pengaruh antara yoga dan stress sehingga yoga menjadi salah satu alternative mengelolah stress. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Dr. Chris Streeter mengatakan, “Yoga memang menurunkan stres karena gerakan-gerakan yoga ternyata bisa memperbaiki ketidaseimbangan sistem saraf.”

4. PENDEKATAN/TEKNIK/TERAPI MUSIK

Metode ini salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Jika kadar stres pada seseorang terlalu tinggi maka sistem kekebalan tubuhnya akan berkurang oleh sebab itu seseorang perlu mewaspadaai dirinya

dari kondisi stres yang berlebihan. Manfaat musik salah satunya yaitu untuk mengendalikan diri.

1. Pengertian musik

Mendengarkan musik yang dipilih sendiri dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, emosi negatif, dan menggairahkan sistem saraf simpatik serta memberikan efek relaksasi (Labbe et al, 2007). Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kemper (2005) yang menyatakan bahwa musik secara luas dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mengalihkan perhatian pasien dari gejala yang tidak menyenangkan. Musik adalah bunyi atau nada yang menyenangkan untuk didengar. Musik dapat keras, ribut, dan lembut yang membuat orang senang mendengarnya. Orang cenderung untuk mengatakan indah terhadap musik yang disukainya.

2. Manfaat terapi Musik

Adapun manfaat musik menurut Merrit (2003) adalah untuk menurunkan stres dan mendukung proses penyembuhan,

menemukan sapek-aspek kepribadian pada seseorang yang tidak diketahui sebelumnya, pribadi yang berani mengambil resiko, yang gembira, dan bebas, memberi pandangan lain dalam melihat kehidupan dan mengembangkannya, sehingga mampu mengatasi konflik batin dan mengatasi berbagai rintangan hidup, memperkaya hidup dan memperluas dunia dengan keindahannya, meningkatkan pembelajaran dan daya ingat, merangsang kreatifitas dan imajinasi, serta membuat santai, menyegarkan, dan menenangkan.

Selain itu, penggunaan terapi musik bisa diterapkan secara luas pada semua orang dalam berbagai kondisi. Terapi musik bisa dilakukan untuk mengurangi rasa khawatir pasien yang menjalani berbagai operasi atau serangkaian proses berat di rumah sakit. Sebab, musik akan membantu mengurangi timbulnya rasa sakit dan memperbaiki mood pasien.

3. Cara kerja terapi musik

Musik bersifat terapeutik artinya dapat menyembuhkan. Salah satu alasannya karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ

pendengaran dan diolah di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak yang selanjutnya mereorganisasi interpretasinya bunyi ke dalam ritme internal pendengarnya. Ritme internal ini mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga prosesnya berlangsung dengan lebih baik. Dengan metabolisme yang lebih baik tubuh akan mampu membangun sistem kekebalan yang lebih baik dan dengan sistem kekebalan yang lebih baik tubuh menjadi lebih tangguh terhadap kemungkinan serangan penyakit (Satiadarma, 2002). Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal (Prabowo & Regina, 2007).

Hipotalamus juga dinamakan pusat stres otak karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertamanya adalah mengaktifkan cabang simpatis dan sistem saraf otonom. Cabang simpatis dari sistem saraf otonom bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk

menghasilkan beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Sistem simpatis juga menstimulasi medula adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin ke dalam pembuluh darah, sehingga berdampak meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, dan norepinefrin secara tidak langsung melalui aksinya pada kelenjar hipofisis melepaskan gula dari hati.

Adrenal Corticotropin Hormon (ACTH) menstimulasi lapisan luar kelenjar adrenal (korteks adrenal) yang menyebabkan pelepasan hormon (salah satu yang utama adalah kortisol) yang meregulasi kadar glukosa dan mineral tertentu (Atkinson, 2011)

Pemberian intervensi terapi musik membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stres, sehingga dapat menyebabkan penurunan kecemasan (Musbikin, 2009). Hal tersebut terjadi karena adanya

penurunan *Ardenal Corticotropin Hormon* (ACTH) yang merupakan hormon stres (Djohan, 2005).

4. Tata Cara Pemberian Terapi Musik

Belum ada rekomendasi mengenai durasi yang optimal dalam pemberian terapi musik. Seringkali durasi yang diberikan dalam pemberian terapi musik adalah selama 20-35 menit, tetapi untuk masalah kesehatan yang lebih spesifik terapi musik diberikan dengan durasi 30 sampai 45 menit. Ketika mendengarkan terapi musik klien berbaring dengan posisi yang nyaman, sedangkan tempo harus sedikit lebih lambat, 50 - 70 ketukan/menit, menggunakan irama yang tenang (Schou, 2007).

5. Terapi Musik Untuk Penurunan Tingkat Stres

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik, kognitif dan sosial bagi individu dalam berbagai usia (Djohan, 2005). Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu,

suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis (Rasmun, 2004).

Musik dianggap dapat berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pada dasarnya harmonisasi nada dan irama musik mempengaruhi kesan harmoni di dalam diri kita. Jika harmoni musik setara dengan irama internal tubuh kita, maka musik akan memberikan kesan yang menyenangkan, sebaliknya jika harmoni musik tidak setara dengan irama internal tubuh kita, maka musik akan memberikan kesan yang kurang menyenangkan. Karena musik dihasilkan oleh adanya getaran udara, bukan hanya organ pendengaran atau telinga saja yang mampu menangkap stimulus musik, tetapi saraf pada kulit juga turut merasakannya. Demikian pula organ vestibul (pada sekitar belakang telinga) yang merupakan alat keseimbangan manusia memperoleh dampak yang berarti dari adanya musik (Satiadarma, 2004).

Dari hasil Penelitian Regina dan Prabowo tahun 2007 mengenai treatment meta musik untuk menurunkan stres dengan metoda mendengarkan musik pada mahasiswa yang berusia 19 - 24 tahun, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa meta musik dapat digunakan dalam menurunkan stres pada peserta didik. Selain itu terdapat penelitian dari Rahmawati, dkk (2015) mengungkapkan penurunan tingkat stres yang terjadi pada remaja disebabkan oleh pemberian terapi musik tersebut dapat menurunkan hormone adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres.

Musik merupakan getaran udara harmonis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan melalui saraf di dalam tubuh kita dan disampaikan ke susunan saraf pusat sehingga menimbulkan kesan tertentu di dalam diri kita. Akibatnya jika kita mendengarkan musik kita cenderung mengentakkan kaki pada lantai atau mengetukkan tangan pada meja atau membayangkan iramanya di dalam diri

kita sendiri (Satiadarma, 2004). Dengan demikian perasaan tegang, gundah, marah sebagai pemicu stres menjadi berkurang karena efek dari musik yang bersifat menenangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arnett, J. J. 1999. Adolescent storm and stress. *American Psychologist*, 54, 317-326.
- Arthur., & Nancy. 1998. The Effect of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of College Students Development*. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 10 Maret 2006.
- Aryani, F. 2008. Efektivitas pendekatan *cognitive behavior modification* (CBM) untuk mengelola stres belajar siswa. *Disertasi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Assaat, I. A 2007. *Persepsi atas program akselerasi dan stres akademik*. *Provitae*, 3 (1), 25-30
- Atkinson, R.L. 1999. *Introduction to psychology* (Pengantar Psikologi 11th ed.) terjemahan Lyndon Saputra. Batam Centre: Interaksara
- Atkinson, R.L., Atkinson, C.R., Smith, E.E., & Bern, D.J. 2011. *Introduction to psychology* (11th ed) (Farida, 2010 pengalih bahasa). Batam : Interaksara
- Bali Pos, 15 Mei 2003. Artikel. *Sekolah unggulan: Siswa stres, kepala sekolah dapat penghargaan*.

- Baldwin, D. R., Chambliss, L. N., & Towler, K. 2003. Optimism and stress: An african-american college student perspective. *College Student Journal* 2, 3-7. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 16 Januari 2007
- Barrios, A.A. 1969. *Toward understanding the effectiveness of hypnotherapy: a Combined clinical, theoretical and experimental approach*. Doctoral dissertation. Los Angeles : University of California.
- Binder, C. 1996. Behavioral fluency: Evolution of a new paradigm. *The behavior Analyst*, 19. 163-197.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. 1991. Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 440-449.
- Brannon, L.. & Feist, J. 2000. *Health psychology: An introduction to behavior and health*. USA: Wadsworth.
- Brannon, L., & Feist. 2007. *Health psychology*. San Fransisco : Wadsworth.

- Brown, R. 1987. *Exercise as an adjunct to the treatment of mental disorders*. Washington, DC: Hemisphere.
- Burns, D. D. 1988. *Terapi kognitif: Pendekatan baru bagi penanganan depresi*. Jakarta: Penerbit Airlangga.
- Bond, F. W.& Dryden, W. 2004. *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. England: John Wiley & Sons Ltd
- Campbell, R.L, & Svenson, L.W. 1992. Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552-554.
- Caltabiano, M. L. 1995. Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18, 33-52.
- Chan, D.W. 1998. Stress, coping strategies, and psychological distress among secondary school teachers in Hong Kong. *American Educational Research Journal*. 35, 145-163.
- Clark, J., & McMahon, G. 2004. Understanding trauma: Treatment for post traumatic stress disorder (PTSD) symptoms. *Stress News* . 1, 01-06

- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. 1993. Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company
- Corey, G. 2004. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Sixth Edition. California: Books/Cole Publishing.
- De Porter, B & Hernacki, M. 2009. *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa
- Djohan. 2005. Psikologi Musik. Yogyakarta: Buku Baik
- Elia, H. 2001. *Anak anda mengalami stres*. Artikel. [Http://www.eunikefamily.com](http://www.eunikefamily.com). Diakses pada tanggal 10 Maret 2006.
- Emirina, *Gaya Belajar pada Anak*,. (<http://emirina.wordpress.com>. Diakses 25 Maret 2016)
- Fiona W. 2013. Menguapkan Permasalahan Klien Dengan Teknik Release Hipnoterapi, (Online). <http://fiona-wang.com/menguapkan->

permasalahan-klien-dengan-teknik-release-hipnoterapi/, diakses 20 Maret 2016

- Fleming, N.D. & Mills, C. (1992). *Helping Students Understand How They Learn*. The Teaching Professor, Vol. 7 No. 4, Magma Publications, Madison, Wisconsin, USA
- Fraser., Kathryn, P., & Carolyn, M. 1997. Individuation, stress, and problem-solving abilities of college students. *Journal of College Students Development*. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 16 Januari 2007
- Gadzella, B. M., Masten, W. G., Stacks, J. 1998. Students' stress and their learning strategies, test anxiety, and attributions. *College Student Journal*, 32, 416-422.
- Gadzela, B. M., & Baloglu, M. 2001. Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 2, 2-8. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 10 Maret 2006
- Gavala., Jhanitra, R., & Ross. 2005. Influential factors moderating academic enjoyment/motivation and psychological well-being for Maori University students at

- Massey University. *New Zealand Journal of Psychology*. (3), 38-48.
- Guindon, M. H. 2010. *Self Esteem across the Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder, G. H. 2001. Pubertal transition, stressfull live events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology*. 37, 404-417.
- Gireesh, V. , Gupchup., Matthew, E. B., & Konduri, N. 2004. The impact of student life stress on health related quality of life among doctor of pharmacy students. *College Student Journal* 2, 3-8. [http://www. findarticles.com](http://www.findarticles.com). Diakses Tanggal 16 Januari 2007
- Giordano, F.J. 2005. Oxygen, oxidative stress, hypoxia, and heart failure. *J. Clin.Invest.* 115: 500-508
- Goldfried, M. R., and Davison, G. L. 1976. *Clinical behavior therapy*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Goldman., Cristin. S., Wong., & Eugene. H. 1997. Stress and the college student. *Journal of Education*. <http://www. findarticles.com>. Diakses Tanggal 16 Januari 2007

- Greenberg, J. S. 2002. *Comprehensive stress management*. New York: Mc Grawhill
- Greenwood, C., & Payette, H. (2005) An approach to the management of unintentional weight loss in elderly people. *CMAJ*, 172(6):773-780
- Gunarsa, S. 1996. *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hardjana, M. A. 1994. *Stres tanpa distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Haywood, C. 2004. Student teachers' stress and social problem-solving skills. *Journal of cognitive educational and psychology*. 3, 342-350.
- Hewit, P. L., & Flett, G.L. 1993. Dimension of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 102, 58-65.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas N., & Yokozuka N. 2000. Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal* <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 16 Januari 2007

- Huff, C. O. 1999. Source, recency, and degree of stress in adolescence and suicide ideation. *Adolescence*, 15, 91-98.
- Hurlock, B. E. 1994. *Psikologi perkembangan*. Alih Bahasa: Sijabat. M. R. Jakarta: Erlangga
- IBH (Indonesian Board of Hipnotherapi).,2002. Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis, IBH
- Israelashvili, M. 1998. Preventive school counseling: A stress inoculation perspective. *Professional School Counseling*, 1, 21-25.
- Ivey, A E., Ivey, M. B., Simek, L. Morgan. 1993. *Counseling and psychotherapy. A multicultural perspective*. Boston: Allyn and Bacon a Division of Simon and Schuster, Inc.
- Johri, M. 2004. Article. *Stress management: Strategy and techniques*. <http://www.humanlink.com>. Diakses Tanggal 2 Februari 2005.
- Kahija., 2007. Hipnotherapi : *Prinsip-prinsip Dasar Praktek Psikotherapi*, Gramedia Pustaka
- Kanfer, F. H. & Goldstein, A. P. 1980. *Helping people change. Second Edition*. USA: Pergamon Press.
- Kanters, Bristol, M. A., David, G., Attarian, & Aram. 2002. Effects of outdoor experiential training

- on perceptions of college stress. *Journal of Experiential Education*. <http://www.findarticles.com>. Diakses Tanggal 01 Maret 2006.
- Kazdin, A. E. 2001. *Behavior modification in applied settings, 3th edition*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Kemper, K. J., & Danhauer, S.C. (2005). Music as therapy. *Complementary and alternative Medicine*, 282-287
- Krohne, H.W., 2002. *Stress and Coping Theories*, Johannes Guenberg- University of Mainz Germany. Available from: http://userpage.fuberlin.de/~schuez/folien/Krohne_Stress.pdf. [Accessed 11 Maret 2016]
- Labbe, E. Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *App; psychophysiol biofeedback*, 32, 163-168. Doi: 10.1007/s10484-007-9043-9
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leong, F. T.& Vaux, A. 1991. The relationship between stressfull live event, psychological distress, and social desirability. *Measurement*

- and Evaluation in Counseling and Development*. 23, 171-178.
- Levie, W.H. dan Diane Levie. 1975. *Pictorial Memory Processes*. AVCR Vol. 23 NO. I Spring 1975
- Mahan, J. V. 1999. Cognition versus action: stress and coping efforts of community college students in west Texas, usa. *Paper presented at the eoropean conference on educational research*. Finland
- Margiati. 2009. Stres kerja: Latar belakang penyebab dan alternative pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, kebudayaan dan politik*, 3:71-80. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Meichenbaum, D., & Deffenbacher, J.L. 1988. Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist*, 16, 69-90.
- Meichenbaum, D. 1993. Stress inoculation training: A twenty year update. In R.L. Woolfolk, & P.M. Lehrer (Eds.), *Principles and practice of stress management* (2nd ed.). New York: Guilford.

- Meichenbaum, D. 1996. Stress inoculation training for coping with stressors. *The Clinical Psychologist* 49, 4-7.
- Meichenbaum, D. 2004. *Stress inoculation training: A preventive and treatment approach*. Canada: Guilford Press.
- Musbikin, Imam. 2009. Kehebatan Musik Untuk Mengasah Kecerdasan Anak. *Jogjakarta: Power Books*
- Meichenbaum, D. 2005. *Principles and practice of stress management. 3rd Edition*. Canada: Guilford Press.
- Merrit, S. (2003). *Simfoni otak: 39 aktivitas musik yang merangsang IQ, EQ, SQ untuk membangkitkan kreativitas dan imajinasi*. Bandung: Kaifa.
- Miltenberger, R. G. 2004. *Behavior modification, principles and procedures, 3th edition*. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Morris, C. G. 1990. *Contemporary psychology and effective behavior* (7th edition). Glenview, IL.: Scott & Foresman.
- Mulyani. 2006. *Stres Management (Yoga)*. Malaysia: PTS Profesional Publishing Malaysia

- Munandar. A. S. 2002. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Depok. Penerbit Universitas Indonesia (UI Press)
- National Safety Council. 2004. *Manajemen stres*. Alih Bahasa Palupi, W. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- McKay, M. & Fanning, P. (2000). *Self Esteem 3rd edition*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Newton, C. J. 1996. Behavior modification. Mental health glossary. *Learning Specialist*. <http://www.cognitivetherapy.com>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2007.
- Ng Lai On, A. 2004. *Teaching children handling study stress*. Malaysia: TC Publishing SDN BHD.
- Oemarjoedi, A. K 2003. *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Pandang, A. 2010. *Strategi belajar efektif: Bahan pelatihan pengembangan karakter mahasiswa*. Makassar: UNM
- Prabowo, H. dan Regina, H,S.2007. Tritmen Meta Musik Untuk Menurunkan Stres Available Online at <http://respository.gunadarma.ac.id>, diakses 20 Maret 2016

- Rahmawati, Haroen, & Juniarti.2008. *Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Pada Kelompok Remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani di Kabupaten Sumedang*.Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD
- Ramdhani, N. 2004. *Pengembangan multimedia relaksasi*. <http://eworld-indonesia.com/neila/wp-content/images/relaksasi.pdf>. Diakses pada tanggal 12 Mei 2007.
- Ramdhani, N. 2006. *Video pembelajaran relaksasi otot (VCD)*. Yogyakarta: Psikologi Klinis UGM.
- Rasmun. 2004. *Stres, coping dan adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto.
- Rickard, J. 1996. *Relaxation for children*. Alih Bahasa: Hidayati, T. Jakarta: Grasindo.
- Romas, H. A. & Sharma, M. 2000. *Practical stress management. Second Edition*. USA: A Pearson Education Company.
- Romas, j. A., & Sharma, M. (2000). *A Comprehennsive Workbook For Managing Change & promoting Helt (2 nd.)*. Massachusett: Allyn & bacon.
- Ross, S. E., Nielbing, B. C., & Heckert, T. M. 1999. *Sources of stress among college students*.

- College student journal*, 33, 3-12..
<http://www.findarticles.com>. Diakses
 tanggal 12 Maret 2006.
- Sarafino, E. P. 1998. *Health psychology: Biopsychosocial interaction* 3ed. Thousand Oaks, Californian: Sage.
- Sarafino, E. P. 2008. *Health psychology: Biopsychosocial Interaction* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons
- Satiardarma, M.P. 2004. *Cerdas dengan Musik. Ceatakan Pertama*. Jakarta: Puspa Suara
- Schou, K. 2007. *Music therapy for post operative cardiac patients, a randomized controlled trial evaluating guided relaxation with music and music istening on anxiety, pain, and mood. Dissertation Thesis*. Department of Communication: Aalborg University.
http://www.mt-phd.aau.dk/digitalAssets/6/6484_karin_schou_thesis.pdf. Diunduh 16 Maret 2016
- Sheehy, R., Horan, J. J. 2000. Effect of stress inoculation training for first year law student. *International Journal of Stress Management*, II, 41-55.
- Shields, N. 2001. Stress, active coping, and academic performance among persisting and

- nonpersisting college students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 2, 65-81.
- Smith, J. C. 1993. *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing Company.
- Slavin, L. A., Rainer, K. L., McCreary, M. L. & Gowda, K. K. 1991. Toward a multicultural model stress process. *Journal of Counseling & Development*. 70, 156-163.
- Slavin, R. E. 1994. *Educational psychology: Fourth Edition*. Boston: Allyn and Bacon.
- Syaputra. 2008. *Mengatasi insomnia dengan relaksasi zikir*. (Online) <https://diansyaputra.wordpress.com/2008/10/28/mengatasi-insomnia-dengan-relaksasi-zikir/> diakses 23 Maret 2016
- Triandis, H. C., Dunnette, M. D. & Hough, L. M. 1998. *Handbook of industrial and organizational psychology. Volume Three*. California: Consulting Psychologis Press.
- Utami, M.S. 1991. Efektivitas relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Utami, M.S. 2001. Prosedur-prosedur relaksasi, dalam Subandi, M.A., *Psikoterapi*,

pendekatan konvensional dan kontemporer.
Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM &
Pustaka Pelajar.

- Ursin, H., & Eriksen, H. R. 1999. The Cognitive arousal theory of stress. *Psychiatry Research* 85, 39-50.
- Vernor, A. 1995. *What growing up is all about: A parent's guide to child and adolescent development.* Champaign. Illinois: Research Press.
- Willing, K. 1988. *Teaching How To Learn: Activity Worksheets and Teachers Guide.* Sydney: NCELTR
- Wulandari, W. H. 2004. *Efektivitas modifikasi perilaku-kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi.* e-USU Repository. <http://library.usu.ac.id>. Diakses tanggal 16 September 2006
- Webster Incorporated, 1995. "*Merriam-Webster's Pocket Dictionary*". Merriam Webster Incorporated. Massachusetts.
- Yiming, C. & Fung, D. 1998. *Help your child to cope: Understanding childhood stress.* Singapore: Times Book International.

- Weinberg, R.S., Gould, D., 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics
- Yahav, R. dan Cohen, M. (2008). Evaluation of Cognitive behavior intervention for adolescents. *International Journal of stress management vol 15. No. 2, 173-188*, diunduh dari www.psycnet.apa.org/index.cfm, pada tanggal 03 November 2014
- Yusuf. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosdakarya
- Zain, A.J. 2011. *Cara Mengatasi Stres dengan Hipnoterapi*. Available online at <http://dokterpikiran.com/2011/02/cara-mengatasi-stres-dengan-hipnoterapi.html> (diakses tanggal 11 Maret 2016)

