

## KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENCEGAH STRES MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Novi Andriati<sup>1</sup>, Novi Wahyu Hidayati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial IKIP-PGRI Pontianak, Jalan Ampera No. 88 Pontianak, Indonesia

Corresponding author: [Novieandriaty@yahoo.co.id](mailto:Novieandriaty@yahoo.co.id)

---

### ABSTRACT

*Stress is a non-specific body response to any burden over it, stress is a physical reaction to the problems of life experienced. The purpose of this research is the implementation of a group counseling service with self-control technique to prevent stress facing national exam-based computer students of Grade XII SMA cooperative Pontianak. This method of research is action research, the form of research is the study of Action guidance and Counseling (PTBK). Data collector techniques used (1) direct communication techniques, and (2) indirect communication techniques. The data collector tools (1) Interview guide and (2) psychological scale. The research was conducted in class XII of Pontianak Cooperative High School with a total of 12 members, taking the subject of research purposive sampling from the results of the distribution of stress scales. Research results: Students' stress attitudes in facing national computer-based exams with a percentage of 26.4%, the process of implementing group counseling with self-control techniques in preventing stress facing national computer-based exams covering the formation phase, switching stage, activity stage, and closing stage. Stress facing a national exam-based computer can be reduced using counseling group with self-control technique with a percentage of 17.9%.*

**Keywords:** *Group Counseling, Self Control, Stress.*

Diterima: 26 Juli 2020, Revisi: 1 Desember 2020, Dipublikasikan: 4 Juni 2020

---

### PENDAHULUAN

Stres menghadapi ujian nasional berbasis komputer adalah kondisi stres dimana peserta didik/siswa tidak nyaman yang dialaminya karena adanya tuntutan dari sekolah yang dirasakan menekan atau memaksa akan mendapatkan sesuatu yang berat dalam hidupnya, sehingga memicu terjadinya ketegangan dalam fisik, psikis, dan perubahan dalam bertingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar dan semangat peserta didik (Desmita, 2012: 291). Berdasarkan paparan di atas disimpulkan bahwa efek negatif yang ditimbulkan dari stres bisa diperlukan langkah konkrit untuk membantu siswa dalam

mencegah stres, khususnya stres yang berkaitan dengan ujian akhir. Sistem pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis untuk membantu siswa mencegah stres menghadapi ujian akhir. Pelaksanaan dalam bimbingan dan konseling yang relevan dalam mencegah stres menghadapi ujian akhir adalah layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Nurihsan (2005: 17) menjelaskan bahwa dalam membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Kioh Kim (2010: 400) "Konseling kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (konseling) kepada individu melalui bentuk kegiatan kelompok", Tohirin (2007: 170). Suasana kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar satu sama lain, serta kesempatan untuk menghasilkan solusi bersama. Kelompok juga dapat menjadi tempat yang aman untuk mengeluarkan atau menyalurkan emosi (Kioh Kim 2010: 400).

Secara lebih spesifik teknik layanan bimbingan kelompok yang sesuai untuk mencegah stres menghadapi ujian semester pada siswa adalah teknik *self control* (kendali diri). *Self control* adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. *Self control* tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Oleh sebab itu, dibutuhkan pertimbangan kognitif dalam mengontrol diri agar seseorang dapat mengatur perilaku yang dapat membawanya kearah konsekuensi positif. Schunk (2012: 519) menyatakan bahwa kontrol atau pengendalian diri yang dipahami merupakan hal utama dalam harapan, seseorang dapat mengontrol apa yang mereka pelajari dan mereka lakukan dengan konsekuensi tindakan mereka memiliki rasa keterwakilan.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di SMA Koperasi Pontianak yaitu stres sekolah dari gejala yang dimunculkan siswa seperti ketakutan, sering menyendiri, emosional yang tinggi, tidak bersemangat dalam bersekolah, dan sering berfikir negatif dengan orang lain. Hal ini akan mempengaruhi pada persiapan diri dalam mengikuti ujian nasional. Siswa merasa takut mendapatkan nilai yang rendah dan tidak bisa lulus, dan tuntutan untuk belajar lebih efektif. Hal tersebut membuat siswa merasa terbebani dan memicu timbulnya stres. Penelitian yang relevan tentang konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk mencegah stress dilihat dari penelitian Made,Y (2013) bahwa terdapat peningkatan perilaku sosial siswa pada pelaksanaan tindakan konseling realita di siklus I dan II dengan teknik *self-control* berbantuan media audio visual. Sejalan dengan hasil penelitian Sabar, R (2003), untuk mengubah perilaku menghambat belajar siswa sekolah dasar dapat menggunakan teknik pengendalian diri, yang merupakan layanan bimbingan dan konseling berupa teknik penguatan selama 3 hari secara efektif dapat menurunkan frekuensi perilaku menghambat belajar siswa sekolah dasar di dalam kelas dengan rata-rata penurunan sebesar 85,5%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairul, B (2013), menyimpulkan bahwa stres akademik adalah respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari akademik, proses belajar mengajar dan kemampuan siswa dalam manajemen diri, meliputi: (1) tuntutan untuk naik kelas di tiap jenjang, (2) menyelesaikan banyak tugas sekolah; (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi setiap mata pelajaran, (4) kemampuan membuat keputusan untuk menentukan jurusan yang akan diambil, (5) kecemasan menghadapi ujian semester dan ujian akhir sekolah, (6) serta siswa dituntut untuk dapat mengatur waktu belajar.

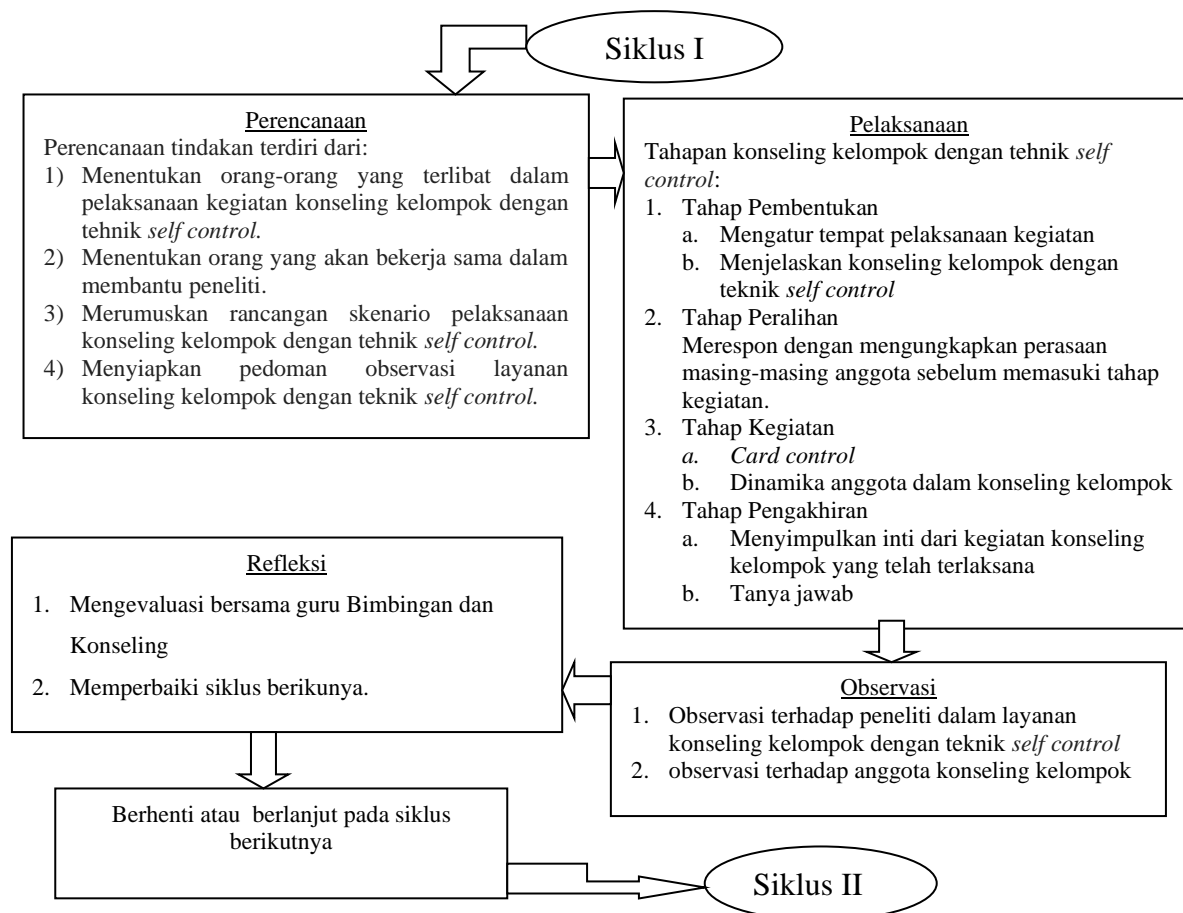
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tania, V (2014) menunjukkan bahwa kecemasan dapat terjadi karena terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan dimensi kecemasan *trait* dari kecemasan pada remaja yang tidak bersekolah dan terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan dimensi kecemasan *state* dari kecemasan pada remaja yang putus sekolah. Hasil penelitian Nurul, H (2009), menunjukkan bahwa uji skala kontrol diri pramuwisata lebih besar dari pada skala kecemasan komunikasi interpersonal pada pramuwisata, ini menunjukkan bahwa pada dasarnya pramuwisata di Yogyakarta memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup baik. Hasil penelitian Wina, L (2016) menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) dapat memberikan perubahan yang sangat positif dan dapat menurunkan simtom kecemasan (stres) pada siswa.

Hasil penelitian Gantina, K (2012) menunjukkan bahwa *coping skills* merupakan bentuk pelatihan yang dapat mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional (UN). Hasil penelitian Sri, W (2012), menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan strategi relaksasi dapat membantu konseli mengatasi masalah kecemasan juga dapat meningkatkan aktivitas dalam layanan konseling kelompok. Hasil penelitian Harfiahana, P (2013), menunjukkan bahwa keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mencapai tujuan (*Self efficacy*) diperlukan siswa untuk dapat menghadapi Ujian Nasional (UN) dengan baik Nilai koefisien determinan  $N = 0,378$  yang bermakna bahwa variabel *self efficacy* mampu menjelaskan variabel kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 37,8%, sisanya sebesar 62,2% dipengaruhi oleh variabel lain.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan bentuk penelitian adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK merupakan suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk memecahkan permasalahan sekelompok siswa dengan jalan melakukan tindakan berupa siklus yang harus diterapkan demi peningkatan pelayanan bimbingan dan konseling. Pelaksanaanya yaitu peneliti bekerjasama atau berkolaborator dengan guru bimbingan dan konseling. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa kelas XII di SMA Koperasi Jalan Komyos Sudarso Gang Tebu III Pontianak Barat. Teknik pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (1) Teknik komunikasi langsung, dan (2) Teknik komunikasi tidak langsung. Sedangkan alat pengumpul datanya yaitu (1) Panduan wawancara dan (2) Skala Psikologis.

Prosedur dan rencana PTBK terdiri dari beberapa siklus, dimulai dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Gambaran proses siklus pelaksanaan tindakan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan Tindakan Bimbingan dan Konseling

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Sikap Stres Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer

Gambaran awal sikap stres siswa menghadapi ujian nasional berbasis komputer SMA Koperasi Pontianak dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Skala Sikap Stres Siswa Sebelum Tindakan

No	Indikator	Frekuensi dan %	Kategori			Jumlah
			Tinggi	Sedang	Rendah	
1	Semangat kerja keras, berlebihan ( <i>over acting</i> )	F %	10 33.3%	12 40%	0 0%	22 100%

2	Rasa gugup	F	12	10	2	24
		%	40%	33.3%	6.6%	100%
3	Merasa mudah lelah dan capek	F	18	11	0	29
		%	60%	36.6%	0%	100%
4	Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)	F	3	25	0	28
		%	10%	83.3%	0%	100%
5	Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang	F	14	13	1	28
		%	46.6%	43.3%	3.3%	100%
6	Perasaan tidak bisa tenang	F	10	16	2	28
		%	33.3%	53.3%	6.6%	100%
7	Emosional semakin meningkat	F	17	6	3	26
		%	56.6%	20%	10%	100%
8	Koordinasi tubuh terganggu	F	16	6	4	26
		%	53.3%	20%	13.3%	100%
	<b>Rata-rata</b>	<b>F</b>	<b>12,5%</b>	<b>12,4%</b>	<b>1,5%</b>	<b>26,4%</b>
		<b>%</b>				

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa rata-rata jumlah/frekuensi tingkat stres menghadapi ujian nasional berbasis komputer pada katagori tinggi sebanyak 10 siswa atau 12,5%, kategori sedang sebanyak 11 siswa atau 12,4 %, kategori rendah sebanyak 6 siswa 1,5%. Data ini memperkuat asumsi dasar bahwasanya kategori tinggi tingkat stres siswa SMA Koperasi Pontianak perlu dikurangi. Berdasarkan hasil skala stres ini sesuai dengan permasalahan yang selama ini terjadi dilapangan, bahwa siswa yang merasakan stres menghadapi ujian nasional berbasis komputer yaitu stres sekolah dari gejala yang dimunculkan siswa seperti ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, kebosanan, dan cepat marah. Hal ini akan mempengaruhi pada persiapan diri dalam mengikuti ujian nasional. Siswa merasa takut mendapatkan nilai yang rendah dan tidak bisa lulus dan di tuntutan untuk belajar lebih efektif. Hal tersebut membuat siswa merasa terbebani dan memicu timbulnya stres. Keadaan seperti ini mengarah pada gejala fisik dan psikis yang terganggu yang pada akhirnya justru menurunkan prestasi belajar siswa di sekolah.

## 2. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control*

Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mencegah stress meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup. Penurunan sikap stres siswa siklus I dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Persentase Penurunan Stres Siswa Siklus I

No	Aspek	Siklus 1
1	Semangat kerja keras, berlebihan ( <i>over acting</i> )	18
2	Rasa gugup	19
3	Merasa mudah lelah dan capek	25
4	Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)	25
5	Otot-otot punggung dan tenggkuk terasa tegang	25
6	Perasaan tidak bisa tenang	25
7	Emosional semakin meningkat	20
8	Koordinasi tubuh terganggu	22
		22,4%

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan adanya perubahan sikap stres siswa, yaitu mengalami penurunan pada siklus 1, terutama pada aspek emosional siswa. Penurunannya sebesar 6%, dengan karakteristiknya siswa mulai sabar dan tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cepat marah ataupun bersedih jika sesuatu hal tidak sesuai dengan keinginannya. Pada siklus II terus mengalami penurunan disetiap aspeknya, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Persentase Penurunan Stres Siswa Siklus II

No	Aspek	Siklus 1
1	Semangat kerja keras, berlebihan ( <i>over acting</i> )	15
2	Rasa gugup	15
3	Merasa mudah lelah dan capek	20
4	Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)	20
5	Otot-otot punggung dan tenggkuk terasa tegang	20
6	Perasaan tidak bisa tenang	20
7	Emosional semakin meningkat	16
8	Koordinasi tubuh terganggu	17
		17,9%

Tabel 3 di atas, dari dijelaskan bahwa terlihat aspek measa mudah, lelah dan capek, detakan jantung lebih keras dari biasanya, berdebar-debar, otot punggung dan tenggkuk terasa tegang, dan perasaan tidak bisa tenang, mengalami penurunan yang signifikan, yaitu 5%. Hal tersebut data dilihat dari siswa yang sudah mulai stabil dalam menerima pelajaran dan materi ujian nasional berbasis komputer, siswa mulai aktif dan bersemangat dalam mengerjakan tugas sekolah.

Teknik *self control* dapat mengurangi sikap stres siswa dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer di kelas XII SMA Koperasi Pontianak dengan kategori “sedang”, sehingga teknik *self control* ini bisa digunakan guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan stres peserta didik di SMA Koperasi Pontianak. Layanan

konseling kelompok dengan teknik *self control* pada siklus I dan II terdapat penurunan stres berdasarkan aspek-aspeknya. Sejalan dengan penelitian Sarton (2018) menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres akademik siswa setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Hal ini dapat dilihat melalui selisih dari skor rata-rata tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* yaitu 39,33%, sedangkan setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* menjadi 25,33%, sehingga dapat diketahui bahwa selisih skor rata-rata siswa sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* yaitu 14%. Hal ini juga dapat dilihat dari klasifikasi penurunan tingkat stres akademik siswa sebanyak 66,67%. Teknik *self-instruction* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi stres akademik yang dialami siswa. Hasil penelitian Dewi, M (2016) menunjukkan bahwa latihan *self control* melalui konseling kelompok dapat menurunkan kecenderungan perilaku agresif siswa, penurunan ini dapat dilihat dari hasil kecenderungan perilaku agresif siswa yang awalnya ada pada kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi kategori sedang dan rendah.

## PENUTUP

Stres pada siswa sebelum diberikan tindakan konseling kelompok dengan teknik *self control* menggunakan skala psikologis dengan persentasenya 26,4%. Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mencegah stres menghadapi ujian nasional berbasis komputer meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat mengurangi stres siswa dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer dengan persentase 17,9%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, M. (2016). Pengaruh Latihan Self Control Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Triadik*, 15(2), 79-90.
- Gantina, K. (2012). Coping Skills Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(2), 71-83.
- Harfiahana, P. (2013). Self Efficacy dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Konseling*, 4(5), 44-57.
- Khairul, B. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Dengan Tehnik Cognitive-Behavioral Stres Management (CBSM). *Jurnal Konseling*, 1(2), 33-45.
- Kioh, K. (2010). "Group Counseling: Techniques For Teaching Social Skills to Students With Special Needs". *Jurnal Education*, 3(4), 120-132.
- Made, Y. (2013). Tindakan Bimbingan Konseling (*Action Research In Counseling*) Penerapan Konseling Realita Dengan Teknik *Self-Control* Berbantuan Media Audio

- Visual Untuk Meningkatkan Perilaku Sosial Siswa Kelas X Tk 1 SMK Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 19-26.
- Nurihsan. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurul, H. (2009). Kontrol Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Pramuwisata. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2), 171-182.
- Sabar, R. (2003). Teknik Pengendalian Diri Sebagai Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengubah Perilaku Menghambat Belajar Dalam Kelas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5 (2), 28-33.
- Schunk. (2012). *Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sri, W. (2012). Mengurangi Kecemasan Konseli Mengikuti Ujian Nasional Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Relaksasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan*, 13(1), 30-42.
- Tania, V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2), 60-66.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wina, L. (2016). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum. *Psychopedia*, 1(1), 21-29.