

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Safitri Dian Andini¹, Dini Rakhmawati², G.Rohastono Ajie³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Karang Tempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, telp. (024)8316377

e-mail: fitandin0919@gmail.com

Abstract. This study aims to determine the effect of group counseling with a reality approach to dealing with academic stress in final year students. This type of research is quantitative. The population in this study were students with a total of 32 students. The research sample was taken using purposive random sampling technique so that the total sample in this study was 10 students who were divided into two groups, each consisting of 5 students in the control group and 5 students in the experimental group which were divided into small groups. The data of this study show the results of the pretest and posttest in the control group and the experimental group. This shows the difference between the experimental group and the control group which was not given group counseling services with a reality approach. This is evidenced by the t-test where the output of the Paired T-Test, the sig value of the t-test at the output table is > 0.05 . And in the normality test, each of the sig tests is 0.148 and 0.685 in each test so that there is an effect of group counseling with a reality approach to dealing with academic stress in final year students.

Keywords: Group Counseling, Reality, Academic Stress

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan jumlah 32 mahasiswa. sampel penelitian ini diambil dengan teknik purposive random sampling sehingga diperoleh jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing terdiri dari 5 mahasiswa kelompok kontrol dan 5 mahasiswa kelompok eksperimen yang dibagi menjadi kelompok kecil. Data penelitian ini menunjukkan hasil dari pretest dan posttest dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Hal ini dibuktikan dengan uji-t dimana output Paired T-Test, uji-t nilai sig pada output tabel $> 0,05$. Dan pada uji normalitas masing-masing uji sig nya sebesar 0, 148 dan 0,685 pada masing-masing uji sehingga ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Realita, Stress Akademik**A. PENDAHULUAN**

Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi yang optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah baik masalah akademis maupun non akademis. Semakin tinggi pendidikan maka semakin banyak pula tuntutan serta kewajiban yang harus di penuhi oleh mahasiswa. Salah satu keinginan yang ingin dicapai oleh mahasiswa itu sendiri yaitu lulus tepat waktu, memperoleh pekerjaan sesuai yang diinginkan, memperoleh indeks prestasi yang tinggi, bisa mencapai target, memiliki management waktu yang baik, dan skripsi berjalan dengan lancar. Begitu juga dengan mahasiswa tingkat akhir yang dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas sebagai syarat kelulusan, salah satunya yaitu dengan mengerjakan skripsi atau tugas akhir, yang dapat membuat mahasiswa memiliki perasaan takut jika tidak bisa memenuhi tuntutan tersebut. Setiap mahasiswa pasti memiliki sikap optimis dan memiliki harapan yang kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan, yang mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi. Namun, faktanya banyak mahasiswa yang masih khawatir tentang masa depan yang nanti akan dijalaninya, terlebih dalam mencari pekerjaan yang dianggap masih belum mampu memenuhi harapan mereka.

Mengingat persaingan dalam mendapatkan lapangan pekerjaan yang kian semakin ketat dan tantangan lain juga datang membanjiri lapangan pekerjaan. Setiap mahasiswa pasti memiliki harapan masing - masing tetapi hal tersebut sering dipengaruhi oleh ketakutan mahasiswa itu sendiri ketika hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya, dan mereka juga takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, selain itu mahasiswa tersebut juga takut jika tidak bisa memenuhi harapan orang tua yang menginginkan wisuda pada periode awal. Salah satu yang dapat membuat mahasiswa merasa takut gagal adalah takut membuat orang tua kecewa, sehingga persepsi yang menjadikan mahasiswa tersebut merasa banyak tuntutan untuk menyelesaikan

skripsi dan lulus tepat waktu. Namun setiap individu dalam menjalani kehidupan tidak terlepas dari hambatan-hambatan dalam keseharian, hambatan tersebut baik berasal dari individu maupun dari luar diri individu. Hambatan tersebut tanpa disadari akan menjadi suatu tekanan bagi individu dalam menjalani kehidupannya. Tekanan dalam hidup akan menjadi sumber masalah dalam diri individu walaupun semuanya tergantung akan individu yang menjalaninya.

Dan dalam kehidupan kampus, mahasiswa mengalami berbagai peristiwa menyenangkan dan tidak menyenangkan. Dalam menyikapinya, individu mampu mengendalikannya dengan cara yang berbeda, tetapi ada juga beberapa Individu yang tidak dapat mengendalikannya akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya. Mahasiswa mampu menilai peristiwa yang terjadi di perkuliahan, padahal penilaian yang dilakukan oleh mahasiswa seringkali cenderung menimbulkan konsekuensi negatif. Peristiwa yang dialami mahasiswa dianggap tidak menyenangkan yang memicu respon emosional negatif seperti marah dan cemas. Selain itu, tekanan akademik membentuk pengalaman stress yang mempengaruhi kepuasan hidup. Karena stress memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup, situasi dengan tingkat stress yang rendah memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Dari hasil penyebaran angket, stress yang paling umum terjadi pada mahasiswa adalah stress akademik, yang dipengaruhi oleh perasaan khawatir akan masa depan, merasa takut jika tidak bisa memenuhi harapan diri sendiri dan keluarga, khawatir akan ejekan teman, kesulitan akan biaya, tidak mendapatkan support dari lingkungan sekitar, terlalu santai dalam mengerjakan sesuatu, sering bergantung dengan orang lain, tidak percaya akan kemampuan sendiri, mengulang mata kuliah yang lain, dan tidak memiliki antusias yang tinggi dalam mengerjakan skripsi. Stres akademik ini merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh academic stressor, academic stressor adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari

proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Stres akademik merupakan respon yang berupa perilaku, pikiran, fisik, dan emosi yang muncul akibat pola pikir yang negatif terhadap tuntutan dari kampus dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman bagi dirinya.

B. LANDASAN TEORI

1. Stress Akademik

a. Pengertian Stress Akademik

Stress akademik disebabkan oleh adanya academic stressor (Sayekti dalam Barseli, 2017). Stress ini bersumber dari tekanan-tekanan yang terjadi dalam diri mahasiswa dan hal ini disebabkan oleh adanya persaingan dari tuntutan akademik. Stress akademik ini juga merupakan stress yang termasuk dalam kategori distress, dimana stress akademik adalah keadaan mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan dan hal itu menimbulkan persepsi negatif akan tuntutan yang ada dan menganggap bahwa akademik yang diterimanya sebagai sebuah gangguan yang memberatkan dirinya. Menurut (Rahmawati dalam Barseli, dkk, 2017) menyatakan bahwa academic stressor merupakan penyebab stress yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya proses belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai atau prestasi dan rasa cemas ketika menghadapi ujian. Stress akademik ini dapat disebabkan oleh adanya kesulitan yang dihadapinya karena materi pelajaran yang sulit bagi mahasiswa, sehingga hal ini memunculkan persepsi yang negatif dan menimbulkan rasa takut terhadap hal-hal lainnya. Dan kondisi ini menyebabkan banyak mahasiswa merasakan tekanan dan juga merasa ada ancaman yang melampaui batas kemampuannya. Sehingga banyak gejala yang dimunculkan dari mahasiswa tersebut seperti, panik, sakit kepala, sering emosi, sering menangis, mudah tersinggung, tidak bisa mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya sendiri, sering

menunda pekerjaan atau tugas, dan lebih tertarik dengan pergaulan diluar.

b. Sumber Stres Akademik

Stress akademik adalah keadaan dimana siswa ini tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempresepsikan hal ini sebagai sebuah tuntutan akademik yang menyebabkan gangguan. Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Zuama, 2014:79-80) menyatakan bahwa sumber stress akademik atau stressor akademik yang sering terjadi, antara lain :

- a) Ujian ketika orang lain mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, sehingga menyebabkan individu tersebut merasa stress sebelum melakukan kegiatan tersebut, dan mereka merasa tidak yakin akan kemampuannya dan merasa dirinya tidak bisa mengingat apa yang telah mereka pelajari. Dan hal tersebut menimbulkan individu merasa ketakutan dan mengalami kecemasan yang berlebihan.
- b) Prokrastinasi, terjadi karena adanya ketidakpedulian individu terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak melakukan hal itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stress ketika menghadapi tugas mereka. Terjadinya Prokrastinasi yang menyebabkan seorang individu ini tidak mempunyai kepedulian terhadap kewajiban dan tanggung jawab akan tugas yang telah diberikan, dan kebanyakan mahasiswa tersebut merasa stress ketika dihadapkan oleh sebuah tuntutan yang membuat mereka merasa cemas dan terbebani akan tugas mereka sendiri. Dan mahasiswa akan cenderung lebih condong untuk mengalihkan masalah tersebut dengan cara menunda-nunda skripsi dan mengalihkan di kegiatan lainnya yang menurutnya menyenangkan.
- c) Standar akademik yang tinggi, stress akademik ini juga dapat terjadi karena keinginan mahasiswa untuk bisa meraih indeks

prestasi yang tinggi di akhir perkuliahan nanti dan hal tersebut merupakan harapan yang sangat penting bagi mereka. Tetapi hal ini juga membuat mahasiswa merasa tertekan dan khawatir dengan hasilnya nanti ketika hasilnya tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa harus lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, lebih tanggap terhadap keadaan sekitar, mampu mengembangkan pola pikir serta mampu menyesuaikan tingkah laku di sekitarnya. Sehingga di masa transisi ini mahasiswa harus dapat berkembang dengan seiring berjalannya waktu. Misalnya dapat menyelesaikan tugas atau skripsi dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data akurat mengenai tugasnya.

c. Gejala-Gejala Stres Akademik

Menurut Yusuf (dalam Azmy, Nurihsan dan Yudha, 2017:199) Reaksi yang akan muncul ketika individu mengalami stress yang berlebihan, yaitu ditandai oleh :

- a. Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti sulit tidur, sering merasa pusing, dan sering merasa cemas yang berlebihan ketika melakukan sesuatu.
- b. Reaksi emosional hal ini juga ditandai oleh munculnya reaksi individu dari perasaan yang merasa dirinya diabaikan, tidak pernah puas, suka marah dan selalu merasa khawatir serta merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya.
- c. Reaksi yang muncul dari perilakunya seperti sikap yang mulai berubah, agresif, sensitif ketika berbicara, sering menunda-nunda tugas, sering berbohong, dan sering menghilang ketika kuliah.
- d. Reaksi yang muncul dari proses berfikir ini ditandai oleh adanya kesulitan berkonsentrasi, selalu berfikiran negatif terhadap semua hal, tidak memiliki prinsip arah yang jelas, dan tidak memiliki gambaran tujuan hidup kedepannya.

Dan berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa gejala yang sering terjadi pada setiap individu ini dipengaruhi oleh berbagai macam, diantaranya gejala yang timbul dari perilakunya yang ditandai oleh adanya perubahan sikap pada mahasiswa tersebut, gejala pikiran yang ditandai dengan adanya kesulitan dalam berkonsentrasi terhadap pembelajaran yang ada, gejala fisik juga menjadi penyebab yang sangat menonjol dan ditunjukkan oleh adanya reaksi kelelahan fisik, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya dan sering merasa sakit kepala. Dan gejala emosi juga menjadi penyebab yang paling sering di alami oleh setiap mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya. Dan gejala ini ditimbulkan karena adanya kegelisahan dan tekanan akademik yang meningkat, tugas yang berlebihan dimana hal tersebut sangat berpengaruh terhadap cara berfikirnya, reaksi fisik, perubahan emosi, dan juga perilaku yang sering dianggap membahayakan dan mengancam kesehatannya.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik

Penyebab stress akademik bagi mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi, beban akademik ini di sebabkan oleh ketatnya persaingan yang terjadi. Menurut Puspitasari, W (dalam Barseli,2017:144-146) Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik yaitu faktor internal dan eksternal :

a. Faktor internal yang menyebabkan stress akademik :

- 1) Pola Fikir, individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan dirinya dengan baik ketika menghadapi situasi yang cenderung berpengaruh besar dan dapat menimbulkan stress lebih besar. Karena jika individu tersebut dapat mengendalikan diri ketika melakukan sesuatu maka kemungkinan semakin kecil stress yang dialami oleh mahasiswa.

- 2) Kepribadian, hal ini juga sangat berpengaruh karena dapat menentukan tingkat tinggi rendahnya toleransi terhadap stress. Sehingga tingkat stress individu akan lebih kecil dan menyebabkan siswa cenderung lebih optimis akan kemampuannya dibandingkan siswa yang pesimis terlebih dahulu akan kemampuan dirinya sendiri.
 - 3) Keyakinan, memiliki peran yang sangat penting dalam menggambarkan dan menilai akan situasi-situasi yang terjadi di sekitar individu. Karena disini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka waktu yang Panjang dan dapat menyebabkan stress.
- b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stress akademik
- 1) Pelajaran padat, hal ini terjadi karena akibat adanya persaingan yang semakin ketat, waktu untuk belajar bertambah, dan beban yang ditanggung oleh mahasiswa semakin meningkat. Pendidikan memang penting bagi semua individu, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa hal tersebut juga dapat menjadikan tingkat stress yang tinggi, yang akan dihadapi oleh siswa tersebut.
 - 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, dengan adanya tuntutan tersebut para mahasiswa sangat ditekan untuk memiliki prestasi yang baik dalam ujian mereka. Tekanan ini juga datang dari lingkungan sekitar seperti orang tua, keluarga, teman, dan juga diri sendiri.
 - 3) Dorongan status sosial, Pendidikan juga selalu dijadikan jaminan akan symbol status sosial yang terjadi dalam masyarakat. Orang-orang yang memiliki Pendidikan tinggi akan selalu dipandang, dihormati, dan dihargai dikalangan masyarakat sedangkan individu yang tidak berpendidikan tinggi akan selalu dipandang lemah dan rendah dikalangan masyarakat pada umumnya. Begitu juga sebaliknya siswa yang

tidak berprestasi selalu dianggap sebagai siswa yang sangat lemah, lambat, malas dan selalu di sepelekan oleh teman yang lainnya. Dan mereka juga selalu dijadikan bahan ejekan, diabaikan oleh teman-teman ketika kemampuannya tidak sesuai dengan yang lain, serta selalu dibanding-bandingkan oleh orang tua dengan teman sebaya lainnya.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stress akademik bagi mahasiswa salah satunya adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik ini berupa adanya persaingan yang ketat dalam mencapai prestasi, dari tugas kuliah yang beragam, ujian-ujian yang terjadi, dan merasa salah dalam memilih jurusan diperkuliahan sehingga hal tersebut juga membuat mahasiswa merasa tidak puas, kesulitan dalam keuangan, selalu merasa dirinya ditekan untuk dapat memperoleh nilai yang tinggi, tidak dapat memmanagement waktu, tidak dapat memmanagement diri dan tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan dengan beban yang lainnya sehingga hal tersebut menimbulkan berbagai macam konflik yang membuatnya merasa stress. Stress ini juga merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu ini tidak dapat menyesuaikan antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dan juga sosialnya

2. Konseling Kelompok Realita

a. Pengertian Konseling Kelompok Realita

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang bersamaan, dan berinteraksi dengan para anggota dan membentuk hubungan yang bersifat membantu dalam mengembangkan pemahaman dan kesadaran terhadap dirinya. Konseling kelompok adalah suatu proses bentuk layanan atau bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli

yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan konseling ini dilaksanakan dengan cara berkelompok. Menurut (dalam Dadashazar, 2017) menyatakan bahwa bentuk dukungan sosial sebagai salah satu pilihan dalam menanggulangi masalah psikologis salah satunya adalah konseling kelompok karena konseling kelompok dapat memberikan solusi yang nyata berupa masukan dari orang lain sesama anggota kelompok yang memiliki kondisi yang serupa. Sehingga konseling yang diberikan kepada individu tersebut dibentuk dalam suatu kelompok kecil dengan permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan agar masalah tersebut dapat terselesaikan. Dan masing-masing klien bisa mendapatkan solusi nyata dari klien lainnya yang mungkin memiliki masalah yang sama dengan dirinya dan telah memecahkan masalah tersebut. Konseling kelompok memberikan kemungkinan para klien untuk bertukar pengalaman antar anggota kelompok karena masing-masing dari klien memiliki karakteristik yang sama.

b. Ciri-Ciri Konseling Kelompok Realitas

Menurut Corey (2010: 265) ada delapan ciri yang menentukan konseling realitas sebagai berikut :

- a. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggung jawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis.
- b. Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, Konseling Realitas menekankan kesadaran atas tingkah- laku sekarang.
- c. Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau individu itu telah tetap dan

- tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- d. *Konseling realitas* menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. *Konseling realitas* menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
 - e. *Konseling realitas* tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konselor untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Glasser (dalam Corey, 2010:266) menyatakan bahwa para konseli tidak mencari suatu pengulangan keterlibatan di masa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan individu lain dalam keberadaan mereka sekarang.
 - f. *Konseling realitas* menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. *Konseling Realitas* menandakan bahwa menekankan ketaksadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidak bertanggung jawabnya konseli dan memaafkan konseli atas tindakannya menghindari kenyataan.
 - g. *Konseling realitas* menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.
 - h. *Konseling realitas* menekankan tanggung jawab. Glasser (dalam Corey, 2010: 268) mendefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya

dengan cara tidak menurunkan kemampuan individu lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”

Berdasarkan ciri-ciri di atas terdapat kesimpulan bahwa konseling realitas memfokuskan pada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lampau ataupun motif yang tidak disadari. Klien diajar untuk mengidentifikasi keinginan mereka, dan ditantang untuk mengevaluasi apakah yang mereka lakukan bisa memenuhi kebutuhannya, apabila tidak bisa klien didorong untuk memformulasikan suatu rencana untuk bisa berubah, dan melakukan komitmen terhadap rencana itu, serta terus setia pada komitmennya. Sehingga diperlukanlah konsep diri positif dalam membentuk penerimaan diri yang tinggi. Disinilah titik temu penggunaan konseling realita guna meningkatkan penerimaan diri. Konseling realita digunakan untuk mengubah konsep diri yang negatif menjadi konsep diri positif, dengan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab, merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.

c. Tujuan Konseling Kelompok Realita

Menurut Corey (dalam Mahzumah dkk, 2013) pendekatan realita berfokus pada tingkah laku sekarang serta menuntut individu agar mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Oleh karena itu dalam meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita ini sangat tepat. Karena tujuan dari konseling kelompok realita ini digunakan agar individu mampu mencapai kehidupan yang sukses identitas. Dengan demikian konseli tersebut dapat bertanggung jawab atas apa yang diinginkan serta individu dapat mengoptimalkan tanggung jawab mereka untuk mencapai kebutuhannya. Terapi realitas merupakan strategi yang dapat diandalkan karena mereka berusaha untuk

mendapatkan rasa memiliki dengan kekhawatiran mereka sendiri, dan mereka juga dapat menetapkan pilihan mereka sendiri.

d. Penerapan Konseling Kelompok Realitas

Konseling kelompok realitas menurut Wubbolding (dalam Gladding, 2012:332) menyatakan bahwa terdapat dua komponen utama yang terlibat dalam konseling realitas dan prosedur yang biasa digunakan dalam konseling ini adalah pendekatan realita dengan Teknik WDEP. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Membangun hubungan yang bermakna : Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun, konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah, menunjukkan keterlibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku attending serta menunjukkan sikap bersahabat. Tahap awal, konselor melakukan penerimaan terhadap konseli, serta hal ini sangat diperlukan karena untuk dapat membangun rasa percaya konseli dengan memberikan penyambutan dan hal itu ditujukan supaya konseli ini yakin bahwa dirinya sudah diterima sepenuhnya oleh konselor.
2. Fokus pada Perilaku Sekarang : Setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan pada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut, dalam tahap ini adanya keinginan (Want) yang disampaikan konseli. Proses konseling digunakan untuk proses identifikasi dimana tugas konselor disini adalah untuk dapat mendengarkan masalah yang

disampaikan oleh konseli tersebut. Dan menerapkan pendekatan realita untuk dapat membantu menyelesaikan permasalahan tersebut, karena pendekatan ini digunakan untuk mengetahui sebab yang melatarbelakangi masalahnya sama halnya dengan proses bimbingan dan konseling pada umumnya. Dan disini konselor dapat memberikan informasi serta penjelasan yang digunakan untuk meluruskan perasaan dan pikiran dari konseli tersebut. Selain itu konselor juga dapat memberikan reward pada konseli apabila konseli dapat mengubah perilakunya kearah yang positif dalam diri konseli serta digunakan untuk memberikan dorongan.

3. Tahapan selanjutnya adalah tahapan dimana konselor memberikan tindakan treatment kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya, pada tahap ini pendekatan realitas dengan Teknik WDEP. Yang pertama W (Want) dengan ini konselor berusaha kembali untuk mendeskripsikan apa yang diinginkan oleh konseli secara spesifik yang dimulai dari keluarga, ataupun lingkungannya yang dapat membuat konseli tersebut terganggu. Tahap kedua yaitu D (Doing) pada tahap ini konselor membantu konseli untuk merumuskan tujuan perubahan yang akan dipilihnya dengan tujuan agar konseli mampu menyusun perilaku yang bertanggung jawab. Tahap selanjutnya yaitu E (Evaluation) dimana hal ini digunakan konselor untuk dapat mengevaluasi diri konseli dengan cermat. Tahapan terakhir yaitu P (Plan) yang digunakan untuk merencanakan dan membantu konseli dalam proses pemberian solusi dengan tujuan agar konseli dapat merumuskan perilakunya supaya lebih bertanggung jawab terhadap komitmennya terhadap perubahan. Menanyakan apa yang dilakukan konseli (doing), yaitu konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam

Konseling Realita; akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (doing), bukan pada perasaannya. Tahap selanjutnya konselor melakukan identifikasi masalah dimana konselor menentukan hipotesis dan mencatat hal yang sangat berpengaruh terhadap permasalahan yang melatarbelakangi konseli tersebut. Sehingga disini konselor sangat berupaya untuk dapat membantu konseli dalam merencanakan tujuan yang akan dicapai oleh konseli.

4. Konseli Menilai Diri Sendiri atau Melakukan Evaluasi : Memasuki tahap keempat, konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Memberi kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi (Evaluating), apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.
5. Membuat Rencana Tindakan yang Bertanggung jawab : Tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak meyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan (Planning) tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan konkret.
6. Tahap keenam Membuat komitmen : Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, yang di maksud penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau treatment tertentu terhadap subjek penelitian yang akan di teliti. Penelitian eskperimen ini juga digunakan untuk mengetahui pengaruh sebab akibat antar variable

yang mempengaruhi. Metode eksperimen adalah metode yang digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik perorangan atau kelompok untuk dilatih dalam melakukan suatu proses atau percobaan tentang apa yang di pelajari. Metode eksperimen ini digunakan untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam belajar, dan mengeksplor lingkungan berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan dalam mengamati suatu objek atau suatu fenomena. Sehingga dengan adanya hal tersebut siswa dapat mencari kebenaran, menemukan fakta, mengumpulkan data dan dapat menarik kesimpulan dari proses eksperimen yang telah dilakukan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya secara nyata.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang ditujukan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan treatment terhadap tingkah laku mahasiswa untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan tersebut dibandingkan dengan tindakan lainnya. Dan di dalam tindakan eksperimen disebut treatment, dan disini diartikan sebagai semua tindakan yang digunakan untuk mengetahui kondisi yang mempengaruhinya.

Tujuan dari penelitian eksperimen ini digunakan untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta untuk mengetahui seberapa besar hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kontrol untuk melakukan perbandingan.

D. HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu memperoleh data stress akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita, maka dapat diuraikan terlebih dahulu hasil sebelum diberi perlakuan pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 32 mahasiswa, dan diperoleh kondisi awal stress akademik. Dari hasil pre test tersebut, maka diambil subjek sebanyak 10 mahasiswa, 5 mahasiswa untuk

diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dan 5 mahasiswa yang berkategori sedang tidak diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan realita.

Deskripsi data pada pelaksanaan pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah dilaksanakannya treatment di dalam kelompok. Hasil analisis data eksperimen yang telah dilakukan akan dijelaskan sebagai berikut :

Berdasarkan output Test of Normality di atas, di peroleh nilai sig. lebih besar dari 0,05 pada semua variabel, maka terima H_0 artinya data berdistribusi

4.1 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.294	5	.181	.833	5	.148
Post_test	.197	5	.200*	.943	5	.685

normal.

4.2 Uji Homogenitas

Pretest_Eksperimen

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12.700	3	4.233	8.467	.246
Within Groups	.500	1	.500		
Total	13.200	4			

Test of Homogeneity of Variances^{a,d}

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Eksperimen	. ^{b,c}	0	.	.
Pretest_Kontrol	. ^{e,f}	0	.	.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat terdapat pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dan untuk mengetahui hasil pengaruh konseling kelompok realita untuk menuntaskan permasalahan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga dilakukan uji analisis Paired T-Test, dengan kriteri jika nilai sig pada output tabel $> 0,05$ maka H_0 nya diterima dan H_a nya ditolak. Dan uji hipotesis ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 23.0 for windows. Berikut hasil uji hipotesis yang telah digunakan untuk mengetahui uji-t dan hasil yang diperoleh dari nilai sig sebesar 0.005 pada masing-masing uji.

Dan berdasarkan hasil uji hipotesis diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dan peningkatan ini nampak terjadi sebelum dilakukannya treatment, pada setiap indikator stress akademik pada kategori sangat tinggi, dan setelah dilakukannya treatment maka indikator stress akademiknya menjadi kategori yang rendah.

Berikut adalah deskripsi pemberian perlakuan yang sudah dilaksanakan pada setiap indikator di dalam konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dan pada setiap pertemuan masalah masalah yang dibahas adalah masalah pribadi. Dan tujuan dibahasnya masalah tersebut adalah agar mahasiswa memiliki pemahaman dan dapat memberikan gambaran yang baik ketika

menghadapi situasi permasalahan. Dan melalui hal tersebut mahasiswa dapat melakukan identifikasi masalah, memberikan pengertian dan dengan adanya hal ini mahasiswa diharapkan mampu menerapkan didalam kehidupan sehari-harinya.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan dan penurunan stress akademik yang terjadi sebelum dan sesudah diberikannya treatment konseling kelompok realita. Hal ini dibuktikan dengan uji-t dimana output Paired T-Test, uji-t nilai sig pada output tabel $> 0,05$. Dan pada uji normalitas masing-masing uji sig nya sebesar 0,148 dan 0,685 pada masing-masing uji sehingga ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok realita ini memiliki pengaruh untuk mengatasi stress akademik dikalangan mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti terdapat saran yang akan diebrikan untuk berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini. Bagi Siswa Diharapkan dengan adanya layanan konseling kelompok realita ini dapat membantu siswa dalam merentaskan permasalahan pada proses penyelesaian tugas akhir. Serta mampu menambah wawasan dan juga pengalaman baru bagi siswa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita ini. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling Diharapkan dengan adanya penelitian guru bimbingan dan konseling mampu memberikan pelayanan secara optimal dan merata, dan nantinya dapat digunakan untuk mengatasi stress akademik yang terjadi pada siswa serta mampu menunjang siswa untuk lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Bagi Peneliti Berikutnya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan juga dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai referensi terhadap penelitian yang sejenis

G. DAFTAR RUJUKAN

- Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208
- Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (03): 143-148.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Corey, G (2010). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Alih bahasa oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Dadashazar, N. (2017). *Offender Recidivism: A Quantitative Study of Motivational Risk Factors and Counseling*. Walden University ScholarWorks.
- Darminto. 2007. *Teori – Teori Konseling : Teori dan Praktek Konseling Dari Berbagai Orientasi Teretik dan Pendekatan*. Surabaya : Unesa University Press.
- Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244.
- from<https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajaronline-di-tengah-corona-ada-siswa-mengeluh-tensi-darah-naik>
- Gladding, T. Samuel. (2012). *Groups: A Counseling Specialty* (6th Edition)(Merril Conseling). USA: PEARSON
- Glasser, W. (2004). New Vision for Counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12 No.4, 339-341.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktorfaktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Jusoh, A. J., & Hussain, S. P. (2015). Choice Theory and Reality Therapy (CTRT) Group Counseling Module. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, 3.
- Keperawatan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah

- Mahzumah, Tri. (2013). "Penerapan konseling kelompok realita untuk membantu siswa mengatasikesulitan belajar." *Jurnal BK UNESA* 3.1.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres
- Pratama, M. R. 2015. Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). Belajar online ditengah corona,ada siswa Mengeluh tensi darah naik. *Suara*. Retrieved
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). Association between Emotional intelligence and perceived stress in undergraduate dental students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(1), 59-68. doi:
- Sarafino (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang dipersepsi oleh individu yang diterimanya dari orang atau sekelompok orang.
- Sugiyono., 2009., *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Yogyakarta).
- Yuliana. (2015). Mengatasi Kecemasan terhadap Kematian pada Pasien Sakit Parah Melalui Konseling Kelompok. *Psychology Forum UMM*.
- Zuama, H. S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2).