

## **Layanan Konseling Kelompok Realita Dalam Mengurangi Stress Akademik Siswa di Masa Pandemi**

Alyfa Fadhlaturrahmah  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
alyfa1800001153@webmail.uad.ac.id

### **Abstrak**

Stress akademik dimasa pandemi ini merupakan salah satu permasalahan yang dialami siswa. Agar permasalahan tersebut dapat dikurangi maka perlu adanya upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi stress akademik siswa yaitu dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan realita. Dalam penulisan artikel ini digunakan studi literatur perpustakaan tujuannya ialah agar tingkat stress akademik yang dialami siswa menurun dengan adanya layanan konseling kelompok pendekatan realita ini.

**Kata Kunci:** Konseling kelompok, pendekatan realita, stress akademik

### **1. Pendahuluan**

Sejak bulan Maret tahun 2020 yang lalu pemerintah mengumumkan kasus pertama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19). Yang merupakan jenis virus baru dengan tingkat penyebaran yang tinggi serta penularan *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) hampir menyebar keseluruh negara didunia, begitu juga dengan Indonesia yang juga terkena dampaknya. Berhubungan dengan keadaan pandemi serta kebijakan baru, Indonesia dihadapkan dengan pembiasaan baru yang berdampak hampir keseluruh sektor kehidupan. Salah satunya sektor pendidikan yang memiliki tantangan tersendiri terhadap permasalahan yang terjadi, untuk mencegah penyebaran Covid-19 diberlakukannya pembelajaran secara daring oleh kementerian pendidikan yang merupa solusi alternative dalam proses belajar mengajar pada masa pandemi (Asmuni, 2020).

Menurut Moore, Dickson-Dane, & Galyen (2011) pembelajaran daring ialah proses belajar mengajar yang dilakukan dengan menggunakan media online (Sadikin & Hamidah, 2020) melalui berbagai aplikasi onlie seperti *whatsapp*, *zoom meeting*, *google meet*, *google classroom*, *quipper school* (Asmuni, 2020) bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti facebook dan instagram (Kumar & Nanda, 2019).

Berbagai tantangan yang muncul akibat dari penerapan pembelajaran daring yang menjadi sulit dalam pelaksanaannya, seperti beberapa daerah mempunyai kendala pada jaringan yang kurang memadai, pembelajaran yang monoton, alur pembelajaran yang hanya sebatas mengarahkan pembelajaran mandiri (Hastini et al., 2020). Kendala lain yang juga dihadapi oleh siswa seperti tugas yang menumpuk, pake internet yang habis serta kendala jaringan (Barseli et al., 2020) dan juga jika dilaksanakan secara daring akan kurang efektif apabila dilaksanakan lebih dari 20 orang (Vinet & Zhedanov, 2011). Ditambah lagi model pembelajaran daring yang membosankan serta kurangnya interaksi antara guru dan siswa sehingga menyebabkan pembelajaran sulit untuk dipahami (Sadikin & Hakim, 2019).

Oleh karena itu bila terus berlanjut dapat menimbulkan stress (Muslim, 2020). Perlu adanya solusi dan intervensi dalam mengatasi siswa yang mengalami tingkat stress akademik yang tinggi agar tidak terjadi sesuatu yang yang tidak diinginkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dalam mengurangi stress akademik siswa dan juga didukung dengan penggunaan pendekatan realita dalam layanan tersebut.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Putrika dan sari (2020) yang menguji pengaruh konseling konseling kelompok terhadap stress akademik siswa, setelah melakukan konseling kelompok para siswa mengalami perubahan positif, skor akademik peserta yang diukur setelah konseling kelompok juga menunjukkan penurunan. Penurunan tingkat stress yang terjadi pada konseling kelompok dalam uji analisis statistic menggunakan anava berulang kali menunjukkan nilai  $p=0,002$  ( $p<0,005$ ). Hasil ini menunjukkan perbedeaan yang signifikan dalam skor sebelum diintervensi dengan sesudah intervensi. Perubahan tingkat stress yang signifikan ini dipengaruhi oleh konseling kelompok yang dilakukan yang mempengaruhi 99,8% perubahan tingkat stress yang signifikan (Putrikita & Sari, 2020).

### **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang mana dalam proses konseling dilakukan oleh konselor yang professional dengan beberapa konseli dalam dinamika kelompok kecil diwaktu yang bersamaan (Astuti, 2012). Menurut Corey (Corey & Koswara, 2013)

dalam proses konseling kelompok konselor professional mencoba memberikan bantuan kepada konseli dalam menyelaikan permasalahan yang sedang dihadapi baik dalam permasalahan pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Konseling kelompok berfokus kepada proses interpersonal dan strategi dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan dan perilaku yang disadari dan juga metode yang digunakan ialah berupa dukungan serta umpan balik interaktif (Astuti, 2012). Dijelaskan juga bahwa dalam proses konseling kelompok adanya ciri-ciri terapeutik seperti 1) Mengungkapkan pikiran serta perasaan secara leluasa. 2) Adanya keterbukaan yang dimiliki terkait dengan perasaan mendalam yang dialami. 3) Berorientasi pada kenyataan, saling perhatian dan 4) Saling oercaya dan juga saling mendukung. Semua ciri-ciri terapeutik ini jika dilakukan serta diciptakan dalam proses konseling kelompok maka akan membantu dalam menemukan penyelesaian atas kesulitan yang dihadapi.

Tujuan dari layanan konseling kelompok itu menurut Ohisen, Dinkmeyer, Muro serta Corey (dalam Astuti, 2012) ialah agar konseli memiliki kemampuan dalam memahami dirinya sendiri, konseli mampu mengembangkan kemampuan komunikasi dan memberikan bantua kepada orang, konseli mempunyai kemampuan dalam mengarahkan hidupnya sendiri dan mampu menetapkan target yang ingin dicapai serta konseli menyadari akan makna dari kehidupan.

Tujuan lainnya ialah agar konseli menjadi lebih terbuka, jujur, percaya terhadap diri sendiri, dapat menerima diri sendiri dengan segala kekurangannya, peka terhadap perasaan diri dan orang sekitar serta belajar memberi dan menerima.

### **Pendekatan Realita**

Pendekatan realita menekankan pada kondisi saat ini yaitu focus terhadap kekuat yang dimiliki dan mendorong untuk mengembangkan perilaku secara realistis sebagai bentuk tanggung jawab yang ingin dicapai (Corey, 2013). Konseling realita merupakan proses komunikasi yang dilakukan oleh konselor dengan konseli mengenai pilihan yang akan diambil didalam hidup konseli (Febrianto & Ambarini, 2019).

Dalam proses konseling, konselor membantu konseli dalam menyadari bahwa setiap keputusan yang diambil tentu memiliki konsekuensinya sendiri untuk dipertanggung jawabkan. Dalam konseling realita konseli diajak konselor untuk menyusun rencana yang akan digunakan untuk mencapai perubahan ke arah yang lebih baik (Glasser, 2004). Pelaksanaan konseling kelompok realita yang akan diberikan menggunakan langkah WDEP, yaitu *wants, direction and doing, evaluation, dan planning*. Langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling kelompok realita tersebut akan memberikan kesempatan bagi klien pemyarakatan untuk memahami kondisinya dan menyusun rencana yang realistis agar dapat menjadi lebih baik.

### **Stres Akademik**

Permasalahan yang dialami siswa salah satunya stress akademik. Stress akademik biasanya terjadi didalam lingkup pendidikan atau sekolah (Rahmadani, n.d.). Desmita (dalam Barseli et al., 2020) menyatakan bahwa stress akademik yang dialami oleh siswa berasal dari prose belajar mengajar yang dilakukan. Salah satunya yaitu banyak tugas, lamanya waktu belajar, tekanan akan nilai serta kecemasan didalam ujian.

Stress akademik muncul akibat dari tuntutan yang didapatkan siswa ketika proses belajar mengajar berlangsung. Pada masa pandemi stress akademik kerap dialami siswa akibat adanya ketidaksesuaian antara sumber daya actual yang dimiliki siswa dengan keadaan yang terjadi, tuntutan-tuntutan yang dialami siswa salah satunya model belajar yang dilaksanakan secara daring dengan menggunakan media online lebih melelahkan dan juga membosankan karena kurangnya interaksi secara langsung antara guru dan siswa serta dengan teman sekelasnya sehingga menyebabkan siswa mengalami frustasi dan bila terus berlanjut maka dapat menimbulkan stress.

## **2. Simpulan**

Stres akademik bukan hal baru dikalangan permasalahan siswa, namun perlu adanya upaya untuk pengelolaan stress akademik. Maka dari itu salah satu upaya yang dilakukan dalam mengurangi stress akademik yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap siswa dimasa pandemic Covid-19. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita ini dapat diberikan kepada siswa yang mengalami stress akademik khususnya

pada masa pandemic Covid-19. Layanan konseling kelompok ini merupakan layanan konseling yang diberikan berdasarkan dinamika kelompok dan menggunakan pendekatan realita guna mengurangi stress akademik siswa.

### Daftar Rujukan

- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Astuti, B. (2012). Modul Konseling Individual. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks.
- Corey, G., & Koswara, E. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Cetakan 7). Bandung, PT Refika Aditama.
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 132. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7838>
- Glasser, W. (2004). A New Vision for Counseling. *The Family Journal*, 12(4), 339–341. <https://doi.org/10.1177/1066480704267486>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social media in higher education: A framework for continuous engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 15(1), 109–120. <https://doi.org/10.4018/IJICTE.2019010108>
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://www.bing.com/search?q=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi+remaja&qsn=&form=QBRE&sp=-1&pq=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi&sc=0-56&sk=&cvid=F9158713DF0B4E9FAC0BC0C89C267AC0>
- Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group Counseling to Reduce Academic Stress in Senior High School Students. *Konselor*, 9(4), 147–152. <https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>

- Rahmadani, C. S. M. (n.d.). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun*. 2014. <http://hdl.handle.net/123456789/873>
- Sadikin, A., & Hakim, N. (2019). Pengembangan Media E-Learning Interaktif Dalam Menyongsong Revolusi Industri 4.0 Pada Materi Ekosistem Untuk Siswa SMA. *Biodik*, 5(2), 131–138. <https://doi.org/10.22437/bio.v5i2.7590>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). Implementasi Zoom, Google Classroom dan WhatsApp Group dalam Mendukung Pembelajaran Daring (Online) Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 155–165. <https://jurnal-dikpora.jogjaprovo.go.id/index.php/jurnalideguru/article/view/129>