

Kode>Nama Rumpun: 803/Bimbingan dan Konseling

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PROGRAM PENERAPAN IPTEK KEPADA MASYARAKAT (PPIM)**



**PEMBERIAN KONSELING *ONLINE* DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI STRES
AKADEMIK SAAT BELAJAR *ONLINE* PADA SISWA SMA
KORPRI BANJARMASIN**

Oleh:

(Ketua) Dr. Nina Permata Sari, S.Psi, M. Pd. NIDN. 0002078005
(Anggota 1) Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd. NIDN. 0004058908
(Anggota 2) Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog. NIDK. 8838810016
(Anggota 3) Fuazi NIM. 1710123210008
(Anggota 4) Uut Yuniar Funandi NIM. 1710123320022
(Anggota 5) Feby Indah Widiart NIM. 1710123120007

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul PkM : Pemberian Konseling *Online* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stress Akademik Saat Belajar *Online* Pada Siswa SMA Korpri Banjarmasin

Ketua Tim PkM
Nama Lengkap : Dr. Nina Permata Sari, S.Psi.,M.Pd.
NIP/NIDN : 19800702 200501 2 004/0002078005
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala /Penata Tingkat I/ IIId
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Nomor HP : +62 811-511-980
Alamat surel (e-mail) : Nina.bk@ulm.ac.id

Anggota (1)
Nama Lengkap : Akhmad Sugianto, S.Pd.,M.Pd/Dosen
NIDN/NIDK : 0004058908
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Anggota (2)
Nama Lengkap : Muhammad Arsyad, M. Psi., Psikolog
NIDN/NIDK : 8838810016
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

Anggota (3)
Nama Lengkap/NIM : Fuazi/1710123210008

Anggota (4)
Nama Lengkap/NIM : Uut Yuniar Funandi/1710123320022

Anggota (5)
Nama Lengkap/NIM : Feby Indah Widiart/1710123120007

Institusi Mitra
Nama Instritusi Mitra : SMA Korpri Banjarmasin
Alamat : Jalan Tanjung Raya No.35, Sungai Miai, Banjarmasin Utara
Penanggung Jawab : Erwin khalis, S. Pd

Tahun Pelaksanaan : 5 Bulan (Maret 2021 s.d Juli 2021)
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 5.000.000,00
Sumber Dana : PNBK FKIP

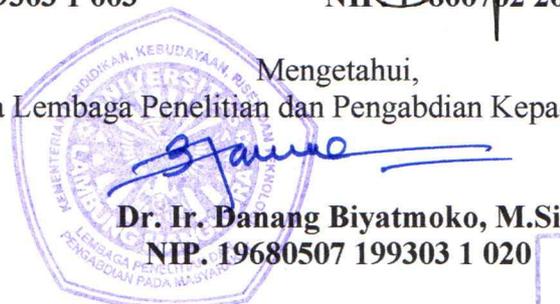
Banjarmasin, 17 Juni 2021


Dekan FKIP ULM
Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si.
NIP. 19650808 199303 1 003

Ketua Tim Pengusul,

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi.,M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si
NIP. 19680507 199303 1 020

TERDAFTAR DI PERPUSTAKAAN FKIP ULM BANJARMASIN		
TANGGAL	NOMOR	PERPUSTAKAAN
10/6/2021	371-4 NIN	

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul PkM : Pemberian Konseling *Online* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stress Akademik Saat Belajar *Online* Pada Siswa SMA Korpri Banjarmasin

2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam)
1	Dr. Nina Permata Sari, S.Psi.,M.Pd.	Ketua	Konseling	BK FKIP ULM	14 JP
2	Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd	Anggota 1	Konseling	BK FKIP ULM	14 JP
3	Muhammad Arsyad, M.Psi.,Psikolog	Anggota 2	Psikologi Pendidikan (Psikolog)	BK FKIP ULM	14 JP
4	Fauzi	Anggota 3		BK FKIP ULM	8 JP
5	Uut Yuniar Funandi	Anggota 4		BK FKIP ULM	8 JP
6	Feby Indah Widiarti	Anggota 5		BK FKIP ULM	8 JP

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat: Siswa SMA Korpri Banjarmasin.

Mulai : bulan: Maret tahun: 2021

Berakhir : bulan: Juli tahun: 2021

5. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat: dilaksanakan secara online menggunakan *cybercounseling*

6. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya)

SMA Korpri Banjarmasin yang merupakan sekolah menengah atas di kota Banjarmasin yang juga saat ini melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemic covid-19.

7. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:

Perubahan system pembelajaran yang dilakukan secara daring banyak membawa dampak negatif terhadap siswa dalam belajar. Perubahan ini sangat nyata dialami oleh siswa. pembelajaran online secara terus menerus dirumah berdampak pada penurunan motivasi, kehilangan minat pada materi yang dipelajari, serta kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya menjadi stress berkepanjangan Dampak dari sulitnya jaringan akses internet, menimbulkan tekanan psikologis menjadi cemas, karena khawatir tidak dapat mengikuti pembelajaran secara lancar, takut apabila hasil ujian atau tugas rendah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena terganggu jaringan yang naik-turun. Kondisi psikologis ini merupakan stress akademik, yaitu ketika kondisi yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan psikologis, biologis dan lingkungan sosial pada peserta didik.

8. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran

Berkurangnya tingkat stress *akademik* siswa setelah diberikan layanan konseling online dengan menggunakan Teknik *self management* sehingga dapat mengikuti proses belajar secara daring dengan baik.

9. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan artikel yang dipublikasikan pada jurnal ilmiah nasional terindeks SINTA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
DAFTAR ISI	iv
RINGKASAN	1
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Analisis Situasi.....	2
1.2 Permasalahan Mitra.....	5
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	
2.1 Solusi Penyelesaian.....	7
2.2 Stress Akademik	8
2.3 Rencana Target Caiapain Luaran.....	10
BAB 3 SISTEMATIS PELAKSANAAN BERJALAN	
3.1 Langkah Sistematis Pelaksanaan.....	11
BAB 4 GAMBARAN KEMAJUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Kemajuan Berjalan.....	17
4.2 Analisis dan Pembahasan.....	22
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	29
5.2 Saran.....	29
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	
1. Foto Kegiatan	
2. Materi Kegiatan	

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Luaran.....</i>	10
---	----

RINGKASAN
PEMBERIAN KONSELING *ONLINE* DENGAN TEKNIK *SELF*
***MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI STRESS AKADEMIK SAAT**
BELAJAR *ONLINE* PADA SISWA SMA KORPRI BANJARMASIN

Wabah mematikan Covid-19 mengguncang dunia, situasi ini menantang sistem Pendidikan diseluruh dunia dan memaksa para pendidik beralih menerapkan pembelajaran secara daring, sehingga peserta didik dituntut mampu mengoperasikan berbagai platform teknologi secara cerdas, cepat dan tanggap serta mampu mengikuti perkembangan teknologi yang terus berkembang sebagai fasilitas utama dalam pembelajaran online, namun dampaknya ternyata perubahan ini memberikan tekanan yang cukup besar kepada para peserta didik yang pada saat sebelumnya belum pernah terjadi pada mereka tuntutan yang membuat mereka mau tidak mau harus mengikut perubahan ini. Ditemukan bahwa pembelajaran online secara terus menerus dirumah berdampak pada penurunan motivasi, kehilangan minat pada materi yang dipelajari, serta kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya menjadi stress berkepanjangan Dampak dari sulitnya jaringan akses internet, menimbulkan tekanan psikologis menjadi cemas, karena khawatir tidak dapat mengikuti pembelajaran secara lancar, takut apabila hasil ujian atau tugas rendah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena terganggu jaringan yang naik-turun. Kondisi psikologis ini merupakan stress akademik, yaitu ketika kondisi yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan psikologis, biologis dan lingkungan sosial pada peserta didik. Selain itu stress juga dapat didefinisikan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap kemampuan peserta didik untuk memenuhinya. Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan yang positif antara stress akademik terhadap akses internet di saat belajar online, analisis dilakukan pada siswa di SMA Korpri banjarmasin. Berdasarkan data analisis kuantitatif maka 50% diantara siswa dari 20 siswa yang dilakukan identifikasi, memungkinkan untuk diberikan intervensi dengan konseling online untuk mengatasi stress akademik dengan Teknik self manajemen.

Kata Kunci: *Konseling Online, Self Management, Stress Akademik*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pada saat ini dunia sedang dilanda *pandemic* yang cukup mengkhawatirkan, yaitu *virus corona (covid-19)*. Hampir semua Negara yang ada di dunia ini mengalami *pandemic covid-19*, tidak terkecuali di Indonesia (Wang W, & Li YM., 2020), *covid-19* adalah jenis virus baru (Sahu P., 2020), WHO (*World Health Organization*, 2020) artinya, virus *covid-19* telah menyebar secara luas di dunia. Wabah *covid-19* mengguncang dunia, situasi ini menantang sistem pendidikan di seluruh dunia dan memaksa para pendidik beralih menerapkan pembelajaran secara *online*. Kebijakan ini diambil bertujuan untuk memutuskan rantai penyebaran covid-19 (Setiawan, M. A., Sari, N. P., & Arisanty, D., 2020).

Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran *covid-19* berlangsung sangat cepat. Dari adanya *covid-19* ini berdampak pada sistem pendidikan di dunia yang mana sebanyak 800 juta siswa lebih telah melakukan pembelajaran dari rumah secara *online* terhitung mulai bulan Maret 2020 (Huang, R.H., etc., 2020). Beberapa langkah cepat dilakukan oleh pemerintah agar virus *corona* ini tidak menular dengan cepat, seperti menerapkan *Work From Home (WFH)*, *social distancing*, dan lain- lain (*World Health Organization*, 2020). Menurut Favale, T. (2020) dalam membantu pelaksanaan pembelajaran daring selama pandemi *covid-19* pemanfaatan teknologi sangatlah penting. Berbagai cara dilakukan oleh pendidik untuk melakukan pembelajaran melalui *online*, salah satunya dalam pemanfaatan aplikasi pembelajaran *online* seperti *google meets*, *zoom*, *google classroom*, *Edmodo*, *quiper*, ruang guru dan aplikasi *e-learning* lainnya. Fitur-fitur *online* pendidikan ini harapannya dapat mendorong pembelajaran yang mandiri, fleksibel, kolaboratif, interaktif dan efisien, dengan menawarkan pendidikan dimanapun berada tanpa ada batasan (Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F., 2020).

Pembelajaran berbasis online merupakan pembelajaran dengan pendekatan yang berpusat pada peserta didik, oleh karena itu biasanya muncul rasa

bertanggung jawab dan kemandirian peserta didik dalam belajar. Di mana dalam proses belajarnya peserta didik diharuskan merancang pembelajarannya mulai dari mempersiapkan diri kemudian proses evaluasi diri hingga bagaimana mereka mempertahankan semangat belajarnya. (Setiawan, M. A., Sari, N. P., & Arisanty, D., 2020). Namun ada sebagian peserta didik di masa pandemi *covid-19* seperti ini merasa kesusahan untuk menyesuaikan diri pada pembelajaran sistem *online* ini karena sebelumnya pembelajaran dilakukan secara tatap muka sangatlah mudah untuk dipahami di bandingkan dengan pembelajaran sistem *online* sehingga pembelajaran tidak efektif, mau tidak mau peserta didik dan pendidik dituntut untuk lebih aktif dalam pembelajaran ini dengan memanfaatkan perangkat atau media *online* yang tepat dan sesuai dengan materi yang diajarkan.

Ditemukan bahwa pembelajaran *online* secara terus menerus dirumah berdampak pada penurunan motivasi, kehilangan minat pada materi yang dipelajari, serta kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya menjadi stres berkepanjangan (Rinawati, D & Darisman, E.K., 2020). Ketidaknyamanan psikis dan fisik ini salah satunya adalah akses internet, dikarenakan kecepatan akses untuk mentransfer data secara cepat sangat membantu peserta didik dalam penggunaan *platform* pembelajaran dan memberikan dampak ketenangan psikologis, kenyamanan dan konsentrasi peserta didik dalam penyelenggaraan pembelajaran *online* karena stabilnya akses jaringan internet yang digunakan (Cooper, C. L, etc., 2001).

Dampak dari sulitnya jaringan akses internet, menimbulkan tekanan psikologis menjadi cemas, karena khawatir tidak dapat mengikuti pembelajaran secara lancar, takut apabila hasil ujian atau tugas rendah, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena terganggu jaringan yang naik-turun (Dhawan, S., 2020). Kondisi psikologis ini merupakan stres akademik, yaitu ketika kondisi yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan psikologis, biologis dan lingkungan sosial pada peserta didik (Wardi, R., & Ifdil, I., 2016). Selain itu stres juga dapat didefinisikan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap kemampuan peserta didik untuk memenuhinya (Santrock, J. W, 2007). Stres akademik ini juga berdampak pada penambahan berat badan, kegemukan bahkan

obesitas dikarenakan hormon stress yang meningkat dapat memicu metabolisme kurang seimbang sehingga pembakaran kalori menjadi lebih sedikit ditambah pelampiasan stress kepada makan yang berlebihan (Rundle, A.G. etc., 2020).

Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu di peroleh hasil stres akademik terhadap akses internet pada pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 bernilai positif adalah sebesar 0,778. Menunjukkan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat dan Universitas Islam Negeri Antasari tinggi. Tingkat hubungan yang sangat kuat didasari karena beberapa hasil respon menyatakan merasa terganggu dan menjadi cemas karena akses internet yang lemah disebabkan tempat tinggal yang jauh dan sulitnya mendapatkan jaringan internet yang baik, berdampak kuat pada pembelajaran online yang kurang memotivasi mereka memahami pembelajaran, merasa tidak nyaman berkomunikasi dengan dosen dan teman-teman kuliah menggunakan media elektronik karena sering terjadi kesalahpahaman dan informasi yang lambat diterima. Senada dari hasil penelitian sebelumnya Olszewska (2020), menemukan bahwa hampir separuh responden memberikan respon tidak begitu positif terhadap pembelajaran online, disebabkan sulitnya mengatur waktu belajar mereka dirumah dan tidak ada interaksi langsung yang diperoleh antara guru dengan peserta didik, peserta didik dengan peserta didik sehingga motivasi belajar pun menurun. Hal ini terjadi pada analisis yang dilakukan peneliti dengan dua universitas negeri yakni Universitas Lambung Mangkurat contoh lembaga perguruan tinggi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa adalah ketidakmampuan mereka mengelola diri dan mengatur pola pembelajaran online yang berbeda dengan pola pembelajaran langsung tatap muka dikelas, sehingga perlu diatasi dengan melakukan kegiatan konseling kelompok. Manusia merupakan individu yang aktif dan memiliki kemampuan mengevaluasi diri (Feist & Feist, 2006). Dalam konseling kelompok menitikberatkan untuk membantu individu memilih arah, mengambil keputusan dan mengidentifikasi prioritasnya dalam mencapai suatu tujuan (Kirschenbaum, 2013). Layanan konseling kelompok dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan teknik *self*

management, dalam teknik *self management* individu dilatih untuk mampu memahami, mengatur dan dapat merubah perilaku negatif menjadi perilaku positif dengan mengendalikan diri mereka sendiri, mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga berkembang secara optimal dengan melibatkan individu secara aktif serta meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu dan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkannya sendiri (Miltenberger, 2012).

Mengingat pandemi *covid-19* belum berakhir dan terus mengalami peningkatan setiap harinya, oleh karena itu layanan konseling kelompok akan dilaksanakan menggunakan konseling *online*. Konseling *online* selain memberikan keuntungan membatasi pertemuan langsung, juga efektifitas biaya dan jadwal yang lebih fleksibel (Pollock, 2006). Konseling *online* adalah proses konseling yang dilakukan dengan alat bantu jaringan sebagai penghubung antara konselor dengan konseli, melalui teknologi komunikasi internet (Fields, 2011). Dalam konseling *online* di kegiatan pengabdian masyarakat ini akan menggunakan *google-meet*. Sehingga pada kegiatan pengabdian ini adalah bertujuan untuk membantu mengatasi stres akademik saat belajar *online* dengan menggunakan konseling *online* teknik *self management* pada mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat.

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan yang dialami adalah stres akademik yang tinggi pada siswa di SMA Korpri Banjarmasin akibat dari pembelajaran *online* dimasa pandemi *covid-19*. Tingkat hubungan yang sangat kuat didasari karena beberapa hasil respon menyatakan merasa terganggu dan menjadi cemas karena akses internet yang lemah disebabkan tempat tinggal yang jauh dan sulitnya mendapatkan jaringan internet yang baik, berdampak kuat pada pembelajaran *online* yang kurang memotivasi mereka memahami pembelajaran, merasa tidak nyaman berkomunikasi dengan dosen dan teman-teman kuliah menggunakan media

elektronik karena sering terjadi kesalahpahaman dan informasi yang lambat diterima.

Pada kesempatan ini tim pelaksana mengadakan pengabdian kepada masyarakat di SMA Korpri Banjarmasin, dengan pertimbangan diantaranya adalah karena SMA Korpri merupakan sekolah yang mendapatkan akreditasi A, selain itu siswa yang ada di sekolah ini merupakan siswa yang diseleksi secara ketat melalui pendaftaran sehingga harapannya mereka menjadi lulusan yang unggul secara akademik dan kepribadian, maka perlu dibantu mengatasi permasalahan yang terjadi pada diri mereka, yang dapat mengganggu studi mereka selama belajar di sekolah pada masa pembelajaran *online* dipandemi *covid-19*.

BAB 2

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi Penyelesaian

Menjawab permasalahan mitra di atas, maka tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengusulkan solusi penyelesaian membantu mengatasi stres akademik saat belajar *online* dengan menggunakan konseling *online* teknik *self management* pada siswa di SMA Korpri sebagai mitra PkM.

Konseling kelompok mencoba mengarahkan kembali pola hidup yang salah dan menanamkan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip-prinsip mendorong interaksi dan Kerjasama antar anggota kelompok, ini merupakan reorientasi, perubahan dalam sikap anggota kelompok terhadap situasi kehidupan saat ini dan masalah yang harus dihadapi (Bitter, J. R., Sonstegard, M. A., & Pelonis, P., 2004).

Cormier & Nurius. S.P., (2003) mengemukakan bahwa *self management* mampu mengatur perilaku individu dengan memanfaatkan satu strategi atau kombinasi strategi. *Self management* termasuk teknik *cognitive-behavior therapy* yang didalamnya meliputi pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak perilaku, dan kontrol terhadap rangsangan. Selain itu teknik ini memiliki tujuan supaya individu mampu menyesuaikan dirinya dalam kondisi sebenarnya yang dapat menghambat perkembangan, mampu mencegah timbulnya masalah atau perilaku yang tidak dikehendaki.

Adapun langkah-langkah dari layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah sebagai berikut (Setiawan, 2018):

2.1.1. Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan *dafase* cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2.1.2. Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

2.1.3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*)

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinue.

2.1.4. Target *Behavior*

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya pengubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.

2.2 Stress Akademik

2.2.1. Definisi Stress Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J. 2015; Rahmadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014;). Desmita (2010) menyatakan “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 seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres (Barseli & Ifdil, 2017: 144).

Menurut Sarafino & Smith (2012), stres merupakan perasaan tegang yang tidak nyaman ketika individu merasa tidak mampu menangani tuntutan tuntutan di lingkungannya. stress dapat menghasilkan ketegangan pada beberapa aspek dalam diri seseorang, yaitu aspek biologis dan psikososial (Wulandari, 2014: 147).

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. (Alvin 2001; Mubarakah, L. 2015; Sandra, R., & Ifdil, I. (2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, (Bariyyah 2013; Rahmawati, W. K. 2017) menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Barseli & Ifdil, 2017: 144).

Stres akademik bersangkutan dengan kehidupan akademik individu. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst dan Gregoire, 2004). Menurut Rice (Desmita, 2014: 297) stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang 23 berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Dewanti, 2016: 22-23).

Pendapat yang dikemukakan di atas, stress akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, dan emosi negative yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

2.3 Rencana Target Capaian Luaran

Target luaran pada pengabdian masyarakat adalah ditulis dalam bentuk artikel ilmiah yang kemudian diterbitkan pada jurnal ilmiah nasional terindeks SINTA.

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal berISSN/Prosiding	<i>Published</i>
2	Publikasi pada media masacetak/ <i>online/repocitory</i> PT	Tidak ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa,diversifikasi produk,atau sumberdaya lainnya) ⁴⁾	Tidak ada
4	Peningkatan penerapan IPTEK di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen)	Tidak ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Dilaksanakan
Luaran Tambahan		
1	Publikasi di jurnal internasional	Tidak ada
2	Jasa;rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang	Penerapan
3	Inovasi baru TTG	Tidak ada
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasiadagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas	Tidak ada
5	Buku ber-ISBN	Tidak ada

Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Luaran

BAB 3

SISTEMATIS PELAKSANAAN BERJALAN

3.1 Langkah Sistematis Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode kolaborasi konsultatif dengan menekankan kepada keterampilan teknis yang praktis kepada konselor sebaya yang dilakukan melalui 5 (lima) langkah yakni sebagai berikut ini.

3.1.1. *Perencanaan*, dilakukan dalam 5 (lima) langkah yakni sebagai berikut:

3.1.1.1. Melakukan analisis permasalahan terkini dengan menggunakan kajian literatur.

3.1.1.2. Melakukan diskusi bersama tim PkM untuk menentukan mitra PkM dan kegiatan yang akan dilakukan.

3.1.1.3. Menentukan mitra PkM dan kegiatan yang akan dilaksanakan

3.1.1.4. Melakukan koordinasi kepada mitra PkM dalam hal ini adalah koordinator BK SMA Korpri Banjarmasin.

3.1.1.5. Melakukan kesepakatan bersama antara tim PkM dengan Mitra PkM tentang pelaksanaan PKM.

3.1.2. *Persiapan*, dilakukan dalam 3 (tiga) langkah yakni sebagai berikut:

3.1.2.1. Melakukan Analisis Kuantitatif kepada beberapa siswa untuk pemilihan subjek

3.1.2.2. Mengatur jadwal pelaksanaan konseling

3.1.2.3. Mendokumentasikan rencana pelaksanaan konseling

3.1.3. *Pelaksanaan*, dilakukan melalui 4 (empat) metode yang meliputi:

Untuk melaksanakan kegiatan mengatasi stres akademik saat belajar *online* dengan menggunakan konseling *online* teknik *self management* pada siswa SMA Korpri Banjarmasin sebagai mitra PkM. menggunakan metode *focus group discussion* (FGD), yaitu metode untuk mengumpulkan data kualitatif, dimana sekelompok konseli berdiskusi tentang suatu masalah atau topik tertentu yang dipandu oleh fasilitator atau konselor.

Tabel 3.1. Tahapan kegiatan konseling *online* teknik *self management*

Pertemuan	Isi Kegiatan
Pra Konseling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum melakukan konseling kelompok, konselor mengumpulkan data terlebih dahulu tentang para mahasiswa tersebut. Baik data pribadi maupun data tentang permasalahan yang dialami siswa. 2. Setelah mendapatkan data terhadap data pribadi mahasiswa dan permasalahan yang dihadapi, konselor menyusun RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan). 3. Sebelum melaksanakan proses konseling online, terlebih dahulu konselor menyiapkan <i>link google-meet</i> yang akan menjadi media pertemuan yang dilakukan secara <i>online</i>. 4. Setelah <i>link</i> disiapkan dan dibagikan kepada para konseli sudah siap, konselor juga mempersiapkan diri dan segala hal untuk proses konseling kelompok, Bukan hanya konselor yang menyiapkan diri, anggota kelompok juga harus menyiapkan dirinya agar siap dalam melakukan konseling <i>online</i>.
Pertemuan I	<p>Tahap Pembukaan (Pembentukan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Konselor menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun <i>rapport</i> dan <i>attending</i> dengan tujuan membuat suasana nyaman untuk melaksanakan kegiatan konseling <i>online</i>. 6. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri satu sama lain dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok. 7. Konselor kemudian menjelaskan menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok ini setelah kontrak tersebut diisi dan membuat kesepakatan waktu yaitu lama waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan konseling kelompok ini. 8. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>. <p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Konselor bersama anggota kelompok mengawali kegiatan dengan berdoa bersama. 10. Melakukan <i>ice breaking</i> agar memberikan suasana rileks melalui tarik nafas dan hembuskan antar anggota kelompok dan

	<p>permainan “ikuti kata saya”.</p> <p>11. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok serta menegaskan bahwa kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.</p> <p>Tahap Kegiatan (Inti)</p> <p>12. Langkah 1: Penjelasan konsep teknik <i>self management</i> untuk mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>13. Konselor menjelaskan konsep <i>self management</i> dan konsep stres akademik kepada anggota konseling kelompok.</p> <p>14. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari penggunaan teknik <i>self management</i> dalam konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>15. Konselor menyebutkan dan menjelaskan kepada konseli tahapan-tahapan dalam teknik <i>self management</i> dalam mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>16. Langkah 2: Tahap monitor diri (<i>self-monitoring</i>) atau observasi diri Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan <i>dafase</i> cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.</p> <p>Tahap Pengakhiran</p> <p>17. Konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</p> <p>18. Konselor memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok.</p> <p>19. Konselor menutup kegiatan.</p> <p>20. Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.</p>
Pertemuan II	<p style="text-align: center;">Tahap Pembukaan</p> <p>1. Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun suasana yang nyaman.</p> <p>2. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama</p> <p>Tahap Peralihan</p> <p>3. Melakukan <i>ice breaking</i> agar memberikan suasana rileks kepada anggota kelompok dengan melakukan peregangan tubuh.</p>

	<p style="text-align: center;">Tahap Kegiatan (Inti)</p> <p>4. Langkah 3: Tahap evaluasi diri (<i>self-evaluation</i>). Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai</p> <p style="text-align: center;">Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 6. Konselor memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok 7. Konselor memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok, dan mempraktikkannya target perubahan perilaku. 8. Konselor menutup kegiatan. 9. Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.
Pertemuan III	<p>Tahap Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun suasana nyaman. 2. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan sebelumnya dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati. <p>Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Memberikan suasana rileks kepada anggota kelompok dengan melakukan rileksasi. <p>Tahap Inti</p> <p>Langkah 4: Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (<i>self reinforcement</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu. 5. Konselor bersama anggota kelompok saling berdiskusi mengenai cara menyusun dan mengatasi <i>tress akademik</i> dengan mengatur

	<p>dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.</p> <p style="text-align: center;">Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 7. Konselor memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok . 8. Konselor memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok, dan mempraktikkannya target perubahan perilaku. 9. Konselor menutup kegiatan dan Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.
Pertemuan IV	<p style="text-align: center;">Tahap Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membuat suasana nyaman. 2. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan sebelumnya dan membahas pekerjaan rumah yang sudah dilakukan. <p style="text-align: center;">Tahap Inti</p> <p>Langkah 5: Target <i>Behavior</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya pengubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan. 4. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir. 5. Konselor menghentikan kegiatan konseling kelompok dengan catatan adanya pengawasan lebih lanjut. <p style="text-align: center;">Tahap pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Konselor menutup kegiatan 7. Konselor mengevaluasi hasil kegiatan. 8. Konselor memberikan <i>reward</i> (hadiah) untuk keberhasilan konseli.

3.1.4. *Evaluasi-Tindak Lanjut*: dilakukan melalui 2 (dua) langkah yakni sebagai berikut.

3.1.4.1.Melakukan evaluasi proses.

Evaluasi proses dilaksanakan pada saat proses pelaksanaan kegiatan PkM berlangsung dengan membagikan angket pre-test, observasi dan wawancara langsung kepada peserta kegiatan.

3.1.4.2.Melakukan evaluasi hasil workshop.

Evaluasi hasil dilaksanakan setelah pelaksanaan kegiatan PkM sudah selesai dengan cara membagikan angket post test dan wawancara langsung kepada peserta yang mengikuti kegiatan PkM.

3.1.5. *Pelaporan-Publikasi*: mengandung dua kegiatan utama yakni sebagai berikut.

3.1.5.1.Pelaporan pelaksanaan dalam format Laporan Pengabdian kepada Masyarakat kepada pihak Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM.

3.1.5.2.Publikasi artikel ilmiah pada jurnal PkM yang direncanakan pada Jurnal Pengabdian pada Masyarakat yang berskala nasional terindeks SINTA.

BAB 4

GAMBARAN KEMAJUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Kemajuan Berjalan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode kolaborasi konsultatif dengan menekankan kepada keterampilan teknis yang praktis kepada konselor sebaya yang dilakukan melalui 5 (lima) langkah yakni sebagai berikut ini.

4.1.1. Perencanaan, dilakukan dalam 5 (lima) langkah yakni sebagai berikut:

- 4.1.1.1. Melakukan analisis permasalahan terkini dengan menggunakan kajian literatur.
- 4.1.1.2. Melakukan diskusi bersama tim PkM untuk menentukan mitra PkM dan kegiatan yang akan dilakukan.
- 4.1.1.3. Menentukan mitra PkM dan kegiatan yang akan dilaksanakan
- 4.1.1.4. Melakukan koordinasi kepada mitra PkM dalam hal ini adalah koordinator BK SMA Korpri Banjarmasin.
- 4.1.1.5. Melakukan kesepakatan bersama antara tim PkM dengan Mitra PkM tentang pelaksanaan PKM.

4.1.2. Persiapan, dilakukan dalam 3 (tiga) langkah yakni sebagai berikut:

- 4.1.2.1. Melakukan Analisis Kuantitatif kepada beberapa siswa untuk pemilihan subjek
- 4.1.2.2. Mengatur jadwal pelaksanaan konseling
- 4.1.2.3. Mendokumentasikan rencana pelaksanaan konseling

4.1.3. Pelaksanaan, dilakukan melalui 4 (empat) metode yang meliputi:

Untuk melaksanakan kegiatan mengatasi stres akademik saat belajar *online* dengan menggunakan konseling *online* teknik *self management* pada siswa SMA Korpri Banjarmasin sebagai mitra PkM. menggunakan metode *focus group discussion* (FGD), yaitu metode untuk mengumpulkan data kualitatif, dimana sekelompok konseli berdiskusi tentang suatu masalah atau topik tertentu yang dipandu oleh fasilitator atau konselor.

Tabel 3.1. Tahapan kegiatan konseling *online* teknik *self management*

Pertemuan	Isi Kegiatan
Pra Konseling	<p>1. Sebelum melakukan konseling kelompok, konselor mengumpulkan data terlebih dahulu tentang para mahasiswa tersebut. Baik data pribadi maupun data tentang permasalahan yang dialami siswa.</p> <p>5. Setelah mendapatkan data terhadap data pribadi mahasiswa dan permasalahan yang dihadapi, konselor menyusun RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan).</p> <p>6. Sebelum melaksanakan proses konseling online, terlebih dahulu konselor menyiapkan <i>link google-meet</i> yang akan menjadi media pertemuan yang dilakukan secara <i>online</i>.</p> <p>7. Setelah <i>link</i> disiapkan dan dibagikan kepada para konseli sudah siap, konselor juga mempersiapkan diri dan segala hal untuk proses konseling kelompok, Bukan hanya konselor yang menyiapkan diri, anggota kelompok juga harus menyiapkan dirinya agar siap dalam melakukan konseling <i>online</i>.</p>
Pertemuan I	<p>Tahap Pembukaan (Pembentukan)</p> <p>21. Konselor menyapa anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun <i>rapport</i> dan <i>attending</i> dengan tujuan membuat suasana nyaman untuk melaksanakan kegiatan konseling <i>online</i>.</p> <p>22. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri satu sama lain dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok.</p> <p>23. Konselor kemudian menjelaskan menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok ini setelah kontrak tersebut diisi dan membuat kesepakatan waktu yaitu lama waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan konseling kelompok ini.</p> <p>24. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>Tahap Peralihan</p> <p>25. Konselor bersama anggota kelompok mengawali kegiatan dengan berdoa bersama.</p> <p>26. Melakukan <i>ice breaking</i> agar memberikan suasana rileks melalui tarik nafas dan hembuskan antar anggota kelompok dan</p>

	<p>permainan “ikuti kata saya”.</p> <p>27. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok serta menegaskan bahwa kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.</p> <p>Tahap Kegiatan (Inti)</p> <p>28. Langkah 1: Penjelasan konsep teknik <i>self management</i> untuk mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>29. Konselor menjelaskan konsep <i>self management</i> dan konsep stres akademik kepada anggota konseling kelompok.</p> <p>30. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari penggunaan teknik <i>self management</i> dalam konseling kelompok untuk mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>31. Konselor menyebutkan dan menjelaskan kepada konseli tahapan-tahapan dalam teknik <i>self management</i> dalam mengatasi stres akademik saat belajar <i>online</i>.</p> <p>32. Langkah 2: Tahap monitor diri (<i>self-monitoring</i>) atau observasi diri Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan <i>dafase</i> cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.</p> <p>Tahap Pengakhiran</p> <p>33. Konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</p> <p>34. Konselor memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok.</p> <p>35. Konselor menutup kegiatan.</p> <p>36. Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.</p>
Pertemuan II	<p style="text-align: center;">Tahap Pembukaan</p> <p>10. Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun suasana yang nyaman.</p> <p>11. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama</p> <p>Tahap Peralihan</p> <p>12. Melakukan <i>ice breaking</i> agar memberikan suasana rileks kepada anggota kelompok dengan melakukan peregangan tubuh.</p>

	<p style="text-align: center;">Tahap Kegiatan (Inti)</p> <p>13. Langkah 3: Tahap evaluasi diri (<i>self-evaluation</i>). Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai</p> <p style="text-align: center;">Tahap Pengakhiran</p> <p>14. Konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 15. Konselor memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok 16. Konselor memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok, dan mempraktikkannya target perubahan perilaku. 17. Konselor menutup kegiatan. 18. Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.</p>
Pertemuan III	<p>Tahap Pembukaan</p> <p>10. Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun suasana nyaman. 11. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan sebelumnya dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati.</p> <p>Tahap Peralihan</p> <p>12. Memberikan suasana rileks kepada anggota kelompok dengan melakukan rileksasi.</p> <p>Tahap Inti</p> <p>Langkah 4: Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (<i>self reinforcement</i>)</p> <p>13. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu. 14. Konselor bersama anggota kelompok saling berdiskusi mengenai cara menyusun dan mengatasi <i>tress akademik</i> dengan mengatur</p>

	<p>dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.</p> <p style="text-align: center;">Tahap Pengakhiran</p> <p>15. Konselor dan masing-masing anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.</p> <p>16. Konselor memberikan penguatan positif terhadap anggota kelompok .</p> <p>17. Konselor memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok, dan mempraktikkannya target perubahan perilaku.</p> <p>18. Konselor menutup kegiatan dan Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.</p>
Pertemuan IV	<p style="text-align: center;">Tahap Pembukaan</p> <p>9. Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membuat suasana nyaman.</p> <p>10. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan sebelumnya dan membahas pekerjaan rumah yang sudah dilakukan.</p> <p style="text-align: center;">Tahap Inti</p> <p>Langkah 5: Target <i>Behavior</i></p> <p>11. Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya pengubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.</p> <p>12. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir.</p> <p>13. Konselor menghentikan kegiatan konseling kelompok dengan catatan adanya pengawasan lebih lanjut.</p> <p style="text-align: center;">Tahap pengakhiran</p> <p>14. Konselor menutup kegiatan</p> <p>15. Konselor mengevaluasi hasil kegiatan.</p> <p>16. Konselor memberikan <i>reward</i> (hadiah) untuk keberhasilan konseli.</p>

4.1.4. Evaluasi-Tindak Lanjut: dilakukan melalui 2 (dua) langkah yakni sebagai berikut.

4.1.4.1. Melakukan evaluasi proses.

Evaluasi proses dilaksanakan pada saat proses pelaksanaan kegiatan PkM berlangsung dengan membagikan angket pre-test, observasi dan wawancara langsung kepada peserta kegiatan.

4.1.4.2. Melakukan evaluasi hasil workshop.

Evaluasi hasil dilaksanakan setelah pelaksanaan kegiatan PkM sudah selesai dengan cara membagikan angket post test dan wawancara langsung kepada peserta yang mengikuti kegiatan PkM.

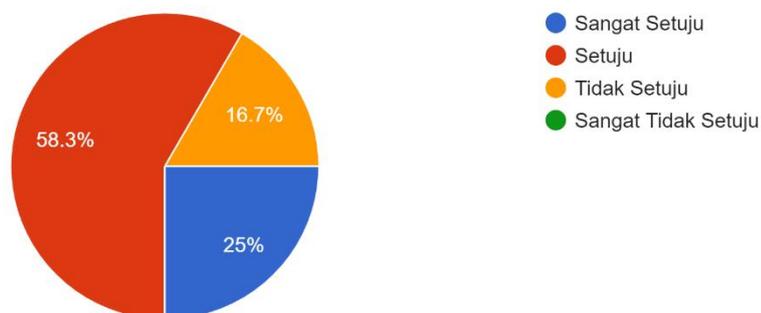
4.1.5. Pelaporan-Publikasi: mengandung dua kegiatan utama yakni sebagai berikut.

4.1.5.1. Pelaporan pelaksanaan dalam format Laporan Pengabdian kepada Masyarakat kepada pihak Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM.

4.1.5.2. Publikasi artikel ilmiah pada jurnal PkM yang direncanakan pada Jurnal Pengabdian pada Masyarakat yang berskala nasional terindeks SINTA.

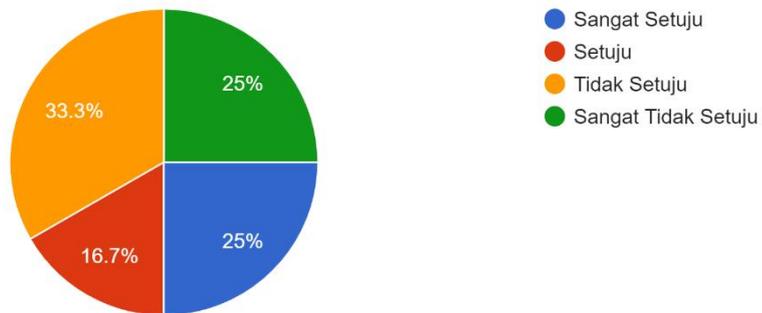
4.2 Analisis dan Pembahasan

Menurut saya metode guru mengajar selama daring bervariasi
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk aspek variasu guru mengajar selama daring menunjukkan bahwa, sebanyak 58,3% kategori setuju dengan jumlah responden 7 orang siswa. Kategori sangat setuju sebanyak 25% dengan jumlah siswa 3 orang sedangkan kategori tidak setuju sebanyak 2 orang siswa dengan jumlah persentase 16,7%. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa selama pembelajaran secara online guru tetap menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi.

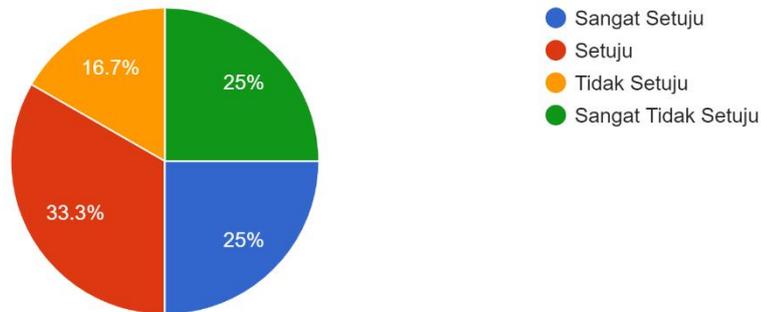
Saya harus ke tempat yang memiliki sinyal yang baik apabila belajar secara online
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir saya harus ke tempat yang memiliki sinyal baik apabila belajar online menunjukkan bahwa, sebanyak 33,3% kategori tidak setuju dengan jumlah responden 4 orang siswa. Kategori sangat setuju sebanyak 25% dengan jumlah siswa 3 orang sedangkan kategori sangat tidak setuju sebanyak 3 orang siswa dengan jumlah persentase 25% serta kategori setuju sebanyak 16,7% dengan jumlah siswa 2 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa selama pembelajaran secara online kecenderungan siswa memiliki sinyal internet yang baik.

Meskipun bosan selama belajar online, tetap rajin mengikuti pembelajaran

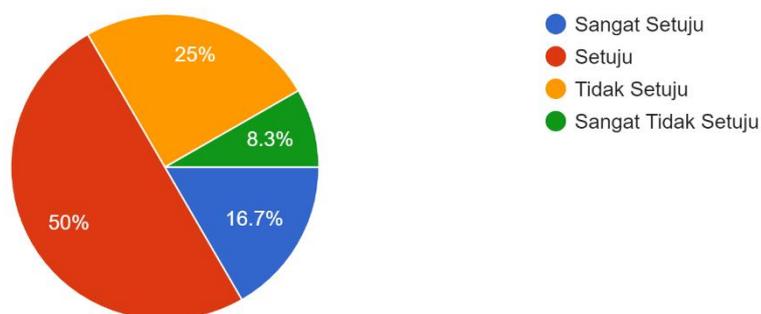
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir meskipun bosan belajar selama online, tetap rajin mengikuti pembelajaran menunjukkan bahwa, sebanyak 33,3% kategori setuju dengan jumlah responden 4 orang siswa. Kategori sangat setuju sebanyak 25% dengan jumlah siswa 3 orang sedangkan kategori sangat tidak setuju sebanyak 3 orang siswa dengan jumlah persentase 25% serta kategori tidak setuju sebanyak 16,7% dengan jumlah siswa 2 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa selama pembelajaran secara online siswa masih rajin untuk mengikuti pembelajaran.

Keluarga saya memiliki fasilitas internet, untuk mendukung bisa lancar selama belajar online

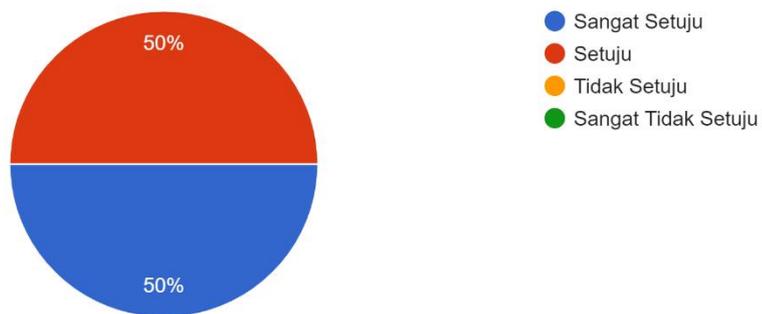
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir fasilitas internet untuk mendukung belajar online menunjukkan bahwa, sebanyak 50% kategori setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa. Kategori tidak setuju sebanyak 25% dengan jumlah siswa 3 orang sedangkan kategori sangat tsetuju sebanyak 2 orang siswa dengan jumlah persentase 16,7% serta kategori sangat tidak setuju sebanyak 8,3% dengan

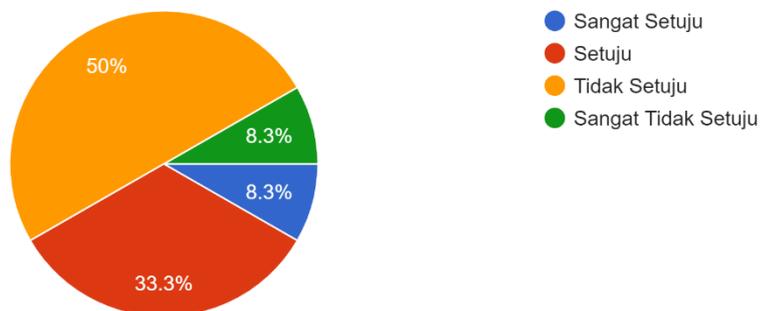
jumlah siswa 1 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa kecenderungan siswa memiliki fasilitas internet yang mendukung untuk kelancaran siswa selama belajar se.cara online.

Saya sulit memahami pembelajaran selama belajar online
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir kesulitan siswa dalam memahami pembelajaran selama belajar online menunjukkan bahwa, sebanyak 50% kategori sangat setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa dan sebanyak 50% kategori setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam memahami pembelajaran selama belajar online.

Guru kurang memahami kondisi domisili saya yang menyebabkan sulitnya akses internet
12 responses

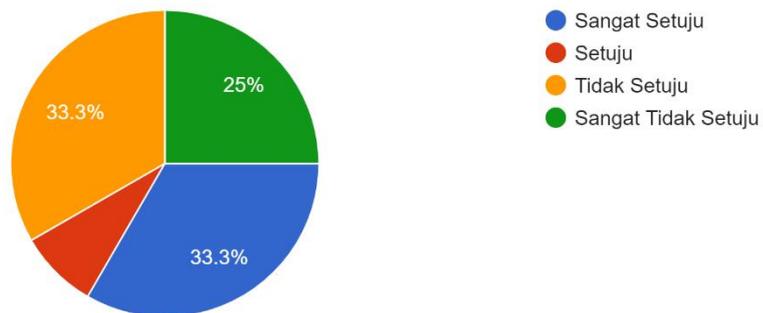


Berdasarkan diagram diatas untuk butir pemahaman guru terhadap kondisi domisili siswa terhadap akses internet menunjukkan bahwa, sebanyak 50% kategori tidak setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa. Kategori setuju sebanyak 33,3% dengan jumlah siswa 4 orang sedangkan kategori sangat setuju

sebanyak 1 orang siswa dengan jumlah persentase 8,3% serta kategori sangat tidak setuju sebanyak 8,3% dengan jumlah siswa 1 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa kecenderungan guru sudah mulai memahami kondisi domisili siswa dalam hal akses internet untuk pembelajaran secara daring.

Kurangnya fasilitas akses internet di rumah membuat saya tidak nyaman

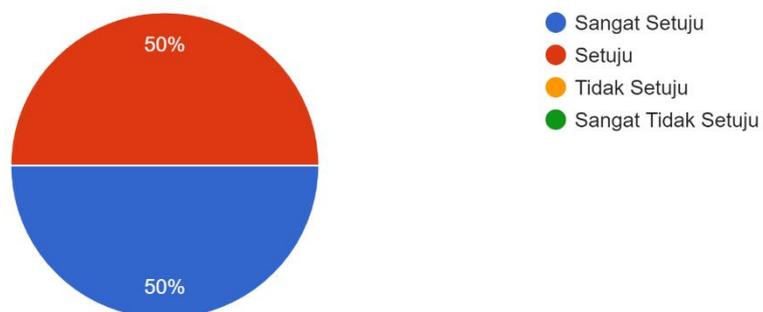
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir kurangnya fasilitas internet di rumah membuat siswa tidak nyaman menunjukkan bahwa, sebanyak 33,3% kategori tidak setuju dengan jumlah responden 4 orang siswa. Kategori sangat setuju sebanyak 33,3% dengan jumlah siswa 4 orang sedangkan kategori sangat tidak setuju sebanyak 3 orang siswa dengan jumlah persentase 25% serta kategori setuju sebanyak 8,3% dengan jumlah siswa 1 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa kecenderungan siswa masih memiliki kekurangan dalam hal fasilitas internet sehingga membuat siswa tidak nyaman dalam belajar online.

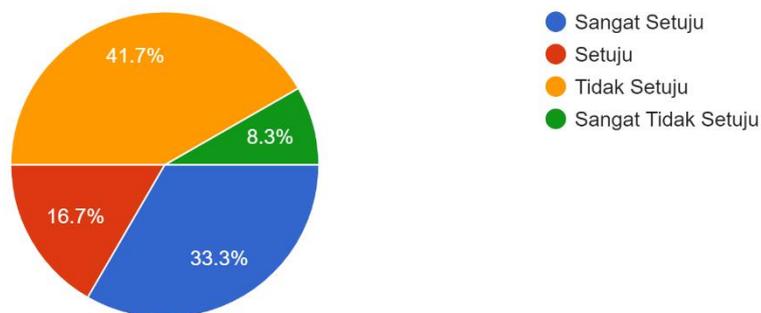
Saya cemas tidak bisa menyesuaikan diri selama belajar online

12 responses



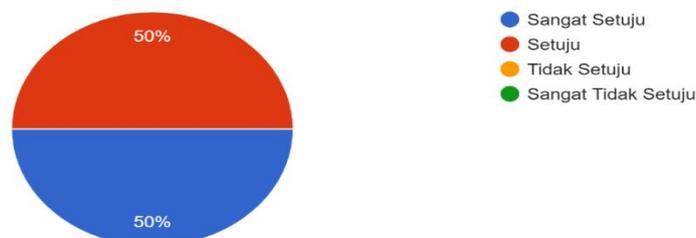
Berdasarkan diagram diatas untuk butir kecemasan siswa tidak bisa menyesuaikan diri selama belajar online menunjukkan bahwa, sebanyak 50% kategori sangat setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa dan sebanyak 50% kategori setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan tidak bisa menyesuaikan diri dengan system pembelajaran secara online.

Saya merasa terganggu selama belajar online karena jaringan internet lemah
12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir merasa terganggu selama belajar online karena jaringan internet lemah menunjukkan bahwa, sebanyak 41,7% kategori tidak setuju dengan jumlah responden 5 orang siswa. Kategori sangat setuju sebanyak 33,3% dengan jumlah siswa 4 orang sedangkan kategori setuju sebanyak 2 orang siswa dengan jumlah persentase 16,7% serta kategori sangat tidak setuju sebanyak 8,3% dengan jumlah siswa 1 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa kecenderungan siswa memiliki kondisi yang nyaman ketika belajar online karena didukung jaringan yang baik.

Terdapat beban tugas belajar yang banyak selama pembelajaran online
12 responses

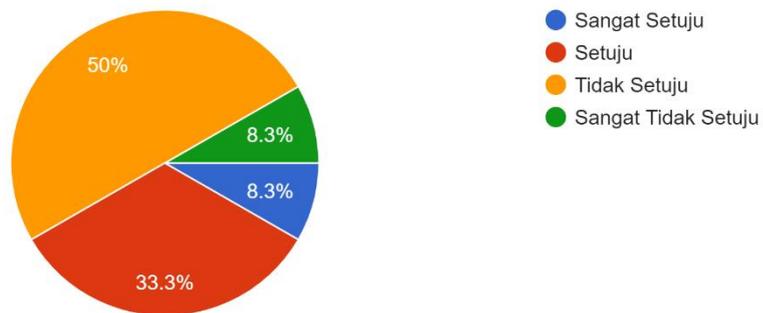


Berdasarkan diagram diatas untuk butir beban tugas belajar yang banyak selama pembelajaran online menunjukkan bahwa, sebanyak 50% kategori sangat

setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa dan sebanyak 50% kategori setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa siswa merasakan beban tugas yang yang banyak selama pembelajaran secara online.

Saya berkeringat berlebih ketika presentasi secara online

12 responses



Berdasarkan diagram diatas untuk butir berkeringat berlebih ketika presentasi secara online menunjukkan bahwa, sebanyak 50% kategori tidak setuju dengan jumlah responden 6 orang siswa. Kategori setuju sebanyak 33,3% dengan jumlah siswa 4 orang sedangkan kategori sangat setuju sebanyak 1 orang siswa dengan jumlah persentase 8,3% serta kategori sangat tidak setuju sebanyak 8,3% dengan jumlah siswa 1 orang. Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa kecenderungan siswa ketika presentasi secara online tidak merasakan kecemasan.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dalam kegiatan dapat disimpulkan bahwa pelayanan konseling online dengan teknik *self management* dapat membantu siswa mengatasi stress akademik selama belajar online. Melalui kegiatan ini siswa dapat melakukan pengembangan diri dengan menambah wawasan keilmuan dan keterampilan dalam membuat *self management* dengan tujuan agar dapat melakukan *self control* terutama dalam hal belajar secara online.

5.2 Saran

Pelaksanaan dari kegiatan pemberian konseling online dengan teknik *self management* untuk mengatasi stress akademik saat belajar online pada siswa sma korpri banjarmasin, maka pelaksanaan pengabdian menyarankan agar langkah langkah sistematis yang digunakan dalam konseling ini dapat dijadikan sebuah buku panduan konseling online dengan teknik *self management* untuk mengtasi stress akademik siswa selama belajar online.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, M. S. (2015). *Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kohesivitas Siswa SMA Negeri 1 Depok, Sleman, Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Bloom, J.W., 7 Walz, G.R. (2004). *Cybercounseling & Cyberlearning. An Encore*, US: CAPS Press.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek. Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Cosic, K., Popovic, S., Sarlija, M., & Kesedzic, I. (2020). Impact of human disasters and Covid-19 pandemic on mental health: Potential of digital psychiatry. *Psychiatria Danubina*, 32 (1), 25–31.
- Finn, J., & Barak, A. (2010). A descriptive study of e-counsellor attitudes, ethics, and practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(4), 268-277.
- Hermawan, R. (2008). *Membangun Sistem Agribisnis. Agroinfo*. Yogyakarta.
- Ifdil. (2011). *Penyelenggaraan Layanan Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-Konseling dalam Syamsu Yusuf LN (2011) Contemporary and Creative Caunseling Techniques: How to Improve Your Counseling Skill and to be More Creative ini Counseling Sesion*. Bandung: Rizqi Press
- Illiyah, M. (2017). *Konseling Anak dengan Terapi Menggambar dalam Membentuk Konsep Diri Positif Anak Di TPA Ash Shuffah Wonocolo Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Isman, A. (2003). *Technology. The Turkish Online Journal of Educational Technology*.2 (1).
- Isnani, S. N. (2014). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Memotivasi Belajar pada Anak Penderita Dyslexia Di Kelurahan Pagesangan Kecamatan Jambangan Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Kar, S. K., Yasir Arafat, S. M., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. K. (2020). Coping with Mental Health Challenges During COVID-19. In S. . Saxena (Ed.), *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Medical Virology: from Pathogenesis to Disease Control* (pp. 199–213). Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd. https://doi.org/10.1007/978-981-15-4814-7_16.
- Koutsonika, Helen (2009) *E-Counseling: the new modality. Online Career Counseling - achallenging opportunity for greek tertiary education*. In: *Proceedings of theWebSci'09: Society On-Line, 18-20 March 2009, Athens, Greece*. (In Press)
- Kraus, R., Stricker, G., & Speyer, C. (2011). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*.San Diego: Academic Press.

- Nuraini, R. (2020). Kasus Covid-19 Pertama, Masyarakat Jangan Panik. Retrieved March 2, 2020, from <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-covid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik>.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 59–62.
- Prasetiawan, H. (2016). Cyber Counseling Assisted With Facebook To Reduce Online Game Addiction. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 28-32.
- Prasetyo, Y.R. & Djuniadi. (2015). Implementasi E-konseling pada Social Learning Network. *Edu komputika Jurnal*. 2 (2).<http://journal.unnes.ac.id/sju/indeks.php/edukom>.
- Prayitno. (2004a). Seri Layanan Konseling. L.5 (Layanan Konseling Perorangan). Padang: FIP. Jurusan BK.UNP.
- Putri, G. S. (2020). Update Corona Dunia 31 Mei: 6,1 Juta Orang Terinfeksi, 2,7 Juta Sembuh. Retrieved from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/31/101403523/update-corona-dunia-31-mei-61-juta-orang-terinfeksi-27-juta-sembuh>
- Rosana, E. (2016). Modernisasi Dalam Perspektif Perubahan Sosial. *Al-Adyan*, 10 (1).
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51 (April), 1–7. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Sanyata, S. (2015). Perspektif Nilai dalam Konseling: Membangun Interaksi Efektif Antara Konselor- Klien. *Paradigma*, 1 (02).
- Shanafelt, T., Ripp, J., & Trockel, M. (2020). Understanding and Addressing Sources of Anxiety among Health Care Professionals during the COVID-19 Pandemic. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, e1–e2.
- Sibel Dincyurek, Gulen Uygurer. (2012). Conduct of Psychological Counseling and Guidance Services Over The Internet: Converging Communications. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* –July 2012. Volume 11 Issue 3. Diakses pada tanggal 28 April 2014 dari <http://www.tojet.net/articles/v11i3/1138.pdf>.
- Vicario-Merino, A., & Munoz-Agustin, N. (2020). Analysis of the stress, anxiety and healthy habits in the Spanish Covid-19 confinement. *Health Science Journal*, 14 (2), 1–6.

- Wijaya, C. (2020). PSBB Jakarta mulai 10 April selama dua minggu, namun pakar menyebut hasil efektif satu bulan untuk tekan Covid-19. Retrieved April 8, 2020, from <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52194441>.
- Zamani, Z. A., Nasir, R., & Yusooff, F. (2010). Perceptions towards online counseling among counselors in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 585-589.
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 1–12.



You are viewing Nina Permata Sari's screen

View Options

Pemberian Konseling *Online* dengan Teknik *Self-management* untuk Mengatasi Stress Akademik saat Belajar *Online* pada Siswa SMA KORPRI Banjarmasin

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
Sabtu, 05 Juni 2021

Unmute Stop Video Participants 17 Chat Share Screen Record Reactions Leave

Muhammad Na...
Nina Permata Sari
Muhammad Rival
Utut Yuniar Funa...
EEBY INDAH WI...
Lutfia Agustin
FAUZI
Nur Laily

Zoom Meeting

You are viewing Nina Permata Sari's screen

View Options

Recording...

PERTEMUAN III

Tahap Pembukaan

- Konselor menyapa dan menanyakan kabar anggota kelompok dengan kalimat yang membuat bersemangat dan membangun suasana nyaman.
- Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan sebelumnya dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati.

Tahap Peralihan

- Memberikan suasana rileks kepada anggota kelompok dengan melakukan rileksasi.

Muhammad Andre
Muhammad A...
Akhmad S...
maulana Ibrahim
Lutfia Agustin
FAUZI
Nina Permata Sari
Riski Ramadan
M.Ramadhani
Muhammad Rival
Nesya Yolanda P...
Dini Amelia

Unmute Stop Video Security Participants 17 Chat Share Screen Pause/Stop Recording Breakout Rooms Reactions More End

Type here to search

60%

ENG 09:49 05/06/2021

