

IMPLEMENTASI *CHROMOTHERAPY* DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA BIMBEL WW EDU DI KABUPATEN PASURUAN

Abd. Basyid¹

¹UIN Sunan Ampel Surabaya
abdbasyid95@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to reveal the effect of Chromotherapy and Self Management Techniques in reducing student's academic stress. The researcher used quantitative research method with experimental research types Pre-Experimental Design (non-design), especially One Group Pretest-Posttest. The researcher wants to see the difference between the test results before and after giving treatment to the research object. The results of this study show that count is higher than t -table, it is $11.716 > 2.042$. However, the results of the Sig value are higher than 0.05, it is $0.000 > 0.05$. Thus, H_a is accepted and H_o is rejected. This means that there is a decrease in student academic stress after being given Chromotherapy and Self Management treatment.

Keywords: *Chromotherapy, Self Management, Academic Stress*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan badan pendidikan formal tempat siswa mencari ilmu pengetahuan dengan bantuan guru. Sistem dan kondisi sekolah yang mampu memberikan dan menyediakan lingkungan yang kondusif juga kreatif akan mewujudkan kenyamanan dan ketenangan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa terbiasa dengan pola sistem pembelajaran klasikal dikelas dengan bimbingan penuh dari guru. Guru juga terbiasa memberikan materi pembelajaran dengan tatap muka secara langsung kepada siswanya. Namun, ketika sistem pembelajaran di ubah menjadi sistem sekolah *online* atau *daring*, maka banyak dari siswa yang mengalami stres karena mereka harus beradaptasi dengan sistem ini.

Stres adalah keadaan yang terjadi dikarenakan *pressure* atau tekanan yang berakibat terganggunya kesejahteraan hidup seseorang.¹ Stres merupakan bentuk respon psikologis seseorang pada sesuatu hal yang dianggap telah melampaui batas dan dirasa sulit untuk dihadapi.² Stres yang dihadapi seseorang dapat berwujud pada tuntutan lingkungan atau eksternal yang pada realitanya memang membahayakan atau memunculkan permasalahan.³ Stres adalah suatu respon

¹ Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar : Edukasi Mitra Grafika, 2016), 25.

² Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum", *Jurnal Indigeonus*, Vol 1, No 1, 2016, 52.

³Witrin Gamayanti, Mahardianisa dan Isop Syafe'I, *Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi*, *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 5, No 1, 2018, 116.

psikologis manusia karena tekanan-tekanan yang bisa berupa tekanan eksternal yang dianggap melampaui batas serta rumit untuk dihadapi yang mengganggu kesejahteraan hidup. Stres bisa terjadi pada berbagai aspek kehidupan salah satunya adalah stres pada dunia pendidikan atau yang biasa dikenal stres akademik.

Stres akademik merupakan keadaan yang terjadi karena persepsi subjektif atau pemikiran pribadi pada keadaan akademik sehingga mengakibatkan suatu tekanan pada diri individu. Tekanan ini memunculkan respon mulai dari reaksi jasmani atau fisik, kognitif atau pikiran dan tingkah laku serta emosi negatif yang timbul karena tuntutan akademik dari sekolah.⁴ Stres akademik pada dasarnya bisa terjadi disaat sekolah menengah dimana pada masa ini siswa ingin memperoleh pengalaman berharga saat masa remaja, namun siswa juga dituntut untuk mengikuti derasnya perubahan yang terjadi pada dunia pendidikan saat ini, hal ini yang mampu menyebabkan siswa mengalami stres.⁵

Pada dasarnya stres bisa terjadi karena berbagai hal namun tuntutan adalah sumber utama yang potensial yang mengakibatkan siswa mengalami stres.⁶ Sejak diberlakukan *social distancing* dalam rangka mengurangi penularan *Covid-19*, pemerintah memberlakukan jarak sosial diberbagai aspek seperti tempat kerja dan instansi sekolah. Mereka bekerja, belajar dan beribadah dirumah. Pelajar juga tak lepas dari dampak wabah *covid-19* ini. Berbagai sekolah di Kecamatan Purwosari melaksanakan sekolah *online* atau pembelajaran daring.

Pembelajaran daring atau dalam jaringan yang berarti suatu pembelajaran dilaksanakan secara *online* dengan media teknologi komputer seperti *smartphone*, laptop, tablet serta jaringan.⁷ Proses pembelajaran daring dari rumah berdampak pada rasa terpaksa dalam diri siswa dimana siswa harus belajar tanpa sarana dan prasana dengan jarak jauh.⁸ Kendala lain yang dirasakan siswa adalah siswa belum siap dengan pembelajaran jarak jauh karena budaya di Indonesia lebih menekankan pembelajaran klasikal.⁹ Siswa merasakan dampak yang lebih berat dalam pembelajaran *online* adalah banyaknya tugas yang diberikan oleh guru¹⁰ dengan minimnya penjelasan dan pemaparan dari guru.

⁴ Mufadhal Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, *Konsep Stres Akademik, Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 5, No 3, 2017, 144.

⁵ Taufik, Ifdil, dan Zadrian Ardi, *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang, Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 1, No 2, 2013, 144.

⁶ Shenoy, *College stress and symptom expression in international students: a comparative study*, 56.

⁷ <https://www.kanal.web.id/pengertian-belajar-online>, diakses 26 Agustus 2020

⁸ Agus Purwanto, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, Ratna Setyowati Putri, *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar, Edupsycouns Journal*, Vol 2, No 1, 2020, 5.

⁹ *Ibid*, 5.

¹⁰ Mu'tadin Z., *Kesulitan Menulis Skripsi*, hal tt

Kendala yang dialami siswa tersebut akan berakibat pada munculnya perasaan negatif seperti rasa gelisah, cemas, ketegangan, khawatir, frustrasi dan hilangnya motivasi belajar yang hal ini biasa dikenal dengan stress akademik. Peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna menurunkan stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Setelah melakukan analisis dari fenomena diatas, peneliti memilih *Chromotherapy* dan Teknik *Self Management* yang dirasa dapat mereduksi stres akademik siswa.

Terapi warna atau biasa dikenal dengan *chromotherapy* merupakan terapi yang ada berdasarkan asumsi bahwa warna adalah energi penyembuh¹¹ *Chromotherapy* adalah terapi agar keseimbangan didalam tubuh dapat diperbaiki sebelum memunculkan masalah psikis maupun fisik dengan menerapkan penggunaan warna.¹² *Chromotherapy* memanfaatkan berbagai warna dan juga cahaya dalam menyeimbangkan energi dalam tubuh seseorang yang mengalami gangguan tertentu dalam aspek-aspek tertentu seperti emosional, fisik, mental, dan juga spiritual.¹³ *Chromotherapy* merupakan terapi yang memanfaatkan beragam warna untuk mengobati gangguan yang berkaitan dengan aspek emosional, fisik, mental dan spiritual karena warna dipercaya mengandung energi-energi penyembuh untuk menyeimbangkan ketidakseimbangan energi didalam tubuh.

Pada berbagai penelitian *Chromotherapy* ini sangat efektif menurunkan ketegangan juga perasaan cemas pada diri seseorang karena *Chromotherapy* dapat memberikan unsur rileksasi.¹⁴ *Chromotherapy* dapat dilaksanakan dengan beberapa bentuk atau model terapi, diantaranya pernafasan warna, warna kain sutra, meditasi warna, aurosoma, air solarisasi dan model lainnya dengan memanfaatkan warna.¹⁵ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model terapi meditasi warna. Meditasi warna merupakan proses terapi yang bisa memberikan efek relaksasi pada tubuh dengan cara memusatkan perhatian pada suatu objek visual dengan membayangkannya atau mengimajinasikannya. Selain *Chromotherapy*, peneliti menggunakan teknik *Self Management* sebagai *treatment* untuk menurunkan stres akademik siswa.

Self management adalah bentuk prosedural yang mana konseli harus memajemen, mengatur dan mengelola perilakunya sendiri.¹⁶ *Self management* adalah penggunaan satu atau kombinasi strategi

¹¹ Kafiyatul Aysha, *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah, Skripsi*, 5.

¹² Novita Harini, *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan, Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, Vol 01, No 02, 2013, 295.

¹³ Reza Tri Rizky, Taufik, Khairani, Frischa Meivilona Yendi, Verlanda Yuca, *Penggunaan Kromoterapi dalam Konseling Untuk Penanganan Kejuhan Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0, Indonesian Journal of School Counseling*, 2019, 63.

¹⁴Kafiyatul Aysha, *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah, Skripsi*, 3.

¹⁵Reza Tri Rizky, Taufik, Khairani, Frischa Meivilona Yendi, Verlanda Yuca, *Penggunaan Kromoterapi dalam Konseling Untuk Penanganan Kejuhan Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0, Indonesian Journal of School Counseling*, 2019, 63.

¹⁶ Gantina, K dan Karsih E W, *Teori dan Tehnik Konseling*, (Jakarta : PT.Indeks, 2016), 180.

untuk mengarahkan konseli pada perubahan perilakunya sendiri, sehingga konseli dituntut aktif dengan mengelola variabel internal maupun eksternal agar perubahan yang diharapkan dapat tercipta.¹⁷ *Self Management* merupakan prosedur yang dilakukan oleh seseorang agar mampu menciptakan dirinya menjadi seseorang yang sehat, produktif, efektif serta mampu mengelola pikiran, perasaan dan perkataan selaras dengan agama islam dan ajaran Allah SWT.¹⁸ *Self Management* merupakan proses yang dilakukan konseli dalam memajemen diri dan perilakunya agar mampu menjadi seorang pribadi yang sehat, produktif juga efektif serta dapat mengatur dirinya secara universal mulai dari pikiran, perasaan, dan perkataan agar selaras dengan ajaran islam dengan satu atau kombinasi strategi.

Self management terdiri dari beberapa tahapan yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan.¹⁹ Secara praktis, teknik *self management* memiliki berbagai keunggulan salah satunya membentuk konseli menjadi diri yang mandiri tidak bergantung pada konselor, pemahaman seseorang pada lingkungan bertambah juga pelaksanaannya sangat praktis, tidak memerlukan biaya yang mahal dan sangat mudah untuk diterapkan.²⁰

Chromotherapy dan teknik *Self Management* diharapkan mampu mereduksi stres akademik yang dialami oleh siswa. Menyeimbangkan energi tubuh dengan meditasi warna dapat membuat konseli lebih rileks serta pengelolaan diri yang baik mampu menciptakan perilaku yang positif dan menghilangkan ketegangan juga emosi negatif sehingga konseli atau siswa dapat *manage* diri disaat pembelajaran *online*. Perubahan perilaku lebih ditekankan pada siswa sendiri tanpa pengarahan dan paksaan dari pihak lain atau konselor.

Pewujudan *self management* dalam mereduksi stress ini konselor bertugas untuk membantu peserta didik mengembangkan tingkah laku positifnya dan menghapus perilaku negatifnya dengan cara mengamati, mencatat tingkah lakunya yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan tindakannya serta interaksi dengan lingkungannya juga menghadirkan diri dan memilih stimulus yang positif sesuai dengan respon yang diharapkan.

¹⁷ Dina Putri Arianto, *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Management Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Istiqlal Delitua*, Skripsi, 29.

¹⁸ Yusi Riksa Yuatiana, Manajemen Diri, http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/196611151991022-YUSI_RIKSA_YUSTIANA/SAP%2C_RPP/MANAJEMEN_DIRI.pdf, di akses 27 Agustus 2020

¹⁹ Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun 2017/2018*, Skripsi, 48.

²⁰ Muya Barida dan Hardi Prasetiawan, *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol 4, No 1, 2018, 30.

METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan berfokus pada pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Peneliti mengambil bentuk desain penelitian eksperimental *Pre-Experimental Designs (nondesigns)* terkhusus *One Group Pretest-Posttest*. Jenis penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat (kausalitas) antara variabel X dengan Variabel Y.²¹

Variabel X atau variabel bebas pada penelitian ini adalah *Chromotherapy* dan *Self Management*. Sedangkan variabel y atau variabel terikat adalah Stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan variabel y setelah mendapatkan intervensi dari variabel x sesuai dengan rancangan penelitian yang telah dibuat.

Rancangan penelitian disusun dalam tiga tahapan. Tahap pertama adalah tahap persiapan yaitu menentukan lapangan penelitian, melakukan observasi kepada objek penelitian dan menyiapkan kelengkapan penelitian. Tahap kedua masuk pada tahap pelaksanaan dimana peneliti menentukan sampel penelitian, memberikan *pretest*, membagi sampel menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, memberikan *treatment* dan memberikan *posttest*. Tahap ketiga merupakan tahap pengelolaan data dengan melakukan analisis dari data yang telah diperoleh serta membuat laporan.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa di bimbingan belajar WW Edu dengan jumlah 56 orang yang terdiri dari 12 orang siswa laki-laki dan 44 orang siswa perempuan. Seluruh siswa tersebut terbagi ke dalam 14 kelas yang meliputi, 2 orang siswa SD, 2 orang siswa 7 SMP, 2 orang siswa 8 SMP, 1 orang siswa 9 SMP, 8 orang siswa 10 IPA A, 1 orang siswa 10 IPA B, 4 orang siswa 11 IPA A, 9 orang siswa 11 IPA B, 1 orang siswa 11 IPA C, 9 orang siswa 12 IPA A, 5 orang siswa 12 IPA B, 5 orang siswa 12 IPA C, 5 orang siswa 12 IPS, 2 orang siswa 12 SMK.²² Dari sejumlah populasi ini, peneliti mengambil sampel penelitian. Sampel diartikan sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.²³ Dalam penelitian ini sampel yang diambil berdasarkan rumus *Issac dan Michael* dengan jumlah populasi 56 orang dengan tingkat kesalahan 10% dan perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi 0,10 adalah 31 sampel. Sampel ini didapat dari teknik sampling.

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan metode *Proposional Stratified Random Sampling* sebagai cara untuk pengambilan sampel. Populasi berjumlah 56 siswa, yang didasarkan jenjang pendidikan, yaitu SD = 2, SMP=5, SMA=47, SMK=2. Jumlah

²¹Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, 23.

²²Hasil wawancara dengan *owner* WW Edu pada Senin, 24 Agustus 2020.

²³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 81.

sampel yang diambil adalah 55% dari populasi yaitu 30,8 atau dibulatkan 31 responden. Dengan demikian masing-masing dari sampel untuk tingkat pendidikan harus proporsional sesuai dengan populasi.

$$SD = 2/56 \times 31 = 1,1$$

$$SMP = 5/56 \times 31 = 2,7$$

$$SMA = 47/56 \times 31 = 26$$

$$SMK = 2/56 \times 31 = 1,1$$

Jadi jumlah sampelnya $1+3+26+1=31$ (pembulatan ke atas).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, kuesioner/angket dan dokumentasi. Wawancara dan observasi dilakukan secara langsung kepada sampel dan *owner* untuk memperoleh data. Kuesioner/angket dibuat untuk penilaian *pretest* dan *posttest*. Sedangkan analisis data penelitian dengan penggunaan *treatment* atau perlakuan dilakukan melalui dua jenis uji, yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan dengan menggunakan *software IBM Statistic Package for the Social Science* versi 20.0 *for windows*, dengan uji rumus *Shapiro-Wilk*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis uji validitas instrument dengan *software IBM Statistic Package for the Social Science* versi 20 *for windows* menunjukkan bahwa item kuesioner nomor 8,14,16,23,29,34,36,37,38,39 tidak valid karena nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} yaitu 0.468. Selain nomer diatas, item dinyatakan valid karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu sebanyak 30 item.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,915. Jika dibandingkan dengan nilai r_{tabel} dengan signifikansi 5% sebesar 0.468 maka bisa disimpulkan bahwa nilai reliabilitas *alpha* lebih besar dari r_{tabel} yaitu $0.903 > 0.468$ dan kuesioner pengukuran tingkat stress akademik siswa Bimbel WW Edu dinyatakan reliabel sehingga bisa digunakan dalam penelitian. Sebelum melakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh data sebagai berikut:

Tabel Uji Normalitas

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | .109 | 31 | .200* | .949 | 31 | .148 |
| Posttest | .131 | 31 | .185 | .961 | 31 | .309 |

Berdasarkan hasil uji normalitas dan melihat ketentuan pengambilan keputusan yang berlaku, dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* sudah terdistribusi secara normal. Hal ini terlihat nilai *sig.* pada kolom *pre-test* adalah 0,148 Sebagaimana ketentuan yang berlaku maka $0,148 > 0,05$ maka data *pre-test* sudah terdistribusi secara normal. Berikutnya pada kolom *Shapiro-Wilk* nilai *post-test* sebesar 0,309 , maka $0,309 > 0,05$ artinya data *post-test* sudah terdistribusi secara normal dan bisa dilanjutkan pada tahapan selanjutnya.

Uji hipotesis dengan menggunakan uji *Paired Sampel t-Test* dengan format tabel *output IBM Statistic Package for the Social Science* versi 20 for windows :

Tabel Uji *Paired Sample Statistic*

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pretest | 96.97 | 31 | 10.245 | 1.840 |
| | Posttest | 110.48 | 31 | 7.234 | 1.299 |

Berdasarkan tabel diatas, *mean* pada *pre-test* adalah 96,67 dan *mean* pada *post-test* adalah 110,48. Terdapat kenaikan yang cukup signifikan dari nilai *pre-test* dan *post-test* tersebut. Maka hal ini berarti bahwa terdapat penurunan stress akademik siswa setelah pelaksanaan *treatment*.

Dalam uji hipotesis yang berdasarkan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} terdapat pedoman pengambilan keputusan yang berlaku sebagai berikut:

1. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak.
2. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya H_o diterima dan H_a ditolak.

Pedoman pengambilan keputusan yang berlaku pada uji hipotesis berdasarkan perbandingan nilai signifikansi sebagai berikut:

1. Jika nilai *sig.* (2-talled) $< 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak.
2. Jika nilai *sig.* (2-talled) $> 0,05$ artinya H_o diterima dan H_a ditolak.

Berikut disajikan data uji hipotesis dengan *Paired Sample t-Test* :

Tabel Uji *Paired Sample Test*

| | | Paired Differences | | | | | T | Df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|---------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pretest - Posttest | -13.516 | 6.423 | 1.154 | -15.872 | -11.160 | -11.716 | 30 | .000 |

Dari tabel diatas, maka:

$$df = N - 1$$

$$df = 31 - 1$$

$$df = 30$$

t_{tabel} untuk $df = 30$ dengan menggunakan taraf signifikan 95% adalah 2.042.

Uji hipotesis dengan menggunakan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} , maka :

$$t_{\text{hitung}} : 11.716$$

$$t_{\text{tabel}} : 2.042$$

$$t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$$

$$11.716 > 2.042$$

Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Uji hipotesis dengan menggunakan perbandingan signifikansi, maka:

Nilai *sig. (2-tailed)* dalam tabel diatas adalah 0,000 artinya Nilai *Sig* < 0,05 atau 0,000 < 0,05 sehingga H_a diterima dan H_o ditolak.

Berdasarkan interpretasi dari kedua cara diatas dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Maka terdapat pengaruh implementasi *Chromotherapy* dengan Teknik *Self Management* dalam menurunkan stress akademik siswa Bimbel WW Edu setelah diberikan perlakuan khusus atau *treatment* dengan baik dan signifikan.

Pembahasan

Menilik dari hasil analisis diatas dengan menggunakan uji *t-Sampel berpasangan* dapat dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ yaitu $11.716 > 2.042$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat

penurunan stress akademik siswa setelah diberikan *treatment Chromotherapy* dan *Self Management* dengan baik dan signifikan.

Sebelum melakukan *treatment* penting untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab permasalahan konseli agar peneliti dapat memberikan perlakuan yang sesuai dengan permasalahan. Untuk mengetahui faktor dan tingkat stress akademik siswa peneliti menggunakan kuesioner dengan skala Linkert. Dan dari penelitian tersebut faktor yang melatarbelakangi stress akademik siswa antara lain, terbebani oleh tugas, kurang mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru,dll. Hal ini sejalan dengan pendapat Andreasen. N. C and Black. D. W dalam bukunya *Introductory Textbook Of Psychiatry* mengenai faktor-faktor stress, yang diuraikan sebagai berikut:²⁴

1. Faktor lingkungan (eksternal)

a. Motivasi teman

Keberadaan teman dapat membantu seseorang untuk lebih nyaman dan siap menghadapi keadaan serta memberikan motivasi dan penguatan.

b. Dorongan dan dukungan orang tua

Dorongan dan bantuan dari orang tua sangatlah diperlukan, memberikan motivasi, memberi fasilitas yang diperlukan, sehingga siswa akan lebih merasa siap menghadapi situasi sulit seperti pembelajaran *online* saat ini.

2. Faktor internal (diri sendiri dan pikiran)

a. Tingkat stress dipengaruhi oleh pola pikir negatif sehingga penting membiasakan diri menerapkan pola pikir yang positif sehingga akan menemukan rasa humor yang sehat, suka tantangan dan tentu saja akan mendukung meningkatnya prestasi akademik siswa.

b. Kepribadian yang kurang matang juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang mengakibatkan penurunan rasa percaya diri pada kemampuan, merasa cemas dan gelisah dalam menghadapi tugas yang diberikan.

Pandangan islam ketika seseorang mengalami stress maka penting untuk mengelola atau *management* sikap dan perilaku. Hal ini pula yang menjadi salah satu alasan peneliti untuk menggunakan teknik *Self Management* agar disaat siswa mengalami stress maka siswa secara mandiri dapat *me-management* dirinya. Selain itu, ketika seseorang mengalami stres akan lebih baik jika melakukan relaksasi atau *Relaxation technique*.

²⁴Andreasen. N. C and Black. D. W, *Introductory Textbook Of Psychiatry. 3rd ed.*, (USA: British Library, 2001),
tt

Relaxation technique merupakan bentuk relaksasi yang berguna untuk pengembalian kondisi tubuh pada keadaan homeostatis, yaitu kondisi tubuh yang tenang dan rileks sebelum datangnya stressor (penyebab stress).²⁵ Ada banyak bentuk relaksasi yang bisa dilakukan. Dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Chromotherapy* dengan Meditasi warna.

Melihat keselaran diatas juga merujuk pada hasil analisis dari nilai *Pre-test* dan *Post-test* dari responden maka dapat disimpulkan bahwa implementasi *Chromotherapy* dengan Teknik *Self Management* dapat menurunkan stress akademik yang dialami siswa

PENUTUP

Setelah melakukan penelitian dan menganalisisnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa, Pengujian hipotesis dengan menggunakan perbandingan t_{hitung} dan t_{tabel} diperoleh hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $11.716 > 2.042$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Pengujian hipotesis dengan menggunakan perbandingan signifikansi diperoleh hasil nilai $Sig < 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan interpretasi dengan kedua cara diatas maka hipotesis penelitian ini berbunyi H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, terdapat pengaruh implementasi *Chromotherapy* dengan teknik *self management* dalam menurunkan stress akademik siswa Bimbel WW Edu setelah diberikan perlakuan khusus atau *treatment* dengan baik dan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreasen. N. C and Black. D. W. *Introductory Textbook Of Psychiatry. 3rd ed.* USA: British Library, 2001.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling.* Makassar : Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Aysha, Kafiyatul. *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah, Skripsi.*
- Barida, Muya dan Hardi Prasetiawan. *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP, Jurnal Fokus Konseling, Vol 4, No 1, 2018.*
- Barseli, Mufadhal, Ifdil dan Nikmarijal. *Konsep Stres Akademik, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol 5, No 3, 2017.*
- Gamayanti Witrin, Mahardianisa dan Isop Syafe'I. *Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 5, No 1, 2018.*

²⁵Susatyo Yuwono, *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi*, PSYCHO IDEA, Tahun 8 No 2, 2020,

- Gantina, K dan Karsih E W. *Teori dan Tebnik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, 2016.
- Harini, Novita. *Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan, Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, Vol 01, No 02, 2013.
- Khusnul Khotimah, Binti. *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun 2017/2018, Skripsi*.
- Mahmud, Riza dan Uyun, Zahrotul. "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum", *Jurnal Indigeonus*, Vol 1, No 1, 2016.
- Mu'tadin Z. *Kesulitan Menulis Skripsi*.
- Purwanto Agus, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, Ratna Setyowati Putri. *Studi Eksploratif Dampak Pndemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar, Edupsyscouns Journal*, Vol 2, No 1, 2020.
- Putri Arianto, Dina. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Management Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Istiqlal Delitua, Skripsi*.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*.
- Shenoy. *Colledge stress and symptom expression in international students: a comperative study*.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Re&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Taufik, Ifdil, dan Zadrian Ardi. *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang, Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 1, No 2, 2013.
- Tri Rizky, Reza, Taufik, Khairani, Frischa Meivilona Yendi, Verlanda Yuca. *Penggunaan Kromoterapi dalam Konseling Untuk Penanganan Kejenuban Belajar Siswa Pada Era Revolusi Industri 4.0, Indonesian Journal of School Counseling*, 2019.
- Yusi Riksa Yuatiana, Manajemen Diri,
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/196611151991022-YUSI_RIKSA_YUSTIANA/SAP%2C_RPP/MANAJEMEN_DIRI.pdf, di akses 27 Agustus 2020
- Yuwono, Susatyo. *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi*, PSYCHO IDEA, Tahun 8 No 2, 2020.