ISSN 2747-0806 (CETAK) ISSN 2747-0792 (ELEKTRONIK)

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI *THOUGHT STOPPING* SEBAGAI UPAYA PENANGANAN SISWA STRESS KARENA BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOSOWILANGUN KABUPATEN LUMAJANG SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Dra. LULUK ROHMAYATI
SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang

ABSTRAK

Stress tidak saja dialami oleh orang tua/dewasa tapi juga orang muda, remaja, anak-anak, bahkan bayi. Masa remaja saat mereka mencari identitas diri, sosialisasi bersama teman, mencoba sesuatu yang baru, tentulah gampang sekali mereka terkena stress. Tempat mereka curhat selain pada teman, orang tua, mungkin juga pada guru pembimbing (konselor). Peran konselor untuk membantu mereka tentu saja tidak lepas dari sikap profesionalisme guru dalam mengimplementasikan salah satu strategi konseling. Dengan strategi ini diharapkan bisa membantu para siswa (klien) sebagai remaja mengatasi rasa bosan, jenuh, dan bahkan stress yang mungkin dialami. Dengan implementasi strategi ini mereka dibantu untuk mengontrol, menekan dan menghilangkan kesadaran atau pikiran-pikiran negatif baik dengan cara diarahkan oleh konselor (*Overt Interuption Conselor*) maupun *Thought Stopping* yang diarahkan oleh klien sendiri (*Covert Interuption*). Kemudian mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran asentif, positif dan netral. Pada PTBK ini konselor melaksanakan *Thought Stopping* kepada siswa selama 3 siklus, dan dibantu pengamatan oleh guru kolaborator. Para siswa yang mendapatkan perlakuan strategi ini adalah siswa yang kebetulan juga yang harus mendapat perhatian di kelasnya, baik dilihat dari prestasi akademi maupun kehadirannya di kelas (hanya beberapa saja) dan juga tingkah lakunya di sekolah. Setelah pelaksanaan PTBK ini bisa ditarik kesimpulan bahwa ada 5 siswa yang mengalami, perubahan menjadi bisa mengatasi pikiran negatifnya, ada 6 siswa yang masih butuh bimbingan dan perhatian tersendiri dari konselor, guru bidang studi, wali kelas serta orang tua. Konselor dalam hal ini akan menindak lanjuti dengan konseling individu serta pendampingan siswa kurang prestasi, bersama orang tua dan sekolah membina siswa untuk membantu mencapai jalan menapaki masa depan.

Kata Kunci : konseling kelompok dengan strategi *Thought Stopping,* penanganan siswa stress.

PENDAHULUAN

Bimbingan Konseling adalah jenis bimbingan di luar jam pelajaran yang diprogramkan oleh sekolah dalam rangka membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Bimbingan konseling merupakan manifestasi penerapan ilmu psikologi di sekolah. Mengenal dan menerapkan berbagai aspek psikologi dalam kegiatan pembelajaran merupakan salah satu strategi keberhasilan proses belajar mengajar (Muhammad, 2004:189).

Program bimbingan konseling di sekolah tidak selamanya berhasil dalam membantu siswa. Remmes dan Radter (dalam Nursalim, 2005:92) mengungkap bahwa lebih banyak siswa remaja menyatakan tidak senang terhadap sekolahnya daripada yang senang. Coleman (dalam Nursalim, 2005:103) menemukan bahwa siswa tidak peduli dengan kegiatan akademis dan lebih konsentrasi pada penyaluran hobi, olahraga, pacaran dan lain-lain. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya stress pada siswa..

Adapun aspek-aspek psikologi dalam proses pendidikan adalah aspek perilaku individu yang terkait dengan proses belajar mengajar, yakni siswa sebagai perilaku belajar dan guru sebagai perilaku mengajar. Siswa sebagai pelajar seharusnya mampu mengenal proses dan hasil yang terjadi dalam dirinya serta memiliki pribadi yang mandiri, pelajar yang efektif, pekerja yang produktif dan anggota masyarakat yang baik, Sedangkan guru sekaligus sebagai pembimbing diharap mampu mengenal dan memahami setiap siswa, memberikan informasi dalam proses belajar mengajar, member kesempatan pada siswa agar dapat belajar sesuai dengan karakteristik pribadinya

dan membantu siswa dalam menghadapi masalah-masalahnya serta menilai keberhasilan setiap langkah kegiatan yang telah dilakukan.

Berdasar uraian diatas, perlu diadakan suatu penelitian untuk menangani permasalahan yang ada di SMP Negeri 1 Yosowilangun dengan judul "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Thought Stopping* Sebagai Upaya Penanganan Siswa Stress Karena Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019".

Rumusan Masalah

1. Apakah Konseling Kelompok dengan strategi *Thought Stopping* dapat digunakan untuk menangani siswa kelas VIII yang mengalami stress karena belajar di SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019?
2. Apakah siswa kelas VIII yang mengalami stres karena belajar mengalami penurunan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan strategi *Throught Stopping* di SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019*?*

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan menggunakan strategi *throught stopping* dapat menangani siswa kelas VIII yang mengalami stress karena belajar di SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019.
2. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan strategi *throught stopping* bagi siswa kelas VIII yang mengalami stres karena belajar di SMP Negeri 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019.

Manfaat Penelitian

Untuk siswa : Dengan strategi *Thought Stopping* siswa dapat mengenal pikiran-pikiran negatif yang berulang-ulang dan mengganti pikiran positif. Ditekankan bahwa pikiran negatif tidak selamanya benar. karena pikiran negatif dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

Untuk Guru : Strategi *Thought Stopping* dapat diterapkan dan dikembangkan untuk membantu klien/para siswa agar mereka dapat mengontrol pikiran-pikiran negatifnya.

Untuk Khasanah Ilmu : Strategi *Thought Stopping* adalah salah satu tehnik konseling yang dapat dikembangkan untuk membantu mengatasi permasalahan siswa.

Pengertian *Thought Stopping* (Berhenti Berpikir)

Adalah salah satu strategi konseling yang digunakan untuk membantu ketidak produktifan kontrol seseorang atau kalahnya pikiran-pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berpikir seringkali juga untuk klien yang terlalu terpaku dengan kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah, klien yang dapat menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi, klien terikat oleh pikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan sangat tidak produktif, gelisah dan gambaran-gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri (Wolpe, 1982:123).

Pengertian Konseling kelompok

Menurut George M Gazda (1971:23) Konseling Kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan. Fungsi terapi dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui anggota kelompok sebaya dan konselor. Kelompok klien bisa menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian, penerimaan nilai-nilai, cita-cita atau tujuan serta sikap tingkah laku yang nyata.

Pengertian Stress

Stress merupakan fenomena psikopatik yang bersifat manusiawi, inheren dalam diti tiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stress dialami setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan dan status sosial ekonomi. Stress bisa

dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja ataupun dewasa, pria maupun wanita. Stress dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap individu-individu. Pengaruh positif yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah depresi dan memicu berjangkitnya sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi ataupun stroke (Yusuf : 2004 : 94).

Pengajuan Hipotesis

Melalui Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Thought Stopping* Sebagai Upaya Penanganan Siswa Stress Karena Belajar untuk membantu siswa meningkatkan hasil belajar di Kelas VIII SMP Negeri 1 Yosowilangun Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019.

METODELOGI PENELITIAN

Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan September minggu ke keempat sampai Oktober minggu ke 3 tahun pelajaran 2018/2019.

2. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Yosowilangun. SMP Negeri 1 Yosowilangun terletak di Kecamatan Lumajang Kabupaten Lumajang.

Subyek Penelitian

Siswa-siswa SMP Negeri 1 Yosowilangun kelas VIII sejumlah 10 siswa dengan perincian, siswa perempuan sebanyak 4 siswa dan siswa laki-laki sebanyak 6 siswa.

Persiapan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas adalah metode yang bisa digunakan untuk memperbaiki proses pembelajaran siswa di kelas tanpa mengganggu proses belajar mengajar. Penelitian ini sebagai suatu *Action Research* adalah salah satu prespektif baru dalam penelitian pendidikan yang mencoba menjembatani antara praktik dan teori dalam bidang pendidikan dan bermaksud untuk melakukan perbaikan tentang realitas sosial (Sukidin dkk : 2002). Model metode yang digunakan penelitian disini adalah model kemmis dan mc. Taggart yakni menggunakan spiral penelitian yang masing-masing spiral terdiri atas 4 langkah komponen : 1) Perencanaan (*Planning*). 2) Tindakan/Pelaksanaan (*Acting*). 3. Pengamatan (*Observing*). 4) Refleksi (*Reflecting*).

Siswa yang mendapat konseling dengan strategi *Thought Stopping* adalah mereka yang mengalami rasa bosan, jenuh, bahkan stress di sekolah karena berbagai sebab dengan kategori sangat jenuh dan sangat bosan.

Siklus Penelitian

Sesuai dengan perencanaan PTBK yang akan menggunakan model dari kemmis dan mc. Taggart yang menggunakan sistem siklus berulang dari perencanaan --> Tindakan/ pelaksanaan --> pengamatan --> refleksi dan kembali berulang terus sampai masalah yang diteliti sampai masalah yang diteliti dapat diatasi atau dipecahkan dengan baik.

Instrumen Penelitian

Dalam PTBK ini peneliti menggunakan instrument sebagai berikut : 1) Wawancara. 2) Observasi. 3) Skala sikap kejenuhan, kebosanan dan stress di sekolah. 4) Buku tugasdan buku pribadi siswa. 5) Kuisioner.

Pengumpulan data yang lengkap membantu peneliti untuk menggali permasalahan yang dialami siswa yang dalam kaitan dengan penelitian ini adalah rasa ketidak nyamanan, kebosanan dan bahkan stress di sekolah. Hasil pengumpulan data terutama wawancara dan observasi memang penting dalam PTBK ini. Dengan wawancara diharapkan siswa dapat bebas mengutarakan pendapatnya secara lisan apa yang dialami dan dirasakan. Suatu tehnik yang membutuhkan waktu lama namun dalam konseling wawancara sebagian instrument yang tidak dapat ditinggalkan.

Buku catatan siswa pun perlu untuk dilihat dan dibaca isinya karena dalam buku tersebut kadang muncul pendapat-pendapat dan opini klien yang perlu untuk dijadikan sumber informasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Persiklus Perbaikan Pembelajaran

Dari data pengisian skala inventori kejenuhan, kebosanan, dan stress karena sekolah

akan dicoba guru pembimbing sebagai peneliti dalam PTBK ini untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan, kebosanan, kategori sangat jenuh di sekolah dengan strategi *Thought Stopping* agar dapat mengatasi permasalahan yang dialami dengan cara diskusi dengan teman-teman yang mengalami permasalahan yang sama untuk mendapatkan permecahan (*Problem Solving*) jalan keluar.

Siklus I

1. Perencanaan

Dalam konseling kelompok dimana strategi konseling ini akan diterapkan, maka sebelumnya peneliti menyiapkan strategi *Thought Stopping* yang perlu dijelaskan pada klien, dan menekankan bahwa strategi ini mudah dikelola, gampang dimengerti klien dan siap digunakan oleh klien dalam sikap pengaturan diri sendiri. Strategi ini memiliki 6 komponen yang akan diterapkan dalam 2 siklus. Adapaun 6 komponen pada strategi ini bisa dibaca pada BAB II bagian Rencana Tindakan.

2. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan Siklus I ini semua anak atau klien : 10 orang siswa dikumpulkan, karena dalam konseling kelompok dimungkinkan bagi seseorang konselor untuk membantu klien lebih banyak. Konselor akan menjelaskan tujuan awal dari konseling ini, serta dalam rangka membantu klien menghadapi masalah di sekolah dan diharapkan adanya keterlibatan klien secara aktif dan efektif dalam kegiatan ini. Setelah konselor (guru pembimbing) memberikan Overview dari strategi *Thought Stopping* yang memiliki enam komponen sebagai berikut :

a) Konselor menerangkan dasar pemikiran *Thought Stopping*. Sebelum menerapkan strategi ini klien harus sadar akan pikiran-pikiran yang mengalahkan diri sendiri yang sering muncul dan konselor menunjukkan bagian pikiran-pikiran itu mengganggu dan dengan cara apa klien dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu pikiran-pikiran. Sebelum melangkah kekomponen kedua, konselor meminta semua klien untuk menceritakan secara garis besar apa saja yang menyebabkan klien merasa jenuh, bosan, tidak bersemangat behkan merasa stress di sekolah.

Setelah Tanya jawab dalam kelompok, setelah rasional, konselor mencatat dan menyimpan data tersebut untuk bahan atau instrumen perbandingan dan umpan balik pada wali kelas sebagai kolaborator juga pada guru-guru pengajar sebagai bahan masukan.

b) Berhenti Berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh Konselor (*Overt Interuption Counselor*)

Pada tahap ini konselor yang bertanggungjawab untuk menginterupsi pikiran. Interupsi ini terbuka yaitu dengan mengucap kata " Stop " yang keras dapat juga disertai dengan tepukan tangan, mengetuk meja ataupun dengan siulan. Mula-mula konselor menugaskan klien untuk menyatakan pikiran-pikirannya secara keras, sehingga konselor bisa tahu dan kapan menentukan pernyataan yang mana yang harus tepat untuk dihentikan. Tahap ini langkahnya :

1. Konselor meminta para klien duduk dengan rileks dan membicarakan semua pikiran-pikiran yang masuk ke dalam benaknya
2. Klien mengucapkan dengan keras tentang pikiran-pikiran tersebut (pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri).
3. Pikiran yang negatif dan menyalahkan telah diungkap klien dan bisa diulangi lagi bila siswa masih merasa ragu-ragu, kurang yakin dan kadang tidak bisa mengungkapkan. Setelah klien mengucapkan pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri (Self Defeating). Konselor menginterupsi dengan keras kata " Stop " dn dapat pula disertai tepuk tangan, siulan atau menepuk meja.
4. Konselor lalu menjelaskan saat interupsi seperti itu (dengan tiba-tiba) bisa efektif untuk menghilangkan dan mengalihkan pikiran-pikiran yang menyalahkan diri maupun yang negatif.

Tabel 1. Hasil Prosentase Tingkat Stress Siswa Siklus 1

Kategori	Aspek Yang Diamati		
	Jenuh	Bosan	Stress
Sangat Tinggi	-	-	-
Tinggi	60%	70%	50%
Sedang	30%	15%	40%
Rendah	10%	15%	10%
Jumlah	100%	100%	100%

Tabel 1 diatas memperlihatkan bahwa tingkat kejenuhan sangat tinggi mencapai 60%, bosan mencapai 70% dan stress mencapai 50%. Ketidaktercapainnya indikator tindakan karena siswa belum memahami dengan baik apa itu *Thought Stopping*. Wolpe dalam Nursalim (2005:37) mengatakan bahwa *Thought Stopping* (berhenti berfikir) adalah salah satu strategi konseling yang digunakan untuk membantu ketidakproduktifan control seseorang atau kalahnya pikiran-pikiran dan gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negative tersebut.

c) Berhenti berpikir / *Thought Stopping* yang diarahkan oleh klien atau siswa (*Overt Interuption Client*)

Pada tahap ini klien diajak belajar untuk mengontrol diri sendiri pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri, maka klien bertang-gungjawab untuk menginterupsi diri sendiri.

Ada dua tahap dalam langkah ini yaitu : 1) Klien sengaja membangkitkan pikiran-pikiran tentang apapun dan membiarkan segala macam pikiran itu masuk kealam pikirannya. Pada tahap ini para siswa satu persatu mempraktikkan pikiran tentang apapun yang berhubungan dengan rasa tidak enak, jenuh, bosan, kesal, dan pikiran negatif-negatif lain dan mengucapkannya dengan keras. Tentu saja latihan dan praktik yang dilakukan para siswa pada mulanya banyak kendala. Mereka ragu-ragu dan merasa malu, bingung memilih kata-kata yang diucapkan. Peran konselor disini diperlukan untuk membantu siswa membangkitkan/memberikan support agar mereka tidak merasa malu mengucapkan kata-kata atau kalimat yang sedang dirasakan. Salah satu cara konselor untuk mensupport para klien adalah dengan member contoh-contoh kalimat pikiran-pikiran negatif yang mempraktikkannya. Konselor member cara dengan ditulis dahulu pikiran-pikiran negatifnya tersebut kemudian baru dipraktikkan atau diekspresikan. Setelah satu persatu klien mempraktikkan kemudian dilanjutkan langkah berikutnya. 2) Konselor meminta klien mengatakan " stop " dengan suara keras, kapanpun jika klien menemukan pikiran-pikiran yang negtaif. Konselor mengarahkan klien mempraktikkan. Klien satu persatu mempraktikkan pikiran-pikiran negatif lagi dan disuarakan, kemudian klien bisa mengarahkan dirinya sendiri apabila dalam mengatakan pikirannya yang efektif klien bisa menginterupsi kata " stop " yang keras.

d) Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh klien (*Covert Interuption*)

Dalam pernyataan sehari-hari rasanya tidak bijaksana dan tidak etis bahkan terasa aneh jika klien berada di tempat umum dan tiba-tiba klien bersuara keras atau teriak " stop " ! karena itu pada berikut ini sama dengan tahap sebelumnya yaitu : 1) Klien membiarkan pikiran-pikirannya yang negatif masuk kea lam pikirannya. 2) Pada saat akan menginterupsi dengan kata-kata " stop " cukup diucapkan dalam hati saja atau di bathin saja (Covert)

e) Pergantian pikiran ke respon asentif, positif atau netral.

Pada dasarnya klien diajarkan untuk mengganti pikiran-pikirannya kerespon yang asentif setelah diinterupsi. Respon ini mungkin dapat kontradiktif dengan isi dari pikiran-pikiran yang negatif, tehnik ini seperti pada strategi CR (*Cognitif Restructuring*) pada bagian Coping Thought yaitu pikiran-pikiran yang mengatasi atau menanggulangi dari Cormier and Cormier (1985)

f) Setelah tahap demi tahap langkah-langkah dalam *Thought Stopping* maka selanjutnya klien disarankan untuk berlatih di rumah. Dengan pekerjaan rumah ini diperlukan selain untuk berlatih dapat pula untuk menguatkan kontrol klien dalam menghentikan pikiran yang negatif (Self Defeating) jika sewaktu-waktu muncul.

3. Pengamatan

Pada pelaksanaan siklus I ini guru pembimbing/konselor mengadakan pengamatan secara terpisah dengan guru kolaborator untuk mengamati saat pelaksanaan strategi diberikan juga guru kolabolator mengamati saat pelajaran yang diberikan berlangsung.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan melalui tehnik *Thought Stopping* dan juga peng amatan keseharian dari observasi tak langsung oleh konselor maupun guru kolaborator, maka masih perlu diadakan kembali konseling kelompok

dalam implementasi Strategi *Thought Stopping* (TS) terhadap ke 10 siswa tersbut di atas. Di samping hal tersbut, beberapa catatan konselor tentang sebagian dari klien yang mendapat perlakuan atau tindakan *Thought Stopping*, perlu perhatian serta dorongan untuk mengatasi perasaannya sendiri yang mengalami rasa malas, jenuh dan bosan di sekolah.

Pendapat guru kolaborator pun tidak jauh berbeda, karena dari pendapat para guru bidang studi pengajar kelas tersebut, kelas ini sering gaduh, beberapa dari mereka suka meninggalkan jam pelajaran dengan alasan maupun tidak. Kelas ini sebenarnya yang kompak namun sangat perlu perhatian, pengawasan dan pembinaan.

Siklus II

1. Perencanaan

Setelah pelaksanaan Siklus I konselor menyampaikan hasilnya kepada klien, yang mana pelaksanaan penerapan Strategi *Thought Stopping* (TS) akan dilaksanakan dalam konseling kelompok lagi dengan tahap siklus ke II. Dalam perencanaan ini konselor menyusun kembali langkah-langkah yang harus di kerjakan. Sebelumnya konselor sharing dan mengadakan tanya jawab kepada semua klien terhadap tanggapan mereka yang telah diberi tindakan *Thought Stopping*, apa saja yang mereka rasakan dan kendala atau hambatan-hambatan apa yang mungkin mereka jumpai, bagaimana mereka berlatih di rumah. Tentu saja pikiran negatif bisa datang setiap saat, semua cara untuk mengatasinya memerlukan suatu proses dan pelatihan terus untuk mengatasinya.

2. Pelaksanaan

Tahap ke 2 ini tugas konselor untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif klien dengan tepukan tangan, henatkan dan lain-lain. Konselor meminta klien mengucapkan dengan keras pikiran-pikiran negatifnya dan pada saat klien mengungkapkanpikiran-pikiran yang menyalahkan diri (*Self Defeating*) konselor menginterupsi dengan keras kata " Stop " atau bisa juga dengan tepukan tangan, siulan atau menepuk meja. Konselor menunjukkan bagaimana interupsi yang tidak terduga adalah efektif dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif. Menurut konselor, sudah ada kemajuan keberanian klien mengungkapkan pikiran-pikiran negatif mereka, bahkan mereka saling menceritakan pada teman-teman dalam konseling kelompok terhadap apa-apa yang mereka rasakan. Adapun pikiran-pikiran yang mengganggu klien dapat diuraikan ditabel ini, apa saja penyebab mereka merasa bosan, jenuh dan bahkan stress, dalam wawancara dan Tanya jawab bersama konselor.

Tabel 2. Hasil Prosentase Tingkat Stress Siswa Siklus II

Kategori	Aspek Yang Diamati		
	Jenuh	Bosan	Stress
Sangat Tinggi	-	-	-
Tinggi	40%	50%	40%
Sedang	40%	35%	50%
Rendah	20%	15%	10%
Jumlah	100%	100%	100%

Tabel 2 diatas memperlihatkan bahwa tingkat kejenuhan sangat tinggi mencapai 40%, bosan mencapai 50% dan stress mencapai 40%. Ketidaktercapainnya indikator tindakan karena siswa belum memahami dengan baik apa itu *Thought Stopping*. Wolpe dalam Nursalim (2005:37) mengatakan bahwa *Thought Stopping* (berhenti berfikir) adalah salah satu strategi konseling yang digunakan untuk membantu ketidakproduktifan control seseorang atau kalahnya pikiran-pikiran dan gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghi-langkan kesadaran-kesadaran negative tersebut.

d. Berhenti Berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan klien (*Over Interuption Client*)

Satu persatu klien belajar dan mengung-kapkan pikiran negatifnya sebagai respon dari konselor pada langkaah 2 jadi, dengan cara klien dengan sengaja membangkitkan pikiran-pikirannya tentang apapun yang masuk kealam pikirannya. Pada saat mereka satu persatu mengungkapkan pikirannya yang negatif, kemudian konselor meminta klien untuk mengatakan atau menghentikan sendiri pikiran-pikiran negatifnya dengan kata-kata " Stop" yang keras atau dengan tepuk tangan maupun siulan. Peran klien mengontrol pikirannya, agar jika mendapati dirinya menemukan pikirannya yang negatif klien akan bisa mengontrol kapan harus menstopnya. Pada langkah ini siswa sudah lancar berlatih dan mempraktikkan. Hanya

beberapa orang klien yang butuh bimbingan dan bantuan memilihkan kata-kata negatif dan mengontrol kapan harus menghentikannya.

e. Berhenti Berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh klien

Klien mempraktikkan kembali pikiran-pikiran negatif yang dibangkitkan dan setelah pikiran datang klien mengucapkan (walaupun sebenarnya cukup dalam hati) dan menginterupsinya cukup dalam hati saja. Karena tidak etis bila dalam perjalanan, ditempat umum, di kelas saat pelajaran dan lain-lain, klien menginterupsi dengan suara keras. Siswa mempraktikkan satu persatu dan jika klien masih ragu-ragu ataupun malu-malu, mereka mengulanginya lagi, hal ini bermanfaat untuk melatih keberanian klien mengungkapkan pendapatnya.

f. Pergantian dari Pikiran Asertif, Positif atau Netral

Klien harus belajar untuk mengganti (mengalihkan) pikiran-pikiran ke respon asertif setelah diinterupsi. Pikiran yang digantikan mungkin dapat juga bertentangan dengan isi pikiran negatifnya. Peran konselor yang pertama memberikan contoh latihan dan praktik mulai dari ungkapan pikiran-pikiran negatif kemudian menginterupsinya dengan kata-kata " Stop " atau mungkin dengan tepukan tangan kemudian gantilah pikiran-pikiran dengan sesuatu yang positif. Konselor menyeluruh klien mempraktikkan dengan suara keras.

Praktik yang dilakukan klien mulai dari ungkapan pikiran-pikiran negatif lalu pergantian setelah terlebih dahulu klien menginterupsi diri secara terbuka. Berikutnya klien diminta untuk mempraktikkan pergantian dengan cara tertutup (*Convert Interuption*). Konselor selalu mendorong klien untuk terus berlatih mengganti pikiran asertif, positif dan netral sampai beberapa kali. Tentu saja dengan pikiran-pikiran negatif yang diungkapkan dan pergantian pikirannya harus berbeda sehingga pengulangan terhadap satu pikiran tidak muncul.

Latihan dan praktik butuh waktu yang tidak sebentar, ketelatenan dan kesabaran memang dibutuhkan oleh klien maupun konselor. Implementasi strategi ini sebagai upaya mencegah siswa untuk membolos yang karena mungkin disebabkan rasa jenuh, bosan bahkan tidak kerasan di sekolah.

g. Home Work (Pekerjaan Rumah) dan Tindak Lanjut

Dengan pelajaran rumah ini konselor berharap klien mau berlatih sendiri di rumah, juga pada saat klien dihadapkan pada situasi yang menekan. Klien dapat menguatkan kontrol pada dirinya sendiri dalam menghentikan pikiran-pikiran yang negatif jika setiap waktu muncul.

Implementasi pada strategi ini, harapan konselor adalah untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik serta sebagai upaya perbaikan dan peningkatan secara professional (Sukidjan dkk : 2002). Setelah penerapan strategi pada Siklus II berlangsung maka peneliti/ konselor dengan guru kolaborator kembali berdiskusi untuk melangkah pada masalah pengamatan.

3. Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan sementara kegiatan terus berlangsung. Bersama guru kolaborator dan konselor/peneliti mengamati perilaku dan perubahan sikap yang terjadi pada diri siswa dan mencatatnya, pendapat dari Sudarsono dari buku Sukidin, dkk (2002). Perubahan yang diamati baik di kelas, maupun di luar kelas untuk memantau sejauh mana perbandingan antara sebelum adanya perlakuan dan sudah ada perlakuan.

4. Refleksi

Setelah proses pengamatan dilakukan oleh konselor dan guru kolaborator maka selanjutnya dilakukan diskusi dengan guru kolaborator untuk mendapatkan umpan balik terhadap hasil pengamatan yang telah dilakukan untuk merefleksi PTBK yang dilakukan. Dari 10 siswa yang telah diberi perlakuan atau implementasi Strategi *Thought Stopping* maka selain konseling kelompok dilaksanakan, juga layanan konseling individu tetap dijalankan agar data dan proses problem solving pada klien diharapkan bisa teratasi.

Hasil diskusi antara konselor dengan guru kolaborator adalah sebagai berikut

a. Klien AC.04.8.6.10 : Membutuhkan tindak lanjut dalam penanganan dan layanan

konseling secara intensif, problema utama pada masalah sekolah dan pendidikan.

b. Klien AP.06.8.6.10: Tetap dilatih pada proses strategi konseling untuk membantu mengentaskan permasalahannya.
c. Klien FC.11.8.6.10: Pemantauan dan perhatian intensif dibutuhkan bersama guru dan orang tua untuk membantu mengentaskan masalah siswa.
d. Klien NA.20.8.6.10 : Butuh perhatian khusus, butuh kerjasama selalu dengan orang tua untuk membantu mengentaskan masalah siswa.
e. Klien AP.02.8.6.10: Konseling individu tetap dilaksanakan, juga Pembina dalam kecerdasan emosi dengan kecakapan pribadi dan sosial.
f. Klien SA.26.8.6.10 : Pembinaan bersama orang tua pendampingnya siswa prestasi kurang untuk meningkatkan rasa PD klien serta sosialisasi.

Siklus III

1. Perencanaan

Dalam konseling kelompok dimana strategi konseling ini akan diterapkan, maka sebelumnya peneliti menyiapkan strategi *Thought Stopping* yang perlu dijelaskan pada klien, dan menekankan bahwa strategi ini mudah dikelola, gampang dimengerti klien dan siap digunakan oleh klien dalam sikap pengaturan diri sendiri. Strategi ini memiliki 6 komponen yang akan diterapkan dalam 3 siklus. Adapaun 6 komponen pada strategi ini bisa dibaca pada Bab II bagian Rencana Tindakan.

2. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan Siklus I dan Siklus II ini semua anak atau klien 10 orang siswa dikumpulkan, karena dalam konseling kelompok dimungkinkan bagi seseorang konselor untuk membantu klien lebih banyak. Konselor akan menjelaskan tujuan awal dari konseling ini, serta dalam rangka membantu klien menghadapi masalah di sekolah dan diharapkan adanya keterlibatan klien secara aktif dan efektif dalam kegiatan ini. Setelah konselor (guru pembimbing) memberikan Overview dari strategi *Thought Stopping* yang memiliki enam komponen sebagai berikut :

1. Konselor menerangkan dasar pemikiran *Thought Stopping*. Sebelum menerapkan strategi ini klien harus sadar akan pikiran-pikiran yang mengalahkan diri sendiri yang sering muncul dan konselor menunjukkan bagian pikiran-pikiran itu mengganggu dan dengan cara apa klien dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu pikiran-pikiran. Sebelum melangkah kekomponen kedua, konselor meminta semua klien untuk menceritakan secara garis besar apa saja yang menyebabkan klien merasa jenuh, bosan, tidak bersemangat behkan merasa stress di sekolah.

Setelah Tanya jawab dalam kelompok, setelah rasional, konselor mencatat dan menyimpan data tersebut untuk bahan atau instrumen perbandingan dan umpan balik pada wali kelas sebagai kolaborator juga pada guru-guru pengajar sebagai bahan masukan.

2. Berhenti Berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh Konselor (*Overt Interuption Counselor*)

Pada tahap ini konselor yang bertanggungjawab untuk menginterupsi pikiran. Interupsi ini terbuka yaitu dengan mengucap kata “ Stop “ yang keras dapat juga disertai dengan tepukan tangan, mengetuk meja ataupun dengan siulan. Mula-mula konselor menugaskan klien untuk menyatakan pikiran-pikirannya secara keras, sehingga konselor bisa tahu dan kapan menentukan pernyataan yang mana yang harus tepat untuk dihentikan. Tahap ini langkahnya : a) Konselor meminta para klien duduk dengan rileks dan membicarakan semua pikiran-pikiran yang masuk ke dalam benaknya. b) Klien mengucapkan dengan keras tentang pikiran-pikiran tersebut (pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri). c) Pikiran yang negatif dan menyalahkan telah diungkap klien dan bisa diulangi lagi bila siswa masih merasa ragu-ragu, kurang yakin dan kadang tidak bisa mengungkapkan. Setelah klien mengucapkan pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri (*Self Defeating*). Konselor menginterupsi dengan keras kata “ Stop “ dn dapat pula disertai tepuk tangan, siulan atau menepuk meja. d) Konselor lalu menjelaskan saat interupsi seperti itu (dengan tiba-tiba) bisa efektif untuk menghi-

langkan dan mengalihkan pikiran-pikiran yang menyalahkan diri maupun yang negatif.

Tabel 3. Hasil Prosesntase Tingkat Stress Siswa Siklus III

Kategori	Aspek Yang Diamati		
	Jenuh	Bosan	Stress
Sangat Tinggi	-	-	-
Tinggi	10%	10%	0%
Sedang	10%	5%	30%
Rendah	80%	85%	70%
Jumlah	100%	100%	100%

Tabel 3 diatas memperlihatkan bahwa tingkat kejenuhan turun menjadi 10%, bosan menjadi 10% dan stress mencapai 0%. Ketercapainnya indikator tindakan karena siswa sudah memahami dengan baik apa itu *Thought Stopping*. Siswa sudah mulai merasakan lagi untuk lebih giat dalam belajar dan tidak segan untuk menanyakan terhadap guru bimbingan konseling. Dengan kata lain pada siklus III ini bisa dikatakan tercapai apa yang sudah dilakukan dalam penelitian ini.

3. Berhenti berpikir / *Thought Stopping* yang diarahkan oleh klien atau siswa (*Overt Interuption Client*)

Pada tahap ini klien sudah diajak belajar untuk mengontrol diri sendiri pikiran-pikiran yang menyalahkan diri sendiri, maka klien bertanggungjawab untuk menginterupsi diri sendiri.

Ada dua tahap dalam langkah ini yaitu :

a) Klien sengaja membangkitkan pikiran-pikiran tentang apapun dan membiarkan segala macam pikiran itu masuk kealam pikirannya. Pada tahap ini para siswa satu persatu mempraktikkan pikiran tentang apapun yang berhubungan dengan rasa tidak enak, jenuh, bosan, kesal, dan pikiran negatif-negatif lain dan mengucapkannya dengan keras. Tentu saja latihan dan praktik yang dilakukan para siswa pada mulanya banyak kendala. Mereka ragu-ragu dan merasa malu, bingung memilih kata-kata yang diucapkan. Peran konselor disini diperlukan untuk membantu siswa membangkitkan/memberikan support agar mereka tidak merasa malu mengucapkan kata-kata atau kalimat yang sedang dirasakan. Salah satu cara konselor untuk mensupport para klien adalah dengan member contoh-contoh kalimat pikiran-pikiran negatif yang mempraktikkannya. Konselor member cara dengan ditulis dahulu pikiran-pikiran negatifnya tersebut kemudian baru dipraktikkan atau diekspresikan. Setelah satu persatu klien mempraktikkan kemudian dilanjutkan langkah berikutnya.
b) Konselor meminta klien mengatakan " stop " dengan suara keras, kapanpun jika klien menemukan pikiran-pikiran yang negtaif. Konselor mengarahkan klien mempraktikkan. Klien satu persatu mempraktikkan pikiran-pikiran negatif lagi dan disuarakan, kemudian klien bisa mengarahkan dirinya sendiri apabila dalam mengatakan pikirannya yang efektif klien bisa menginterupsi kata " stop " yang keras.

Dalam proses latihan dan praktik seperti ini membutuhkan waktu cukup lama, karena dari mereka yang ada merasa malu, ragu-ragu dan bingung menyusun kata-kata. Konselor membimbing mereka untuk mampu berlatih dan mempraktikkan.

4. Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) yang diarahkan oleh klien (*Covert Interuption*)

Dalam pernyataan sehari-hari rasanya tidak bijaksana dan tidak etis bahkan terasa aneh jika klien berada di tempat umum dan tiba-tiba klien bersuara keras atau teriak " stop " ! karena itu pada berikut ini sama dengan tahap sebelumnya yaitu : a) Klien membiarkan pikiran-pikirannya yang negatif masuk kea lam pikirannya. b) Pada saat akan menginterupsi dengan kata-kata "stop" cukup diucapkan dalam hati saja atau di bathin saja (Covert)

5. Pergantian pikiran ke respon asentif, positif atau netral.

Pada dasarnya klien diajarkan untuk mengganti pikiran-pikiran kerespon yang asentif setelah diinterupsi. Respon ini mungkin dapat kontradiktif dengan isi dari pikiran-pikiran yang negatif, tehnik ini seperti pada strategi CR (*Cognitif Restructuring*) pada bagian *Coping Thought* yaitu pikiran-pikiran yang mengatasi atau menanggulangi dari Cormier and Cormier (1985).

a. Konselor dapat memberikan contoh dulu pada tahap ini yaitu mulai dari mengungkapkan pikiran-pikiran negatif kemudian member suara keras untuk " stop "

(menghentikan) pikiran yang negatif, ganti pikiran-pikiran tersebut dengan sesuatu pikiran yang positif.

b. lalu klien diminta untuk mempraktikkan pergantian pikiran ini setelah klien menginterupsi diri secara terbuka (Overt Interuption). Klien mempraktikkan mulai dari mengungkapkan pikiran-pikirannya yang negatif dan menyalahkan kemudian dengan memberi tanda stop dengan suara keras.
c. Setelah kembali berlatih dengan secara terbuka (Overt Interuption), klien melatih dengan cara tertutup (Covert Interuption). Dengan Covert Interuption ini latihan dan praktiknya seperti pada nomor 4, yakni klien membiarkan pikiran-pikiran negatifnya masuk lalu klien menginterupsi dengan kata stop tetapi cukup dalam hati.
d. Klien diberi semangat serta didorong terus untuk berlatih mengganti pikiran negatif, positif atau netral sampai beberapa kali. Dan setiap kali pikiran yang diganti harus berbeda-beda sehingga pengulangan-pengulangan terhadap suatu pikiran tidak muncul.

6. Setelah tahap demi tahap langkah-langkah dalam *Thought Stopping* maka selanjutnya klien disarankan untuk berlatih di rumah. Dengan pekerjaan rumah ini diperlukan selain untuk berlatih dapat pula untuk menguatkan kontrol klien dalam menghentikan pikiran yang negatif (*Self Defeating*) jika sewaktu-waktu muncul.

3. Pengamatan

Pada pelaksanaan siklus III ini guru pembimbing/konselor mengadakan pengamatan secara terpisah dengan guru kolaborator untuk mengamati saat pelaksanaan strategi diberikan juga guru kolabolator mengamati saat pelajaran yang diberikan berlangsung. Maka pada tabel dibawah ini, guru pembimbing/konselor mengadakan pengamatan dibantu pula oleh guru kolabolator yang menjadi wali kelas pada kelas VIII.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan melalui tehnik *Thought Stopping* dan juga pengamatan keseharian dari observasi tak langsung oleh konselor maupun guru kolaborator pada siklus III ini, maka hasil pada siklus III ini sudah mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan siklus 2. Siswa sudah tampak percaya diri dan diskusi tampak keberanian dari dalam diri siswa yang lain untuk berkonsultasi dengan guru. Siswa juga sudah tampak mereduksi hal-hal negative agar bisa lebih senang dalam belajar. Suasana pembelajaran juga sudah baik dan merupakan suasana pembelajaran yang diharapkan dari kegiatan pembelajaran yang terbentuk lingkungan kerjasama diantaran siswa. Perlu perhatian serta dorongan dari guru untuk selalu memotivasi rasa malas, jenuh dan bosan di sekolah agar selalu dihilangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Stress tidak saja dialami oleh orang tua/dewasa tapi juga orang muda, remaja, anak-anak, bahkan bayi. Masa remaja saat mereka mencari identitas diri, sosialisasi bersama teman, mencoba sesuatu yang baru, tentulah gampang sekali mereka terkena stress. Tempat mereka curhat selain pada teman, orang tua, mungkin juga pada guru pembimbing (konselor). Peran konselor untuk membantu mereka tentu saja tidak lepas dari sikap profesionalisme guru dalam mengimplementasikan salah satu strategi konseling.

Dengan strategi ini diharapkan bisa membantu para siswa (klien) sebagai remaja mengatasi rasa bosan, jenuh, dan bahkan stress yang mungkin dialami. Dengan implementasi strategi ini mereka dibantu untuk mengontrol, menekan dan menghilangkan kesadaran atau pikiran-pikiran negatif baik dengan cara diarahkan oleh konselor (*Overt Interuption Conselor*) maupun *Thought Stopping* yang diarahkan oleh klien sendiri (*Covert Interuption*). Kemudian mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran asentif, positif dan netral.

Pada PTBK ini konselor melaksanakan *Thought Stopping* kepada siswa selamaa 2 siklus, dan dibantu pengamatan oleh guru kolaborator. Para siswa yang mendapatkan perlakuan strategi ini adalah siswa yang kebetulan juga yang harus mendapat perhatian di kelasnya, baik dilihat dari prestasi akademi

maupun kehadirannya di kelas (hanya beberapa saja) dan juga tingkah lakunya di sekolah.

Setelah pelaksanaan PTBK ini bisa ditarik kesimpulan bahwa ada 5 siswa yang mengalam, perubahan menjadi bisa mengatasi pikiran negatifnya, ada 6 siswa yang masih butuh bimbingan dan perhatian tersendiri dari konselor, guru bidang studi, wali kelas serta orang tua. Konselor dalam hal ini akan menindak lanjuti dengan konseling individu serta pendampingan siswa kurang prestasi, bersama orang tua dan sekolah membina siswa untuk membantu mencapai jalan menapaki masa depan.

Saran

Pikiran negatif dapat menghinggapi setiap orang, namun jika dikelola dengan baik maka dapat menjadi pikirn yang kreatif artinya bisa menjadikan orang untuk waspada terhadap situasi. Sama dengan stress, jika dijadikan cambuk, dapat mendorong kita bisa maju dan dapat mengeluarkan kita dari situasi yang tertekan dan dapat mengenali situasi yang berbahaya.

PTBK yang dilaksanakan penulis bertujuan untuk membantu siswa yang merasa jenuh, bosan, bahkan stress di sekolah. Tentu saya dalam penulisan ini yang dibantu terbatas dalam satu kelas. Harapan kami tentu dengan implementasi strategi *Thought Stopping* ini selain untuk membantu para siswa mengentas masalahnya sendiri juga mengembangkan keprofesionalan guru pembimbing dalam menerapkan salah satu tehnik konseling.

Tentu saja kerja sama guru pembimbing dengan para guru bidang studi diperlukan untuk membantu mengentas permasalahan siswa khususnya mereka yang mengalami stress di sekolah yang disebabkan oleh beragam persoalan yang menimpanya baik karena masalah di rumah, di pergaulan maupun di sekolah itu sendiri. tanpa kerja sama yang baik maka proses bantuan yang diberikan bisa mengalami hambatan.

Disamping kerja sama yang baik dengan guru bidang studi dan orang tua, kepedulian konselor terhadap klien yang bermasalah perlu lebih diintensifkan untuk menambah mutu layanan bantuan yang diberikan. Maka tidak ada istilah untuk para konselor selain berusaha menjemput bola, dalam membantu mengentaskan permasalahan klien.

DAFTAR PUSTAKA

Cormier. (1995). *Teori-Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy

Coleman. (2003). *Mental Hygiene.* Bandung : Pustaka bani Quraisy

Gazda, George M. 1971. *Concelling to Student.* New York: Gloria

Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-3 .(2001). Jakarta : Balai Pustaka

Muhammad, Surya. (2004). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Naik, Anita .(2005). *Strees ? Enjoy Aja Gitu Loh* !, Bandung : Mizan Grafika Sarana

Nursalim, Mochamad. (2005). *Makalah Seminar Strategi Konseling Untuk Guru BK*. Bandung*:* UPI

Remmes & Radler. 1953. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Rohani, Wining .(2004). *Tips Hidup Enjoy Di Masa Remaja*. Yogjakarta : Gloria Graffa

Sukidin, Basrowi, Suranto (2002) *Manajemen penelitian Kelas* : Insan Cendikia

Taylor, Shelley E. 2003. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMA Kurikulum 2004*; Jakarta; PT Gramedia.

Wolpe. 1982. *Health Psycology, 5th Ed*. Boston: McGraw-Hill

Yusuf. 2004. *Depresi dan Cara Mengatasinya*. Jakarta: Salemba Empat