



**PENANGANAN KASUS STRES
DALAM MENGHADAPI AKTIVITAS KULIAH
MELALUI PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORISTIK
DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PADA
MAHASISWA JURUSAN SENI RUPA FBS UNNES
TAHUN AJARAN 2010/2011**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat penyelesaian Studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Isni Agista
1301406020**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Februari 2011

Penulis

Isni Agista
NIM 1301406020



PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Hardjono, M. Pd.
NIP. 19510801 197903 1 007

Drs. Eko Nusantoro, M. Pd.
NIP. 19600205 199802 1 001
Penguji Utama

Penguji/Pembimbing I

Drs. Suharso, M.Pd., Kons.
NIP 196202201987101001
Penguji/Pembimbing II

Dr. Supriyo, M.Pd.
NIP. 19510911 197903 1 002

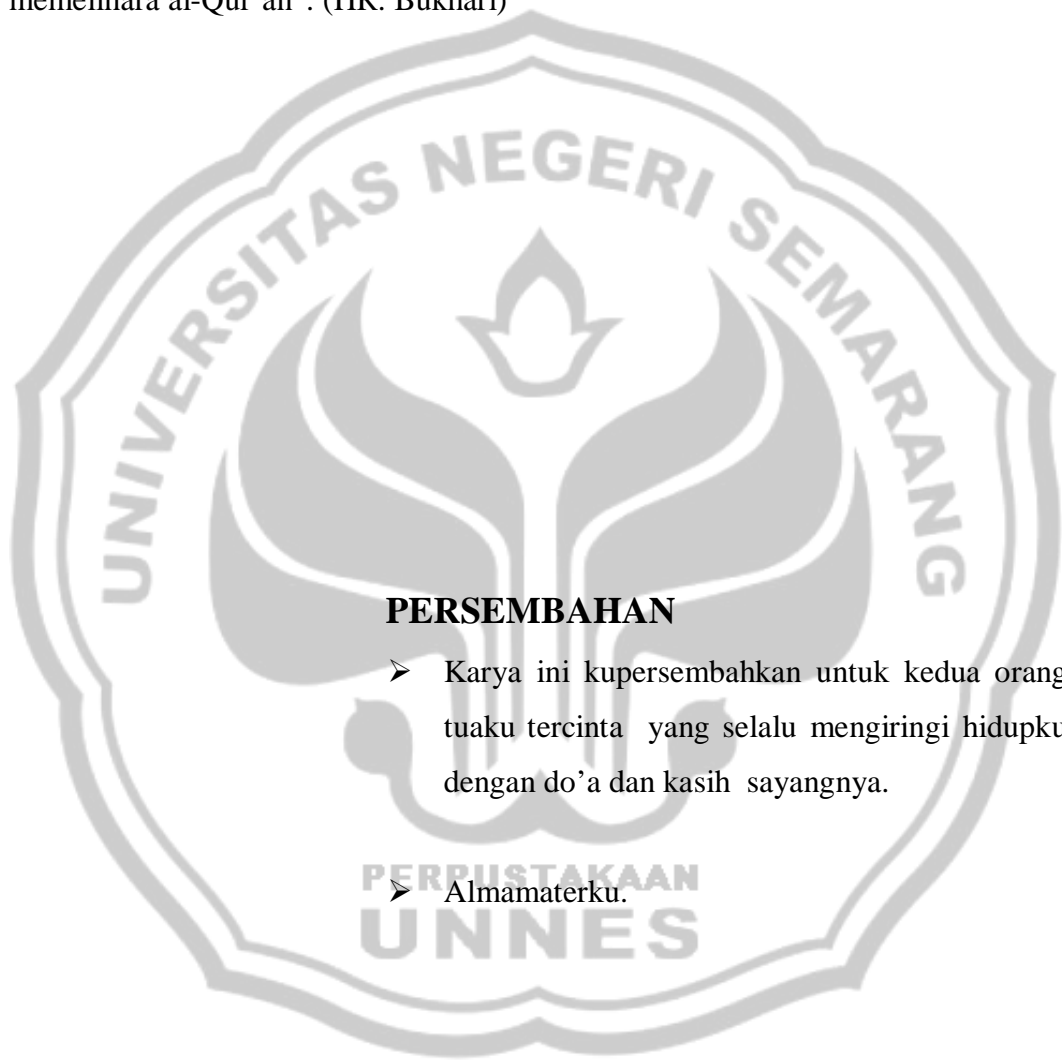
Dra. Awalya, M.Pd., Kons.
NIP 196011011987102001

PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Bacalah al-Qur’an, sesungguhnya Allah SWT tidak akan menyiksa hati yang memelihara al-Qur’an”. (HR. Bukhari)



PERSEMBAHAN

- Karya ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta yang selalu mengiringi hidupku dengan do'a dan kasih sayangnya.
- Almamaterku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Penanganan Kasus Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011” dengan baik dan lancar.

Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang terjadi di lapangan yang terjadi pada mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes. Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah ditunjukkan dengan gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah dan untuk mengetahui apakah konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri efektif untuk menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Subyek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa yang mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak yang sangat berguna bagi penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si., Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Hardjono, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Suharso, M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Semarang serta Penguji Utama yang telah banyak memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Supriyo, M. Pd. Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan waktu dan pikirannya dalam mengarahkan penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Dra. Awalya, M. Pd., Kons. Dosen Pembimbing II, yang dengan sabar telah memberikan masukan, motivasi dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan banyak masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Drs. Syafi'i, M.Pd., Ketua Jurusan Seni Rupa FBS Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian dan memberikan informasi tentang gambaran keadaan mahasiswanya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua orang tuaku Ibu Sriyati dan Bapak Susmono yang telah mengasuh dan membimbingku dengan penuh cinta dan tulus ikhlas serta kakak-kakakku semua *I love you all*.
9. Teman-teman Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Angkatan 2006 Teteh Lilis, Nchep, Fina, Nisa, Rivian, Angga, Nova, jenk Sri, DJ dan semuanya yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. DP, DA dan FE yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini dan dengan senang hati meluangkan waktu di sela kesibukan menghadapi Ujian Akhir Semester.
11. Teman-teman Wisma Puspitasari atas Anik, Febi, Tika, Hasta, Anis, Nana, Tian dan Ayin terimakasih atas canda, tawa, dan kebersamaannya selama ini.
12. Teman-teman GERHANA Lida, Fidya, Eca, Dini, Septi, Yana, Lulu, Mas Mun, Dicky Long, Teguh, Ozy, Dicky Ndut, Bagala dan seluruh angkatan yang telah memberikan warna tersendiri di hati penulis.
13. Pihak-pihak lain yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran yang membangun dari pembaca sekalian demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya tiada lain kecuali do'a, semoga Tuhan YME membalas amal baik mereka sebagai amal kebaikan. Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak.

Penulis

ABSTRAK

Agista, Isni. 2011. *Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011)*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I: Dr. Supriyo, M. Pd. Dosen Pembimbing II: Dra. Awalya, M. Pd., Kons.

Kata kunci: Stres, Aktivitas Kuliah, Konseling Behavioristik

Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang terjadi di lapangan yang terjadi pada mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes. Diperoleh keterangan bahwa mereka mengalami kecemasan dan tekanan yang meningkat ketika sejumlah tugas harus diselesaikan atau ketika menjelang ujian semester. Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah ditunjukkan dengan gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial. Melihat gejala-gejala tersebut akan sangat mengganggu mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan apabila hal tersebut tidak segera ditangani.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling dan untuk mengetahui apakah konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri efektif untuk menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa yang mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara dan observasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan teknik analisis komparatif, analisis isi (konten), dan analisis logic.

Dari hasil pemberian konseling kepada tiga mahasiswa jurusan Seni Rupa FBS Unnes dapat dilihat bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah sudah dapat teratasi walaupun belum sepenuhnya, hal tersebut dikarenakan penerimaan dari masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Akan tetapi sudah dapat terlihat bedanya, dari perkembangan selama mengikuti proses konseling masing-masing konseli sudah merasa terbantu untuk dapat mengelola dirinya dengan baik sehingga waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk melakukan aktivitas kuliah. Pada dasarnya konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri adalah teknik yang efektif untuk menangani masalah stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Simpulan yang dapat diambil bahwa masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh masing-masing subyek berbeda satu dengan yang lain dan dapat ditangani dengan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Saran untuk ketiga subyek diharapkan dapat mengelola diri dengan lebih baik.

DAFTAR ISI

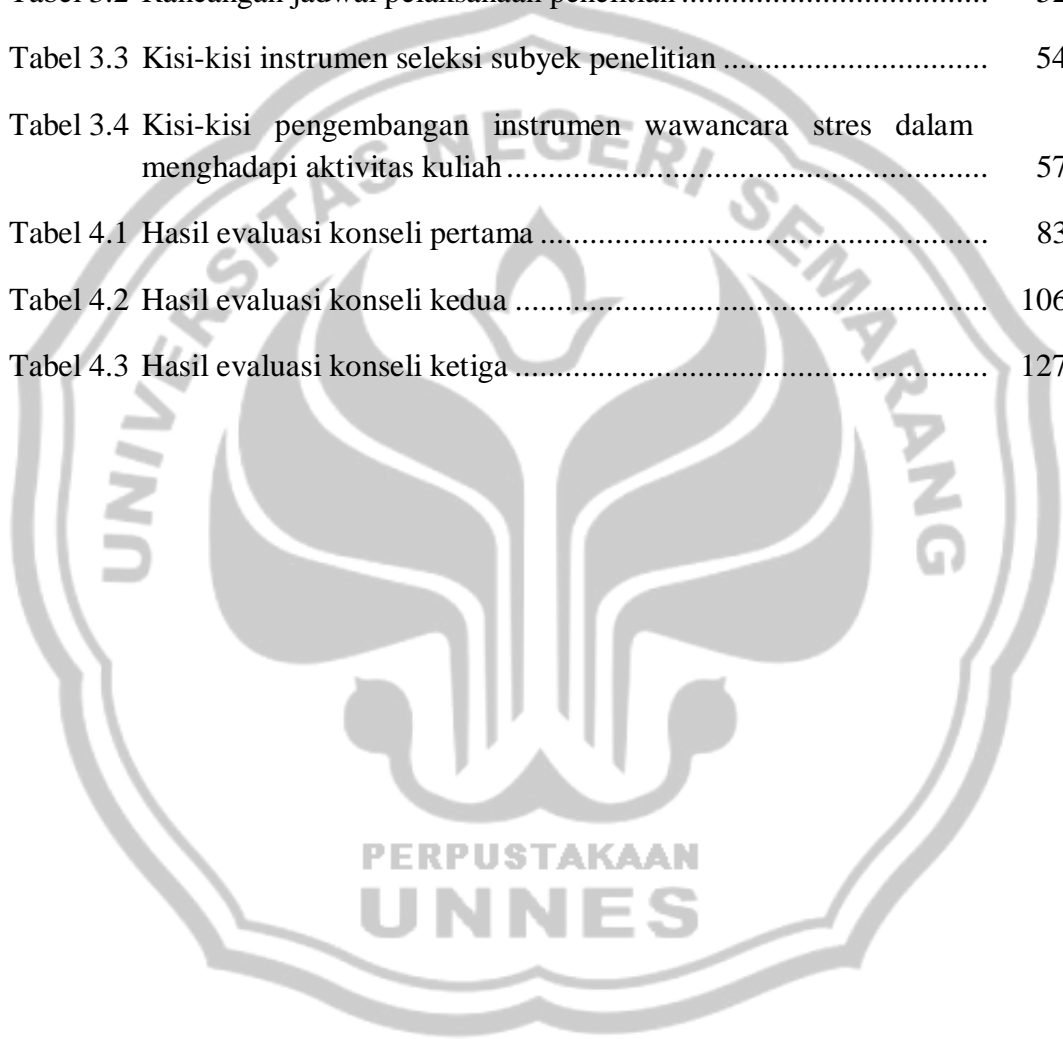
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1 1 Latar Belakang Masalah	1
1 2 Rumusan Masalah	6
1 3 Tujuan Penelitian	7
1 4 Manfaat Penelitian.....	7
1 4 1 Manfaat Teoritis	7
1 4 2 Manfaat Praktis	7
1 5 Sistematika Skripsi	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2 1 Penelitian Terdahulu	10
2 2 Stres	14
2 2 1 Pengertian Stres	14
2 2 2 Jenis-Jenis Stres	16
2 2 3 Gejala-Gejala Stres.....	17
2 2 4 Faktor Penyebab Stres	19
2 2 5 Sumber-Sumber Stres	20
2 2 6 Tingkatan Stres	21
2 2 7 Upaya Menangani Stres	25
2 3 Konseling Behavioristik	30
2 3 1 Konsep Dasar Konseling Behavioristik	31
2 3 2 Hakikat Manusia	32
2 3 3 Tujuan Konseling	32
2 3 4 Fungsi dan Peran Konselor	33
2 3 5 Asumsi Individu Bermasalah	33
2 3 6 Prosedur dan Tahap-Tahapan Konseling Behavioristik	34
2 3 7 Teknik Pengelolaan Diri	35
2 4 Upaya Menangani Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri	40
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3 1 Jenis Penelitian	43

3 2 Rancangan penelitian	44
3 3 Fokus Penelitian	51
3 4 Seleksi Subyek Penelitian.....	51
3 5 Metode Pengumpulan Data	54
3 6 Alat Pengumpul Data	55
3 7 Keabsahan Data	57
3 8 Analisis Data	58
3 8 1 Teknik Analisis Komparatif	59
3 8 2 Teknik Analisis Isi (Konten)	59
3 8 3 Teknik Analisis Logic	59
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4 1 Hasil Penelitian	63
4 1 1 Subyek 1 (DP)	64
4 1 2 Subyek 2 (DA)	85
4 1 3 Subyek 3 (FE)	107
4 2 Pembahasan	128
4 3 Keterbatasan Penelitian	131
 BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5 1 Simpulan	132
5 2 Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN	

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Matriks langkah-langkah konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri	50
Tabel 3.2 Rancangan jadwal pelaksanaan penelitian	52
Tabel 3.3 Kisi-kisi instrumen seleksi subyek penelitian	54
Tabel 3.4 Kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	57
Tabel 4.1 Hasil evaluasi konseli pertama	83
Tabel 4.2 Hasil evaluasi konseli kedua	106
Tabel 4.3 Hasil evaluasi konseli ketiga	127



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	136
2. Jurnal Harian Bimbingan dan Konseling	138
3. Kisi-kisi instrumen seleksi subyek penelitian	143
4. Pedoman wawancara seleksi subyek dengan mahasiswa.....	144
5. Tabel analisis hasil wawancara seleksi subyek penelitian	148
6. Pedoman wawancara seleksi subyek dengan teman satu kost.....	154
7. Tabel analisis hasil wawancara teman satu kost.....	156
8. Pedoman wawancara seleksi subyek dengan teman satu kelas	159
9. Tabel analisis hasil wawancara teman satu kelas	161
10. Pedoman observasi.....	164
11. Hasil observasi.....	166
12. Kontrak kasus	169
13. Satuan layanan	175
14. Kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	188
15. Pedoman wawancara proses konseling	189
16. Hasil wawancara proses konseling	196
17. Rekaman konseling	241
18. Lembar laiseg	261
19. Tabel evaluasi hasil konseling	263
20. Pedoman wawancara evaluasi konseling dengan teman kost.....	266
21. Hasil wawancara evaluasi konseling dengan teman kost.....	267
22. Pedoman wawancara evaluasi konseling dengan teman satu kelas	270
23. Hasil wawancara evaluasi konseling dengan teman satu kelas	271
24. Laporan program harian	274
25. Dokumentasi penelitian.....	287
26. Lembar pernyataan wawancara	289

27. Surat permohonan ijin penelitian.....	292
28. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	293



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam kehidupannya dapat mengalami masalah-masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan-tekanan dari lingkungan sekitar. Mahasiswa akan mengalami pula masalah yang tidak selalu dapat diatasi dengan efektif. Masa transisi menjadi mahasiswa merupakan salah satu masa yang penuh stres dalam kehidupan seseorang, dikarenakan banyaknya tuntutan untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan lingkungan fisik, akademis, sosial, dan emosional. Menurut Markam “seringkali terjadi hambatan dalam pemuasan suatu kebutuhan, motif dan keinginan. Keadaan terhambat dalam mencapai suatu tujuan dinamakan frustrasi. Keadaan frustrasi yang berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi oleh seseorang akan menimbulkan stres” (Markam, 2006: 35).

Stres merupakan suatu gejala yang timbul di dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya dan melekat pada setiap kehidupan individu. “Stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu” (Markam, 2006: 35). Stres dapat terjadi pada siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat atau ringan yang berbeda, dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama. Manusia akan bereaksi dalam menghadapi setiap hambatan dan persoalan, apapun bentuk reaksinya untuk mengatasi problema yang muncul. Pada dasarnya reaksi

yang muncul dapat diklasifikasikan menjadi reaksi negatif, misalnya perilaku maladaptif, dan reaksi positif seperti bentuk penyesuaian yang adaptif.

Dunia perkuliahan identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah. Tugas-tugas kuliah yang diberikan terdiri dari berbagai macam jenis, antara lain membuat makalah, penelitian, presentasi, praktikum, dan lain-lain. Bentuk dan cara pengerjaan tugas-tugas kuliah itu juga beragam yaitu dapat berupa tugas berkelompok atau tugas mandiri. Setiap tugas kuliah yang diberikan oleh setiap dosen memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Seharusnya dengan semakin berkembangnya teknologi, mahasiswa dapat lebih mudah untuk mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang pada akhirnya menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya sampai pada menit-menit terakhir waktu pengumpulan tugas, hal tersebut dikarenakan kebiasaan mahasiswa menunda mengerjakan tugas-tugas kuliah. Dalam proses mengerjakan tugas yang terbatas oleh waktu tersebut mereka tentunya merasakan kecemasan yang semakin intens atau jantung yang berdebar-debar menjelang waktu pengumpulan tugas yang semakin mendekat sampai akhirnya mereka menyelesaikan tugasnya.

Mahasiswa dituntut untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu dalam menjalani aktivitas kuliah. Mahasiswa akan ada yang mengalami stres dan ada juga yang tidak mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah tersebut. Suatu keadaan atau situasi dapat direspon secara berbeda oleh setiap mahasiswa. Situasi yang bagi seseorang mahasiswa sangat menekan belum tentu bagi mahasiswa lain juga menekan. Seseorang dapat mengalami stres atau tidak dipengaruhi oleh bagaimana ia bereaksi terhadap suatu stimulus. Cara

mahasiswa merespon stimulus akan menentukan bagaimana pengaruh stimulus tersebut terhadap dirinya. Stimulus di sini adalah segala macam bentuk aktivitas kuliah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Aktivitas kuliah tersebut dapat berupa kegiatan belajar-mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas, ujian-ujian dan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Mahasiswa dapat mengalami stres yang berat dan berkepanjangan, dan hal tersebut mempunyai dampak psikologis berupa kegelisahan, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, dan kehilangan kesabaran. Pengaruh perilaku dapat berupa konsumsi alkohol dan rokok, tidak nafsu makan atau bahkan makan berlebihan dan timbulnya beberapa penyakit. Pengaruh kognitif yaitu ketidakmampuan mengambil keputusan, kurangnya konsentrasi, dan peka terhadap ancaman.

Fenomena tersebut di atas juga dialami oleh tiga orang mahasiswa di Jurusan Seni Rupa Unnes Angkatan Tahun 2008. Berdasarkan hasil wawancara awal yang Peneliti lakukan dengan tiga mahasiswa Jurusan Seni Rupa tersebut diperoleh keterangan bahwa mereka mengalami kecemasan dan tekanan yang meningkat ketika sejumlah tugas harus diselesaikan atau ketika menjelang ujian semester. Kecemasan dan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut merupakan sumber stres.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah ditunjukkan dengan gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial. Gejala-gejala fisik yang dimaksud diatas antara lain sakit kepala, gangguan pola tidur/sulit tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, nafsu

makan menurun, dan daya tahan tubuh menurun. Gejala-gejala kognitif yang dialami yaitu sulit berkonsentrasi dalam berkarya, cemas, mudah lupa, kacau pikirannya dan daya ingat menurun. Gejala-gejala emosional yang dialami oleh mahasiswa adalah mudah tersinggung, suasana hati mudah berubah-ubah, gugup, dan gelisah. Sedangkan gejala-gejala sosial yang dialami oleh mahasiswa antara lain menarik diri dari pergaulan sosial atau tidak ingin diganggu untuk sementara waktu.

Melihat gejala-gejala tersebut akan sangat mengganggu mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan, oleh karena itu peneliti bermaksud membantu mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah sehingga meminimalkan dampak yang akan terjadi apabila hal tersebut tidak segera ditangani. Dampak yang akan diakibatkan oleh gejala stres tersebut apabila tidak segera ditangani antara lain menurunnya daya kreativitas mahasiswa dalam berkarya, kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dan mengganggu aktivitas mahasiswa sehari-hari.

Salah satu teknik yang biasa digunakan untuk menangani stres adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah dengan mengekspresikan perasaan yang sedang dialami melalui kegiatan melukis. Sebagai mahasiswa Jurusan Seni Rupa seharusnya hal tersebut dapat dilakukan tanpa mengalami kesulitan, akan tetapi pada kenyataannya yang terjadi justru sebaliknya. Mahasiswa mengalami gejala "*burn out*" atau stres kerja, dimana mereka mengalami kejenuhan untuk menuangkan perasaan yang dialami melalui media lukis. Mahasiswa mengalami gejala "*burn out*" atau stres

kerja dikarenakan hampir setiap hari mereka juga melakukan aktifitas menggambar, dan melukis, tetapi bukan dalam rangka mengekspresikan perasaan melainkan untuk memenuhi tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen.

Teknik lain yang tepat untuk menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami mahasiswa dapat melalui layanan konseling individual dengan berbagai pendekatan konseling. Pendekatan konseling yang dijadikan sebagai alternatif untuk membantu mahasiswa yang mempunyai masalah dengan stres yaitu pendekatan konseling behavioristik yang mempunyai tujuan umum, yaitu menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Pendekatan konseling behavioristik dengan dipilih oleh peneliti karena karakteristik konseling behavioristik sangat mungkin dijadikan pedoman untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa, karakteristik tersebut antara lain (1) terapi ini memusatkan pada masalah yang dialami oleh klien saat ini dan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi; (2) terapi ini menitik beratkan pada perubahan perilaku yang terlihat; (3) terapi ini merumuskan tujuan yang konkrit dan obyektif; (4) terapi ini bertujuan mengubah gejala perilaku yang tampak.

Mahasiswa dengan demikian perlu mengatasi stres agar nantinya tidak menjadi stres yang berkepanjangan. Peneliti berasumsi bahwa pendekatan konseling behavioristik dengan berbagai teknik yang ada dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam menangani stres yang dialami oleh mahasiswa Jurusan Seni Rupa Unnes ketika menghadapi aktivitas kuliah. Dari uraian tersebut maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul Penanganan Kasus Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling

Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- (1) Bagaimanakah gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri?
- (2) Bagaimanakah gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah setelah mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri?
- (3) Apakah stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani dengan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

- (1) Mengetahui gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

- (2) Mengetahui gambaran stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah setelah mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri?
- (3) Mengetahui apakah konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri efektif untuk menangani stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

- (1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk dapat memberikan layanan konseling yang terbaik bagi kliennya.
- (2) Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam menangani mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

1.5 Sistematika Skripsi

Untuk mempermudah dalam menelaah skripsi ini, maka dalam penyusunannya dibuat sistematika sebagai berikut:

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, abstrak, halaman pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab 1 Pendahuluan, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai stres, konseling behavioristik, dan upaya menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah melalui konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

Bab 3 Metode Penelitian, berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Metode penelitian ini meliputi jenis penelitian, rancangan penelitian, fokus penelitian, seleksi sampel penelitian, keabsahan data dan analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.

Bab 5 Penutup, bab ini berisi tentang Penutup berisi tentang penyajian simpulan hasil penelitian dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan menguraikan beberapa penelitian terdahulu yang dapat mendukung penelitian dan selanjutnya akan diuraikan kajian teoritis mengenai stres, konseling behavioristik, dan upaya menangani stres dalam menghadapi aktivitas kuliah melalui konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini selain menggunakan buku-buku dan artikel internet sebagai literatur, juga merujuk pada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan. Adapun penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai rujukan adalah sebagai berikut.

2.1.1 Stres Kerja Pada Guru Pendidikan Luar Biasa (PLB)

Penelitian yang dilakukan oleh Laila Mufidah ini meneliti tentang stres kerja yang dialami oleh guru Pendidikan Luar Biasa (PLB). Stres kerja dapat dialami oleh siapa pun baik pegawai negeri maupun pegawai di perusahaan, kondisi ini muncul setelah individu mengalami peristiwa di tempat kerja yang menuntut reaksi penyesuaian diri.

Para guru mengalami stres dari berbagai macam sumber, seperti beban kerja terlalu berat, tingkah laku murid-muridnya, kondisi kerja yang tidak memuaskan maupun hubungan dengan teman sekerjanya. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi membuat guru merasa tertekan dan tidak mencapai

keseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhinya dengan keadaan dirinya sehingga guru akan mengalami stres dalam pekerjaannya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres kerja yang berada pada kategori rendah 0 responden atau 0%, kategori sedang 72 responden atau 90%, dan kategori tinggi 8 responden atau 10%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres kerja pada guru PLB dalam kategori sedang sampai tinggi (Mufidah, 2009: vii).

2.1.2 Stres Pada Narapidana Kasus Penyalahgunaan Narkoba Dan Pembunuhan

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Siti Yumaroh menyebutkan bahwa sumber-sumber yang menyebabkan para narapidana wanita kasus penyalahgunaan narkoba dan pembunuhan mengalami stres adalah sumber stres dari dalam diri yaitu perasaan belum bisa menerima kenyataan di penjara, karakter kepribadian yang temperamental, usia muda, perasaan ingin cepat bebas dan pulang. Sumber stres dari keluarga yaitu terpisah dari keluarga, suami menikah lagi, jarang dikunjungi, dan tidak dapat merawat anak. Sumber stres dari pekerjaan yaitu pekerjaan banyak dan hasilnya tidak dihargai. Sumber stres dari lingkungan lapas yaitu masa hukuman yang lama, ruang gerak dibatasi, peraturan ketat di penjara, fasilitas penjara kurang baik, dan perlakuan tidak menyenangkan dari narapidana lain. Para narapidana wanita kasus penyalahgunaan narkoba dan pembunuhan mengalami stres dengan gejala meliputi gejala fisik, emosional, kognitif dan sosial (Yumaroh, 2009: vii).

2.1.3 Hubungan Antara Stres dan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasnida dan Indri Kemala menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Hubungan yang diperoleh dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki adalah hubungan yang positif dengan $r_{xy} = 0.792$ dan $p = 0.000$ artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat perilaku merokok pada remaja laki-laki, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah tingkat perilaku merokok pada remaja.

Berdasarkan perolehan nilai koefisien determinan (r^2) yang diperoleh dari hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki adalah sebesar 0.63, dapat dinyatakan bahwa kontribusi stres terhadap perilaku merokok pada remaja laki-laki adalah sebesar 63% (dalam www.linkpdf.com/download/dl/jurnal-psikologi-klinis-stres-.pdf di unduh pada 9 November 2010).

2.1.4 Penanganan Kebiasaan Merokok Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yeni Fitriana diketahui bahwa kebiasaan merokok di kalangan pelajar semakin memprihatinkan, jumlahnya kian bertambah dan sulit dibendung karena para pemilik perusahaan rokok dengan gencarnya mempromosikan produknya dengan menjadi sponsor kegiatan remaja bahkan kegiatan olahraga pun tak lepas dari sasarannya. Kebiasaan merokok

sangatlah berbahaya karena merupakan gerbang awal menuju penggunaan zat-zat adiktif berbahaya, seperti minuman keras, narkoba, dan psikotropika.

Salah satu jalan keluar untuk menghentikan kebiasaan merokok yang mungkin dilakukan adalah dengan menggunakan konseling behavior dengan teknik pengelolaan diri. Teknik pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu (klien) mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan konseling ada siswa yang termasuk kategori perokok ringan, sedang dan berat. Berdasarkan hasil konseling maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok siswa belum dapat dihentikan secara total melalui konseling behavior dengan teknik pengelolaan diri, siswa hanya dapat mengurangi konsumsi rokoknya (Fitriana, 2010: vii).

Berdasarkan uraian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa stres dapat terjadi pada siapa saja dan di mana saja, baik tua maupun muda, bekerja atau pun pengangguran. Stres yang di alami oleh banyak orang ini dapat disebabkan dari berbagai macam faktor. Beberapa faktor yang ditemukan adalah faktor pekerjaan dan tempat bekerja, variabel dalam kondisi individu, dan faktor hubungan dengan lingkungan sosial. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani stres adalah konseling individual melalui pendekatan behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

2.2 Stres

Stres merupakan suatu gejala yang timbul di dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dan melekat pada setiap kehidupan individu. Pada tingkat tertentu merupakan stimulasi yang baik bagi seseorang untuk berkembang. Apabila tingkatannya sangat tinggi dan seseorang tidak mampu lagi menghadapinya, stres menjadi sumber masalah dalam hidupnya.

Dalam kajian berikut ini dijelaskan mengenai pengertian stres, jenis-jenis stres, gejala-gejala stres, faktor penyebab stres, sumber-sumber stres, tahapan stres, dan upaya untuk menangani stres.

2.2.1 Pengertian Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja, dalam kadar berat atau ringan yang berbeda, dalam jangka panjang pendek yang tidak sama dan dengan reaksi yang berbeda pula. “Stres sebagai suatu keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi individu yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, yang nyata antara kondisi atau sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya” (Sarafino, 1997: 70).

Stres merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologi. Kebanyakan orang dengan kondisi demikian hidup dengan rasa tertekan serta khawatir terhadap sebagian besar aspek kehidupan seperti kesehatan, uang, keluarga, pekerjaan, dan sebagainya.

Pendapat lain mengungkapkan bahwa “stres adalah suatu kondisi yang terjadi apabila individu dihadapkan pada kejadian yang mereka rasakan sebagai

ancaman terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis dan ada ketidakpastian akan kemampuan untuk menghadapi kejadian tersebut” (Atkinson et al., 2002: 554). Apabila kejadian yang mereka rasakan sebagai ancaman tersebut tidak segera diatasi maka akan dapat mengganggu aktivitasnya.

Untuk lebih jelas memahami stres dapat dilihat dari beberapa sudut pandang tentang stres menurut Cooper et al. yaitu sebagai berikut:

(1) Stres sebagai stimulus

Dalam sudut pandang ini lebih menitikberatkan pada stres sebagai variabel bebas atau stres sebagai stimulus. Maksudnya bahwa stres di sini posisinya mempengaruhi orang yang mengalaminya sehingga ia menjadi tegang.

(2) Stres sebagai respon

Sudut pandang kedua ini menitikberatkan pada reaksi terhadap stressor, dalam sudut pandang kedua ini mendeskripsikan stres sebagai respon dari stressor yang ada jadi sifatnya sebagai variabel tergantung (dalam Smet, 1994: 108).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pengertian stres adalah suatu kondisi atau keadaan yang dialami seseorang dimana ada ketidakpastian akan kemampuan untuk menghadapi perubahan atau tuntutan yang terjadi dan menimbulkan gangguan pada diri individu tersebut.

Karena sifatnya yang merupakan reaksi atas situasi yang dirasakan menekan dan tidak menyenangkan, maka stres akan selalu ada dalam diri seseorang, salah satunya adalah pada siswa sekolah, baik sekolah dasar, sekolah lanjutan, dan tidak terkecuali pada tingkat mahasiswa. Dan stres itu sering muncul pada saat mahasiswa menghadapi aktivitas kuliah, mahasiswa tidak selalu dapat mengatasi masalah yang dialaminya dengan efektif.

2.2.2 Jenis-Jenis Stres

Ada dua jenis stres yang sering terjadi dalam kehidupan manusia yaitu “eustres atau stres positif dan distres atau stres negative” (Roy, 2005: 46). Kedua jenis stres tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

(1) *Eustres* atau Stres Positif

Ini adalah jenis stres yang biasa disebut sebagai stres baik (*good stress*). Disebut stres baik karena stres jenis ini dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. Eustres ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik ataupun psikis.

(2) *Distres* atau Stres Negatif

Jenis stres yang kedua ini adalah jenis stres yang buruk (*bad stress*). Stres ini berasal dari situasi-situasi yang penuh dengan tekanan yang terjadi (dialami) secara terus menerus sehingga dapat menyebabkan mundurnya kesehatan fisik seseorang. Apabila distres terjadi terus menerus maka seseorang akan sakit, baik secara fisik ataupun mental.

Berdasarkan jenis-jenis stres yang telah dijelaskan diatas, jenis stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah yang menjadi perhatian penulis adalah jenis distres atau stres negatif. Karena stres tersebut dialami mahasiswa pada saat menghadapi aktivitas kuliah. Hal tersebut yang akan berpengaruh terhadap hasil/output dari proses perkuliahan yang dijalani oleh mahasiswa, dari jenis stres tersebut akan ditangani melalui konseling behavioristik.

2.2.3 Gejala-Gejala Stres

Gejala-gejala stres menyangkut kesehatan fisik dan kekuatan mental. Individu yang mengalami stres bisa mengalami *nervous* dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu tersebut sering menjadi mudah marah dan agresi, tidak dapat rileks, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Lebih lanjut, individu tersebut melarikan diri dengan minum alkohol atau merokok secara berlebihan. Selain itu orang yang stres “bisa menderita penyakit fisik seperti, masalah pencernaan, tekanan darah tinggi dan sulit tidur” (Handoko, 2001: 200).

Selain itu stres juga ditunjukkan dengan gejala-gejala sebagai berikut:

- (1) Gejala emosional yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah-ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudah tersinggung dan gugup.
- (2) Gejala kognitif yaitu merasa sulit berkonsentrasi, kacau pikirannya, mudah lupa, daya ingat menurun, suka melamun berlebihan dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.
- (3) Gejala fisik yaitu sulit tidur, sulit buang air besar, sakit kepala, adanya gangguan pencernaan, selera makan berubah, tekanan darah menjadi tinggi, jantung berdebar-debar, dan kehilangan energi (Atkinson et al., 2002: 349).

Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa gejala-gejala dari stres adalah:

- (1) Gejala badan: sakit kepala, sakit maag, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas atau nyeri, rasa tersumbat pada kerongkongan,

gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lain.

- (2) Gejala emosional: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah atau jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah dan pandangan putus asa.
- (3) Gejala sosial: makin banyak makan, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan membunuh (Anoraga, 2006: 110).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa menurut Atkinson stres mempunyai gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala fisik. Sedangkan menurut Anoraga stres memiliki gejala badan, gejala emosional, dan gejala sosial. Dari gejala-gejala tersebut, dapat dilihat bahwa ciri-ciri antara gejala emosional dan gejala suasana hati atau perasaan (afeksi) adalah sama. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres meliputi gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial. Sehingga dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah antara lain:

- (1) Gejala fisik (*fisiologis*), meliputi sakit kepala, gangguan pola tidur/sulit tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, nafsu makan menurun, dan daya tahan tubuh menurun.
- (2) Gejala pemikiran (kognitif), meliputi sulit berkonsentrasi dalam berkarya, cemas, mudah lupa, kacau pikirannya dan daya ingat menurun.

- (3) Gejala suasana hati atau perasaan (afeksi) yang dialami oleh mahasiswa adalah mudah tersinggung, suasana hati mudah berubah-ubah, gugup, dan gelisah.
- (4) Gejala perilaku (behavioral) atau gejala sosial yang dialami oleh mahasiswa antara lain menghindari situasi, meninggalkan situasi, dan menarik diri dari pergaulan sosial atau tidak ingin diganggu untuk sementara waktu.

2.2.4 Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Smet (1994: 133) faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah “variabel dalam kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, strategi coping”.

- (1) Variabel dalam kondisi individu: jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, budaya, status ekonomi, dan kondisi fisik.
- (2) Karakteristik kepribadian: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, tipe kepribadian A, ketabahan (hardiness), locus of control (pusat kendali), kekebalan dan ketahanan.
- (3) Variabel sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- (4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
- (5) Strategi coping: menentukan bagaimana keputusan yang diambil berdasarkan emosi atau pemikiran yang matang.

Diantara banyak faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang telah dijelaskan di atas, ada diantara faktor yang menyebabkan stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah faktor variabel dalam kondisi individu dan karakteristik kepribadian. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

2.2.5 Sumber-Sumber Stres

Sarafino (1997: 72) membedakan sumber-sumber penyebab stres menjadi empat yaitu “sumber-sumber stres dalam diri seseorang, sumber-sumber stres dalam keluarga, sumber-sumber stres dalam pekerjaan, sumber-sumber stres yang berasal dari lingkungan”.

(1) Sumber-sumber stres dalam diri seseorang

Kadang-kadang sumber stres itu ada di dalam diri seseorang, salah satunya melalui kesakitan. Tingkat stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu, stres juga akan muncul dalam diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stres yang utama.

(2) Sumber-sumber stres di dalam keluarga

Stres bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti: perselisihan dalam keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, perceraian orang tua, kematian orang tua.

(3) Sumber-sumber stres di dalam pekerjaan

Beban pekerjaan atau tugas yang diberikan tidak sesuai dengan kemampuan diri dan waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.

(4) Sumber-sumber stres yang berasal dari lingkungan

Lingkungan yang dimaksud di sini adalah lingkungan fisik, seperti kebisingan, suhu yang terlalu panas, dan keadaan tempat tinggal.

Hampir semua hal tersebut diatas merupakan sumber-sumber stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah. Akan tetapi hal yang menjadi fokus adalah sumber-sumber stres dalam diri seseorang dan sumber stres di dalam pekerjaan. Dua hal tersebut merupakan sumber yang paling kuat, yang berpotensi menyebabkan stres pada seseorang. Dua sumber tersebut akan dibahas melalui konseling behavioristik.

2.2.6 Tingkatan Stres

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadarinya. Amberg (dalam Hawari, 1997: 51-53) membagi stres dalam enam tahapan yaitu “Stres tingkat I, Stres tingkat II, Stres tingkat III, Stres tingkat VI, Stres tingkat V, dan Stres tingkat VI”. Masing-masing tingkat stres tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

2.2.6.1 Stres Tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkatan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut.

- (1) Semangat besar.
- (2) Penglihatan tajam tidak seperti biasanya.

- (3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.
- (4) Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2.2.6.2 Stres Tingkat II

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut.

- (1) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- (2) Merasa lelah sesudah makan siang.
- (3) Merasa lelah menjelang sore hari.
- (4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- (5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- (6) Perasaan tidak bisa santai.

2.2.6.3 Stres Tingkat III

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala.

- (1) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang).
- (2) Otot-otot terasa lebih tegang.
- (3) Perasaan tegang yang semakin meningkat.
- (4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).

- (5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

2.2.6.4 Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- (1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
- (2) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya tersasa berat.
- (3) Tidur semakin sukar, mimp-mimpi menegangkan, sering kali terbangun dini hari.
- (4) Perasaan negativistik.
- (5) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.
- (6) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

2.2.6.5 Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahap di atas.

- (1) Kelelahan yang mendalam.
- (2) Untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
- (3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang.
- (4) Perasaan takut semakin menjadi, seperti panik.

2.2.6.6 Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

- (1) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- (2) Nafas sesak, megap-megap.
- (3) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- (4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Dalam tahapan stres diatas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Dalam bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan dibidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus-menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa telah mengalami stres telah masuk pada stres tingkat III dengan gejala-gejala yang ditunjukkan antara lain perasaan tegang yang semakin meningkat, otot-otot terasa lebih tegang, sakit perut, gangguan tidur, dan perasaan tidak bisa santai. Jika hal tersebut tidak segera ditangani maka dapat mengganggu proses perkuliahan dan menghambat kreativitas mahasiswa dalam berkarya.

2.2.7 Upaya Menangani Stres

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani stres menurut Roy (2005: 58) “pengaturan waktu, relaksasi, terapi kognitif, teknik visualisasi kreatif, dan perencanaan”. Masing-masing upaya yang dapat dilakukan untuk menangani stres tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

- (1) Pengaturan waktu

Pengaturan waktu merupakan hal yang sangat penting karena kebanyakan stres dikarenakan oleh tekanan waktu.

(2) Relaksasi

Beberapa teknik relaksasi adalah: (a) Menarik nafas dalam-dalam, (b) Membuka tangan dan kepalkan kemudian tinjukkan, (c) Mengendurkan otot-otot bahu/pundak, (d) Tetap tenang dengan mengulang-ulang beberapa kata yang menyejukkan.

(3) Terapi kognitif melibatkan percakapan diri, pengenalan kejadian-kejadian yang menyebabkan tekanan.

(4) Teknik visualisasi kreatif dengan cara mengalihkan pikiran pada memori-memori, suasana, kejadian, dan pengalaman yang menyenangkan.

(5) Perencanaan

Penanganan stres antisipatif mensyaratkan perencanaan dengan tujuan untuk menentukan metode alternatif.

Sedangkan menurut Don R. Powell menyarankan beberapa teknik dan strategi untuk mengatasi stres secara efektif meliputi “kehidupan yang seimbang, olahraga secara teratur, relaksasi, berpikir positif, keluar dari masalah, manjakan diri sendiri, dan membuat prioritas” (dalam www.wordpress.com di unduh pada tanggal 27 April 2010). Masing-masing teknik dan strategi untuk mengatasi stres tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

(1) Kehidupan yang seimbang

Mendisiplinkan diri dengan program pola makan dan makanan yang sehat dan seimbang. Terlalu banyak gula, garam, dan kopi dapat membuat stres lebih

buruk. Apabila sering mengonsumsi tiga hal di atas, tingkat gula dalam darah akan terpengaruh dan bisa membuat seseorang menjadi malas dan lemah. Gantilah konsumsi makanan tersebut dengan mengonsumsi lebih banyak buah segar dan sayuran dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok, meminum minuman keras, dan narkoba.

Pada kenyataannya justru kebiasaan yang harus dihindari inilah yang sering dipakai orang untuk melarikan diri dari stres. Akibatnya jelas, yaitu justru akan semakin meningkatkan gejala stres yang akan memperburuk keseimbangan tubuh. Pada dasarnya stres menyebabkan perubahan dalam tubuh fisik seseorang, sehingga dengan menerapkan prinsip keseimbangan sesungguhnya telah mengembalikan kestabilan kondisi fisik tubuh dan dengan demikian akan mengurangi akibat negatif stres, meskipun belum sepenuhnya mengatasi akar persoalannya

(2) Olahraga secara teratur

Seseorang akan sangat kesulitan mengatasi hidup yang penuh dengan stres jika orang itu sendiri tidak sehat. Jika seseorang sehat secara fisik, maka dapat lebih tangguh dan bersemangat dalam menghadapi stress. Hal tersebut dapat dilakukan antara lain dengan berolah raga tanpa harus mengeluarkan waktu dan biaya besar. Misalnya dengan berjalan-jalan di pagi hari, latihan pernafasan atau ayunan tangan. Olahraga yang diikuti dengan latihan pernafasan atau relaksasi selain dapat meningkatkan kebugaran tubuh juga dapat meningkatkan ketenangan emosi.

(3) Relaksasi

Relaksasi terbagi atas dua bagian, yaitu relaksasi secara fisik untuk melemaskan kembali otot tubuh yang tegang dan keras, dan relaksasi secara mental untuk menurunkan frekuensi gelombang otak. Salah satu caranya adalah stretching (meregangkan otot) untuk membantu melemaskan otot-otot yang kejang. Usahakan secara teratur melatih bagian lengan berputar pada bahu dan kaki berputar pada pergelangan kaki. Selain itu, mandi atau berendam dengan air hangat dapat mengendurkan dan melegakan syaraf serta melemaskan otot-otot yang tegang.

Relaksasi secara mental dapat dilakukan dengan menyeimbangkan antara kerja dan bermain. Melakukan hobi atau hal yang menjadi kesenangan dalam hidup, karena kegiatan ini dapat membuat pikiran rileks. Untuk meredakan ketegangan mental, banyak hal yang bisa dilakukan, misalnya berlibur ke puncak gunung, pedesaan atau di pantai, berjalan-jalan dengan keluarga di mall atau kebun binatang, nonton bioskop, membaca buku ringan, mengunjungi museum, atau sekadar mengendarai mobil keliling kota. Jika sudah menguasai teknik-teknik relaksasi (misalnya, teknik membangun tempat kedamaian, visualisasi pemandangan yang indah, damai dan menyejukkan), maka dapat lebih mudah melakukan relaksasi kapan saja dan di mana saja.

Adapun macam-macam relaksasi diantaranya adalah sebagai berikut:

(a) Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melepaskan otot-otot badan. Relaksasi otot terdiri dari tiga macam, yaitu :

1. *Relaxation Via Tension-Relaxation*

Metode ini menjelaskan, individu diminta untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati adanya perbedaan antara ketika otot tegang dan ketika otot lemas.

2. *Relaxation Via Letting Go*

Metode ini bertujuan untuk memperdalam relaksasi. Pada fase ini individu dilatih untuk lebih menyadari dan merasakan relaksasi. Individu dilatih untuk lebih menyadari ketegangannya dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut. Dengan demikian individu akan lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

3. *Differential Relaxation*

Relaksasi *differensial* merupakan salah satu penerapan keterampilan relaksasi progresif. Latihan relaksasi differensial dapat dilakukan dengan cara menginduksi individu untuk relaksasi yang dalam pada otot-otot yang tidak diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Kemudian mengurangi ketegangan yang berlebih pada otot-otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tersebut.

- (b) Relaksasi Kesadaran Indera

Dalam relaksasi kesadaran indera, individu diberi satu seri pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan

apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan.

(c) Relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi

Kondisi relaksasi akan tercapai dengan menggunakan terapi relaksasi. Penggunaan metode dalam *relaxation therapy* bergantung pada kebutuhan fisik dan juga psikis dari subyek yang akan melakukan terapi. Selain itu juga bergantung pada kemampuan dan keterampilan dari therapist.

(4) Berpikir positif

Ubahlah pikiran-pikiran negatif dan berpikirlah secara rasional dan positif dalam menghadapi permasalahan. Pikiran negatif biasanya didasari oleh asumsi-asumsi yang tidak rasional dan rasa takut yang berlebihan. Sikap paling penting dalam menghadapi perubahan dan stres adalah menerimanya sebagai bagian dari proses kehidupan. Pandanglah perubahan atau krisis yang sedang terjadi sebagai suatu tantangan positif, dan peluang. Sikap ini akan jauh lebih baik dibanding terus menerus khawatir dan tidak bisa berbuat apa-apa. Kembangkan rasa humor karena tertawa dapat membuat otot-otot tubuh menjadi kendor dan lemas.

(5) Keluar dari masalah

Cara lain yang merupakan penangkal efektif terhadap stres adalah melibatkan diri dengan aktivitas di luar rumah atau kantor. Hal yang dapat dilakukan antara lain bergabung menjadi anggota suatu klub, menjadi relawan di organisasi nonprofit atau kegiatan sosial lainnya agar mempunyai keseimbangan perasaan dalam hidup.

Jangan membiarkan masalah-masalah tersebut mengitari hidup, karena dapat membuat keadaan semakin buruk. Selain itu, jika seseorang sedang stres, kadang-kadang terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri. Padahal sebenarnya dapat memperoleh obat yang sempurna untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan apa yang mengganggu pikiran dengan misalnya menolong orang lain atau peduli pada orang lain yang mungkin lebih menderita. Keluar dari persoalan atau stres yang sedang dihadapi dapat pula dilakukan dengan memodifikasi lingkungan. Hindari atau singkirkan hal-hal, barang-barang, atau pemandangan yang dapat memunculkan kembali stres.

(6) Manjakan diri sendiri

Ketika dilanda stres memanjakan diri sendiri justru diperlukan. Misalnya dengan makan makanan favorit, membeli barang yang sudah lama diimpikan, memanjakan diri dengan hal-hal yang membuat merasa senang, menelepon teman lama, bahkan sekadar mandi berlama-lama. Belajarlah untuk menyenangkan diri sendiri selama masih merasakan stres. Dengan memanjakan diri sendiri, pikiran tentang apa yang menyebabkan stres dapat berkurang.

(7) Buatlah prioritas

Seringkali stres diakibatkan oleh menumpuknya pekerjaan dan kewajiban yang sepertinya di luar kemampuan kita untuk menyelesaikannya. Buatlah daftar “Apa yang Harus Dikerjakan” (a “to do” list). Kemudian susunlah berdasarkan prioritas (atau urutan “urgency” dan “importance”) seluruh tugas-tugas yang harus segera diselesaikan.

Hindari komitmen untuk menyelesaikan semuanya. Lakukan satu per satu berdasarkan prioritas, jika perlu tunda atau batalkan tugas yang memang tidak sanggup menyelesaikannya. Dengan mengenali gejala, akibat, dan cara-cara menanggulangi tekanan atau stres akibat suatu perubahan, persoalan, maupun krisis yang kita hadapi, kita dapat lebih mudah mengatasi dan bahkan menikmati perubahan atau krisis tersebut.

Stres merupakan sesuatu yang sepenuhnya dapat dikendalikan, jika memang sungguh-sungguh ingin mengatasinya. Setelah mampu mengendalikan stres, langkah berikutnya adalah bagaimana secara kreatif mampu menciptakan realitas baru yang benar-benar diinginkan dari setiap persoalan, perubahan, dan krisis yang sedang terjadi.

Dari berbagai upaya untuk mengatasi stres diatas, dalam penelitian ini peneliti menangani stres melalui layanan konseling individual dengan berbagai pendekatan konseling. Salah satu pendekatan konseling yang digunakan untuk mengatasi stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yaitu dengan menggunakan konseling behavioristik. Konseling tersebut digunakan karena menurut penulis stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani melalui teknik pengelolaan diri.

2.3 Konseling Behavioristik

Pada dasarnya suatu proses konseling tidak akan pernah lepas dari pendekatan-pendekatan konseling. Kasus stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam penelitian ini akan ditangani dengan menggunakan prosedur konseling

behavioristik. Pendekatan behavioristik memandang perilaku individu sebagai hasil dari interaksinya dengan lingkungan. Untuk memperoleh pemahaman yang luas dan jelas mengenai prosedur konseling behavioristik, maka perlu mengkajinya. Dalam kajian ini akan dijelaskan mengenai konsep dasar konseling behavioristik, hakikat manusia, tujuan konseling, fungsi dan peran konselor, asumsi individu bermasalah, prosedur dan tahap-tahapan konseling behavioristik, dan teknik pengelolaan diri.

2.3.1 Konsep Dasar Konseling Behavioristik

Konseling behavioristik merupakan konseling yang membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan. Perilaku yang dapat diamati tersebut merupakan suatu hal yang oleh para konselor dijadikan sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling. Oleh sebab itu dalam hal ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan dengan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri dalam menangani stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep behaviorial, perilaku merupakan hasil belajar. Sehingga dapat diubah melalui manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Menurut pandangan behavioristik, “setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya” (Corey, 2007: 195).

Pembentukan pola tingkah laku juga dapat dilakukan dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Hal

ini merupakan suatu cara yang dapat mengubah tingkah laku seseorang. Karena pada dasarnya tujuan konseling behavioristik adalah memperoleh tingkah laku adaptif dan menghapuskan tingkah laku yang maladaptif.

2.3.2 Hakikat Manusia

Konseling behavioristik berpandangan bahwa seluruh tingkah laku manusia dapat dengan cara belajar, dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. “Manusia mempunyai dorongan yang bersifat fisik, melalui *social learning* terbentuk motif, yang dengan motif itu individu didorong untuk mencapai tujuan” (Pujosuwarno, 1993: 80). Dengan kata lain individu dibentuk oleh proses belajar yang berasal dari pengalaman-pengalaman yang dilakukan individu.

Pada hakekatnya dalam diri setiap individu memiliki kecenderungan-kecenderungan baik yang positif maupun negatif. Tergantung kecenderungan yang mana pada saat itu yang muncul menjadi sebuah perilaku. Setiap individu dapat mengontrol apa-apa yang akan dilakukannya. Setiap individu dapat mengubah atau memperoleh perilaku yang baru dengan cara mempelajarinya dan memberikan respon berbagai stimulus dari lingkungannya. Perilaku yang muncul pada individu dapat terjadi karena pengaruh dari perilaku orang lain dan juga sebaliknya.

2.3.3 Tujuan Konseling

Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Hal tersebut senada dengan pernyataan “tujuan

konseling behavioristik adalah untuk membantu klien membuat respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat” (Willis, 2004:70). Terapi behavioral berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh:

- (1) Fokusnya pada perilaku yang spesifik dan tampak.
- (2) Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment (perlakuan).
- (3) Formulasi prosedur treatment khusus sesuai dengan masalah khusus.
- (4) Penilaian objektif mengenai hasil konseling.

2.3.4 Fungsi dan Peran Konselor

Konselor secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah, dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur penyembuhan yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru. “Dalam proses konseling konselor memainkan peran aktif dan direktif, terapis menerapkan pengetahuan ilmiah pada pencarian pemecahan masalah-masalah kliennya” (Corey, 2007: 202).

2.3.5 Asumsi Individu Bermasalah

Menurut Eysenck (dalam Pujosuwarno, 1993: 82) konseling behavioristik memandang individu bermasalah adalah sebagai berikut:

- (1) Adanya kekeliruan hasil belajar yang diadopsi oleh individu (*Unadaptive conditioned response*).
- (2) Individu cenderung mengambil stimulus yang menyenangkan, dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan dirinya, sehingga akan menimbulkan tingkah laku yang tidak sesuai atau salah.

- (3) Perilaku salahsuai pada individu disebabkan karena individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini yang disebut perilaku bermasalah salah satunya adalah kebiasaan menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Kebiasaan menunda mengerjakan tugas-tugas kuliah tersebut bisa dikarenakan interaksi individu dengan lingkungannya dan hal tersebut merupakan salah satu faktor yang menyebabkan stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah dikarenakan mahasiswa harus bekerja dibawah tekanan sehingga gejala-gejala stres pun muncul.

2.3.6 Prosedur dan Tahap-Tahapan Konseling Behavioristik

Adapun prosedur pelaksanaan/Framework-nya menurut Pujosuwarno (1993:83) yaitu “assessment, goal setting, technique implementation, serta evaluation-termination”.

(1) Assessment

Dalam assessment ini konselor mengumpulkan informasi dengan mengemukakan keadaan sebenarnya saat itu, apa yang akan diperbuat klien pada waktu itu, dan menentukan bantuan macam apa yang akan diberikan pada klien.

(2) Goal Setting

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya, konselor membuat seperangkat instrument untuk merumuskan tujuan dari konseling yang akan dijalani tersebut. Dalam tahap ini juga ditentukan pendekatan atau teknik apa yang akan dipergunakan. Namun harus diperhatikan, bahwa tujuan yang disusun haruslah (a) Keinginan klien juga, (b) Kepastian konselor membantu

klien mencapai tujuan, (c) Tujuan tersebut haruslah realistis (mungkin untuk dicapai).

(3) *Technique Implementation*

Adalah melakukan apa yang telah direncanakan dengan pendekatan/teknik yang telah dirancang.

(4) *Evaluation-Termination*

Evaluasi dapat dilakukan dengan tiga tahap, yaitu evaluasi segera (dengan menanyakan *Understanding*, *Confort*, dan *Action* segera setelah layanan diberikan), evaluasi jangka pendek (untuk memantau action yang dilakukan klien dalam jangka waktu dekat), dan evaluasi jangka panjang (memantau keberhasilan layanan apakah berhasil atau tidak dalam jangka waktu yang lama). Terminasi adalah cara menghentikan layanan atau memutuskan ikatan kerja.

(5) *Feedback*

Feedback dalam setiap proses konseling diperlukan untuk memperbaiki proses konseling.

2.3.7 Teknik Pengelolaan Diri

Pendekatan konseling behavioristik mempunyai banyak teknik-teknik yang termasuk didalamnya dan merupakan gabungan-gabungan dalam pelaksanaannya. Teknik konseling behaviorial secara umum didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari sebelumnya (yang membentuk tingkah laku bermasalah) terhadap perangsang dan pembentukan respon-respon yang baru (tujuan konseling).

Teknik konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengelolaan diri. Pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu (klien) mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Pengelolaan diri merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah “bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons berbagai stimulus dari lingkungannya” (Sugiharto, 2007:16).

Strategi pengelolaan diri dapat digunakan dalam rangka mengubah perilaku, dalam hal ini klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi, dengan demikian melalui strategi ini, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola dirinya.

Ada tiga teknik yang fisibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi pengelolaan diri, yaitu: pantau diri (*Self monitoring*), kendali stimulus (*stimulus control*), dan ganjar diri (*self reward*).

2.3.7.1 Pantau Diri (*Self Monitoring*)

Pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan.

Jika langkah-langkah ini digunakan untuk menangani stres menghadapi aktivitas kuliah maka deskripsinya menjadi sebagai berikut.

(1) Rasional pantau diri

Pada langkah ini pembimbing memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh klien dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada klien bahwa teknik itu dapat digunakan oleh klien sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata.

(2) Mendeskriminasikan respons

Pada langkah ini pembimbing membantu klien mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong klien untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu yang menyebabkan stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya disertai dengan contohnya.

(3) Mencatat respons

Pembimbing menjelaskan kepada klien tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka klien diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Pembimbing juga menjelaskan agar klien segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan klien diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata.

(4) Memetakan respons

Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan stres menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya mereka menggunakannya dalam latar kehidupan nyata. Karena pantau diri ini untuk menangani stres menghadapi aktivitas kuliah maka grafiknya harus menurun secara bertahap.

(5) Menayangkan data

Setelah klien membuat pemetaan data tentang stres menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu, misalnya didepan teman-teman satu kelompoknya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Pembimbing juga perlu menjelaskan kepada klien bahwa penayangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi klien.

(6) Analisis data

Selama periode pantau diri klien harus membawa data pemantauan dirinya itu setiap minggu diantara sesi-sesi konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan pembimbing. Pembimbing memberikan dukungan terhadap klien dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya klien diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan membandingkan

antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.

2.3.7.2 Kendali Stimulus (*stimulus control*)

Teknik kendali stimulus menekankan pendataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat kasus atau anteseden atas respon tertentu. Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi perilaku tertentu.

Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kajadiannya.

Untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dapat dilakukan dengan penataan awal atau mengubah cues yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas penataan awal cues yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan, dan pengaturan awal cues supaya dapat dikendalikan oleh orang lain. Yang kedua yaitu mengubah waktu atau sekuensi antara anteseden cues dengan perilaku hasil yang terdiri atas menghentikan sekuensi, mengubah sekuensi, dan menciptakan hambatan-hambatan kedalam sekuensi (Sugiharto, 2007:28).

Penerapan kendali stimulus untuk menghentikan stres menghadapi aktivitas kuliah adalah sebagai berikut:

- (1) Langkah pertama yaitu menetapkan sekurang-kurangnya satu cues yang akan digunakan oleh klien sebagai anteseden bagi stres menghadapi aktivitas kuliah klien. Melakukan penataan awal atau mengubah cues yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas penataan awal cues yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan, dan pengaturan awal cues supaya dapat dikendalikan oleh orang lain.

- (2) Langkah kedua yaitu klien mengubah beberapa indikator yang berhubungan dengan stres menghadapi aktivitas kuliahnya misalnya dengan mengubah atau menghentikan sekuensi atau waktu dan menciptakan hambatan-hambatan kedalam sekuensi.

2.3.7.3 Ganjar Diri (*self reward*)

Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu teknik yaitu pantau diri (*self monitoring*), diharapkan dengan penerapan teknik pantau diri tersebut masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh mahasiswa dapat ditangani dengan baik. Sedangkan teknik kendali stimulus (*stimulus control*) tidak dipergunakan karena peneliti merasa teknik ini cukup sulit jika harus diterapkan secara bersamaan dengan teknik lain, dan untuk teknik ganjar diri (*self reward*) tidak dipergunakan dikarenakan ada kekhawatiran ketika teknik ini digunakan, maka klien hanya melakukan perubahan demi mendapatkan *reward*/penghargaan semata.

2.4 Upaya Menangani Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri

Aktivitas kuliah merupakan hal yang tidak terpisahkan dari seorang mahasiswa. Aktivitas kuliah merupakan bentuk kondisi yang selalu harus dihadapi oleh mahasiswa. Tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan yang dimiliki oleh

mahasiswa. Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa tidak dapat dengan optimal mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal-hal yang menyebabkan stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah adalah pengelolaan diri yang kurang baik.

Upaya menangani stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah ini menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yang didalamnya menggunakan kombinasi teknik pantau diri dan kendali stimulus dengan tujuan agar lebih efektif. Penerapan teknik pengelolaan diri dengan mengkombinasikan teknik biasanya lebih efektif daripada menggunakan satu teknik. Dalam membantu mahasiswa untuk meningkatkan nilai dan perilaku akademik serta mengurangi perilaku menunda-menunda dengan menggunakan teknik pantau diri dan ganjar diri. Klien haruslah konsisten dalam menerapkan teknik pengelolaan diri karena kekonsistenan tersebut akan sangat menentukan keberhasilan yang akan dicapai.

Teknik pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang didalam prosesnya klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pantau diri inilah biasanya klien mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan anteseden, dan menghasilkan konsekuensi. Pantau diri merupakan tahap pertama dan utama dalam setiap program perubahan diri. "Dalam pelaksanaannya, pantau diri dilakukan melalui enam tahap yaitu menjelaskan rasional pantau diri, mendeskriminasikan respon, mencatat respon, memetakan respon, menayangkan data, dan analisis data" (Sugiharto, 2007: 24).

Untuk dapat menerapkan teknik ini dengan baik maka sangat diperlukan penentuan tujuan yang jelas dan realitas yang kemudian didalam prosesnya senantiasa dievaluasi. Selain itu dukungan diri (*self reinforcement*) dari dalam diri klien sangatlah penting dan juga diperlukan adanya dukungan yang diberikan oleh lingkungan disekitarnya untuk mempertahankan perubahan-perubahan yang dihasilkan dari pengelolaan diri.

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri diharapkan klien bisa merubah perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan melalui proses pengelolaan diri, sehingga klien mampu mengurangi tingkat stres yang dialami dalam menghadapi aktivitas kuliah. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam menangani stres yang dialami oleh mahasiswa Jurusan Seni Rupa Unnes ketika menghadapi aktivitas kuliah.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab tiga ini akan diuraikan tentang jenis penelitian, rancangan penelitian, fokus penelitian, seleksi subyek penelitian, metode pengumpulan data, alat pengumpul data, keabsahan data, dan analisis data.

3.1 Jenis Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani menggunakan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dibutuhkan sejumlah data yang dapat menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Yang dimaksud studi kasus adalah “suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan atau menginterpretasikan suatu kasus (*case*) dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar” (Salim, 2001: 93).

Studi kasus dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling merupakan “metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya” (Winkel, 2005:

311). Didalam studi kasus mengandung analisis terhadap hubungan antara data yang terkumpul, disertai interpretasi dan rekomendasi tentang tindak lanjut (follow up). Metode studi kasus ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai berbagai aspek tentang seorang siswa yang dijadikan obyek studi kasus dan menilai arah serta taraf perubahan yang dialami orang itu akibat dari pelayanan bimbingan, misalnya melalui wawancara konseling.

Dalam penelitian ini, studi kasus yang digunakan diarahkan dalam penanganan kasus. Seperti yang diungkapkan oleh Supriyo (2008: 5) “dalam penanganan suatu kasus, langkah-langkah yang perlu dilakukan secara garis besar adalah (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) *follow up* atau tindak lanjut”.

3.2 Rancangan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan tujuan dari penelitian ini maka layanan konseling yang digunakan adalah konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri untuk mengatasi stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami mahasiswa melalui observasi dan wawancara langsung kepada konseli. Sebelum memulai penelitian ini dilakukan pengamatan terhadap perilaku mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Pemilihan subyek penelitian tersebut berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan dosen, teman satu kelas, dan teman satu kos mahasiswa yang menunjukkan gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Layanan konseling yang diberikan kepada konseli dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan konseling behavioristik. Konseling behavioristik disesuaikan untuk menangani kasus stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Tujuan konseling behavioristik adalah untuk mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Konseling behavioristik dilakukan konselor dengan cara membantu konseli dengan menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar melalui teknik pengelolaan diri dengan teknik pantau diri dan kendali stimulus dengan tujuan agar lebih efektif.

Dalam penelitian ini, langkah-langkah yang digunakan disesuaikan dengan langkah-langkah dalam penanganan kasus. Langkah-langkah penanganan kasus meliputi (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) *follow up* atau tindak lanjut.

(1) Identifikasi Kasus

Identifikasi kasus mempunyai peranan yang penting terhadap langkah diagnostik. Oleh sebab itu identifikasi kasus ini akan mempunyai fungsi sebagai langkah awal atau persiapan dari kegiatan diagnostik (pradiagnostik). Dalam rangka mengidentifikasi kasus, diperlukan adanya data kasus yang lengkap dan akurat. Adapun teknik-teknik yang dapat digunakan untuk pengumpulan data antara lain adalah: interview, observasi, kuesioner, dokumentasi, otobiografi, anecdotal records, dan psikotes.

(2) Analisis dan diagnosis kasus

Analisis dan diagnosis di dalam praktek sebenarnya tidak dapat dipisahkan, karena pada dasarnya merupakan serangkaian kegiatan yang menyatu. Dapat dinyatakan bahwa dalam kegiatan diagnosis didahului oleh kegiatan analisis, yaitu menjabarkan, menguraikan, serta menerangkan secara rinci dan lengkap tentang permasalahan itu sendiri. Dari hasil analisis ini kemudian dilakukan diagnosis. Diagnosis itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk mengenal, menetapkan atau menentukan sifat, serta hakekat dari suatu peristiwa melalui pengamatan terhadap gejala. Dalam sasaran diagnosis dilakukan mengenal dan memahami karakteristik masalah konseli, latar belakang masalah konseli, sebab-sebab timbulnya masalah, sifat masalah, jenis masalah, dan dinamika psikis konseli. Hal ini dilakukan dengan wawancara kepada konseli maupun pihak-pihak seperti ketua jurusan, dosen wali, teman satu kost konseli dan teman satu kelas konseli.

(3) Prognosis dalam konseling

Prognosis merupakan suatu langkah yang harus dilakukan untuk memperoleh ketetapan tentang kemungkinan-kemungkinan bantuan yang diberikan kepada konseli pada saat konseling. Prognosis merupakan tahapan yang harus dilakukan sebelum melakukan rekomendasi perlakuan dalam penyelesaian masalah atau treatment dalam proses konseling. Dan tepatnya tujuan prognosis merupakan upaya untuk memprediksi permasalahan yang dialami konseli. Setelah rencana perlakuan disusun, maka langkah-langkah prognosis selanjutnya ialah mengambil keputusan sesuai dengan rencana perlakuan.

(4) *Treatment*

Berdasarkan diagnosis dan prognosis kemudian dirancang alternatif perlakuan (*treatment*). Tujuan *treatment* adalah memberikan perlakuan terhadap masalah yang dihadapi oleh konseli dan bersama konseli menentukan bentuk perubahan perilaku, dalam pelaksanaannya harus tercipta hubungan baik antara konseli dan konselor. Kemudian konselor menafsirkan data, memberikan berbagai informasi dan merencanakan berbagai bentuk kegiatan.

(5) *Follow Up*

Dalam tindak lanjut ini terdiri dari dasar pemikiran, wawancara lanjutan dan macam-macam tindak lanjut. Konseling adalah suatu proses bantuan untuk memecahkan masalah konseli. Karena konseling itu suatu “proses” maka bantuan tersebut tidak cukup kalau diberikan hanya sekali saja; tetapi harus diberikan secara berkelanjutan sampai dengan masalah konseli terpecahkan. Dalam hal ini peneliti membantu konseli melakukan program kegiatan yang dikehendaki atau membantu konseli kembali memecahkan masalah-masalah baru yang berkaitan dengan masalah semula.

Sedangkan tahapan dalam konseling behavioristik digolongkan menjadi lima tahapan yaitu *assesment*, *goal setting*, penerapan teknik konseling, evaluasi serta *feed back*/umpan balik (Fauzan, 2004: 16).

(1) *Assesment*, yang dimulai dari raport, eksplorasi diri konseli, identifikasi masalah, sampai merumuskan masalah atau menetapkan inti masalah (*problem limit*). Peneliti mengumpulkan informasi dengan mengemukakan keadaan

sebenarnya saat itu, apa yang akan diperbuat konseli pada waktu itu, dan menentukan bantuan macam apa yang akan diberikan pada konseli.

(2) *Goal setting*, yakni menentukan tujuan dari proses konseling berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya, peneliti membuat seperangkat instrument untuk merumuskan tujuan dari konseling yang akan dijalani tersebut.

(3) Penerapan teknik konseling, banyak teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioristik. Penerapan teknik disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli, karena tiap-tiap teknik mempunyai keefektifan berbeda terhadap permasalahan-permasalahan tertentu. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik pengelolaan diri dengan sub teknik pantau diri yang terdiri dari enam langkah yaitu rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, mencatat respons, memetakan respons, menayangkan data, dan analisis data.

(4) Evaluasi, dapat dilakukan dengan tiga tahap, yaitu evaluasi segera (dengan menanyakan *Understanding*, *Confort*, dan *Action* segera setelah layanan diberikan), evaluasi jangka pendek (untuk memantau action yang dilakukan konseli dalam jangka waktu dekat), dan evaluasi jangka panjang (memantau keberhasilan layanan apakah berhasil atau tidak dalam jangka waktu yang lama).

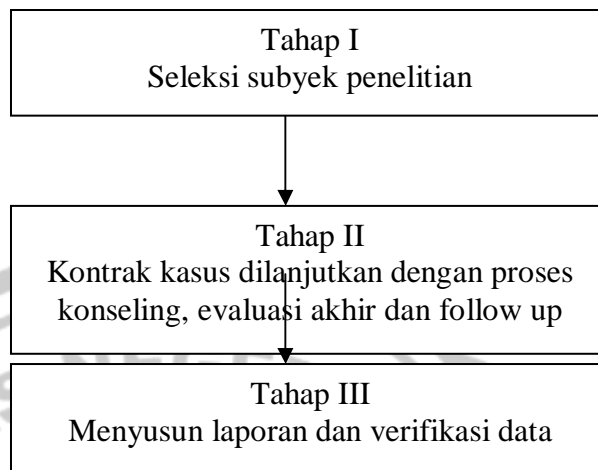
(5) *Feed Back*/umpan balik, dalam setiap proses konseling tahap ini diperlukan untuk memperbaiki proses konseling.

Tabel 3.1
Matriks langkah-langkah konseling behavioristik
dengan teknik pengelolaan diri

Teknik pengelolaan diri	Langkah	Deskriptor	Indikator
Pantau diri	i. Rasional pantau diri	a. Mendeskripsikan teknik pantau diri b. Hal yang harus dipantau oleh konseli	i. Konseli memahami teknik pantau diri i. Konseli mengetahui hal yang harus dipantau
	i. Mendeskripsikan respons	a. Mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas b. Memberikan contoh	i. Konseli memahami perilaku sasaran i. Konseli mengetahui contoh perilaku sasaran
	i. Mencatat respons	a. Menjelaskan waktu, metode, dan alat b. Mencatat frekuensi	i. Konseli memahami waktu, metode, dan alat yang digunakan i. Konseli mencatat frekuensi perilaku sasaran
	v. Memetakan respons	a. Memetakan dalam bentuk grafik sederhana	i. Klien memetakan hasil catatan dalam bentuk grafik sederhana
	v. Menayangkan data	a. Menayangkan data di depan orang lain	i. Konseli telah menayangkan data/hasil catatan di depan orang lain
	i. Analisis data	a. Analisis data dan menginterpretasikan secara akurat	i. Konseli memahami hasil dari penginterpretasian data tersebut

Adapun rancangan serta jadwal pelaksanaan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1
Rancangan Penelitian



Tabel 3.2
Rancangan Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Alokasi Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	Minggu I	Seleksi subyek penelitian	Seleksi subyek penelitian dilakukan terhadap sejumlah individu yang memegang peranan penting terhadap apa yang diteliti. Pemilihan subyek penelitian pada studi kasus bukan berdasarkan sampling, namun berdasarkan pada logika replika yaitu mahasiswa yang mengalami gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, yang kemudian menjadi subyek penelitian.
2.	Minggu II-V	Proses Konseling	a. Mengadakan kontrak kasus dengan konseli b. Melakukan konseling berdasarkan tahap-tahap konseling Behavioristik c. Evaluasi akhir dan follow up (melakukan pemantauan perkembangan konseli melalui observasi dan wawancara dengan pihak terkait)
3.	Minggu VI	Membuat Laporan Hasil Penelitian	Menyusun dan menyajikan data hasil penelitian

3.3 Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah apa yang akan diteliti terhadap subyek yang dipilih. Dalam penelitian ini fokus penelitiannya adalah stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah. Adapun gejala-gejala mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat dilihat dari gejala fisik (fisiologis), gejala pemikiran (kognitif), gejala suasana hati atau perasaan (afektif), dan gejala perilaku (behavioral). Berdasarkan gejala-gejala stres tersebut dalam penelitian ini digunakan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri sebagai upaya menangani stres pada mahasiswa pada saat menghadapi aktivitas kuliah. Dari gejala-gejala stres tersebut akan digunakan sebagai indikator dalam penelitian ini.

3.4 Seleksi Subyek Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode studi kasus. Pemilihan subyek dalam penelitian ini yaitu sejumlah individu yang memegang peranan penting terhadap apa yang diteliti. Pemilihan subyek penelitian pada studi kasus bukan berdasarkan sampling, namun berdasarkan pada logika replika. Yin (2004:56) menjelaskan bahwa “logika yang menggaris bawahi penggunaan studi multikasus adalah sama”. Setiap kasus harus dipilih secara hati-hati agar kasusnya memprediksi hasil yang serupa (replika literal) membuahkan hasil yang berlatar belakang berbeda tetapi untuk alasan tertentu seperti yang diprediksi (replika teoritis). Hal ini menjelaskan bahwa aplikasi apapun dari logika sampling terhadap studi kasus merupakan tindakan yang salah tempat. Desain studi multikasus terdapat tiga atau empat kasus bisa dipilih guna

menentukan apakah penelitian tersebut akan memprediksi suatu logika replika literal dalam tiga atau empat kasus ini. Selanjutnya tiga atau empat kasus ini dipilih lagi guna menentukan prediksi suatu replika teoritis. Studi kasus harus dipilih secara hati-hati agar kasusnya berdasarkan pada logika replika literal/teoritis.

Langkah yang dilakukan dalam seleksi subyek penelitian, yaitu dengan wawancara dan observasi yang mengacu pada kisi-kisi instrumen seleksi subyek penelitian. Berikut adalah kisi-kisinya.

Tabel 3.3

Kisi-Kisi Instrumen Seleksi Subyek Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	b. Aspek Jasmaniah	1. Gejala Fisik (Fisiologis)	a. Sakit Kepala b. Gangguan pola tidur/sulit tidur c. Lesu d. Kaku leher belakang e. Nafsu makan menurun f. Daya tahan tubuh menurun
		2. Gejala Perilaku (Behavioral)	a. Gugup b. Menghindari situasi c. Meninggalkan situasai d. Menarik diri dari pergaulan
	c. Aspek Psikis atau Rohaniah	1. Gejala Pemikiran (Kognitif)	a. Sulit berkonsentrasi b. Cemas c. Mudah lupa d. Kacau pikirannya e. Daya ingat menurun

		2. Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	a. Mudah tersinggung b. Suasana hati mudah berubah-ubah c. Gelisah
--	--	--	--

Subyek penelitian dalam studi kasus ini yaitu tiga mahasiswa dari Jurusan Seni Rupa Universitas Negeri Semarang Angkatan 2008. Pemilihan subyek penelitian tersebut berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan Ketua Jurusan Seni Rupa, teman satu kelas, dan teman satu kos mahasiswa yang menunjukkan gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Selain itu peneliti juga melakukan observasi di kampus dan tempat kos subyek guna mendukung data bahwa mereka benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Setiap penelitian ilmiah memerlukan pengumpulan data yang ditunjukan untuk memperoleh data dari responden. Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan yang akurat, relevan, dan reliabel tentang masalah yang sedang dihadapi oleh subyek. Untuk memperoleh data yang dimaksud maka peneliti menggunakan teknik-teknik dan prosedur pengumpulan, serta alat-alat yang diandalkan. Adapun teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah teknik wawancara, dan observasi.

1. Wawancara

Wawancara merupakan “suatu teknik atau cara pengumpulan data dengan mengadakan pembicaraan atau tanya jawab secara lisan antara orang yang mewawancarai dengan yang diwawancarai” (Mugiarso, 2006: 83). Hal tersebut diperkuat dengan pendapat yang lain bahwa “wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu” (Moleong, 2005: 137). Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara konseling ini dilakukan dengan maksud untuk mengumpulkan data dari konseli.

Jenis wawancara dalam penelitian ini termasuk wawancara terbuka, maksudnya yaitu para subyek penelitian mengetahui bahwa dirinya sedang diwawancarai mengenai masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Selain itu subyek juga mengetahui maksud wawancara itu untuk memperoleh data yang akan digunakan dalam membantu menyelesaikan masalahnya.

2. Observasi

Selain dengan metode wawancara, dalam mengumpulkan data juga menggunakan metode observasi. Observasi atau pengamatan merupakan “teknik pengumpul data yang dilakukan dengan mengatasi dan mencatat secara sistematis gejala-gejala tingkah laku yang tampak” (Mugiarso, 2006: 81). Dalam penelitian ini, peneliti mengadakan pengamatan terhadap subyek secara langsung. Observasi dalam penelitian ini bersifat sebagai pendukung metode wawancara dalam proses

konseling untuk memperoleh gambaran dan informasi serta pemahaman mengenai diri subyek.

3.6 Alat Pengumpul Data

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah pedoman wawancara dan pedoman observasi. Pedoman ini disesuaikan dengan indikator dari gejala-gejala stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

(1) Pedoman Wawancara

Wawancara yang digunakan bersifat mendalam (*on depth interview*), tujuannya untuk mencari dan mendalami permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam melakukan wawancara, dilihat permasalahan yang dihadapi konseli secara komprehensif dan integral. Untuk memudahkan dalam pengumpulan informasi beserta data-data konseli maka digunakan kaset dan *tape recorder* untuk merekam hasil wawancara. Selain itu juga menggunakan kamera untuk mendokumentasikan proses pelaksanaan konseling individu. Wawancara mengacu pada kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Berikut adalah kisi-kisinya:

Tabel 3.4
Kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres dalam menghadapi
aktivitas kuliah

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	A. Aspek Jasmaniah	1. Gejala Fisik (Fisiologis)	a. Sakit Kepala b. Gangguan pola tidur/sulit tidur c. Lesu d. Kaku leher belakang e. Nafsu makan menurun f. Daya tahan tubuh menurun
		2. Gejala Perilaku (Behavioral)	a. Gugup b. Menghindari situasi c. Meninggalkan situasai d. Menarik diri dari pergaulan
	B. Aspek Psikis atau Rohaniah	1. Gejala Pemikiran (Kognitif)	a. Sulit berkonsentrasi b. Cemas c. Mudah lupa d. Kacau pikirannya e. Daya ingat menurun
		2. Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	a. Mudah tersinggung b. Suasana hati mudah berubah-ubah c. Gelisah d.
	C. Aspek Sosial atau Lingkungan	1. Lingkungan Fisik	a. Keadaan kos b. Sarana dan prasarana c. Lingkungan kampus
		2. Lingkungan sosial	a. Hubungan dengan teman b. Hubungan dengan dosen c. Hubungan dengan orang tua

(2) Pedoman Observasi

Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *anecdotal record* yaitu peneliti mencatat perilaku yang luar biasa dari para subyek. Tujuannya adalah untuk memperoleh data secara langsung dari subyek penelitian.

3.7 Keabsahan Data

Untuk menjamin kredibilitas (validitas internal) yaitu apakah instrument itu benar-benar mengukur variabel yang sebenarnya, maka dilakukan beberapa upaya antara lain dengan menggunakan metode triangulasi. “Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu” (Moleong, 2005: 330). Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi teknik, sumber, dan waktu.

(1) Triangulasi teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda, yaitu wawancara dan pengecekan melalui observasi dalam pelaksanaan. Dalam penelitian ini akan dilakukan wawancara dan observasi. Kedua teknik tersebut akan dilakukan untuk mencari kebenaran dalam memperoleh data mengenai gejala-gejala stres yang dialami oleh mahasiswa Jurusan Seni Rupa Unnes Angkatan 2008, sehingga selain diperoleh data melalui wawancara dengan subyek, peneliti juga melakukan observasi atau pengamatan terhadap mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

(2) Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan menanyakan hal yang sama melalui sumber yang berbeda, dalam hal ini sumber data yang berbeda adalah dosen dan teman subyek.

(3) Triangulasi waktu

Triangulasi waktu, artinya pengumpulan data dilakukan di berbagai kesempatan, yaitu melakukan pengecekan dengan wawancara dan observasi pada waktu dan situasi yang berbeda.

3.8 Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, maka peneliti menganalisa data-data tersebut berdasarkan hasil data yang ada. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data-data selama proses konseling dalam penanganan kasus. Dalam penelitian ini analisis data yang dilakukan merupakan hasil dari konseling individual, maka data yang terkumpul merupakan data-data verbal dan non verbal. Dengan demikian data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik-teknik analisis yang dapat dilakukan adalah analisis komparatif, analisis isi dan analisis logic.

3.8.1 Teknik Analisis Komparatif

Teknik analisis komparatif menurut Bungin (2007: 101), bahwa teknik analisis komparatif (*constant comparative analysis*) adalah "teknik yang digunakan untuk membandingkan kejadian-kejadian yang terjadi disaat peneliti menganalisa kejadian tersebut dan dilakukan secara terus-menerus sepanjang penelitian itu dilakukan".

3.8.2 Teknik Analisis Isi (konten)

Teknik analisis isi merupakan "teknik analisis yang mencakup upaya-upaya klasifikasi lambang-lambang yang dipakai dalam komunikasi, menggunakan kriteria dalam klasifikasi, dan menggunakan analisis tertentu dalam

membuat prediksi” (Bungin, 2007: 84). Analisis ini digunakan untuk mengetahui inti permasalahan konseli.

3.8.3 Teknik Analisis Logic

Teknik analisis logic merupakan teknik analisis yang mencakup penyebab atau latar belakang masalah konseli. Selain itu juga dalam melakukan analisis hendaknya logis agar dapat merangkai dan menghubungkan masalah konseli secara logis.

Dalam penelitian ini, untuk menganalisis data yang diperoleh direduksi untuk memperoleh data yang benar-benar mendukung dan diperoleh kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan tiga teknik tersebut. Teknik-teknik digunakan dalam penelitian ini dibutuhkan dalam mendeskripsikan data-data yang diperoleh seperti, teknik komparatif yang digunakan untuk membandingkan hasil wawancara dengan beberapa narasumber atau membandingkan data-data yang terkumpul dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis isi digunakan untuk memahami isi permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Sedangkan teknik analisis logic digunakan untuk mengetahui penyebab masalah konseli, hendaknya logis agar dapat merangkai dan menghubungkan masalah konseli secara logis.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dipaparkan hasil dari penelitian penanganan stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah melalui pendekatan behavioristik dengan teknik pengelolaan diri, pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian.

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan di Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan tahun 2008 yang dilakukan kepada mahasiswa yang mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum dilaksanakan konseling kepada subyek penelitian, peneliti terlebih dahulu mencari informasi kepada pihak terkait antara lain Ketua Jurusan Seni Rupa dan mahasiswa Seni Rupa sendiri. Hal ini bertujuan untuk mendukung data dalam pemilihan subyek penelitian dengan informasi yang telah diperoleh dari pihak-pihak tersebut di atas. Dari hasil seleksi subyek diperoleh tiga subyek penelitian yang mempunyai masalah stres menghadapi aktivitas kuliah yaitu DP, DA, dan FE. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

4.1.1 Subyek 1 (DP)

4.1.1.1 Identifikasi Kasus

4.1.1.1.1 Identitas Konseli

Nama : DP (nama samaran)
Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 6 April 1990
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS
Unnes Angkatan 2008
Alamat : Kos Najwa Gg Kantil Banaran

4.1.1.1.2 Sinopsis Kasus

DP merupakan salah satu mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Berdasarkan informasi dari DP diperoleh keterangan bahwa antara tugas-tugas kuliah yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, dan aktivitas pribadi membutuhkan pembagian waktu yang seimbang, akan tetapi dalam kenyataannya sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal tersebut menjadikan DP menjalani aktivitas kuliah tanpa adanya pengelolaan diri yang baik, aktivitas yang sedemikian banyak memicu adanya gejala stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

4.1.1.1.3 Jenis, Nama dan Tingkatan Kasus

Jenis : masalah pribadi

Nama kasus : stres dalam menghadapi aktivitas kuliah

Tingkat kasus : agak berat, karena konseli belum mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga konseli memerlukan bantuan orang lain.

4.1.1.2 Gambaran stres yang dialami konseli dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri

Berikut gambaran lengkap stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli. Peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dengan tujuan untuk mencari data yang lengkap mengenai kasus yang sedang dialami DP. Wawancara ini dilakukan dengan DP sendiri, teman kost, dan teman satu kelas. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil wawancara adalah sebagai berikut.

4.1.1.2.1 Wawancara dengan konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli diperoleh keterangan bahwa terkadang merasa pusing ketika mengerjakan tugas yang terlalu banyak, merasa kaku leher belakang juga terkadang di alami konseli saat mengerjakan tugas terlalu lama. Ketika sedang ada banyak tugas hal tersebut akan mengganggu pola tidur konseli juga, dikarenakan terkadang harus lembur sampai pagi untuk menyelesaikan tugas. Nafsu makan konseli juga berkurang, konseli mengungkapkan ketika lembur yang penting harus ada makanan camilan. Ketika terlalu banyak lembur maka terkadang kesehatan konseli juga menurun, konseli mengaku memiliki darah rendah jadi kadang hal tersebut juga menyebabkan tugas terbengkalai.

Tugas-tugas yang diberikan oleh dosen tidaklah sedikit, kebanyakan tugas adalah praktek. Tetapi sesulit apapun tugas tersebut konseli tetap berusaha mengerjakan dengan baik, konseli mengaku dari kecil telah mempunyai guru khusus untuk membimbingnya mengasah bakat seni yang dimiliki. Hal tersebut juga didukung sepenuhnya oleh keluarga konseli. Ketika ada tugas yang diberikan oleh dosen konseli tidak langsung mengerjakannya, hal tersebut dikarenakan kesibukan lain yang dimiliki konseli. Maka jika ada waktu luang baru bisa dikerjakan dengan cara di cicil sedikit demi sedikit. Tetapi dengan cara tersebut masih saja tugas-tugas selalu selesai mendekati batas waktu pengumpulan, malah terkadang bisa tidak selesai tepat waktu sehingga menyebabkan nilai dikurangi.

Konseli mengaku jarang keluar untuk jalan-jalan, keluar hanya ketika ada keperluan yang penting saja. Hal tersebut dipengaruhi oleh terbatasnya waktu yang dimiliki oleh konseli, sebab konseli juga mengikuti organisasi dikampusnya. Konseli mengaku sebagai tipe orang yang mudah terganggu dengan aktivitas disekitar, jadi ketika mengerjakan tugas kost harus dalam keadaan sepi. Jalan keluarnya konseli mengerjakan tugas-tugasnya di malam hari ketika teman-teman sudah tidur semua. Ketika sedang ada tugas banyak konseli tetap berusaha untuk berkonsentrasi penuh ketika di kelas, karena urusan kuliah harus tetap diutamakan hal itu terbukti dengan nilai mata kuliah teori masih mendapatkan nilai yang bagus.

Ketika ada tugas yang banyak yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, maka konseli akan merasa stres sehingga mempengaruhi hasil dari karya yang dibuatnya, menurut konseli cara pandang terhadap dosen juga turut

berpengaruh terhadap hasil karya di kerjakan. Konseli sering merasa cemas jika terlambat mengumpulkan tugas dikarenakan akan mengurangi nilai. Ketika sedang merasa jenuh akan mempengaruhi kreativitas karena pikiran akan terpecah dan menjadikan susah konsentrasi. Ketika sudah merasa jenuh maka terkadang konseli menunda mengerjakan tugas sebentar untuk istirahat terlebih dahulu. Konseli akan merasa gelisah ketika tugas yang harus dikumpulkan tersebut benar-benar akan dinilai oleh dosen, karena ada sebagian tugas yang ketika dikumpulkan hanya ditandatangani saja.

Konseli menyadari antara tugas-tugas kuliah yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, dan aktivitas pribadi membutuhkan pembagian waktu yang seimbang, akan tetapi dalam kenyataannya sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal tersebut menjadikan DP menjalani aktivitas kuliah tanpa adanya pengelolaan diri yang baik, aktivitas yang sedemikian banyak memicu adanya gejala stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan.

4.1.1.2.2 Wawancara dengan teman kost

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman satu kost subyek diketahui bahwa mereka sudah satu tahun satu kamar, dan jumlah penghuni kos ada 10 orang. Menurutnya DP orangnya baik, suka membantu ketika ada teman yang membutuhkan, tidak sombong, hasil gambarnya juga sudah bagus-bagus, dan sangat teliti. Orangnya baik dengan semua teman kos, DP jarang keluar untuk main atau jalan-jalan. Sebenarnya DP orangnya rajin, akan tetapi dikarenakan kegiatannya yang sangat padat maka terkadang suka menunda mengerjakan tugas.

Maka DP lebih suka mengerjakan tugas sedikit-sedikit ketika ada waktu longgar, jika sudah merasa jenuh maka dia akan berhenti sejenak untuk istirahat. Tugas-tugasnya memang sangat banyak, ditambah lagi DP juga menerima pesanan seperti pembuatan media komik, pesanan karikatur, dan gambar ataupun lukis, sehingga membuatnya semakin stres ketika semuanya harus diselesaikan secara bersamaan.

4.1.1.2.3 Wawancara dengan teman satu kelas

Berdasarkan wawancara dengan teman satu kelas DP diketahui bahwa dalam kesehariannya di kampus terlihat bahwa DP adalah orang yang baik, hasil karyanya sudah sangat bagus karena sudah dari SD diarahkan oleh orang tuanya dalam dunia seni rupa di samping itu orangnya juga menyenangkan untuk dijadikan teman. Mereka merupakan teman yang dari semester satu sampai sekarang selalu satu kelas, karena ketika memesan mata kuliah dan rombel mereka selalu janji-janji terlebih dahulu. Ketika ada tugas maka terkadang mereka mengerjakan bersama. DP juga sangat jarang membolos kuliah, kecuali ada urusan yang sangat penting itupun disertai dengan surat ijin ketika ada kegiatan organisasi. DP memang sangat sibuk dikarenakan ikut kegiatan organisasi di kampus, dan juga menerima pesanan dari teman-teman yang membutuhkan jasanya.

4.1.1.2.4 Hasil observasi

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap DP, pada pertemuan pertama ketika berada di kost terlihat bahwa dia sedang sibuk mengerjakan tugas kuliahnya dan konseli kelihatan kurang bersemangat untuk menyelesaikan tugas tersebut. Pada pertemuan pertama konseli juga tampak masih

malu dan kurang terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, akan tetapi pada pertemuan berikutnya DP cenderung lebih antusias selama proses konseling berlangsung. Kondisi kostnya termasuk sederhana, karena kost subyek merupakan salah satu kost binaan sebuah pondok pesantren, teman kosnya tergolong ramah-ramah. Keadaan kostnya tidak terlalu ramai, di dinding juga tertera beberapa peraturan diantaranya tidak boleh menyalakan televisi dan tidak boleh menerima tamu di atas pukul 21.00wib.

4.1.1.3 Analisis dan Diagnosis

Setelah data diperoleh melalui sumber-sumber yang berkaitan dengan konseli, maka selanjutnya akan dilakukan analisis dan diagnosis dari perolehan data tersebut.

4.1.1.3.1 Analisis kasus

Dalam analisis kasus konseli akan dipaparkan mengenai analisis isi (konten), analisis logic, dan analisis komparatif. Dalam analisis konten, peneliti menganalisis hasil perolehan data berdasarkan isi permasalahan yang terkandung di dalamnya. Analisis logic berisi tentang penyebab atau latar belakang masalah konseli. Sedangkan untuk analisis komparatif, peneliti menganalisis dengan membandingkan hasil perolehan data yang diperoleh dari berbagai macam sumber.

(1) Analisis Isi (Konten)

Dilihat dari isi permasalahan yang dialami oleh konseli bahwa inti permasalahan yang dialami oleh konseli adalah pengelolaan diri yang masih kurang baik dalam hal ini adalah pembagian waktu antara kegiatan kuliah,

banyaknya tugas-tugas kuliah, kegiatan organisasi, dan banyaknya konseli menerima pesanan (job) dari pelanggan. Akibat dari aktivitas-aktivitas tersebut konseli mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, hal tersebut ditandai dengan gejala-gejala seperti sering merasa pusing, kaku leher belakang, pola tidur terganggu, nafsu makan berkurang, cemas, dan gelisah ketika mengerjakan tugas.

(2) Analisis Logic

Berdasarkan informasi dari konseli bahwa stres yang dialaminya tidak hanya terjadi saat ini saja, akan tetapi setiap menghadapi aktivitas kuliah yang padat maka konseli juga akan merasa stres. Pada dasarnya stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli tersebut tidak akan terjadi apabila konseli mempunyai pembagian waktu yang seimbang antara aktivitas yang satu dengan yang lain. Akan tetapi konseli belum dapat mengelola waktu yang dimilikinya dengan sebaik mungkin.

(3) Analisis Komparatif

Berdasarkan keterangan dari konseli sekarang dia menjabat sebagai sekretaris umum di dalam organisasi yang diikutinya, dan menurutnya banyak waktu yang terkadang habis digunakan untuk mengikuti kegiatan baik rapat maupun kegiatan rutin. Teman satu kost konseli juga membenarkan hal tersebut, konseli sering pulang berangkat pagi dan pulang sore untuk mengikuti kegiatan dikampus. Akibatnya tugas-tugasnya sering terbengkalai dan konseli sering mengerjakan tugas di malam hari. Hal tersebut membuat konseli mengalami berbagai gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

4.1.1.3.2 Diagnosis

Dalam mendiagnosis kasus konseli akan dibahas mengenai esensi kasus, latar belakang kasus, dan dinamika psikis konseli.

(1) Esensi Kasus

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa kasus yang dialami DP adalah masalah pribadi yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang disebabkan oleh pengelolaan diri yang kurang baik.

(2) Latar Belakang

Hal-hal yang menjadi latar belakang stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli antara lain:

(a) Latar belakang internal

Faktor internal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah kurangnya manajemen diri dari konseli untuk menentukan prioritas dari aktivitas-aktivitasnya yang begitu banyak dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas.

(b) Latar belakang eksternal

Faktor eksternal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah lingkungan tempat tinggal (kost) konseli yang kurang mendukung, sehingga konseli merasa nyaman saja ketika melakukan aktivitas tanpa adanya perencanaan ataupun prioritas.

(3) Dinamika Psikis Konseli

Dinamika yang ada pada diri klien selama melakukan proses konseling antara lain:

(a) Dinamika psikis yang bersifat negatif

Dinamika psikis negatif yang muncul dari diri konseli yaitu tidak ada kesadaran dari konseli untuk mengurangi kegiatan di organisasi ataupun mengurangi menerima pesanan dari pelanggan.

(b) Dinamika psikis yang bersifat positif

Dinamika positif yang muncul dari konseli yaitu konseli masih berusaha menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya dengan baik. Konseli juga sangat berantusias untuk mengikuti kegiatan konseling, karena baginya dengan mengikuti kegiatan konseling ini diharapkan akan membantu dirinya untuk berusaha mengelola diri dengan baik.

4.1.1.4 Prognosis

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang terlihat pada DP, maka peneliti melakukan prognosis terhadap kasus yang sedang dialami DP. Dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu dengan tujuan membantu konseli yang belum mempunyai pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan behavioristik karena sesuai dengan tujuan konseling ini yaitu mengubah tingkah laku yang maladaptive menjadi tingkah laku yang adaptif. Sedang teknik yang digunakan

yaitu teknik pengelolaan diri dengan mengimplementasikan teknik pantau diri. Teknik pantau diri digunakan untuk memantau kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh konseli sehari-hari dalam upaya meminimalisir faktor penyebab stres (stressor).

4.1.1.5 Treatment dan Follow Up

Dalam pelaksanaan treatment yang diberikan oleh peneliti akan dipaparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan.

4.1.1.5.1 Pertemuan ke I (Need Assessment)

Hari/tanggal : Selasa/21-12-2010

Tempat : Ruang tamu kost subyek 1

Waktu : 07.00-07.50wib

Dalam pertemuan pertama ini diadakan pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek selama proses konseling hingga mencapai tujuannya. Memantapkan kesediaan subyek untuk dibantu, sehingga subyek dapat menjalani proses konseling secara sukarela dan mendorong subyek untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas berkaitan dengan masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelumnya telah dilakukan beberapa kali wawancara seleksi subyek yang kemudian dilakukan kontrak kasus dengan konseli untuk mengetahui beberapa hal tentang diri konseli beserta permasalahan yang sedang dihadapi.

Sebelum memulai konseling maka terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan yang baik dengan subyek, konseling ini harus bersifat pribadi, akrab, dan empatik. Untuk mencairkan suasana peneliti terlebih dahulu

memulai pembicaraan dengan hal-hal di luar permasalahan yang dihadapi oleh subyek. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Pada fase ini, peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti.

Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan nyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek mengaku memilih kuliah di jurusan seni rupa karena memang sudah menjadi cita-citanya semenjak kecil dan hal tersebut juga di dukung oleh bakat yang dimiliki oleh subyek di bidang seni gambar dan lukis. Sejak kecil subyek sudah diarahkan oleh orang tuanya untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dengan mengikuti sanggar seni yang ada di dekat rumah subyek, serta mengikuti berbagai perlombaan berkaitan dengan bidang seni gambar. Dengan bermodalkan hal tersebut maka selama ini tidaklah sulit bagi subyek untuk mengikuti proses perkuliahan, dikarenakan pada semester awal perkuliahan hampir semua mata kuliah yang diberikan merupakan mata kuliah praktek yang

bertujuan untuk memperkuat teknik menggambar mahasiswa. Namun dengan seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, serta Desain Komunikasi Visual. Subyek juga ikut aktif dalam organisasi kampus dan hal tersebut juga menyita sebagian waktu subyek, karena posisinya di organisasi tersebut cukup penting yaitu sebagai sekretaris umum. Semester ini subyek menerima pesanan untuk membuat karikatur, gambar, lukis, atau komik tujuan subyek adalah ingin membantu orang dan juga untuk lebih mengasah bakat yang dimiliki dan pada dasarnya subyek adalah orang yang suka menerima tantangan untuk mencoba sesuatu hal yang baru.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti serta, banyaknya pesanan dari pelanggan yang datang kepadanya membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang banyak agenda kegiatan di organisasi yang terlalu menyita waktunya. Aktivitas yang sedemikian banyak memicu adanya gejala stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan tugas. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

4.1.1.5.2 Pertemuan ke II (*Goal Setting*)

Hari/tanggal : Senin/27-12-2010

Tempat : Ruang tamu kost subyek 1

Waktu : 07.00-07.45wib

Dalam pertemuan II ini melanjutkan proses konseling yang sudah dilakukan terhadap konseli, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli, konseling ini harus bersifat pribadi, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 45 menit.

Peneliti melanjutkan proses konseling dengan melakukan goal setting yaitu peneliti dan dengan konseli bersama-sama menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi dari konseli sehingga konseli dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka DP dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual, Pameran Seni Rupa dan Seminar. Untuk mata kuliah teori adalah Bahan Ajar Seni Rupa Dwi Matra (materi dua dimensi), Estetika Timur, Kritik Seni 1, Metode Penelitian, dan Sejarah Seni Rupa Indonesia 2. Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya mempunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Seminar dan Pameran dikarenakan dua mata kuliah tersebut membutuhkan kerjasama yang kompak. Konseli juga mengungkapkan untuk memenuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan tersebut.

Harapan konseli dengan mengikuti konseling ini maka akan dapat membantu dirinya untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Konseli menghendaki dapat merubah perilaku agar lebih menjadi lebih terpantau sehingga dapat memaksimalkan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas kuliah agar menjadi efektif dan tidak menyebabkan konseli merasa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah tersebut.

4.1.1.5.3 Pertemuan ke III (*Treatment 1*)

Hari/tanggal : Kamis/30-12-2010

Tempat : Gazebo Gd. B5 FBS

Waktu : 08.00-08.40wib

Dalam pertemuan ketiga ini merupakan fase pertama dari proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu implementasi teknik pantau diri dari

langkah satu sampai tiga yang meliputi rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan mencatat respons. Sebelum masuk konseling dimulai dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli. Setelah hubungan baik terjalin kembali kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

(1) Langkah pertama: Rasional Pantau Diri

Pada langkah ini peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh konseli dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

(2) Langkah kedua: Mendeskriminasikan Respons

Pada langkah ini peneliti membantu konseli mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang

perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya. Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan atau pembagian waktu yang jelas. Konseli ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya.

(3) Langkah ketiga: Mencatat respons

Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu berkaitan dengan kapan waktu mengerjakan tugas, mengerjakan pesanan, dan melakukan aktivitas organisasi.

4.1.1.5.4 Pertemuan ke IV (*Treatment 2*)

Hari/tanggal : Senin/03-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 1

Waktu : 16.15-17.00wib

Langkah keempat: Memetakan respons

Pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah konseli sudah melaksanakan langkah-langkah pantau diri yang telah peneliti jelaskan pada pertemuan sebelumnya. Dalam pertemuan ini masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Setelah itu peneliti baru masuk ke dalam inti dari pertemuan kali ini yaitu langkah selanjutnya dalam konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu memetakan respons. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik agar semua aktivitas kuliah dapat dilakukan dengan optimal. Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya menggunakannya dalam latar kehidupan nyata.

4.1.1.5.5 Pertemuan ke V (*Treatment 3*)

Hari/tanggal : Jum'at/07-01-2011

Tempat : Gazebo Perpustakaan Pusat

Waktu : 07.00-07.30wib

Langkah kelima: Menayangkan data

Sebelum memulai proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya. Pada pertemuan sebelumnya konseli telah memetakan respons dalam bentuk grafik sederhana. Setelah klien membuat pemetaan data tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu di depan teman-teman satu kostnya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Peneliti juga menjelaskan kepada konseli bahwa dari penayangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi konseli. Konseli menayangkan data di depan teman kostnya disertai maksud dari grafik tersebut, teman konseli menyambut dengan gembira dengan komitmen yang telah dilakukan oleh konseli untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif sehari-hari. Konseli mengambil keputusan dengan membangkitkan kemauan yang keras dan membiasakan diri untuk mengelola diri dengan baik dengan berusaha mengefektifkan waktu yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan. Untuk mengetahui perkembangannya dan apakah komitmennya benar-benar dilakukan maka diadakan evaluasi. Konseli mengaku telah berusaha dengan baik melakukan komitmennya itu meskipun belum sepenuhnya. Konseli merasa bahwa keputusannya yang diambil baik untuk dirinya dan prestasinya.

4.1.1.5.6 Pertemuan ke VI (*Treatment 4*)

Hari/tanggal : Senin/10-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 1

Waktu : 07.00-07.45wib

Langkah keenam: Analisis data

Dalam pertemuan keenam ini telah memasuki langkah terakhir dalam konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu analisis data. Sebelum memulai proses konseling maka dilakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini dilakukan selama 45 menit.

Selama periode pantau diri konseli terus membawa data pemantauan dirinya itu setiap pertemuan konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan peneliti. Dengan hasil analisis data tersebut maka peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya konseli diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekkannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan membandingkan antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.

4.1.1.5.7 Pertemuan ke VII (*Evaluasi dan Follow Up*)

Hari/tanggal : Sabtu/15-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 1

Waktu : 07.00-07.45wib

Dalam pertemuan ketujuh ini merupakan evaluasi dan follow up (tindak lanjut) dari proses konseling yang telah dilakukan secara keseluruhan. Dalam pertemuan ini merupakan penentu berhasil tidaknya konseling yang telah

dilakukan. Sebelum memasuki konseling terlebih dahulu mengadakan evaluasi terhadap pertemuan sebelumnya kemudian diadakan kontrak waktu yang disepakati yakni selama 45 menit. Pertemuan ini sekaligus merupakan *follow up* terhadap kegiatan konseling yang telah terlaksana. Konseli mengungkapkan bahwa selama menjalani praktek pantau diri konseli menjadi lebih mudah dalam mengatur waktu, dan sudah merasa bahwa stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya menjadi berkurang. Dalam perkembangannya, konseli telah melaksanakan komitmen dengan baik.

Berikut ini dapat dilihat hasil evaluasi sebelum dan sesudah konseling yang meliputi evaluasi pemahaman (*understanding*), perasaan (*confort*), dan tindakan (*action*).

Tabel 4.1 Hasil evaluasi konseli pertama

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami pentingnya pengelolaan diri yang baik yang menyebabkan dirinya merasa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya pengelolaan diri terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas kuliahnya agar tidak menjadi stres
Perasaan/ Confort	Konseli merasa tugas-tugas kuliahnya terlalu berat, dan merasa waktu yang dimilikinya dalam satu hari belum cukup baginya	Konseli merasa senang bisa mengetahui sebab-sebab kenapa bisa mengalami stres dan berusaha untuk mensyukuri semua aktivitas yang dijalannya
Tindakan/	Belum bisa menentukan prioritas	Konseli memprioritaskan aktivitas

Action	aktivitas dengan baik, sehingga menyebabkan tugasnya menjadi terbengkalai	utamanya sebagai seorang mahasiswa dan melakukan pantau diri setiap saat
--------	---	--

Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan konseli, dilakukan penyusunan rencana-rencana ke depan yaitu:

- (1) Konseli berusaha melakukan pantau diri setiap saat.
- (2) Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan mencoba meminta bantuan kepada teman untuk membantunya.

Setelah peneliti memberikan kesimpulan hasil konseling maka peneliti dan konseli bersama-sama menyepakati untuk mengakhiri proses konseling. Konseli berkomitmen untuk bisa tetap mempertahankan hasil yang sudah dicapai dan bisa benar-benar mengurangi kegiatannya yang terlalu padat dan bisa melakukan pantau diri dengan baik.

4.1.2 Subyek 2 (DA)

4.1.2.1 Identifikasi Kasus

4.1.2.1.1 Identitas Konseli

Nama : DA (nama samaran)

Tempat, tanggal lahir : Kendal, 6 Mei 1990

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : Mahasiswa Desain Komunikasi Visual, Jurusan Seni Rupa
FBS Unnes Angkatan 2008

Alamat : Kos Ibnu Sabil Jl Raya Sekaran

4.1.2.1.2 Sinopsis Kasus

DA merupakan salah satu mahasiswa Seni Rupa konsentrasi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Bagi konseli masuk jurusan Seni Rupa merupakan pilihan pribadinya tanpa ada paksaan dari orang lain, karena konseli ingin lebih mendalami bidang seni animasi. Akan tetapi dalam kenyataannya setelah kuliah berjalan konseli justru merasakan hal sebaliknya, dia merasa telah salah dalam mengambil jurusan dikarenakan konseli merasa ada beberapa mata kuliah yang tidak sesuai dengan minatnya. Hal tersebut membuat konseli mengalami gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, dan beberapa faktor lain yang mempengaruhi, diantaranya adalah tugas-tugas yang banyak yang harus diselesaikan di waktu bersamaan, semangat yang menurun, menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu dikumpulkan, serta rasa jenuh yang dialami oleh konseli. Untuk mengalihkan rasa jenuh tersebut konseli justru melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang efektif seperti menonton televisi, menonton film di laptop, ataupun membeli paket internet jenis paket *unlimited* supaya dapat *on line* dengan tidak terbatas waktu di kost setiap harinya.

4.1.2.1.3 Jenis, Nama dan Tingkatan Kasus

Jenis : masalah pribadi

Nama kasus : stres dalam menghadapi aktivitas kuliah

Tingkat kasus : agak berat, karena konseli belum mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga konseli memerlukan bantuan orang lain.

4.1.2.2 Gambaran stres yang dialami konseli dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri

Berikut gambaran lengkap stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli. Peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dengan tujuan untuk mencari data yang lengkap mengenai kasus yang sedang dialami DA. Wawancara ini dilakukan dengan DA sendiri, teman kost, dan teman satu kelas. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil wawancara adalah sebagai berikut.

4.1.2.2.1 Wawancara dengan konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli diperoleh keterangan bahwa konseli sering merasa sakit kepala ketika berpikir terlalu keras dan ketika mengerjakan tugas yang terlalu banyak. Pola tidur konseli juga tidak teratur dikarenakan konseli lebih suka mengerjakan tugas di malam hari ketika semua teman kosnya sudah tidur, hal tersebut dilakukan agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Konseli merasakan kaku leher belakang ketika sedang mengerjakan tugas yang membutuhkan waktu berjam-jam. Pola makan konseli menjadi tidak teratur dikarenakan terkadang lupa waktu makan ketika sudah asik mengerjakan tugas, begitu ingat belum makan konseli sudah merasa tidak nafsu makan. Ketika sedang mengerjakan banyak tugas konseli jadi jarang tidur sehingga berpengaruh pada daya tahan tubuh, konseli mengaku pernah beberapa kali sakit kepala yang lumayan parah sehingga konseli tidak bisa melakukan semua aktivitas kuliah dengan maksimal.

Tugas-tugas yang diberikan oleh dosen tidaklah sedikit, kebanyakan tugas adalah praktek. Tetapi sesulit apapun tugas tersebut konseli tetap berusaha mengerjakan dengan baik, konseli menyadari yang membuat sulit sebuah tugas adalah kemauan dari diri sendiri untuk memulai mengerjakan tugas tersebut. Akibatnya konseli lebih sering menghabiskan waktunya untuk aktivitas yang tidak efektif dalam sehari-hari, seperti terlalu banyak menonton televisi, menonton film di laptop, ataupun hanya sekedar on line di internet berjam-jam lamanya. Ketika ada tugas yang diberikan oleh dosen konseli tidak langsung mengerjakannya, hal tersebut dikarenakan konseli merasa tidak begitu berminat terhadap beberapa mata kuliah pada semester ini. Maka konseli mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan, konseli menyadari dengan cara tersebut terkadang ada beberapa tugas yang tidak dapat diselesaikan tepat waktu sehingga menyebabkan nilai menjadi dikurangi. Jika sudah demikian terkadang konseli juga mengulang membuat tugas yang sama untuk memperbaiki nilai yang sebelumnya, hal tersebut tentu saja membuat konseli harus bekerja dua kali.

Konseli mengaku jarang keluar untuk jalan-jalan, keluar hanya ketika ada keperluan yang penting saja. Konseli lebih suka menghabiskan waktu di kostnya, daripada mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Konseli mengaku dirinya adalah tipe orang yang mudah terganggu dengan aktivitas disekitar, jadi ketika mengerjakan tugas kost harus dalam keadaan sepi. Jalan keluarnya konseli mengerjakan tugas-tugasnya di malam hari ketika teman-teman sudah tidur semua. Ketika ada tugas yang banyak yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, maka konseli akan merasa semakin stres dan jenuh sehingga sangat

mempengaruhi hasil dari karya yang dihasilkannya. Konseli sering merasa cemas jika terlambat mengumpulkan tugas dikarenakan akan mengurangi nilai. Ketika sedang merasa jenuh akan mempengaruhi kreativitas karena pikiran akan terpecah dan menjadikan susah konsentrasi. Ketika sudah merasa jenuh maka terkadang konseli menunda mengerjakan tugas sebentar untuk istirahat terlebih dahulu. Konseli akan merasa gelisah ketika tugas yang harus dikumpulkan tersebut benar-benar akan dinilai oleh dosen, karena ada sebagian tugas yang ketika dikumpulkan hanya ditandatangani saja. Jika konseli mendapatkan nilai yang kurang maka dia akan berusaha membuat tugas yang sama untuk memperbaiki nilai sampai didapatkan nilai yang lebih baik.

Konseli sebenarnya sudah menyadari bahwa tugas-tugas kuliahnya memang sangat banyak dan membutuhkan waktu yang tidak sedikit untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, contohnya semester ini konseli harus menyelesaikan tugas membuat satu buku pop up lengkap dengan jalan cerita dan hal tersebut tidaklah mudah. Akan tetapi konseli mengaku untuk semester ini merasa kurang bersemangat dan jenuh, maka dia melampiaskan hal tersebut dengan menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti menonton televisi, menonton film di laptop, dan internetan selama berjam-jam. Konseli mengaku lebih menikmati hal-hal tersebut daripada harus mengerjakan tugas-tugasnya. Hal tersebut menjadikan DA menjalani aktivitas kuliah tanpa adanya pengelolaan diri yang baik, aktivitas yang kurang efektif tersebut menyita banyak waktunya sehingga menyebabkan tugas terkadang

terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan. Akibatnya ketika mengerjakan tugas-tugasnya konseli merasa tertekan, cemas, dan gelisah.

4.1.2.2.2 Wawancara dengan teman kost

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman satu kost subyek diketahui bahwa mereka sudah satu setengah tahun satu kamar, dan jumlah penghuni kos ada 24 orang. Menurutnya pada dasarnya DA adalah orang yang pendiam, tetapi mempunyai banyak teman, dan dia juga pandai bergaul, dan suka bekerja secara kelompok. Belakangan ini DA lebih suka berdiam di kamar untuk internetan, atau menonton film di laptop. Karena hal tersebut maka dia sering lembur untuk mengerjakan tugas-tugasnya, jika ada beberapa tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan maka dia akan memandangi satu persatu tugasnya tersebut setelah agak lama baru mulai mengerjakan. DA mengaku belakangan ini merasa sangat jenuh untuk menjalani aktivitas kuliahnya terutama untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

4.1.2.2.3 Wawancara dengan teman satu kelas

Berdasarkan wawancara dengan teman satu kelas DA diketahui bahwa DA sebenarnya adalah termasuk anak yang rajin, ketika mengerjakan tugas dan ada sesuatu yang kurang maka dia dapat merasakan hal tersebut. Akan tetapi belakangan ini saya merasa dia agak berbeda, dia merasa semester ini sangat jenuh. Maka dari itu terkadang ada tugas yang dikumpulkan tidak tepat waktu, sehingga menyebabkan nilainya menjadi dikurangi. Orangnyanya terkadang juga pelupa, sehingga kalau jajan untuk bertemu saya yang harus mengingatkan terus. Di kampus termasuk orang yang sopan, ramah, dan selalu berusaha menjaga

perilakunya ketika di kampus. Walaupun merasa ada beberapa mata kuliah yang kurang diminatinya akan tetapi di selalu berangkat untuk mengikuti perkuliahan di kelas.

4.1.2.2.4 Hasil observasi

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap DA, pada pertemuan pertama konseli masih belum begitu terbuka untuk mengungkapkan masalahnya dan kurang begitu bersemangat ketika mengikuti konseling. Pada pertemuan selanjutnya terlihat bahwa konseli sedang asik internetan untuk sekedar on line dan chatting lewat facebook padahal sebelumnya dia mengaku sedang mempunyai tugas yang harus diselesaikan. Bangunan fisik dari kostnya termasuk lumayan besar dan penghuninya ada sekitar 24 orang, hal tersebut membuat keadaan kostnya menjadi terlalu ramai, terlihat juga bahwa teman-teman DA cenderung acuh tak acuh dengan orang lain.

4.1.2.3 Analisis dan Diagnosis

Setelah data diperoleh melalui sumber-sumber yang berkaitan dengan konseli, maka selanjutnya akan dilakukan analisis dan diagnosis dari perolehan data tersebut.

4.1.2.3.1 Analisis kasus

Dalam analisis kasus konseli akan dipaparkan mengenai analisis isi (konten), analisis logic, dan analisis komparatif. Dalam analisis konten, peneliti menganalisis hasil perolehan data berdasarkan isi permasalahan yang terkandung di dalamnya. Analisis logic berisi tentang penyebab atau latar belakang masalah konseli. Sedangkan untuk analisis komparatif, peneliti menganalisis dengan

membandingkan hasil perolehan data yang diperoleh dari berbagai macam sumber.

(1) Analisis Isi (Konten)

Dilihat dari isi permasalahan yang dialami oleh konseli bahwa inti permasalahan yang dialami oleh konseli adalah pengelolaan diri yang masih kurang baik dalam hal ini adalah konseli lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas-aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai dan seringkali harus untuk menyelesaikannya konseli harus lembur dan dikejar deadline batas pengumpulan. Akibat dari mengerjakan tugas mendekati deadline tersebut konseli mengalami stres, dengan gejala-gejala yang dialami konseli adalah sering merasa pusing, kaku leher belakang, pola tidur terganggu, nafsu makan berkurang, cemas, dan gelisah ketika mengerjakan tugas.

(2) Analisis Logic

Berdasarkan keterangan dari konseli, karena merasa jenuh dengan tugas-tugas kuliahnya dan dikarenakan ada beberapa mata kuliah yang kurang diminati konseli maka di lebih suka mengabdikan waktunya untuk menonton televisi, menonton film di laptop, ataupun internetan. Konseli merasa dengan melakukan hal-hal tersebut sedikit membantunya menghilangkan rasa jenuh, akan tetapi jika saat mendekati deadline pengumpulan tugas maka konseli akan merasa stres karena terkadang ada beberapa tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan. Hal tersebut juga sebelumnya selalu konseli lakukan ketika sedang merasa stres menghadapi aktivitas kuliah.

(3) Analisis Komparatif

Berdasarkan keterangan dari konseli semester ini dia merasa jenuh dan merasa tugas-tugas yang diberikan dosen sangat sulit, akibatnya konseli justru mencari pelampiasan dengan menghabiskan waktunya untuk hal-hal yang tidak efektif seperti menonton televisi, menonton film di laptop, dan yang paling sering adalah internetan untuk sekedar chatting di facebook sampai berjam-jam. Teman satu kost konseli juga membenarkan hal tersebut, konseli sekarang lebih suka menghabiskan waktu luangnya untuk menonton televisi dan internetan. Akibatnya tugas-tugasnya sering terbengkalai dan konseli sering mengerjakan tugas di malam hari. Hal tersebut membuat konseli mengalami berbagai gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

4.1.2.3.2 Diagnosis

Dalam mendiagnosis kasus konseli akan dibahas mengenai esensi kasus, latar belakang kasus, dan dinamika psikis konseli.

(1) Esensi Kasus

Berdasarkan hasil pengumpulan data secara non tes yang diperoleh, dapat diketahui bahwa kasus yang dialami DA adalah masalah pribadi yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang diakibatkan oleh pengelolaan diri yang kurang baik dalam hal ini konseli belum bisa untuk memprioritaskan aktivitasnya sehari-hari.

(2) Latar Belakang

Hal-hal yang menjadi latar belakang stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli antara lain:

(a) Latar belakang internal

Faktor internal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah konseli merasa jenuh dan merasa kurang berminat terhadap beberapa mata kuliah pada semester ini. Akibat dari hal tersebut konseli lebih suka menghabiskan waktunya untuk melakukan hal-hal yang tidak efektif seperti menonton televisi, menonton film di laptop, dan yang paling sering adalah internetan untuk sekedar chatting di facebook sampai berjam-jam.

(b) Latar belakang eksternal

Faktor eksternal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah lingkungan tempat tinggal konseli yang kurang mendukung (kost).

(3) Dinamika Psikis Konseli

Dinamika yang ada pada diri klien selama melakukan proses konseling antara lain:

(a) Dinamika psikis yang bersifat negatif

Dinamika psikis negatif yang muncul dari diri konseli yaitu konseli tidak mau mengurangi frekuensi aktivitasnya untuk internetan sehingga banyak menghabiskan waktunya sehari-hari.

(b) Dinamika psikis yang bersifat positif

Dinamika positif yang muncul dari konseli yaitu konseli masih berusaha menyelesaikan semua tugas-tugas kuliahnya walaupun terkadang tidak selalu tepat waktu. Konseli juga sangat berantusias untuk mengikuti kegiatan konseling, karena baginya dengan mengikuti kegiatan konseling ini diharapkan akan membantu dirinya untuk berusaha mengelola diri dengan baik.

4.1.2.4 Prognosis

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang terlihat pada DA, maka peneliti melakukan prognosis terhadap kasus yang sedang dialami DA. Dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu dengan tujuan membantu konseli yang belum mempunyai pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan behavioristik karena sesuai dengan tujuan konseling ini yaitu mengubah tingkah laku yang maladaptive menjadi tingkah laku yang adaptif. Sedang teknik yang digunakan yaitu teknik pengelolaan diri dengan mengimplementasikan teknik pantau diri. Teknik pantau diri digunakan untuk memantau kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh konseli sehari-hari dalam upaya meminimalisir faktor penyebab stres (stressor), dalam hal ini adalah berusaha mengurangi volume dan frekuensi aktivitas internetan konseli yang mempunyai efek secara langsung terhadap terbengkalainya tugas-tugas konseli.

4.1.2.5 Treatment dan Follow Up

Dalam pelaksanaan treatment yang diberikan oleh peneliti akan dipaparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan.

4.1.2.5.1 Pertemuan ke I (*Need Assessment*)

Hari/tanggal : Rabu/22-12-2010

Tempat : Ruang tamu kost subyek 2

Waktu : 10.00-10.45wib

Dalam pertemuan proses konseling yang pertama ini peneliti melakukan tahap pembentukan rapport dengan konseli, dan dilanjutkan dengan tahap assessment yaitu dimana pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek. Konseli diberi kesempatan untuk menceritakan masalahnya yang dihadapi sekarang, dan peneliti berusaha mengidentifikasi tentang permasalahan tersebut. Setelah konseling berjalan beberapa menit, maka peneliti berusaha membina hubungan baik terhadap konseli dengan cara mengajak konseli untuk bercerita mengenai topik netral, maka pada akhirnya konseli dapat menerima kehadiran peneliti dan konseli yakin bahwa peneliti akan membantu dirinya untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Setelah terbina hubungan baik antara peneliti dengan konseli, maka peneliti memberi kesempatan terhadap konseli untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya saat ini.

Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti. Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan senyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh

data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek mengaku memilih kuliah di jurusan Seni Rupa konsentrasi Desain Komunikasi Visual dikarenakan ingin mendalami bidang animasi komputer dan fotografi. Pada awal masuk kuliah subyek merasa kaget dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen terasa sangat berat bagi konseli, sebab pada dasarnya kemampuan menggambar subyek sangat terbatas. Pada kenyataannya di awal kuliah kebanyakan mata kuliah adalah mata kuliah dasar menggambar dan merupakan mata kuliah praktek yang bertujuan untuk memperkuat teknik menggambar mahasiswa. Seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahkan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual serta Fotografi. Subyek merasa semakin kesulitan ketika harus menyelesaikan tugas-tugas yang sangat banyak dalam waktu bersamaan. Tidak jarang subyek lembur sampai pagi untuk dapat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, subyek juga mengakui kenapa hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kebiasaan subyek untuk menunda-nunda untuk mengerjakan tugas ketika ada waktu luang. Terkadang subyek juga merasa jenuh dan bosan, sehingga akibatnya subyek menjadi kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut berdampak pada suasana psikologis konseli, ketika mengerjakan tugas sudah mendekati deadline pengumpulan akan merasa cemas dan gelisah jika tugas tersebut belum terselesaikan. Subyek juga mengaku ada kompensasi dari dosen untuk mengumpulkan tugas terlambat dari jadwalnya, akan tetapi itu berarti

nilainya juga akan berkurang. Semakin lama tugas terlambat dikumpulkan maka akan semakin banyak juga nilai yang hilang. Subyek tidak ikut aktif dalam organisasi kampus dikarenakan tidak berminat.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang untuk membangkitkan semangat untuk memulai untuk mengerjakan satu tugas amatlah sulit. Suasana kos juga mempengaruhi hal tersebut, subyek mengaku tidak dapat mengerjakan tugas ketika suasana kos dalam keadaan berisik, maka solusinya subyek mulai mengerjakan tugas ketika teman-teman kosnya sudah tidur. Aktivitas tersebut juga ikut memicu stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas pengumpulan. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

4.1.2.5.2 Pertemuan ke II (*Goal Setting*)

Hari/tanggal : Selasa/28-12-2010

Tempat : Ruang tamu kost subyek 2

Waktu : 10.00-10.40wib

Dalam pertemuan II ini melanjutkan proses konseling yang sudah dilakukan terhadap konseli, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama

proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli, konseling ini harus bersifat pribadi, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 40 menit.

Peneliti melanjutkan proses konseling dengan melakukan goal setting yaitu peneliti dan dengan konseli bersama-sama menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi dari konseli sehingga konseli dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka DA dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan utamanya. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli agar tetap terjaga hubungan baik dan kepercayaan dari konseli.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi 3, Komputer Grafis 4, Desain Komunikasi Visual 4, dan Fotografi. Untuk mata kuliah teori adalah Sejarah Desain, Estetika Timur, Kritik

Seni 1, dan Manajemen Kewirausahaan. Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya memunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Ilustrasi dan Komputer Grafis 4 dikarenakan dua mata kuliah tersebut membutuhkan kreativitas yang sangat tinggi untuk membuat sebuah buku cerita, dan desain iklan karena dibutuhkan ide yang orisinal dan hal tersebut tidaklah mudah. Konseli juga mengungkapkan untuk memnuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan seperti buku gambar sketsa, cat lukis, serta camera digital untuk mendukung mata kuliah fotografi. Dengan mengikuti konseling ini DA berharap dapat membantunya untuk dapat mengelola dirinya dengan baik, sehingga tidak mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya.

4.1.2.5.3 Pertemuan ke III (*Treatment 1*)

Hari/tanggal : Jum'at/31-12-2010

Tempat : Gazebo Gd. B5 FBS

Waktu : 07.00-07.45wib

Dalam pertemuan ketiga ini merupakan fase pertama dari proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu implementasi teknik pantau diri dari langkah satu sampai tiga yang meliputi rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan mencatat respons. Sebelum masuk konseling dimulai dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu

dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli. Setelah hubungan baik terjalin kembali kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk ke dalam inti proses konseling.

(1) Langkah pertama: Rasional Pantau Diri

Pada langkah ini peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh konseli dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

(2) Langkah kedua: Mendeskripsikan Respons

Pada langkah ini peneliti membantu konseli mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya. Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan

atau pembagian waktu yang jelas. Konseli ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya.

(3) Langkah ketiga: Mencatat respons

Peneliti menjelaskan kepada konseli tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu seperti berapa jam waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi, menonton film di laptop, dan internetan.

4.1.2.5.4 Pertemuan ke IV (*Treatment 2*)

Hari/tanggal : Selasa/04-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 2

Waktu : 10.00-10.30wib

Langkah keempat: Memetakan respons

Pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah konseli sudah melaksanakan langkah-langkah pantau diri yang telah peneliti jelaskan pada pertemuan sebelumnya. Dalam pertemuan ini

masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Setelah itu peneliti baru masuk ke dalam inti dari pertemuan kali ini yaitu langkah selanjutnya dalam konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu memetakan respons. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik agar semua aktivitas kuliah dapat dilakukan dengan optimal. Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya menggunakannya dalam latar kehidupan nyata.

4.1.2.5.5 Pertemuan ke V (*Treatment 3*)

Hari/tanggal : Sabtu/08-01-2011

Tempat : Gazebo Perpustakaan Pusat

Waktu : 07.00-07.30wib

Langkah kelima: Menayangkan data

Sebelum memulai proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya. Pada pertemuan sebelumnya konseli

telah memetakan respons dalam bentuk grafik sederhana. Setelah klien membuat pemetaan data tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu di depan teman-teman satu kostnya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Peneliti juga menjelaskan kepada konseli bahwa dari penayangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi konseli. Konseli menayangkan data di depan teman kostnya disertai maksud dari grafik tersebut, teman konseli menyambut dengan gembira dengan komitmen yang telah dilakukan oleh konseli untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif sehari-hari. Konseli mengambil keputusan dengan membangkitkan kemauan yang keras dan membiasakan diri untuk mengelola diri dengan baik dengan berusaha mengefektifkan waktu yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan. Untuk mengetahui perkembangannya dan apakah komitmennya benar-benar dilakukan maka diadakan evaluasi. Konseli mengaku telah berusaha dengan baik melakukan komitmennya itu meskipun belum sepenuhnya. Konseli merasa bahwa keputusannya yang diambil baik untuk dirinya dan prestasinya.

4.1.2.5.6 Pertemuan ke VI (*Treatment 4*)

Hari/tanggal : Selasa/11-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 2

Waktu : 07.00-07.45wib

Langkah keenam: Analisis data

Dalam pertemuan keenam ini telah memasuki langkah terakhir dalam konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu analisis data.

Sebelum memulai proses konseling maka dilakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini dilakukan selama 45 menit.

Selama periode pantau diri konseli terus membawa data pemantauan dirinya itu setiap pertemuan konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan peneliti. Dengan hasil analisis data tersebut maka peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya konseli diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekkannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan membandingkan antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.

4.1.2.5.7 Pertemuan ke VII (*Evaluasi dan Follow Up*)

Hari/tanggal : Sabtu/15-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 2

Waktu : 17.00-17.45wib

Dalam pertemuan ketujuh ini merupakan evaluasi dan follow up (tindak lanjut) dari proses konseling yang telah dilakukan secara keseluruhan. Dalam pertemuan ini merupakan penentu berhasil tidaknya konseling yang telah dilakukan. Sebelum memasuki konseling terlebih dahulu mengadakan evaluasi terhadap pertemuan sebelumnya kemudian diadakan kontrak waktu yang disepakati yakni selama 45 menit. Pertemuan ini sekaligus merupakan *follow up* terhadap kegiatan konseling yang telah terlaksana. Konseli mengungkapkan bahwa selama menjalani praktek pantau diri konseli menjadi lebih mudah dalam

mengatur waktu, dan sudah merasa bahwa stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya menjadi berkurang. Dalam perkembangannya, konseli telah melaksanakan komitmen dengan baik.

Berikut ini dapat dilihat hasil evaluasi sebelum dan sesudah konseling yang meliputi evaluasi pemahaman (*understanding*), perasaan (*confort*), dan tindakan (*action*).

Tabel 4.2 Hasil evaluasi konseli kedua

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami betapa pentingnya pengelolaan diri yang baik untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya pengelolaan diri terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas kuliahnya agar tidak menjadi stres
Perasaan/ Confort	Konseli merasa jenuh dan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah	Konseli sudah dapat menerima kenyataan bahwa sebanyak apapun tugas yang diberikan dosen, harus tetap dikerjakan dengan sebaik mungkin.
Tindakan/ Action	Konseli lebih suka menghabiskan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti menonton film, dan internetan selama berjam-jam	Konseli berusaha mengurangi intensitasnya untuk internetan, dan berusaha memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya

Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan konseli, dilakukan penyusunan rencana-rencana ke depan yaitu:

- a. Konseli berusaha melakukan pantau diri setiap saat.
- b. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan mencoba meminta bantuan kepada teman untuk membantunya.

Setelah peneliti memberikan kesimpulan hasil konseling maka peneliti dan konseli bersama-sama menyepakati untuk mengakhiri proses konseling. Konseli berkomitmen untuk bisa tetap mempertahankan hasil yang sudah dicapai dan bisa benar-benar mengurangi aktivitasnya yang tidak efektif dan bisa melakukan pantau diri dengan baik.

4.1.3 Subyek 3 (FE)

4.1.3.1 Identifikasi Kasus

4.1.3.1.1 Identitas Konseli

Nama : FE (nama samaran)

Tempat, tanggal lahir : Tegal, 30 Maret 1989

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS
Unnes Angkatan 2008

Alamat : Kos La Tansa Jl Raya Sekaran

4.1.3.1.2 Sinopsis Kasus

FE merupakan salah satu mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Saat ini konseli dituntut untuk dapat membagi waktu antara aktivitas kuliah dengan tugas-tugas kuliah yang semakin banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, serta aktivitas pribadi dan hal tersebut membutuhkan pembagian waktu yang seimbang. Berdasarkan keterangan dari FE semester ini merupakan puncak dari tugas-tugas kuliah, ini menjadikan FE merasakan kejenuhan dalam menjalani aktivitas kuliah sehingga terkadang menjadikan penyelesaian tugas-tugas tertunda sampai mendekati waktu pengumpulan tugas, ketika hal ini terjadi maka akan timbul berbagai gejala seperti cemas, pusing, pola tidur terganggu dan nafsu makan menurun. Hal-hal tersebut merupakan sebagian dari gejala dari stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

4.1.3.1.3 Jenis, Nama dan Tingkatan Kasus

Jenis : masalah pribadi

Nama kasus : stres dalam menghadapi aktivitas kuliah

Tingkat kasus : agak berat, karena konseli belum mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga konseli memerlukan bantuan orang lain.

4.1.3.2 Gambaran stres yang dialami konseli dalam menghadapi aktivitas kuliah sebelum mendapat konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri

Berikut gambaran lengkap stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli. Peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dengan tujuan untuk mencari data yang lengkap mengenai kasus yang sedang dialami FE. Wawancara ini dilakukan dengan FE sendiri, teman kost, dan teman

satu kelas. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil wawancara adalah sebagai berikut.

4.1.3.2.1 Wawancara dengan konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli diperoleh keterangan bahwa konseli terkadang merasa sakit kepala ketika mengerjakan tugas yang terlalu banyak. Pola tidur konseli juga menjadi tidak teratur dikarenakan konseli lebih suka mengerjakan tugas di malam hari ketika semua teman kosnya sudah tidur, hal tersebut dilakukan agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Konseli merasakan kaku leher belakang ketika sedang mengerjakan tugas yang membutuhkan waktu berjam-jam. Pola makan konseli menjadi tidak teratur, akan tetapi hal tersebut tidak mempengaruhi nafsu makan konseli.

Konseli mengaku bahwa masuk jurusan Seni Rupa dikarenakan suka menggambar, walaupun konseli sebenarnya menyadari bahwa dia kurang begitu berbakat di bidang tersebut. Pada semester awal perkuliahan konseli selalu berusaha menjalankan aktivitas kuliahnya dengan baik, dan mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik agar selesai tepat waktu. Akan tetapi pada semester ini konseli merasa tugas-tugas yang diberikan oleh dosen semakin berat, kebanyakan tugas adalah praktek. Akibatnya konseli belakangan ini merasakan kejenuhan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya tersebut, sehingga konseli lebih sering menghabiskan waktunya untuk aktivitas yang tidak efektif dalam sehari-hari seperti jalan-jalan keluar dengan teman-temannya. Konseli mengaku dengan melakukan hal tersebut dapat membantunya melupakan tugas-tugas kuliahnya. Hal tersebut menjadikan waktu konseli tidak bermanfaat dan tugas konseli

menjadi terbengkalai, maka konseli mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan, konseli menyadari dengan cara tersebut terkadang ada beberapa tugas yang tidak dapat diselesaikan tepat waktu sehingga menyebabkan nilai menjadi dikurangi.

Konseli mengaku dirinya adalah tipe orang yang mudah terganggu dengan aktivitas disekitar, jadi ketika mengerjakan tugas kost harus dalam keadaan sepi. Jalan keluarnya konseli mengerjakan tugas-tugasnya di malam hari ketika teman-teman sudah tidur semua. Ketika ada tugas yang banyak yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, maka konseli akan merasa semakin stres dan jenuh sehingga sangat mempengaruhi hasil dari karya yang dihasilkannya. Konseli sering merasa cemas jika terlambat mengumpulkan tugas dikarenakan akan mengurangi nilai. Ketika sedang merasa jenuh akan mempengaruhi kreativitas karena pikiran akan terpecah dan menjadikan susah konsentrasi. Ketika sudah merasa jenuh maka terkadang konseli menunda mengerjakan tugas sebentar untuk istirahat terlebih dahulu. Konseli akan merasa gelisah ketika tugas yang harus dikumpulkan tersebut benar-benar akan dinilai oleh dosen, karena ada sebagian tugas yang ketika dikumpulkan hanya ditandatangani saja. Jika konseli mendapatkan nilai yang kurang maka dia akan berusaha membuat tugas yang sama untuk memperbaiki nilai sampai didapatkan nilai yang lebih baik.

4.1.3.2.2 Wawancara dengan teman kost

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman satu kost subyek diketahui bahwa mereka sudah satu tahun satu kamar, dan jumlah penghuni kos ada 16 orang. Menurutnya FE adalah orang yang periang, mempunyai banyak teman,

pandai bergaul, dan suka bekerja secara kelompok. Terbukti dengan seringnya teman-temannya sering datang ke kost untuk mengerjakan tugas bersama. Akan tetapi belakangan ini FE lebih sering keluar kost untuk jalan-jalan ataupun nongkrong dengan teman-temannya. Karena hal tersebut maka dia sering lembur untuk mengerjakan tugas-tugasnya, jika ada beberapa tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan maka dia akan mengeluh. FE mengaku belakangan ini merasa sangat jenuh untuk menjalani aktivitas kuliahnya terutama untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dan FE merasa bahwa semester ini adalah puncak dari tugas-tugas.

4.1.3.2.3 Wawancara dengan teman satu kelas

Berdasarkan wawancara dengan teman satu kelas FE diketahui bahwa awal masuk kuliah FE baru mulai belajar seni rupa secara serius, karena pada dasarnya dia memilih jurusan PSR atas dasar hobinya dalam menggambar, jadi saya sangat tahu bagaimana perjuangan dia dalam menjalani kuliah. FE sebenarnya adalah termasuk anak yang rajin, dia selalu berusaha menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Jika ada yang dia tidak bisa atau tidak tahu maka dia berusaha bertanya kepada saya. Akan tetapi belakangan ini FE agak berbeda, FE merasa semester ini merupakan puncak dari banyaknya tugas-tugas. Maka dari itu sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya tersebut belakangan ini dia sering sekali mengajak jalan-jalan atau hanya sekedar menghabiskan waktu nongkrong.

4.1.3.2.4 Hasil observasi

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap FE, pada pertemuan pertama konseli langsung bisa terbuka dalam mengungkapkan masalah

yang dialaminya dan terlihat cepat akrab dengan siapa saja. Pada pertemuan selanjutnya terlihat konseli sedang bersama dengan teman-temannya yang sudah janjian akan pergi beresama setelah konseli selesai bertemu dengan peneliti. Kost FE termasuk besar dan penghuninya ada 16 orang, hal tersebut membuat keadaan kostnya menjadi ramai.

4.1.3.3 Analisis dan Diagnosis

Setelah data diperoleh melalui sumber-sumber yang berkaitan dengan konseli, maka selanjutnya akan dilakukan analisis dan diagnosis dari perolehan data tersebut.

4.1.3.3.1 Analisis kasus

Dalam analisis kasus konseli akan dipaparkan mengenai analisis isi (konten), analisis logic, dan analisis komparatif. Dalam analisis konten, peneliti menganalisis hasil perolehan data berdasarkan isi permasalahan yang terkandung di dalamnya. Analisis logic berisi tentang penyebab atau latar belakang masalah konseli. Sedangkan untuk analisis komparatif, peneliti menganalisis dengan membandingkan hasil perolehan data yang diperoleh dari berbagai macam sumber.

(1) Analisis Isi (Konten)

Dilihat dari isi permasalahan yang dialami oleh konseli bahwa inti permasalahan yang dialami oleh konseli adalah pengelolaan diri yang masih kurang baik dalam hal ini adalah konseli lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti jalan-jalan dan nongkrong bersama teman-temannya sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas-aktivitas

tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai dan seringkali harus untuk menyelesaikannya konseli harus lembur dan dikejar deadline batas pengumpulan. Akibat dari mengerjakan tugas mendekati deadline tersebut konseli mengalami stres, dengan gejala-gejala yang dialami konseli adalah sering merasa pusing, kaku leher belakang, pola tidur dan pola makan terganggu, cemas, dan gelisah ketika mengerjakan tugas.

(2) Analisis Logic

Berdasarkan keterangan dari konseli, karena merasa jenuh dengan tugas-tugas kuliahnya maka konseli melampiaskan hal tersebut dengan melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti jalan-jalan dan nongkrong bersama teman-temannya sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Konseli merasa dengan melakukan hal-hal tersebut sedikit membantunya menghilangkan rasa jenuh, akan tetapi jika saat mendekati deadline pengumpulan tugas maka konseli akan merasa stres karena terkadang ada beberapa tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan.

(3) Analisis Komparatif

Berdasarkan keterangan dari konseli semester ini dia merasa jenuh dan merasa tugas-tugas yang diberikan dosen sangat sulit, akibatnya konseli justru mencari pelampiasan dengan menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti jalan-jalan dan nongkrong bersama teman-temannya sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya.. Teman satu kost konseli juga membenarkan hal tersebut, konseli sekarang lebih suka menghabiskan waktu luangnya bersama teman-temannya. Akibatnya tugas-tugasnya sering terbengkalai

dan konseli sering mengerjakan tugas di malam hari. Hal tersebut membuat konseli mengalami berbagai gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

4.1.3.3.2 Diagnosis

Dalam mendiagnosis kasus konseli akan dibahas mengenai esensi kasus, latar belakang kasus, dan dinamika psikis konseli.

(1) Esensi Kasus

Berdasarkan hasil pengumpulan data secara non tes yang diperoleh, dapat diketahui bahwa kasus yang dialami FE adalah masalah pribadi yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang diakibatkan oleh pengelolaan diri yang kurang baik dalam hal ini konseli belum bisa untuk memprioritaskan aktivitasnya sehari-hari dengan melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti jalan-jalan dan nongkrong bersama teman-temannya sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya..

(2) Latar Belakang

Hal-hal yang menjadi latar belakang stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli antara lain:

(a) Latar belakang internal

Faktor internal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah konseli merasa sangat jenuh dan merasa bahwa semester ini adalah puncak dari tugas-tugas kuliah. Akibat dari hal tersebut konseli lebih suka menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti jalan-jalan dan nongkrong bersama teman-temannya sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya.

(b) Latar belakang eksternal

Faktor eksternal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah teman-teman konseli yang juga sering mengajaknya untuk jalan-jalan dan keluar hanya untuk nongkrong di kafe. Akibatnya konseli merasa nyaman saja ketika melakukan aktivitas-aktivitas tersebut, padahal teman-teman konseli juga menyadari bahwa tugas-tugas kuliahnya yang tidak sedikit.

(3) Dinamika Psikis Konseli

Dinamika yang ada pada diri klien selama melakukan proses konseling antara lain:

(a) Dinamika psikis yang bersifat negatif

Dinamika psikis negatif yang muncul dari diri konseli yaitu konseli tidak dapat menolak ajakan teman-temannya untuk keluar jalan-jalan atau hanya untuk sekedar nongkrong.

(b) Dinamika psikis yang bersifat positif

Dinamika positif yang muncul dari konseli yaitu konseli masih berusaha menyelesaikan semua tugas-tugas kuliahnya dengan baik, dan konseli ingin menghilangkan rasa jenuhnya. Konseli juga berantusias untuk mengikuti kegiatan konseling, karena baginya dengan mengikuti kegiatan konseling ini diharapkan akan membantu dirinya untuk berusaha mengelola diri dengan baik.

4.1.3.4 Prognosis

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang terlihat pada FE, maka peneliti melakukan prognosis terhadap kasus yang sedang dialami FE. Dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan

masalah dengan menggunakan pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu dengan tujuan membantu konseli yang belum mempunyai pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan behavioristik karena sesuai dengan tujuan konseling ini yaitu mengubah tingkah laku yang maladaptive menjadi tingkah laku yang adaptif. Sedang teknik yang digunakan yaitu teknik pengelolaan diri dengan mengimplementasikan teknik pantau diri. Teknik pantau diri digunakan untuk memantau kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh konseli sehari-hari dalam upaya meminimalisir faktor penyebab stres (stressor).

4.1.3.5 Treatment dan Follow Up

Dalam pelaksanaan treatment yang diberikan oleh peneliti akan dipaparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan.

4.1.3.5.1 Pertemuan ke I (*Need Assessment*)

Hari/tanggal : Kamis/23-12-2010

Tempat : Ruang tamu kost subyek 3

Waktu : 08.00-08.45wib

Dalam pertemuan proses konseling yang pertama ini peneliti melakukan tahap pembentukan rapport dengan konseli, dan dilanjutkan dengan tahap assessment yaitu dimana pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek. Konseli diberi kesempatan untuk menceritakan masalahnya yang dihadapi sekarang, dan peneliti berusaha mengidentifikasi tentang permasalahan tersebut. Setelah konseling berjalan beberapa menit, maka

peneliti berusaha membina hubungan baik terhadap konseli dengan cara mengajak konseli untuk bercerita mengenai topik netral, maka pada akhirnya konseli dapat menerima kehadiran peneliti dan konseli yakin bahwa peneliti akan membantu dirinya untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Setelah terbina hubungan baik antara peneliti dengan konseli, maka peneliti memberi kesempatan terhadap konseli untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya saat ini.

Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti. Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan senyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek mengaku memilih kuliah di jurusan Seni Rupa konsentrasi Desain Komunikasi Visual dikarenakan ingin mendalami bidang animasi komputer dan fotografi. Pada awal masuk kuliah subyek merasa kaget dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen terasa sangat berat bagi konseli, sebab pada dasarnya kemampuan menggambar subyek terbatas hanya sekedar hobi. Pada kenyataannya

di awal kuliah kebanyakan mata kuliah adalah mata kuliah dasar menggambar dan merupakan mata kuliah praktek yang bertujuan untuk memperkuat teknik menggambar mahasiswa. Seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, dan Desain Komunikasi Visual. Subyek merasa semakin kesulitan ketika harus menyelesaikan tugas-tugas yang sangat banyak dalam waktu bersamaan. Tidak jarang subyek lembur sampai pagi untuk dapat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, subyek juga mengakui kenapa hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kebiasaan subyek untuk menunda-nunda untuk mengerjakan tugas ketika ada waktu luang. Terkadang subyek juga merasa jenuh dan bosan, sehingga akibatnya subyek menjadi kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut berdampak pada suasana psikologis konseli, ketika mengerjakan tiugas sudah mendekati deadline pengumpulan akan merasa cemas dan gelisah jika tugas tersebut belum terselesaikan. Subyek juga mengaku ada kompensasi dari dosen untuk mengumpulkan tugas terlambat dari jadwalnya, akan tetapi itu berarti nilainya juga akan berkurang. Semakin lama tugas terlambat dikumpulkan maka akan semakin banyak juga nilai yang hilang. Subyek tidak ikut aktif dalam organisasi kampus dikarenakan tidak berminat.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang untuk membangkitkan semangat untuk memulai untuk mengerjakan satu tugas amatlah

sulit. Suasana kos juga mempengaruhi hal tersebut, subyek mengaku tidak dapat mengerjakan tugas ketika suasana kos dalam keadaan berisik, maka solusinya subyek mulai mengerjakan tugas ketika teman-teman kosnya sudah tidur. Aktivitas tersebut juga ikut memicu stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas pengumpulan. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

4.1.3.5.2 Pertemuan ke II (*Goal Setting*)

Hari/tanggal : Selasa/28-12-2010

Tempat : Ruang tamu kost subyek 2

Waktu : 10.00-10.45wib

Dalam pertemuan II ini melanjutkan proses konseling yang sudah dilakukan terhadap konseli, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli, konseling ini harus bersifat pribadi, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan

peneliti. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 45 menit.

Peneliti melanjutkan proses konseling dengan melakukan goal setting yaitu peneliti dan dengan konseli bersama-sama menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi dari konseli sehingga konseli dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka FE dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan utamanya. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli agar tetap terjaga hubungan baik dan kepercayaan dari konseli.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual, Seni Ukir dan Pameran Seni Rupa. Untuk mata kuliah teori adalah Sejarah Desain, Estetika Timur, Kritik Seni 1, dan Bahan Ajar Seni Rupa (Dwi Matra). Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya memunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Seni Ukir dikarenakan membutuhkan ketelitian dan ketekunan dalam membuat sebuah karya. Konseli juga mengungkapkan untuk memenuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan seperti buku gambar sketsa, cat lukis, serta kanvas. Dengan mengikuti

konseling ini FE berharap dapat membantunya untuk dapat mengelola dirinya dengan baik, sehingga tidak mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya.

4.1.3.5.3 Pertemuan ke III (*Treatment 1*)

Hari/tanggal : Jum'at/31-12-2010

Tempat : Gazebo Gd. B5 FBS

Waktu : 08.00-08.50wib

Dalam pertemuan ketiga ini merupakan fase pertama dari proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu implementasi teknik pantau diri dari langkah satu sampai tiga yang meliputi rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan mencatat respons. Sebelum masuk konseling dimulai dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli. Setelah hubungan baik terjalin kembali kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk ke dalam inti proses konseling.

(1) Langkah pertama: Rasional Pantau Diri

Pada langkah ini peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh konseli dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu

dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

(2) Langkah kedua: Mendeskriminasikan Respons

Pada langkah ini peneliti membantu konseli mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya. Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan atau pembagian waktu yang jelas. Konseli ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya.

(3) Langkah ketiga: Mencatat respons

Peneliti menjelaskan kepada konseli tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan

konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu seperti berapa jam waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi, menonton film di laptop, dan internetan.

4.1.3.5.4 Pertemuan ke IV (*Treatment 2*)

Hari/tanggal : Selasa/04-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 3

Waktu : 18.15-18.45wib

Langkah keempat: Memetakan respons

Pertemuan ini peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah konseli sudah melaksanakan langkah-langkah pantau diri yang telah peneliti jelaskan pada pertemuan sebelumnya. Dalam pertemuan ini masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Setelah itu peneliti baru masuk ke dalam inti dari pertemuan kali ini yaitu langkah selanjutnya dalam konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu memetakan respons. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik agar semua aktivitas kuliah dapat dilakukan dengan optimal. Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas

kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya menggunakannya dalam latar kehidupan nyata.

4.1.3.5.5 Pertemuan ke V (*Treatment 3*)

Hari/tanggal : Sabtu/08-01-2011

Tempat : Gazebo Perpustakaan Pusat

Waktu : 08.00-08.30wib

Langkah kelima: Menayangkan data

Sebelum memulai proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya. Pada pertemuan sebelumnya konseli telah memetakan respons dalam bentuk grafik sederhana. Setelah klien membuat pemetaan data tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu di depan teman-teman satu kostnya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Peneliti juga menjelaskan kepada konseli bahwa dari penayangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi konseli. Konseli menayangkan data di depan teman kostnya disertai maksud dari grafik tersebut, teman konseli menyambut dengan gembira dengan komitmen yang telah dilakukan oleh konseli untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif

sehari-hari. Konseli mengambil keputusan dengan membangkitkan kemauan yang keras dan membiasakan diri untuk mengelola diri dengan baik dengan berusaha mengefektifkan waktu yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan. Untuk mengetahui perkembangannya dan apakah komitmennya benar-benar dilakukan maka diadakan evaluasi. Konseli mengaku telah berusaha dengan baik melakukan komitmennya itu meskipun belum sepenuhnya. Konseli merasa bahwa keputusannya yang diambil baik untuk dirinya dan prestasinya.

4.1.3.5.6 Pertemuan ke VI (*Treatment 4*)

Hari/tanggal : Selasa/11-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 3

Waktu : 07.00-07.45wib

Langkah keenam: Analisis data

Dalam pertemuan keenam ini telah memasuki langkah terakhir dalam konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu analisis data. Sebelum memulai proses konseling maka dilakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini dilakukan selama 45 menit.

Selama periode pantau diri konseli terus membawa data pemantauan dirinya itu setiap pertemuan konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan peneliti. Dengan hasil analisis data tersebut maka peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya konseli diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekkannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan

membandingkan antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.

4.1.3.5.7 Pertemuan ke VII (*Evaluasi dan Follow Up*)

Hari/tanggal : Sabtu/15-01-2011

Tempat : Ruang tamu kost subyek 3

Waktu : 18.15-19.00wib

Dalam pertemuan ketujuh ini merupakan evaluasi dan follow up (tindak lanjut) dari proses konseling yang telah dilakukan secara keseluruhan. Dalam pertemuan ini merupakan penentu berhasil tidaknya konseling yang telah dilakukan. Sebelum memasuki konseling terlebih dahulu mengadakan evaluasi terhadap pertemuan sebelumnya kemudian diadakan kontrak waktu yang disepakati yakni selama 45 menit. Pertemuan ini sekaligus merupakan *follow up* terhadap kegiatan konseling yang telah terlaksana. Konseli mengungkapkan bahwa selama menjalani praktek pantau diri konseli menjadi lebih mudah dalam mengatur waktu, dan sudah merasa bahwa stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya menjadi berkurang. Dalam perkembangannya, konseli telah melaksanakan komitmen dengan baik.

Berikut ini dapat dilihat hasil evaluasi sebelum dan sesudah konseling yang meliputi evaluasi pemahaman (*understanding*), perasaan (*confort*), dan tindakan (*action*).

Tabel 4.3 Hasil evaluasi konseli ketiga

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami betapa pentingnya pengelolaan diri yang baik untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya pengelolaan diri terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas kuliahnya agar tidak menjadi stres
Perasaan/ Confort	Konseli merasa jenuh dan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah	Konseli sudah dapat menerima kenyataan bahwa sebanyak apapun tugas yang diberikan dosen, harus tetap dikerjakan dengan sebaik mungkin.
Tindakan/ Action	Konseli sering menghabiskan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti keluar kost untuk jalan-jalan ataupun nongkrong dengan teman-temannya	Konseli mengurangi intensitasnya untuk jalan-jalan ataupun nongkrong dengan teman-temannya dan berusaha memanfaatkan waktu dengan baik

Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan konseli, dilakukan penyusunan rencana-rencana ke depan yaitu:

- (1) Konseli berusaha melakukan pantau diri setiap saat.
- (2) Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan mencoba meminta bantuan kepada teman untuk membantunya.

Setelah peneliti memberikan kesimpulan hasil konseling maka peneliti dan konseli bersama-sama menyepakati untuk mengakhiri proses konseling. Konseli

berkomitmen untuk bisa tetap mempertahankan hasil yang sudah dicapai dan bisa benar-benar mengurangi aktivitasnya yang tidak efektif dan bisa melakukan pantau diri dengan baik.

4.2 Pembahasan

Hal-hal yang telah dapat diungkap selama proses penelitian antara lain yaitu mengenai faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, dan gejala-gejala yang muncul ketika mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Selanjutnya hasil analisis dari faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah tersebut, peneliti berusaha untuk membantu mengatasi masalah mengenai stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dengan menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di jurusan Seni Rupa FBS Unnes mengungkapkan bahwa pada dasarnya setiap mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah baik dikarenakan tugas-tugas yang banyak, kegiatan organisasi, maupun kegiatan lain yang berkaitan dengan perkuliahan. Akan tetapi tidak semua mahasiswa benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, hal tersebut dipengaruhi oleh penerimaan diri dari masing-masing individu. Permasalahan stres ini muncul sebagai akibat dari penerimaan dan pengelolaan diri yang kurang baik dari individu terhadap tugas-tugas yang diberikan dosen dan yang, akibatnya tugas-tugas menjadi terbengkalai dan ketika harus menyelesaikan

tugas dalam waktu yang bersamaan maka mahasiswa akan mengalami gejala-gejala stres seperti pusing, sakit kepala, kaku leher belakang, pola tidur terganggu, pola makan terganggu, nafsu makan menurun, gelisah, dan perasaan cemas. Apabila permasalahan ini tidak mendapat perhatian dan penanganan, maka bisa mengganggu konsentrasi mahasiswa terutama ketika membuat sebuah karya seni dikhawatirkan hasilnya menjadi tidak maksimal. Untuk menangani stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah maka diberikan konseling individual dengan pendekatan Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Hal ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara dari berbagai pihak dan wawancara konseling yang telah dilakukan, mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah berdampak pada prestasinya. Dalam menangani stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah maka peneliti berusaha membantu konseli menggunakan konseling individual dengan pendekatan behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yang mengacu pada perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. Seperti aktivitas menunda-nunda mengerjakan tugas, dengan berbagai macam kegiatan seperti internetan berjam-jam lamanya, jalan-jalan, atau nongkrong bersama dengan teman-teman dengan tujuan yang tidak jelas. Penggunaan teknik pantau diri bertujuan agar konseli dapat memantau sendiri perkembangan mengenai upayanya dalam mengelola diri agar tidak lagi mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya.

Setiap akhir pertemuan dengan konseli diberikan penilaian hasil akhir layanan bimbingan dan konseling. Sehingga ada beberapa kesan pada konseling yang diungkapkan oleh konseli. Penilaian tersebut dapat disimpulkan, yaitu pertemuan pada kegiatan konseling individual ini cukup berarti bagi konseli, karena dapat membantu menyelesaikan masalah, mengurangi beban pikiran, mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya, dan yang terpenting dalam penelitian ini yaitu stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani. Dari hasil pemberian konseling mahasiswa yang mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani dengan menggunakan konseling individual dengan pendekatan behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Ini terlihat dari perubahan atau perkembangan konseli sesudah pemberian *treatment*.

Dari hasil pemberian konseling dapat dilihat bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah belum sepenuhnya dapat teratasi, hal tersebut dikarenakan penerimaan dari masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Akan tetapi sudah dapat terlihat bedanya, dari perkembangan selama mengikuti proses konseling masing-masing konseli sudah merasa terbantu untuk dapat mengelola dirinya dengan baik sehingga waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk melakukan aktivitas kuliah. Akan tetapi jika konseli terus menjaga komitmennya untuk selalu menerapkan hasil konseling yang sudah dicapai, maka dapat meminimalisir gejala-gejala stres yang akan muncul. Maka dari itu masih diperlukan adanya tindak lanjut. Pada dasarnya konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri adalah teknik

yang efektif untuk menangani masalah stres mahasiswa dalam menghadapi aktivitas kuliah.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan sebagai berikut:

- (1) Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti untuk menggali semua informasi tentang konseli yang utama adalah menggunakan teknik wawancara. Hal ini tidak menutup kemungkinan kurangnya keterbukaan konseli dalam mengungkapkan masalahnya.
- (2) Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang membutuhkan waktu sangat lama. Proses penelitian ini bertepatan dengan Ujian Akhir Semester sehingga menuntut peneliti untuk pandai mengatur jadwal bertemu agar tidak mengganggu proses belajar konseli.
- (3) Penelitian ini merupakan studi kasus sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menggeneralisasikan kasus yang sama di waktu yang sama.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada tiga mahasiswa jurusan Seni Rupa FBS Unnes maka dapat di ambil simpulan bahwa masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh masing-masing subyek berbeda satu dengan yang lain.

- (1) Subyek pertama DP, mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dengan inti permasalahan kurangnya manajemen diri dari subyek untuk menentukan prioritas dari aktivitasnya dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas akibatnya subyek mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.
- (2) Subyek kedua DA, lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas-aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai dan hal tersebut merupakan penyebab stres yang dialaminya.
- (3) Subyek ketiga FE, subyek lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai untuk menyelesaikannya subyek harus lembur dan dikejar deadline batas pengumpulan yang menyebabkan subyek mengalami stres.

- (4) Berdasarkan hasil konseling dari ketiga subyek maka dapat disimpulkan bahwa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Akan tetapi hal tersebut masih membutuhkan komitmen yang kuat dari masing-masing subyek untuk dapat benar-benar mengelola diri dengan baik sehingga hasilnya akan lebih optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka dapat direkomendasikan bahwa:

- (1) Untuk subyek 1 (DP), diharapkan dapat mengurangi kesibukan dalam berorganisasi dan mampu menentukan prioritas aktivitas kuliah, dan menjalankan komitmennya untuk selalu melakukan pantau diri seperti yang sudah dilakukan.
- (2) Untuk subyek 2 (DA), diharapkan dapat mengurangi aktivitas yang tidak efektif seperti internetan hanya untuk chatting atau facebook. Dapat menggunakan waktu dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik, serta tetap menjalankan komitmennya seperti yang sudah dilakukan.
- (3) Untuk subyek 3 (FE), diharapkan dapat mengurangi aktivitas yang tidak efektif seperti pergi bersama teman-teman untuk jalan-jalan dan mampu untuk menolak ajakan teman, serta tetap menjalankan komitmennya untuk selalu melakukan pantau diri seperti yang sudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. 2006. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L. Atkinson, C. R. Smith, E. E. dan Bem, J. D. 2002. *Pengantar Psikologi* (Edisi Kesebelas). Jilid 2. Batam: Interaksara.
- Bungin, B. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Don R. P. 1996. *Self-Care: Your Family Guide to Symptoms and How to Treat Them*. www.wordpress.com (di unduh pada 27 April 2010).
- Fauzan, L. 2004. *Pendekatan-pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas.
- Fitriana, Y. 2010. *Upaya Menghentikan Kebiasaan Merokok Melalui Konseling Behavior dengan Teknik Pengelolaan Diri Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI di SMA Teuku Umar Semarang Tahun 2009/2010*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP UNNES: Tidak diterbitkan.
- Handoko, H. T. 2001. *Manajemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFY-Yogyakarta.
- Hasnida dan Kemala, I. 2005. *Hubungan Antara Stres dan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. <http://www.linkpdf.com/download/dl/jurnal-psikologi-klinis-stres-.pdf> (di unduh pada 9 November 2010).
- Hawari, D. 1997. *Al Qur'an: ILMU Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Markam, S. 2006. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Moleong, L. J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, L. 2009. *Studi Deskriptif Tentang Stres Kerja Pada Guru PLB di Kabupaten Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang: Tidak diterbitkan.

- Mugiarso, H. 2006. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Pujosuwarno, S. 1993. *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Roy, S. 2005. *Managing Stress (Handle, Control, Prevent)*. New Delhi: Sterling Publishers Pvt. Ltd.
- Salim, A. 2001. *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: PT Tiara Wacana.
- Sarafino, P. E. 1997. *Health Psikology: Biopsychosocial Interaction (3rd Ed)*. America: The United States of America.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiharto, DYP. 2007. *Konseling Proaktif Dengan Strategi Pengelolaan Diri*. Semarang: Tidak diterbitkan.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak.
- Willis, S. S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wingkel, W. S & M. M. Sri Hastutik. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (edisi revisi)*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yin, Robert K. 2006. *Studi Kasus: Desain dan Metode*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yumaroh, S. 2009. *Stress dan Coping Stress Pada Narapidana Kasus Penyalahgunaan Narkoba dan Pembunuhan di Lembaga Perumahan Wanita Semarang*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang: Tidak diterbitkan.

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN BK
DI JURUSAN SENI RUPA FBS UNNES**

A. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes).

B. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

C. Jadwal Pelaksanaan

Berikut jadwal pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan:

No	Alokasi Waktu	Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1.	MINGGU I	15-16 Desember 2010	Seleksi subjek penelitian	Mengumpulkan data-data subyek melalui observasi dan wawancara dengan subyek, teman satu kos, dan teman satu kelas.
		17-18 Des 2010	Analisis hasil seleksi subjek penelitian	Menetapkan mahasiswa untuk menjadi subyek penelitian
2	MINGGU II	21-12-2010	Pertemuan I DP	Mengadakan kontrak kasus, dan <i>assessment</i> sekaligus membina hubungan baik (<i>rapport</i>), menciptakan suasana terbuka dan saling percaya.
		22-12-2010	Pertemuan I DA	
		22-12-2010	Pertemuan I FE	
3.	MINGGU III	27-12-2010	Pertemuan II DP	Goal setting, diagnosis, prognosis
		28-12-2010	Pertemuan II DA	
		28-12-2010	Pertemuan II FE	
		30-12-2010	Pertemuan III DP	Pemberian treatment: Teknik pantau diri langkah 1 & 2

		31-01-2011	Pertemuan III DA	1. Rasional pantau diri 2. Mendeskriminasikan respons
		31-01-2011	Pertemuan III FE	
4.	MINGGU IV	03-01-2011	Pertemuan IV DP	Pemberian treatment: Teknik pantau diri langkah 3& 4 3. Mencatat respons 4. Memetakan respons
		04-01-2011	Pertemuan IV DE	
		04-01-2011	Pertemuan IV FE	
		07-01-2011	Pertemuan V DP	Pemberian treatment: Teknik pantau diri langkah 5 5. Menayangkan data
		08-01-2011	Pertemuan V DE	
		08-01-2011	Pertemuan V FE	
5.	MINGGU V	10-01-2011	Pertemuan VI DP	Pemberian treatment: Teknik pantau diri langkah 5 6. Analisis data
		11-01-2011	Pertemuan VI DE	
		11-01-2011	Pertemuan VI FE	
		14-01-2011	Pertemuan VII DP	Evaluasi akhir dan <i>follow up</i>
		15-01-2011	Pertemuan VII DA	
		15-01-2011	Pertemuan VII FE	
6.	MINGGU VI	18-01-2011	Evaluasi dengan teman subyek	Wawancara kembali dengan teman satu kos dan teman satu kelas klien, guna mengetahui perubahan yang terjadi.
		19-01-2011		
		20 sd 23-01-2011	Menyusun hasil penelitian	Laporan penelitian

**JURNAL HARIAN PENELITIAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
DI JURUSAN SENI RUPA FBS UNNES**

Nama : Isni Agista
NIM : 1301406020

No	Waktu	Kegiatan

PERPUSTAKAAN
UNNES

Semarang, Januari 2011
Peneliti

Isni Agista
NIM 1301406020

**JURNAL HARIAN PENELITIAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
DI JURUSAN SENI RUPA FBS UNNES**

Nama : Isni Agista
NIM : 1301406020

No	Waktu	Kegiatan

PERPUSTAKAAN
UNNES

Semarang, Januari 2011
Peneliti

Isni Agista
NIM 1301406020

Kisi Instrumen Seleksi Subyek Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	d. Aspek Jasmaniah	3. Gejala Fisik (Fisiologis)	g. Sakit Kepala h. Gangguan pola tidur/sulit tidur i. Lesu j. Kaku leher belakang k. Nafsu makan menurun l. Daya tahan tubuh menurun
		4. Gejala Perilaku (Behavioral)	e. Gugup f. Menghindari situasi g. Meninggalkan situasai h. Menarik diri dari pergaulan
	e. Aspek Psikis atau Rohaniah	3. Gejala Pemikiran (Kognitif)	f. Sulit berkonsentrasi g. Cemas h. Mudah lupa i. Kacau pikirannya j. Daya ingat menurun
		4. Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	d. Mudah tersinggung e. Suasana hati mudah berubah-ubah f. Gelisah

PEDOMAN WAWANCARA SELEKSI SUBYEK DENGAN MAHASISWA

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Menjaring mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah untuk dijadikan subyek dalam penelitian.

3. Pelaksanaan

Hari/tanggal :

Tempat Pelaksanaan :

Wawancara ke :

4. Identitas Responden

Nama :

TTL :

Alamat :

5. Pelaksana Wawancara :

Berikut ini adalah daftar pertanyaan untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

A. Gejala Fisik (Fisiologis)

1) Apakah anda merasakan sakit kepala ketika sedang mengerjakan tugas perkuliahan yang banyak?

Jawab:.....
.....

2) Bagaimana pula dengan pola tidur anda, apakah ada gangguan?

Jawab:.....
.....

3) Apakah anda merasakan kaku leher belakang ketika sedang mengerjakan aktivitas perkuliahan?

Jawab:.....
.....

4) Ketika mengalami hal-hal tersebut di atas apakah juga mempengaruhi nafsu makan anda?

Jawab:.....

- 5) Disamping mempengaruhi pola tidur, dan pola makan apakah aktivitas perkuliahan yang padat juga mempengaruhi daya tahan tubuh anda?

Jawab:.....

B. Gejala Perilaku (Behavioral)

- 1) Menurut anda, apakah tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen terlalu sulit?

Jawab:.....

- 2) Ketika ada penugasan dari dosen apakah langsung anda kerjakan atau menunggu mendekati *deadline* waktu dikumpulkan?

Jawab:.....

- 3) Coba ceritakan selama ini bagaimana cara anda mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan?

Jawab:.....

- 4) Ketika diajak pergi bersama teman, padahal tugas kuliah sedang banyak apakah yang anda lakukan?

Jawab:.....

- 5) Apakah anda termasuk orang yang mudah terganggu oleh acara-acara di luar aktivitas kuliah? Contoh : nonton TV, jalan-jalan ke Mall, nongkrong bareng teman-teman?

Jawab:.....

C. Gejala Pemikiran (Kognitif)

- 1) Apakah anda dapat berkonsentrasi selama perkuliahan berlangsung, terutama ketika sedang menghadapi aktivitas kuliah yang sangat padat?

Jawab:.....

- 2) Ketika sedang susah dalam berkonsentrasi, apakah hal tersebut mempengaruhi hasil karya anda?

Jawab:.....

- 3) Apakah anda pernah merasakan kecemasan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan?

Jawab:.....

- 4) Ketika stres dalam menghadapi aktivitas kuliah menghampiri anda, apakah akan mempengaruhi daya ingat anda?

Jawab:.....

.....

D. Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)

- 1) Coba ceritakan perasaan anda ketika ada banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan?

Jawab:.....

.....

- 2) Perilaku apa yang muncul saat anda mengalami perasaan tersebut?

Jawab:.....

.....

- 3) Apakah anda merasakan kegelisahan ketika mendekati waktu mengumpulkan tugas perkuliahan yang banyak?

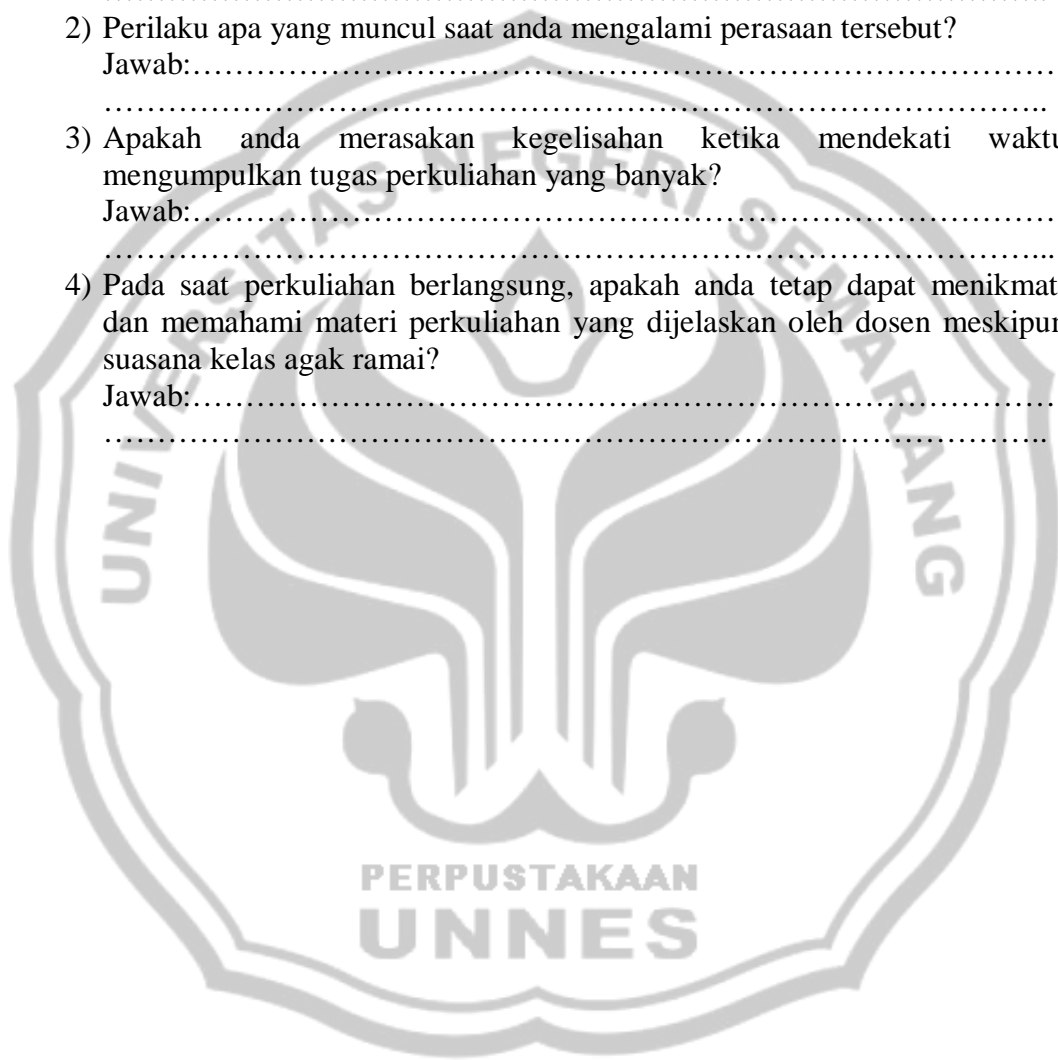
Jawab:.....

.....

- 4) Pada saat perkuliahan berlangsung, apakah anda tetap dapat menikmati dan memahami materi perkuliahan yang dijelaskan oleh dosen meskipun suasana kelas agak ramai?

Jawab:.....

.....



**TABEL ANALISIS HASIL WAWANCARA SELEKSI SUBYEK
PENELITIAN**

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Menjaring mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah untuk dijadikan subyek dalam penelitian.

3. Sasaran

Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes angkatan 2008.

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

16-17 Desember 2010 di Kost masing-masing subyek.

5. Hasil Wawancara

X	Subyek 1 (DP)	Subyek 2	Subyek 3 (DA)	Subyek 4 (FE)	Subyek 5
1	Terkadang merasa pusing ketika mengerjakan tugas yang terlalu banyak	Ketika tugas sedang banyak, otomatis kepala saya pusing	Iya, saya memang sering merasa sakit kepala. Jadi ketika berpikir terlalu banyak langsung sakit kepala saya kambuh	Pusing juga, sekarang malah tambah pusing. Saya merasa ini adalah puncaknya tugas-tugas yang diberikan	Iya, saya sering merasa pusing
2	Hal tersebut mengganggu pola tidur juga, karena terkadang harus lembur untuk menyelesaikan tugas	Saya berusaha mematuhi pola tidur, tetapi tetap saja tidak bisa teratur	Pola tidur tidak teratur karena lebih suka mengerjakan tugas di malam hari ketika semua teman sudah tidur agar dapat berkonsentrasi	Otomatis terganggu, kalau misalkan akhir semester malah lembur sampai pagi. Saya juga jarang tidur siang	Terkadang malah tidak tidur sampai pagi, jika sudah begitu ketika tidur akan sangat sulit ketika bangun
3	Kaku leher belakang juga kadang di alami saat mengerjakan tugas terlalu lama	Jika sudah terlalu lama maka akan merasa kaku leher belakang	Iya secara otomatis mengalami kaku leher belakang karena berjam-jam mengerjakan tugas	Iya, tetapi lebih sering tangan merasa kram	Terkadang saja saya mengalami hal tersebut
4	Nafsu makan berkurang, ketika lembur yang	Pola makan menjadi tidak teratur, terkadang hanya	Pola makan tidak teratur karena	Kalau banyak tugas makan dapat menjadi	Pola makan saya tetap berusaha menjaga

	penting ada camilan	makan dua kali sehari	terkadang lupa waktu. Ketika ingat maka sudah tidak nafsu makan	pelampiasan, tetapi terkadang juga bisa jadi lupa makan	agar tidak mudah sakit
5	Karena darah rendah jadi kadang ngedrop menyebabkan tugas terbengkalai	Alhamdulillah, sampai saat ini saya sehat-sehat saja. Jarang sakit.	Iya mempengaruhi juga, karena ketika banyak tugas jadi jarang tidur siang sehingga berpengaruh pada daya tahan tubuh	Jarang sakit, saya selalu minum susu sebelum beraktifitas di pagi hari	Kalau stamina menurun, terkadang saya langsung istirahat supaya tidak jatuh sakit
6	Sesulit apapun harus tetap dikerjakan, saya juga punya guru khusus untuk membimbing	Tugas-tugas semester ini memang semakin sulit, tetapi saya berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikannya	Standar, yang menjadikan sulit adalah malasnya ketika harus memulai mengerjakan tugas	Relatif, tergantung bagaimana cara kita menyikapinya. Tetapi saya merasa semester ini tugas sudah semakin sulit	Iya sulit, karena ada beberapa mata kuliah praktik yang saya rasa agak susah
7	Kalau ada waktu langsung dikerjakan, tetapi ketika sedang ada kegiatan maka di cicil sedikit demi sedikit. Tetapi terkadang selalu selesai mendekati batas waktu pengumpulan tugas	Saya lebih suka mengerjakan mendekati <i>deadline</i> pengumpulan tugas tersebut, merasa lebih bersemangat	Di cicil sedikit-sedikit, ketika ada ide maka langsung dituangkan walaupun hanya dalam bentuk konsep dahulu	Sekarang mulai jenuh dengan tugas-tugas yang terlalu banyak, jadi lebih sering mengerjakan sistem kebut semalam	Tidak langsung dikerjakan, lebih suka mengerjakan bersama dengan teman sehingga lebih bersemangat
8	Setiap ada kesempatan saya berusaha mengerjakan tugas, cara saya mengatur waktu dengan di lembur, dan di cicil	Berusaha membagi waktu antara main, kuliah dan mengerjakan tugas-tugas kuliah secara seimbang	Dengan tidak ikut kegiatan yang kurang penting, dan mengatur pola tidur	Mengalir saja, tetapi nomor satu tetap kuliah. Tetap menentukan prioritas dan liat situasi	Saya tidak mempunyai jadwal yang tetap setiap harinya, akan tetapi rutinitas yang saya jalankan hampir sama setiap harinya
9	Jarang keluar untuk jalan-jalan, keluar ketika ada keperluan yang penting saja	Kadang-kadang kalau memang sangat jenuh, maka saya memilih pergi dengan teman-teman	Jarang jalan-jalan, mending waktunya untuk mengerjakan tugas	Tergantung, kalau sedang jenuh dan pusing ikut jalan-jalan. Masa muda jangan di buat susah, jadi harus	Saya tidak suka jalan-jalan, lebih baik waktu yang ada dipakai untuk istirahat

				dinikmati	
10	Saya tipe orang yang mudah terganggu dengan aktivitas disekitar, jadi kalau mengerjakan tugas harus dalam keadaan sepi. Jalan keluarnya saya mengerjakan di malam hari ketika teman-teman sudah tidur	Jika ada gangguan maka saya lebih memilih untuk tidak mengerjakan tugas saat itu, lebih baik menunggu suasana tenang terlebih dahulu karena saya orang yang mudah terganggu dengan suasana di sekitar	Mudah terganggu, kalau lingkungan kos ramai maka mendingan tidur saja. Ketika anak-anak yang lain sudah tidur giliran saya yang bangun untuk mengerjakan tugas	Tidak, saya tidak mudah terganggu dengan hal diluar . Terkadang saya malah mengerjakan tugas sambil menonton televisi dan mendengarkan musik, supaya tidak merasa jenuh	Iya saya orangnya mudah terganggu dengan hal-hal yang ada disekitar ketika saya sedang mengerjakan tugas
11	Saya berusaha untuk berkonsentrasi penuh ketika di kelas, karena urusan kuliah harus tetap diutamakan	Terkadang tidak dapat berkonsentrasi dengan penuh	Susah berkonsentrasi dikelas karena pikiran terpecah	Tetap dapat berkonsentrasi, karena pada dasarnya saya menyukai teori	Tetap dapat berkonsentrasi
12	Mempengaruhi sekali, cara pandang kita terhadap dosen juga turut berpengaruh terhadap hasil karya di kerjakan	Sangat berpengaruh, terutama ketika sedang banyak tugas. Secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap hasil karya	Pengaruh, kalau lagi pusing pandangan jadi kabur, sehingga mempengaruhi pencampuran warna dan akhirnya hasil karya kurang memuaskan	Iya, pasti mempengaruhi. <i>Mood</i> juga mempengaruhi hasil karya. Ketika <i>mood</i> -nya jelek maka hasil karya menjadi kasar dan tidak mirip dengan objek serta tidak ada <i>feel</i> -nya	Iya berpengaruh, karena jika mengerjakan tugas dalam keadaan seperti itu maka hasil karya tidak maksimal
13	Cemas juga, terlambat mengumpulkan tugas maka akan mengurangi nilai	Iya, saya cemas ketika sudah batas waktu dikumpulkan tetapi tugas belum selesai	Pernah, terutama ketika sudah mendekati <i>deadline</i> dikumpulkan hal tersebut berakibat pada hasil karya	Pernah, jika sudah mengalami hal tersebut maka harus dikerjakan satu persatu	Terkadang merasa cemas, tetapi saya selalu optimis dapat menyelesaikan tugas tepat pada waktunya
14	Mempengaruhi, karena pikiran akan terpecah dan menjadikan susah konsentrasi	Iya, karena akan mengganggu konsentrasi	Iya, karena memecah konsentrasi	Iya, mempengaruhi. Karena tidak dapat berkonsentrasi penuh	Secara tidak langsung konsentrasi akan terganggu
15	Jenuh juga, jadi terkadang hanya selesai sebagian saja	Merasa bosan karena terlalu banyak tugas	Bingung, mau memulai dari mana dulu. Kemudian saya	Awal kuliah saya merasa kaget sekali dengan tugas yang	Saya merasa ini adalah tugas saya sebagai mahasiswa,

			pilih yang paling mudah dulu, sehingga dapat berkonsentrasi penuh dalam mengerjakan tugas	sangat banyak. Terkadang malah merasa bosan dengan tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan	maka mau tidak mau harus dijalani
16	Saya tunda sebentar untuk istirahat terlebih dahulu	Saya selesaikan satu persatu, sehingga semua tugas dapat dikumpulkan	Biasanya saya jajarin semua, kemudian dipandang satu persatu. Baru setelah itu mulai dikerjakan satu persatu sampai selesai.	Pulang kampung, atau cari penyemangat dan refreshing dengan jalan-jalan bersama teman-teman	Pergi bersama teman-teman, menonton film dan bercanda dengan teman untuk menghilangkan rasa jenuh
17	Tergantung dosen, ketika tugas tersebut benar-benar dinilai maka ketika tugas harus dikumpulkan akan merasa gelisah	Gelisah jika tidak dapat mengumpulkan tugas tepat waktu	Sering merasa gelisah, tetapi kadang kalau ada waktu luang saya mengulang untuk memperbaiki tugas tersebut	Gelisah karena terkadang <i>deadline</i> tugas yang harus dikumpulkan belum selesai dikerjakan	Terkadang merasa gelisah juga, tetapi saya berusaha menyelesaikan tugas dengan baik
18	Masih bisa, ketika menyelesaikan tugas di kelas akan lebih bersemangat karena bersama dengan teman-teman	Saya masih bisa berkonsentrasi, karena dikelas bersama-sama dengan teman yang juga mengerejakan hal serupa	Merasa lebih nyaman mengerjakan tugas di kampus dikarenakan banyak teman dan bisa di ajak berdiskusi	Bisa, justru ketika di kelas merasa lebih nyaman karena bisa bertanya kepada teman	Bisa, karena saya merasa teman-teman juga dapat berkonsentrasi

Keterangan: X adalah item pertanyaan

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PEDOMAN WAWANCARA SELEKSI SUBYEK
DENGAN TEMAN SATU KOST**

A. Judul Penelitian :

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

B. Tujuan :

Menjaring mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah untuk dijadikan subyek dalam penelitian.

C. Pelaksanaan :

- Hari/tanggal :
- Tempat Pelaksanaan :
- Wawancara ke :

D. Identitas Responden :

- Nama :
- Jurusan/Fakultas :
- Alamat :

E. Pelaksana Wawancara :

Berikut ini adalah daftar pertanyaan untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

1. Sudah berapa lama anda satu kamar dengan X?
Jawab:.....
2. Jumlah penghuni dalam satu kos ini ada berapa orang?
Jawab:.....
3. Coba ceritakan, menurut anda orang yang seperti apakah X itu?
Jawab:.....
.....
4. Menurut pengamatan anda, bagaimana perilaku X ketika berada di kos?
Jawab:.....
.....
5. Apakah X adalah orang yang rajin dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya?
Jawab:.....
.....

6. Perilaku apa yang muncul ketika X sedang menyelesaikan tugas kuliah yang padat?

Jawab:.....
.....

7. Pernahkah X mengeluh dikarenakan tugas-tugas kuliahnya yang padat?

Jawab:.....
.....



TABEL ANALISIS HASIL WAWANCARA TEMAN SATU KOST

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Menjaring mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah untuk dijadikan subyek dalam penelitian.

3. Sasaran

Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes angkatan 2008.

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

16-17 Desember 2010 di Kost masing-masing subyek.

5. Hasil Wawancara

X	Subyek 1 (DP)	Subyek 2	Subyek 3 (DA)	Subyek 4 (FE)	Subyek 5
1	Sudah satu tahun satu kamar	Sudah enam bulan satu kamar	Sudah satu setengah tahun kami satu kamar	Sudah satu tahun satu kamar	Sudah dua setengah tahun satu kamar
2	Penghuni kos ada 10 orang	Penghuni kos ada 12 orang	Penghuni kos ada 24 orang	Penghuni kos ada 16 orang	Penghuni kos ada 12 orang
3	DP orangnya baik, suka membantu ketika ada teman yang membutuhkan, tidak sombong, cerdas gambarnya bagus-bagus, dan sangat teliti	BU orangnya sangat tegas, dalam memutuskan sesuatu tidak pernah ragu, baik, dan suka menolong sesama	Pada dasarnya DA adalah orang yang pendiam, tetapi mempunyai banyak teman, dan dia juga pandai bergaul, dan suka bekerja secara kelompok	FE orang yang cerewet, periang, terkadang pelupa, tetapi baik hati dan supel dalam bergaul	AN orang yang rajin dalam mengerjakan tugas, suka bersih-besih, dan tidak sombong
4	Rajin, baik dengan semua teman kos, jarang keluar untuk main atau jalan-jalan	Dengan teman kos selalu baik, tidak pernah ada masalah dengan teman yang lain	Lebih suka berdiam di kamar, keluar jika hanya ada perlu, sering lembur untuk mengerjakan tugas-tugasnya	Hampir sama seperti teman-teman yang lain, nonton televisi, masak, piket, dan bersifat baik dengan semua teman	Sering pulang malam untuk mengerjakan tugas di kost teman, suka lembur untuk menyelesaikan tugas-tugasnya
5	Rajin, akan tetapi kadang terkadang suka menunda mengerjakan tugas karena kesibukan yang padat	Tergantung suasana hati dan <i>mood</i> , karena ketika mengerjakan tugas harus dalam keadaan	Kalau tugas pasti dikerjakan, tetapi terkadang ada yang tidak selesai tepat pada waktunya, sehingga	Biasanya dikerjakan ketika mendekati waktu pengumpulan tugas yang bersangkutan	Dia selalu memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas

		konsentrasi penuh	nilainya jadi berkurang		
6	DP lebih suka mengerjakan tugas sedikit-sedikit ketika ada waktu longgar jika sudah merasa jenuh maka akan berhenti sejenak	Biasanya BU akan pergi sebentar untuk menghilangkan jenuh, atau telpon pacarnya	Lebih suka memandang satu persatu tugasnya terlebih dahulu, setelah itu baru mulai mengerjakan tugas-tugasnya	Lebih suka untuk mengerjakan yang cenderung dia sukai terlebih dahulu, sehingga tidak merasa berat dalam menyelesaikan tugas	Kalau sedang jenuh FE lebih suka meninggalkan sejenak tugas-tugasnya tersebut untuk menyegarkan pikiran kembali
7	Pernah, tetapi DP pada dasarnya adalah orang yang tidak suka mengeluh	Iya, kalau sudah sangat capek dan jenuh secara tidak sadar dia akan mengeluhkan tugasnya	Terkadang ketika DA merasa sudah sangat jenuh dan bosan maka dia akan curhat sama saya	Iya pernah, saya juga memaklumi karena tugas di jurusannya sangat bervariasi	Hanya kadang-kadang saja, dan menurut saya itu wajar dikarenakan tugas-tugasnya memang sangat banyak

Keterangan: X adalah item pertanyaan



**PEDOMAN WAWANCARA SELEKSI SUBYEK
DENGAN TEMAN SATU KELAS**

A. Judul Penelitian :

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

B. Tujuan :

Menjaring mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah untuk dijadikan subyek dalam penelitian.

C. Pelaksanaan :

- Hari/tanggal :
- Tempat Pelaksanaan :
- Wawancara ke :

D. Identitas Responden :

- Nama :
- TTL :
- Alamat :

E. Pelaksana Wawancara :

Berikut ini adalah daftar pertanyaan untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

- 1) Apakah yang kamu ketahui tentang X?
Jawab:.....
- 2) Apakah pada setiap mata kuliah yang anda ambil kalian selalu satu kelas?
Jawab:.....
- 3) Bagaimana perilaku X ketika di kelas/kampus?
Jawab:.....
- 4) Ketika mengerjakan tugas-tugas kuliah, apakah kalian selalu mengerjakan bersama-sama?
Jawab:.....
- 5) Apakah X sering membolos kuliah?
Jawab:.....

- 6) Apakah kalian sering pergi jalan-jalan atau nongkrong bersama teman satu kelas? Seberapa sering?

Jawab:.....

.....



TABEL ANALISIS HASIL WAWANCARA TEMAN SATU KELAS

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Menjaring mahasiswa yang benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah untuk dijadikan subyek dalam penelitian.

3. Sasaran

Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes angkatan 2008.

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

16-17 Desember 2010 di gedung B5 FBS Unnes.

5. Hasil Wawancara

X	Subyek 1 (DP)	Subyek 2	Subyek 3 (DA)	Subyek 4 (FE)	Subyek 5
1	DP orangnya baik, hasil karyanya sudah sangat bagus karena sudah dari SD diarahkan oleh orang tuanya dalam dunia seni rupa dan orangnya juga menyenangkan untuk dijadikan teman	Mudah bergaul, enak diajak ngobrol, orangnya sangat up date berita, sehingga tidak ketinggalan info. Hasil karyanya sekarang juga sudah lebih bagus dibandingkan awal kuliah dulu, karena di bersungguh-sungguh dalam mempelajari sesuatu	Dia termasuk anak yang giat berusaha dalam meraih keinginannya, jika ada sesuatu yang kurang maka dia dapat merasakan hal tersebut. Orangnya pelupa, sehingga terkadang kalau jajan saya yang harus mengingatkan terus	Awal masuk kuliah FE baru mulai belajar seni rupa secara serius, karena pada dasarnya dia memilih jurusan PSR atas dasar hobinya dalam menggambar, jadi saya sangat tahu bagaimana perjuangan dia dalam menjalani kuliah ini	Menyenangkan untuk diajak berteman, baik dan suka menolong ketika ada teman yang membutuhkan sehingga kadang malah dimanfaatkan sama teman yang lain sampai dia sendiri tidak sadar kalau sedang dimanfaatkan
2	Dari semester satu sampai sekarang kami memang selalu satu kelas, karena kami sudah janji kerika memesan mata kuliah	Tidak, beberapa mata kuliah yang beda kelas, tetapi tidak menghalangi kami untuk tetap menjadi sahabat	Tidak, semester ini ada dua mata kuliah yang beda kelas	Tidak selalu satu kelas, tetapi kami sering bertemu di luar jam perkuliahan hanya untuk sekedar mengobrol atau jalan-jalan	Iya, kami selalu janji terlebih dahulu ketika memesan mata kuliah agar dapat belajar maupun mengerjakan tugas bersama-sama
3	Baik, sopan dan ramah	Baik, tidak suka macam-macam, dan orangnya sangat	Sopan, ramah, dan selalu berusaha menjaga	Suka bercanda dengan teman ketiak sudah kumpul, ramah	Tidak pernah berbuat sesuatu yang melanggar aturan kampus,

		menghargai waktu	perilakunya ketika di kampus	dan sopan kepada dosen	intinya dia baik
4	Tergantung dengan bentuk tugasnya, jika memang harus dikerjakan bersama maka saya akan datang kekosnya ataupun sebaliknya	Terkadang jika memang membutuhkan teman dalam mengerjakan tugas, maka kami akan janjian untuk bertemu	Tidak selalu, tetapi memang sering kami mengerjakan tugas bersama-sama kerna lebih bersemangat jika bersama dengan teman	Tidak selalu, kami sering mengerjakan tugas bersama ketika mengalami suatu kesulitan sehingga dapat membantu satu sama lain	Sering sih, tetapi tidak selalu. Hanya ketika ada tugas yang benar-benar sulit
5	Sangat jarang, kecuali ada urusan yang sangat penting itupun disertai dengan surat ijin	Saya kurang tau pstinya, tetapi selama ini yang saya lihat tidak pernah	Tidak pernah, dia berusaha untuk selalu hadir di kelas	Tidak sering, hanya pernah saja.	Pernah, tetapi itu karena ada urusan yang mendesak
6	Kalau kami jarang kumpul-kumpul dengan teman di luar jam perkuliahan kecuali untuk urusan kuliah	Jarang, soalnya kami bukan tipe orang yang suka menghabiskan waktu untuk hal yang menurut kami kurang peting	Jarang, kami kumpul hanya dengan teman yang memang cocok saja	Iya sering kumpul dengan teman-teman di kampus hanya untuk sekedar nongkrong atau pergi bersama dan jalan-jalan	Jarang, kalau kumpul hanya untuk nongkrong atau jalan-jalan. Kami lebih suka waktu dipakai untuk mengerjakan tugas

Keterangan: X adalah item pertanyaan

PEDOMAN OBSERVASI MAHASISWA

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Mengetahui perilaku luar biasa yang muncul dari mahasiswa yang mengalami masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

3. Pelaksanaan

- Hari/tanggal :
- Tempat Pelaksanaan :
- Waktu :

4. Identitas Responden

- Nama :
- TTL :
- Alamat :

No	Kejadian/perilaku luar biasa yang muncul	Keterangan
1.		
2.		
3.		
4.		

5.		
6.		
7.		
8.		



HASIL OBSERVASI

1. Masalah yang diobservasi : Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah
2. Nama Konseli : DP
3. Jurusan : Seni Rupa FBS Unnes

Hari/ Tanggal	Peristiwa	Keterangan
Selasa/ 15 Desember 2010	DP terlihat belum begitu terbuka untuk mengungkapkan masalahnya	Merupakan pertemuan pertama dengan konseli yang masih dalam proses pengenalan dan pembinaan hubungan baik.
Selasa/ 21 Desember 2010	DP terlihat bahwa dia sedang sibuk mengerjakan tugas kuliahnya dan konseli kelihatan kurang bersemangat untuk menyelesaikan tugas tersebut	Konseli merasa bahwa dirinya membutuhkan bantuan atas masalahnya.
Kamis/ 30 Desember 2010	DP merasa senang dan terbuka dan nampak antusias dan bersemangat untuk memecahkan masalahnya	Konseli menyadari bahwa dia memiliki permasalahan yang muncul akibat dari konseli sendiri
Senin/ 03 Januari 2011	DP nampak yakin dengan keputusan yang di ambil akan membantu menyelesaikan masalahnya	Konseli menayangkan data di depan temannya dengan sangat baik.
Sabtu/ 15 Januari 2011	DP terlihat lebih bersemangat	Setelah konseli mengambil keputusan maka konseli berkomitmen untuk selalu menjalankannya

HASIL OBSERVASI

1. Masalah yang diobservasi : Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah
2. Nama Konseli : DA
3. Jurusan : Seni Rupa FBS Unnes

Hari/ Tanggal	Peristiwa	Keterangan
Selasa/ 15 Desember 2010	DA terlihat masih agak malu-malu untuk menceritakan permasalahannya	Merupakan pertemuan pertama dengan konseli yang masih dalam proses pengenalan dan pembinaan hubungan baik.
Rabu/ 22 Desember 2010	DA pertemuan ini terlihat bahwa konseli sedang asik internetan untuk sekedar on line dan chatting lewat facebook padahal sebelumnya dia mengaku sedang mempunyai tugas yang harus diselesaikan.	Konseli merasa sangat jenuh untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah maka melampiaskannya dengan kegiatan yang tidak efektif
Selasa/ 04 Jnsuari 2011	DA antusias mengikuti konseling meskipun masih agak bingung	Konseli menyadari bahwa sikapnya yang seperti itu tidak tepat atau tidak benar
Sabtu/ 08 Januari 2011	DA merasa senang dan sudah terbuka untuk menceritakan masalahnya	Konseli menayangkan data di depan temannya dengan sangat baik.
Sabtu/ 15 Januari 2011	DA nampak yakin dengan keputusan yang di ambil akan membantu menyelesaikan masalahnya	Setelah konseli mengambil keputusan maka konseli akan menjalankan komitmennya

HASIL OBSERVASI

1. Masalah yang diobservasi : Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah
2. Nama Konseli : FE
3. Jurusan : Seni Rupa FBS Unnes

Hari/ Tanggal	Peristiwa	Keterangan
Selasa/ 15 Desember 2010	FE nampak senang menceritakan masalahnya	Merupakan pertemuan pertama dengan konseli yang masih dalam proses pengenalan dan pembinaan hubungan baik.
Rabu/ 22 Desember 2010	FE pertemuan ini terlihat bahwa konseli sedang bersama teman-temannya yang sudah janji akan pergi bersama setelah konseling selesai	Konseli merasa sangat jenuh untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah maka melampiaskannya dengan kegiatan yang tidak efektif
Selasa/ 04 Januari 2011	FE antusias mengikuti konseling dan sangat terbuka menceritakan masalahnya	Konseli ingin memecahkan masalahnya sehingga dengan diberikan konseling konseli menjadi lebih bersemangat
Sabtu/ 08 Januari 2011	FE merasa senang dan sudah terbuka untuk menceritakan masalahnya	Konseli menayangkan data di depan temannya dengan sangat baik.
Sabtu/ 15 Januari 2011	FE nampak yakin dengan keputusan yang di ambil akan membantu menyelesaikan masalahnya	Setelah konseli mengambil keputusan maka konseli akan menjalankan komitmennya

KONTRAK KASUS

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Identitas Konseli

Nama : DP (nama samaran)
Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 6 April 1990
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa
FBS Unnes Angkatan 2008
Alamat : Kos Najwa Gg Kantil Banaran

3. Identitas Konselor

Nama : Isni Agista
Tempat, tanggal lahir : Pemalang, 1 Agustus 1988
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : Mahasiswa BK FIP Unnes
Alamat : Kos Puspitasari Gg Kalimasada Banaran

4. Sinopsis Kasus

DP merupakan salah satu mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Berdasarkan informasi dari DP diperoleh keterangan bahwa antara tugas-tugas kuliah yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, dan aktivitas pribadi membutuhkan pembagian waktu yang seimbang, akan tetapi dalam kenyataannya sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal

tersebut menjadikan DP menjalani aktivitas kuliah tanpa adanya pengelolaan diri yang baik, sehingga menyebabkan stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

5. Pendekatan Konseling Yang Digunakan

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh DP, maka dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Tujuan dari konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri ini diharapkan klien dapat mengelola dirinya dengan baik sehingga dapat melaksanakan aktivitas kuliah secara optimal.

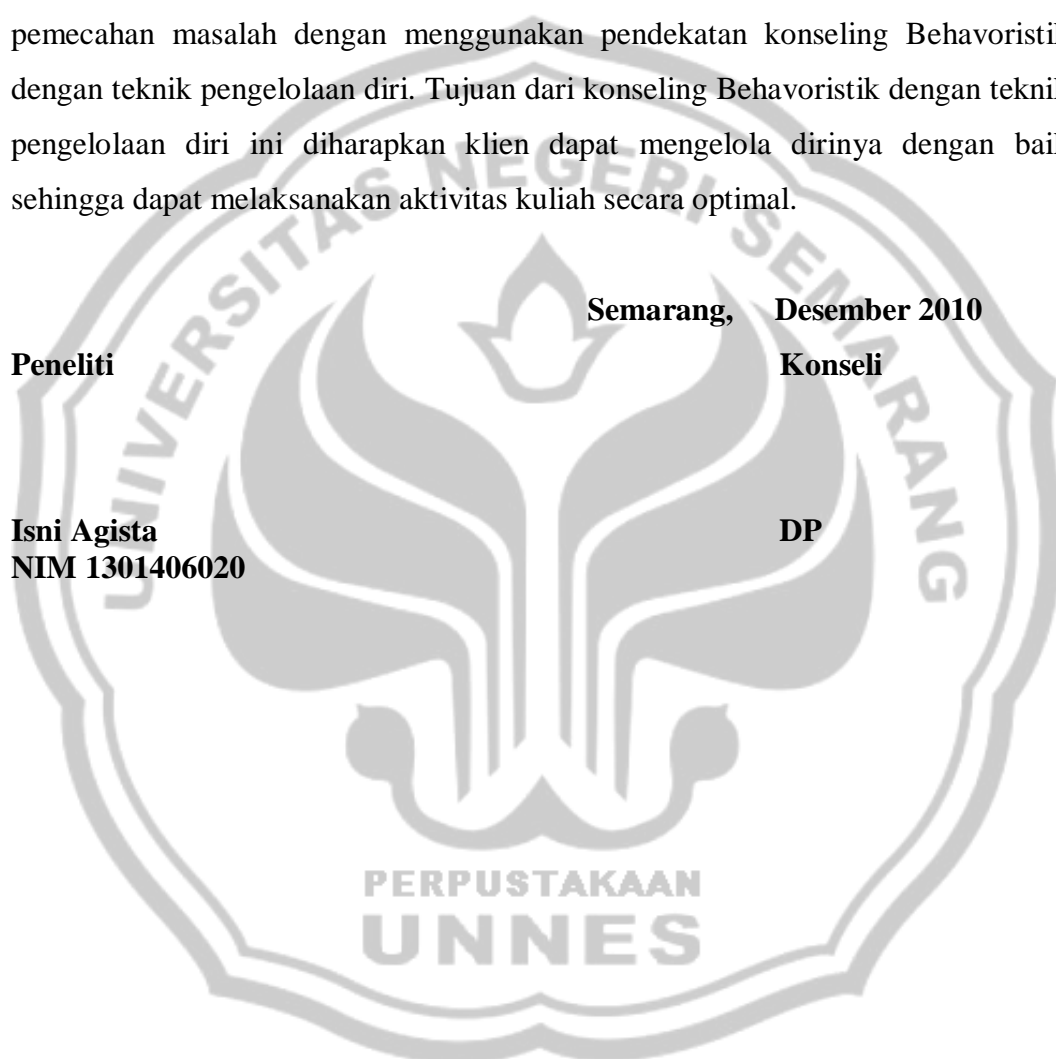
Semarang, Desember 2010

Peneliti

Konseli

**Isni Agista
NIM 1301406020**

DP



KONTRAK KASUS

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Identitas Konseli

Nama : DA (nama samaran)
Tempat, tanggal lahir : Kendal, 6 Mei 1990
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : Mahasiswa Desain Komunikasi Visual, Jurusan
Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008
Alamat : Kos Ibnu Sabil Jl Raya Sekaran

3. Identitas Konselor

Nama : Isni Agista
Tempat, tanggal lahir : Pemalang, 1 Agustus 1988
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : Mahasiswa BK FIP Unnes
Alamat : Kos Puspitasari Gg Kalimasada Banaran

4. Sinopsis Kasus

DA merupakan salah satu mahasiswa Seni Rupa konsentrasi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Bagi konseli masuk jurusan Seni Rupa merupakan pilihan pribadinya tanpa ada paksaan dari orang lain, karena konseli ingin lebih mendalami bidang seni animasi. Akan tetapi dalam kenyataannya setelah kuliah berjalan konseli justru merasakan hal sebaliknya, dia merasa telah salah dalam mengambil jurusan dikarenakan konseli

merasa ada beberapa mata kuliah yang tidak sesuai dengan minatnya. Hal tersebut membuat konseli mengalami gejala stres dalam menghadapi aktifitas kuliah, dan beberapa faktor lain yang mempengaruhi, diantaranya adalah tugas-tugas yang banyak yang harus diselesaikan di waktu bersamaan, semangat yang menurun, menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu dikumpulkan, serta rasa jenuh yang dialami oleh konseli.

5. Pendekatan Konseling Yang Digunakan

Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat diketahui bahwa konseli belum mempunyai pengelolaan diri yang baik sehingga menyebabkan gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, maka dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Tujuan dari konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri ini diharapkan klien dapat mengelola dirinya dengan baik sehingga dapat melaksanakan aktivitas kuliah secara optimal.

2010
Peneliti
Isni Agista
NIM 1301406020

Semarang,
Desember
Konseli
DA

PERPUSTAKAAN
UNNES

KONTRAK KASUS

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Identitas Konseli

Nama : FE (nama samaran)
 Tempat, tanggal lahir : Tegal, 30 Maret 1989
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa
 FBS Unnes Angkatan 2008
 Alamat : Kos La Tansa Jl Raya Sekaran

3. Identitas Konselor

Nama : Isni Agista
 Tempat, tanggal lahir : Pemalang, 1 Agustus 1988
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : Mahasiswa BK FIP Unnes
 Alamat : Kos Puspitasari Gg Kalimasada Banaran

4. Sinopsis Kasus

FE merupakan salah satu mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Saat ini konseli dituntut untuk dapat membagi waktu antara aktivitas kuliah dengan tugas-tugas kuliah yang semakin banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, serta aktivitas pribadi dan hal tersebut membutuhkan pembagian waktu yang seimbang. Berdasarkan keterangan dari FE semester ini merupakan puncak dari tugas-tugas kuliah, ini menjadikan FE

merasakan kejenuhan dalam menjalani aktivitas kuliah sehingga terkadang menjadikan penyelesaian tugas-tugas tertunda sampai mendekati waktu pengumpulan tugas, ketika hal ini terjadi maka akan timbul berbagai gejala seperti cemas, pusing, pola tidur terganggu dan nafsu makan menurun. Hal-hal tersebut merupakan sebagian dari gejala dari stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

5. Pendekatan Konseling Yang Digunakan

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh FE, maka dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Tujuan dari konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri ini diharapkan klien dapat mengelola dirinya dengan baik sehingga dapat melaksanakan aktivitas kuliah secara optimal.

2010
Peneliti

Semarang, Desember
Konseli

Isni Agista
NIM 1301406020

FE

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)**

Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Universitas : Negeri Semarang

Bulan : Desember 2010

Fakultas : Bahasa dan Seni

Minggu : Minggu ke III

Jurusan : Seni Rupa Angkatan 2008

Konselor : Isni Agista

No	Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	15-12-2010/ 07.00-07.45	1 (1x45 menit)	Subyek 1	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Pedoman wawancara	Ruang tamu (kost subyek 1)	Isni Agista	Wawancara untuk mengetahui informasi dan data secara menyeluruh tentang subyek penelitian
2	16-12-2010/ 18.15-19.00	1 (1x45 menit)	Subyek 2	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Pedoman wawancara	Ruang kamar (kost subyek 2)	Isni Agista	Wawancara untuk mengetahui informasi dan data secara menyeluruh tentang subyek penelitian
3	16-12-2010/ 19.15-20.00	1 (1x45 menit)	Subyek 3	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Pedoman wawancara	Ruang kamar (kost subyek 3)	Isni Agista	Wawancara untuk mengetahui informasi dan data secara menyeluruh tentang subyek penelitian

Semarang, Desember 2010

Peneliti

Isni Agista
NIM 1301406020

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)**

Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Universitas : Negeri Semarang

Bulan : Desember 2010

Fakultas : Bahasa dan Seni

Minggu : Minggu ke IV

Jurusan : Seni Rupa Angkatan 2008

Konselor : Isni Agista

No	Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	21-12-2010/ 07.00-07.45	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	Assessment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 1)	Isni Agista	Pertemuan pertama untuk melakukan need assessment, analisis masalah dan kontrak kasus
2	22-12-2010/ 10.00-10.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	Assessment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 2)	Isni Agista	Pertemuan pertama untuk melakukan need assessment, analisis masalah dan kontrak kasus
3	23-12-2010/ 08.00-08.45	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	Assessment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang kamar (kost subyek 3)	Isni Agista	Pertemuan pertama untuk melakukan need assessment, analisis masalah dan kontrak kasus

Semarang, Desember 2010

Peneliti

Isni Agista

NIM 1301406020

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)**

Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Universitas : Negeri Semarang

Bulan : Desember 2010

Fakultas : Bahasa dan Seni

Minggu : Minggu ke V

Jurusan : Seni Rupa Angkatan 2008

Konselor : Isni Agista

No	Tanggal / Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	27-12-2010/ 07.00-07.45	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	<i>Goal setting</i>	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 1)	Isni Agista	Pertemuan kedua: setelah melakukan diagnosis dan prognosis maka dilanjutkan dengan menentukan <i>goal setting</i>
2	28-12-2010/ 10.00-10.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	<i>Goal setting</i>	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 2)	Isni Agista	Pertemuan kedua: setelah melakukan diagnosis dan prognosis maka dilanjutkan dengan menentukan <i>goal setting</i>
3	28-12-2010/ 18.15-19.00	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	<i>Goal setting</i>	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang kamar (kost subyek 3)	Isni Agista	Pertemuan kedua: setelah melakukan diagnosis dan prognosis maka dilanjutkan dengan menentukan <i>goal setting</i>
4	30-12-2010/ 08.00-08.45	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Gazebo Gd. B5 FBS	Isni Agista	Pertemuan ketiga: menjelaskan rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan cara mencatat respon
5	31-12-2010/ 07.00-07.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Gazebo Gd. B5 FBS	Isni Agista	Pertemuan ketiga: menjelaskan rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan cara mencatat respon
6	31-12-2010/ 08.00-08.45	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Gazebo Gd. B5 FBS	Isni Agista	Pertemuan ketiga: menjelaskan rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan cara mencatat respon

Semarang, Desember 2010

Peneliti

Isni Agista

NIM 1301406020

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Supriyo, M. Pd

Dra. Awalya, M. Pd., Kons.

NIP. 19510911 197903 1 002

NIP.19601101 198710 2 001



**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)**

Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Universitas : Negeri Semarang

Bulan : Januari 2011

Fakultas : Bahasa dan Seni

Minggu : Minggu ke I

Jurusan : Seni Rupa Angkatan 2008

Konselor : Isni Agista

No	Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	03-01- 2011/ 06.15- 17.00	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 1)	Isni Agista	Pertemuan keempat: memetakan data dalam bentuk grafik sederhana
2	04-01- 2011/ 10.00- 10.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 2)	Isni Agista	Pertemuan keempat: memetakan data dalam bentuk grafik sederhana
3	04-01- 2011/ 18.15- 19.00	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang kamar (kost subyek 3)	Isni Agista	Pertemuan keempat: memetakan data dalam bentuk grafik sederhana
4	07-01- 2011/ 07.00- 07.45	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara	Gazebo perpustakaan pusat	Isni Agista	Pertemuan kelima: menayangkan data di depan orang lain
5	08-01- 2011/ 07.00- 07.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara	Gazebo perpustakaan pusat	Isni Agista	Pertemuan kelima: menayangkan data di depan orang lain
6	08-12- 2010/ 08.00- 08.45	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara	Gazebo perpustakaan pusat	Isni Agista	Pertemuan kelima: menayangkan data di depan orang lain

Semarang, Januari 2011

Peneliti

Isni Agista

NIM 1301406020

**PROGRAM HARIAN
PELAYANAN KONSELING
Satuan Layanan (SATLAN)**

Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Universitas : Negeri Semarang

Bulan : Januari 2011

Fakultas : Bahasa dan Seni

Minggu : Minggu ke II

Jurusan : Seni Rupa Angkatan 2008

Konselor : Isni Agista

No	Tanggal/ Waktu	Jam Pemb	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/ Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	10-01- 2011/ 07.00- 07.45	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 1)	Isni Agista	Pertemuan keenam: bersama-sama menganalisis data dan menginterpretasikan secara akurat
2	11-01- 2011/ 10.00- 10.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang tamu (kost subyek 2)	Isni Agista	Pertemuan keenam: bersama-sama menganalisis data dan menginterpretasikan secara akurat
3	12-01- 2011/ 18.15- 19.00	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	Treatment	Pedoman wawancara & tape recorder	Ruang kamar (kost subyek 3)	Isni Agista	Pertemuan keenam: bersama-sama menganalisis data dan menginterpretasikan secara akurat
4	15-01- 2011/ 07.00- 07.45	1 (1x45 menit)	DP (Subyek 1)	Konseling perorangan	Evaluasi & Follow up	Pedoman wawancara	Ruang tamu (kost subyek 1)	Isni Agista	Pertemuan ketujuh: setelah proses konseling selesai maka dilakukan evaluasi dan follow up
5	15-01- 2011/ 17.00- 17.45	1 (1x45 menit)	DA (Subyek 2)	Konseling perorangan	Evaluasi & Follow up	Pedoman wawancara	Ruang tamu (kost subyek 2)	Isni Agista	Pertemuan ketujuh: setelah proses konseling selesai maka dilakukan evaluasi dan follow up
6	15-01- 2011/ 18.15- 19.00	1 (1x45 menit)	FE (Subyek 3)	Konseling perorangan	Evaluasi & Follow up	Pedoman wawancara	Ruang tamu (kost subyek 3)	Isni Agista	Pertemuan ketujuh: setelah proses konseling selesai maka dilakukan evaluasi dan follow up

Semarang, Januari 2011

Peneliti

Isni Agista

NIM 1301406020

Kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara konseling
stres dalam menghadapi aktivitas kuliah

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	D. Aspek Jasmaniah	3. Gejala Fisik (Fisiologis)	g. Sakit Kepala h. Gangguan pola tidur/sulit tidur i. Lesu j. Kaku leher belakang k. Nafsu makan menurun l. Daya tahan tubuh menurun
		4. Gejala Perilaku (Behavioral)	e. Gugup f. Menghindari situasi g. Meninggalkan situasai h. Menarik diri dari pergaulan
	E. Aspek Psikis atau Rohaniah	1. Gejala Pemikiran (Kognitif)	f. Sulit berkonsentrasi g. Cemas h. Mudah lupa i. Kacau pikirannya j. Daya ingat menurun
		2. Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	e. Mudah tersinggung f. Suasana hati mudah berubah-ubah g. Gelisah
	F. Aspek Sosial atau Lingkungan	1. Lingkungan Fisik	d. Keadaan kos e. Sarana dan prasarana f. Lingkungan kampus
		2. Lingkungan sosial	d. Hubungan dengan teman e. Hubungan dengan dosen f. Hubungan dengan orang tua

PEDOMAN WAWANCARA PROSES KONSELING

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Pelaksanaan

Hari/tanggal :

Tempat Pelaksanaan :

Wawancara ke :

4. Identitas Responden

Nama :

TTL :

Alamat :

5. Pelaksana Wawancara :

6. Daftar Pertanyaan

E. Assessment: Menciptakan hubungan baik (*rapport*), menciptakan suasana terbuka dan saling percaya, eksplorasi diri klien, identifikasi masalah dan menetapkan inti masalah.

1) Bagaimana kabar anda hari ini? Apakah anda sudah makan?

Jawab:.....
.....

2) Hari ini ada kuliah atau tidak? Bagaimana kuliahnya? Lancar?

Jawab:.....
.....

3) Bagaimana dengan tugas-tugas kuliah anda? Apakah merasa kesulitan dalam menyelesaikannya?

Jawab:.....
.....

- 4) Apakah anda sering merasakan sakit kepala dan kaku leher belakang ketika sedang mengerjakan tugas perkuliahan yang banyak?
Jawab:.....
.....
- 5) Ketika mengalami hal-hal tersebut di atas apakah juga mempengaruhi nafsu makan anda dan bagaimana pula dengan pola tidur anda, apakah mengalami gangguan?
Jawab:.....
.....
- 6) Berapa kali anda makan dalam satu hari? Dan pada jam berapa anda biasanya tidur?
Jawab:.....
.....
- 7) Disamping mempengaruhi pola tidur, dan pola makan apakah aktivitas perkuliahan yang padat juga mempengaruhi daya tahan tubuh anda?
Jawab:.....
.....
- 8) Menurut anda, apakah tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen terlalu sulit? Berikan alasan anda?
Jawab:.....
.....
- 9) Ketika ada penugasan dari dosen apakah langsung anda kerjakan atau menunggu mendekati *deadline* waktu dikumpulkan? Kenapa?
Jawab:.....
.....
- 10) Adakah mata kuliah yang anda anggap paling sulit? Kenapa?
Jawab:.....
.....
- 11) Coba ceritakan selama ini bagaimana cara anda mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan?
Jawab:.....
.....
- 12) Apakah anda mempunyai jadwal belajar tetap? Coba ceritakan frekuensinya?
Jawab:.....
.....
- 13) Adakah kesulitan yang anda temui dalam melaksanakan praktek berkarya yang merupakan tugas keseharian anda?
Jawab:.....
.....
- 14) Selama ini apakah peralatan yang anda butuhkan untuk perkuliahan dapat terpenuhi semuanya?
Jawab:.....
.....
- 15) Adakah hal yang memberatkan anda untuk memenuhi peralatan tersebut?

Jawab:.....

- 16) Ketika tugas kuliah anda sedang padat, apakah anda masih bisa menemukan inspirasi untuk menghaslkan sebuah karya seni? Contohnya?

Jawab:.....

- 17) Ketika sedang susah dalam berkonsentrasi, apakah hal tersebut mempengaruhi hasil karya anda?

Jawab:.....

- 18) Bagaimana perasaan anda ketika harus menyelesaikan tugas yang banyak dalam waktu yang bersamaan? Perilaku apa yang muncul saat anda mengalami perasaan tersebut?

Jawab:.....

- 19) Apakah anda merasakan kegelisahan ketika mendekati waktu mengumpulkan tugas perkuliahan yang banyak?

Jawab:.....

- 20) Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman satu kelas anda?

Jawab:.....

- 21) Bagaimana hubungan anda dengan dosen-dosen yang mengajar anda?

Jawab:.....

- 22) Bagaimana suasana di kos anda? Apakah tenang atau sering gaduh?

Jawab:.....

- 23) Pernahkah anda mempunyai masalah dengan penghuni kos yang lain?

Jawab:.....

- 24) Apakah orang tua mendukung dengan jurusan yang anda pilih saat ini?

Jawab:.....

F. Goal setting: menentukan tujuan dari proses konseling.

- 1) Apakah anda tahu apa itu konseling?

Jawab:.....

- 2) Anda sudah pernah ikut konseling di kampus atau di luar kampus?

Jawab:.....

- 3) Apa harapan anda dengan konseling yang akan kita lakukan nanti?

Jawab:.....

4) Apakah anda bersedia membantu saya dalam penelitian ini dengan menjadi subyek penelitian/klien saya?

Jawab:.....

.....

5) Kapan anda mempunyai waktu untuk kita bertemu lagi melanjutkan proses konseling?

Jawab:.....

.....

G. Penerapan teknik konseling: Pemberian *treatment* melalui konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

Penerapan teknik Pantau Diri

1) Bagaimana kabar anda hari ini?

Jawab:.....

.....

2) Bagaimana aktivitas dan belajar anda hari ini?

Jawab:.....

.....

3) Apakah selama ini anda sudah mencoba memantau aktifitas keseharian anda?

Jawab:.....

.....

4) Apakah anda mengetahui penyebab dari masalah yang anda alami saat ini?

Jawab:.....

.....

.....

5) Apakah anda telah mencatat respons dari pemantauan perilaku yang telah anda lakukan?

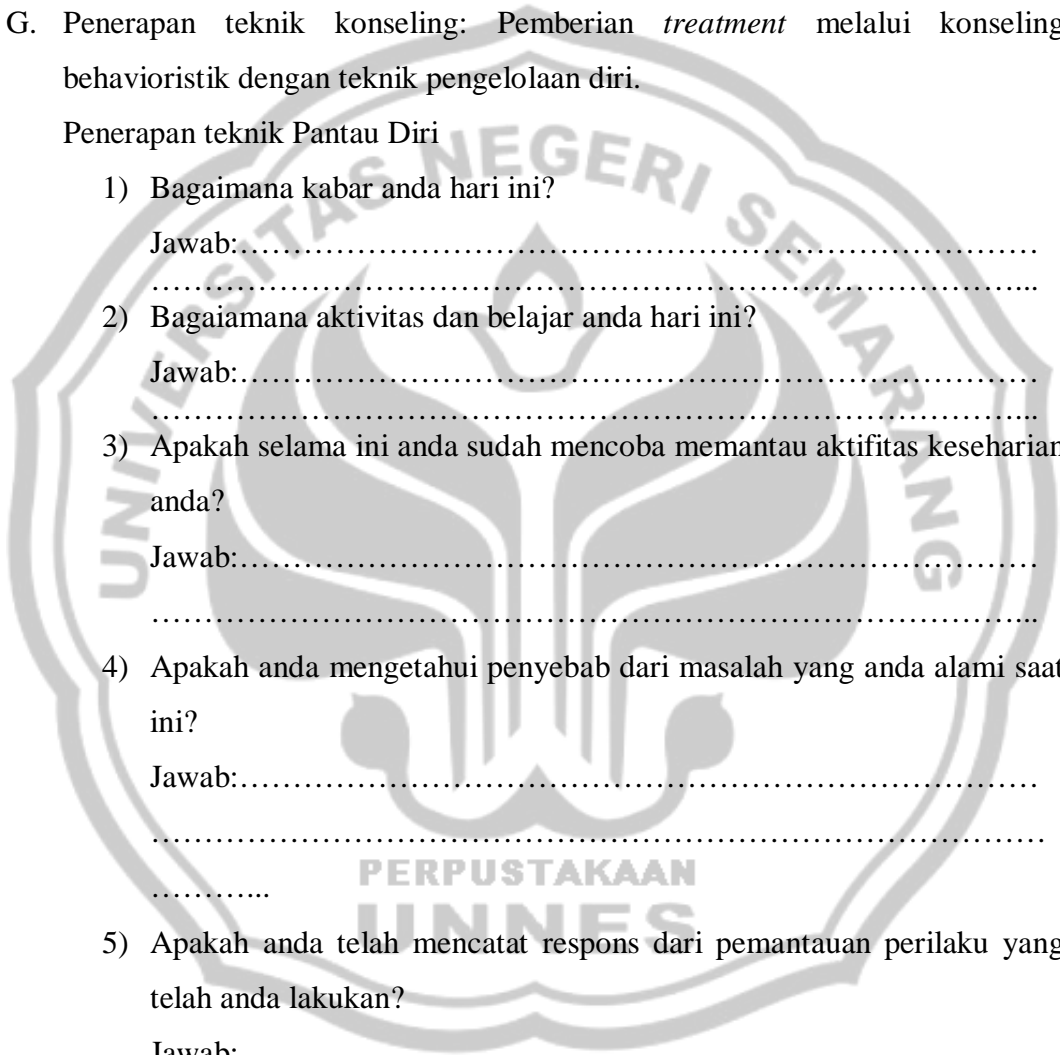
Jawab:.....

.....

6) Apakah anda telah memetakan respons tersebut ke dalam bentuk grafik sederhana?

Jawab:.....

.....



7) Apakah anda telah menayangkan data dalam grafik tersebut kepada teman anda?

Jawab:.....

8) Adakah perubahan yang anda dapatkan setelah menayangkan data tersebut?

Jawab:.....

H. Evaluasi: Dilakukan dengan tiga tahap, yaitu evaluasi segera (*Understanding, Confort, dan Action* segera setelah layanan), evaluasi jangka pendek, dan evaluasi jangka panjang.

1. Hal – hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari proses konseling hari ini ?

Jawab:.....

2. Bagaimanakah perasaan anda setelah mengikuti layanan konseling ini?

Jawab:.....

3. Hal – hal apakah yang anda lakukan setelah mengikuti layanan konseling ini?

Jawab:.....

4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab:.....

HASIL WAWANCARA PROSES KONSELING SUBYEK 1

Pertemuan I & II

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Nama konseli : DP
4. Hari/tanggal : Selasa/21-12-2010 & Senin/27-12-2010
5. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1
6. Wawancara ke : I & II
7. Pelaksana wawancara : Isni Agista
8. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan pertama ini diadakan pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek selama proses konseling hingga mencapai tujuannya. Memantapkan kesediaan subyek untuk dibantu, sehingga subyek dapat menjalani proses konseling secara sukarela dan mendorong subyek untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas berkaitan dengan masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelumnya telah dilakukan beberapa kali wawancara seleksi subyek yang kemudian dilakukan kontrak kasus dengan konseli untuk mengetahui beberapa hal tentang diri konseli beserta permasalahan yang sedang dihadapi.

Sebelum memulai konseling maka terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan yang baik dengan subyek, konseling ini harus bersifat pribadi, akrab, dan empatik. Untuk mencairkan suasana peneliti terlebih dahulu memulai pembicaraan dengan hal-hal di luar permasalahan yang dihadapi oleh subyek. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Pada fase ini, peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti.

Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan nyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek mengaku memilih kuliah di jurusan seni rupa karena memang sudah menjadi cita-citanya semenjak kecil dan hal tersebut juga di dukung oleh bakat yang dimiliki oleh subyek di bidang seni gambar dan lukis. Sejak kecil subyek sudah diarahkan oleh orang tuanya untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dengan mengikuti sanggar seni yang ada di dekat rumah subyek, serta mengikuti berbagai perlombaan berkaitan dengan bidang seni gambar. Dengan bermodalkan hal tersebut maka selama ini tidaklah sulit bagi subyek untuk mengikuti proses perkuliahan, dikarenakan pada semester awal perkuliahan hampir semua mata kuliah yang diberikan merupakan mata kuliah praktek yang bertujuan untuk memperkuat teknik menggambar mahasiswa. Namun dengan seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, serta Desain Komunikasi Visual. Subyek juga ikut aktif dalam organisasi kampus dan hal tersebut juga

menyita sebagian waktu subyek, karena posisinya di organisasi tersebut cukup penting yaitu sebagai sekretaris umum. Semester ini subyek menerima pesanan untuk membuat karikatur, gambar, lukis, atau komik tujuan subyek adalah ingin membantu orang dan juga untuk lebih mengasah bakat yang dimiliki dan pada dasarnya subyek adalah orang yang suka menerima tantangan untuk mencoba sesuatu hal yang baru.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti serta, banyaknya pesanan dari pelanggan yang datang kepadanya membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang banyak agenda kegiatan di organisasi yang terlalu menyita waktunya. Aktivitas yang sedemikian banyak memicu adanya gejala stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam pertemuan II ini, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli, konseling ini harus bersifat pribadi, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling

akan dilakukan kurang lebih 45 menit dan pertemuan masih akan dilanjutkan dengan pemberian treatment serta evaluasi dan follow up.

Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka DP dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan utamanya. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli agar tetap terjaga hubungan baik dan kepercayaan dari konseli.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual, Pameran Seni Rupa dan Seminar. Untuk mata kuliah teori adalah Bahan Ajar Seni Rupa Dwi Matra (materi dua dimensi), Estetika Timur, Kritik Seni 1, Metode Penelitian, dan Sejarah Seni Rupa Indonesia 2. Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya memunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Seminar dan Pameran dikarenakan dua mata kuliah tersebut membutuhkan kerjasama yang kompak di antara semua anggota rombel dan untuk mewujudkan hal tersebut tidak mudah. Konseli juga mengungkapkan untuk memnuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan tersebut.

HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 1

Pertemuan III

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Nama konseli : DP
4. Hari/tanggal : Kamis/30 Desember 2010
5. Tempat pelaksanaan : Gazebo Gd. B5 FBS
6. Wawancara ke : III
7. Pelaksana wawancara : Isni Agista
8. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan ketiga ini merupakan fase pertama dari proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu implementasi teknik pantau diri dari langkah satu sampai tiga yang meliputi rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan mencatat respons. Sebelum masuk konseling dimulai dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti (konselor) dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli. Setelah hubungan baik terjalin kembali

kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti (konselor) dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

a. Langkah pertama: Rasional Pantau Diri

Pada langkah ini peneliti (konselor) memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh konseli dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

b. Langkah kedua: Mendeskriminasikan Respons

Pada langkah ini peneliti (konselor) membantu konseli mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya. Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan atau pembagian waktu yang jelas. Konseli ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya.

c. Langkah ketiga: Mencatat respons

Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera

mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu berkaitan dengan kapan waktu mengerjakan tugas, mengerjakan pesanan, dan melakukan aktivitas organisasi.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 1

Pertemuan IV

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Nama konseli : DP
4. Hari/tanggal : Senin/03 Januari 2011
5. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1
6. Wawancara ke : IV
7. Pelaksana wawancara : Isni Agista
8. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah keempat: Memetakan respons

Dalam pertemuan kali ini yaitu pertemuan keempat akan dilakukan langkah selanjutnya dalam konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri proses yaitu memetakan respons. Dalam pertemuan ini masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Sebelum memulai proses konseling berikutnya maka dilakukan evaluasi dari pertemuan III. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk

lebih baik agar semua aktivitas kuliah dapat dilakukan dengan optimal. Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya menggunakannya dalam latar kehidupan nyata.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 1

Pertemuan V

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

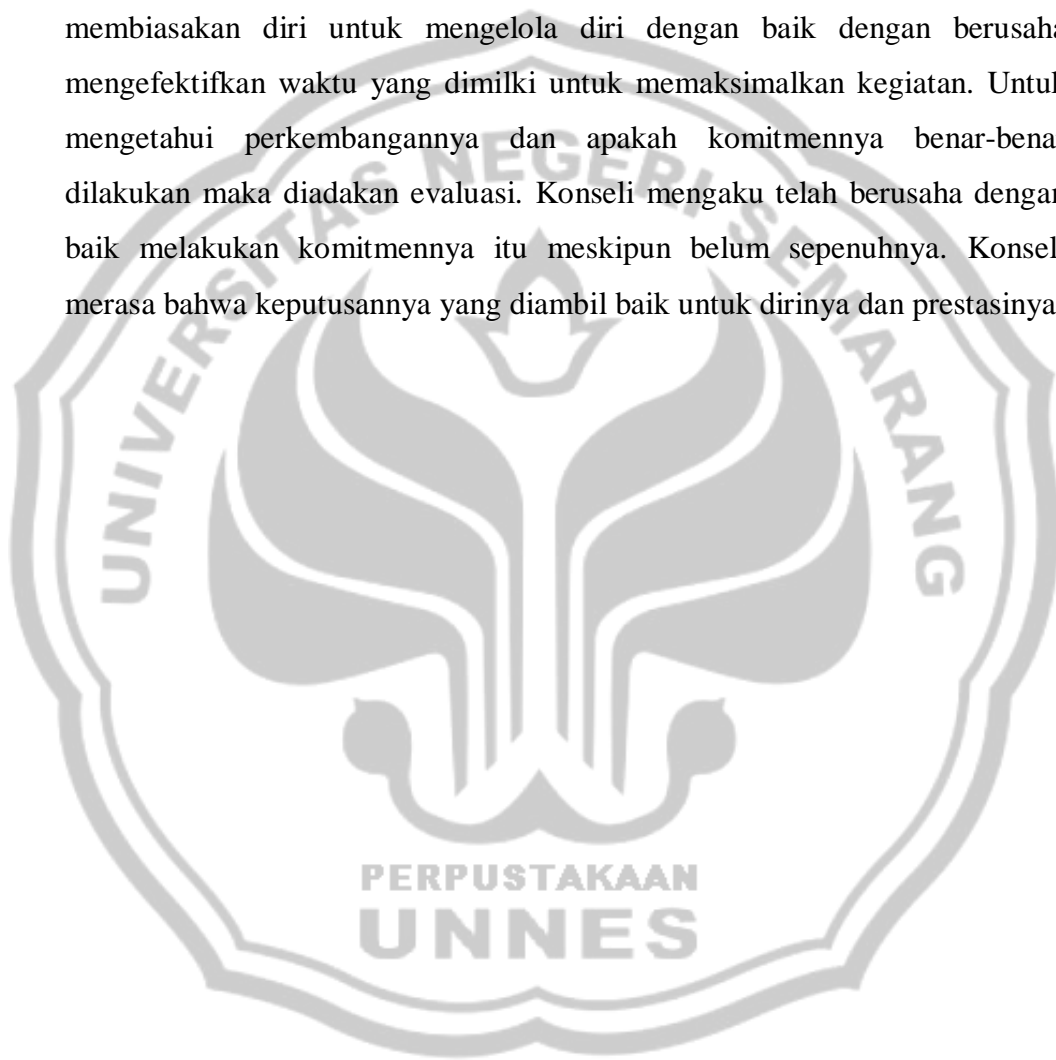
3. Nama konseli : DP
4. Hari/tanggal : Jum'at/07 Januari 2011
5. Tempat pelaksanaan : Gazebo Perpustakaan Pusat
6. Wawancara ke : V
7. Pelaksana wawancara : Isni Agista
8. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah kelima: Menayangkan data

Sebelum memulai proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya. Pada pertemuan sebelumnya konseli telah memetakan respons dalam bentuk garfik sederhana. Setelah klien membuat pemetaan data tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu didepan teman-teman satu kostnya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Peneliti

juga menjelaskan kepada konseli bahwa dari penayangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi konseli. Konseli menayangkan data di depan teman kostnya disertai maksud dari grafik tersebut, teman konseli menyambut dengan gembira dengan komitmen yang telah dilakukan oleh konseli untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif sehari-hari. Konseli mengambil keputusan dengan membangkitkan kemauan yang keras dan membiasakan diri untuk mengelola diri dengan baik dengan berusaha mengefektifkan waktu yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan. Untuk mengetahui perkembangannya dan apakah komitmennya benar-benar dilakukan maka diadakan evaluasi. Konseli mengaku telah berusaha dengan baik melakukan komitmennya itu meskipun belum sepenuhnya. Konseli merasa bahwa keputusannya yang diambil baik untuk dirinya dan prestasinya.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 1

Pertemuan VI

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Nama konseli : DP
4. Hari/tanggal : Senin/10 Januari 2011
5. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1
6. Wawancara ke : VI
7. Pelaksana wawancara : Isni Agista
8. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah keenam: Analisis data

Dalam pertemuan keenam ini telah memasuki langkah terakhir dalam konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu analisis data. Sebelum memulai proses konseling maka dilakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini dilakukan selama 45 menit.

Selama periode pantau diri konseli terus membawa data pemantauan dirinya itu setiap pertemuan konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan peneliti. Dengan hasil analisis data tersebut maka peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya

menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya konseli diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekkannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan membandingkan antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 1

Pertemuan VII

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Nama konseli : DP
4. Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011
5. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1
6. Wawancara ke : VII
7. Pelaksana wawancara : Isni Agista
8. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan ketujuh ini merupakan evaluasi dan follow up dari proses konseling yang telah dilakukan secara keseluruhan. Dalam pertemuan ini merupakan penentu berhasil tidaknya konseling yang telah dilakukan. Sebelum memasuki konseling terlebih dahulu mengadakan evaluasi terhadap pertemuan sebelumnya kemudian diadakan kontrak waktu yang disepakati yakni selama 45 menit. Pertemuan ini sekaligus merupakan *follow up* terhadap kegiatan konseling yang telah terlaksana. Konseli mengungkapkan bahwa selama menjalani praktek pantau diri konseli menjadi lebih mudah dalam mengatur waktu, dan sudah merasa stres dalam menghadapi aktivitas

kuliahnya menjadi berkurang. Dalam perkembangannya, konseli telah melaksanakan komitmen dengan baik tanpa banyak beralih.

Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan konseli, dilakukan penyusunan rencana-rencana ke depan yaitu:

- (3)Konseli berusaha melakukan pantau diri setiap saat.
- (4)Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan mencoba meminta bantuan kepada teman untuk membantunya.



HASIL WAWANCARA PROSES KONSELING SUBYEK 2

Pertemuan I & II

9. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

10. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

11. Nama konseli : DA
12. Hari/tanggal : Rabu/22-12-2010 & Selasa/28 Desember 2010
13. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2
14. Wawancara ke : I & II
15. Pelaksana wawancara : Isni Agista
16. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan proses konseling yang pertama ini peneliti melakukan tahap pembentukan rapport dengan konseli, dan dilanjutkan dengan tahap assessment yaitu dimana pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek. Konseli diberi kesempatan untuk menceritakan masalahnya yang dihadapi sekarang, dan peneliti berusaha mengidentifikasi tentang permasalahan tersebut. Setelah konseling berjalan beberapa menit, maka peneliti berusaha membina hubungan baik terhadap konseli dengan cara mengajak konseli untuk bercerita mengenai topik netral, maka pada akhirnya konseli dapat menerima kehadiran peneliti dan konseli yakin bahwa peneliti akan membantu dirinya untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya.

Setelah terbina hubungan baik antara peneliti dengan konseli, maka peneliti memberi kesempatan terhadap konseli untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya saat ini.

Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti. Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan senyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek mengaku memilih kuliah di jurusan Seni Rupa konsentrasi Desain Komunikasi Visual dikarenakan ingin mendalami bidang animasi komputer dan fotografi. Pada awal masuk kuliah subyek merasa kaget dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen terasa sangat berat bagi konseli, sebab pada dasarnya kemampuan menggambar subyek sangat terbatas. Pada kenyataannya di awal kuliah kebanyakan mata kuliah adalah mata kuliah dasar menggambar dan merupakan mata kuliah praktek yang bertujuan untuk memperkuat teknik menggambar mahasiswa. Seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual serta Fotografi. Subyek merasa semakin kesulitan ketika harus menyelesaikan tugas-tugas yang sangat banyak dalam waktu bersamaan. Tidak jarang subyek lembur sampai pagi untuk dapat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, subyek juga mengakui kenapa hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kebiasaan subyek untuk menunda-nunda

untuk mengerjakan tugas ketika ada waktu luang. Terkadang subyek juga merasa jenuh dan bosan, sehingga akibatnya subyek menjadi kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut berdampak pada suasana psikologis konseli, ketika mengerjakan tugas sudah mendekati deadline pengumpulan akan merasa cemas dan gelisah jika tugas tersebut belum terselesaikan. Subyek juga mengaku ada kompensasi dari dosen untuk mengumpulkan tugas terlambat dari jadwalnya, akan tetapi itu berarti nilainya juga akan berkurang. Semakin lama tugas terlambat dikumpulkan maka akan semakin banyak juga nilai yang hilang. Subyek tidak ikut aktif dalam organisasi kampus dikarenakan tidak berminat.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang untuk membangkitkan semangat untuk memulai untuk mengerjakan satu tugas amatlah sulit. Suasana kos juga mempengaruhi hal tersebut, subyek mengaku tidak dapat mengerjakan tugas ketika suasana kos dalam keadaan berisik, maka solusinya subyek mulai mengerjakan tugas ketika teman-teman kosnya sudah tidur. Aktivitas tersebut juga ikut memicu stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas pengumpulan. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam pertemuan II ini, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli, konseling ini harus bersifat pribadi, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi

konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 45 menit dan pertemuan masih akan dilanjutkan dengan pemberian treatment serta evaluasi dan follow up.

Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka DA dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan utamanya. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli agar tetap terjaga hubungan baik dan kepercayaan dari konseli.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi 3, Komputer Grafis 4, Desain Komunikasi Visual 4, dan Fotografi. Untuk mata kuliah teori adalah Sejarah Desain, Estetika Timur, Kritik Seni 1, dan Manajemen Kewirausahaan. Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya memunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Ilustrasi dan Komputer Grafis 4 dikarenakan dua mata kuliah tersebut membutuhkan kreativitas yang sangat tinggi untuk membuat sebuah buku cerita, dan desain iklan karena dibutuhkan ide yang orisinil dan hal tersebut tidaklah mudah. Konseli juga mengungkapkan untuk memnuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan seperti buku gambar sketsa, cat lukis, serta camera digital untuk mendukung mata kuliah fotografi.

HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 2

Pertemuan III

9. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

10. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

11. Nama konseli : DA
12. Hari/tanggal : Jum'at/31 Desember 2010
13. Tempat pelaksanaan : Gazebo Gd. B5 FBS
14. Wawancara ke : III
15. Pelaksana wawancara : Isni Agista
16. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan ketiga ini merupakan fase pertama dari proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu implementasi teknik pantau diri dari langkah satu sampai tiga yang meliputi rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan mencatat respons. Sebelum masuk konseling dimulai dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti (konselor) dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli. Setelah hubungan baik terjalin kembali

kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti (konselor) dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

d. Langkah pertama: Rasional Pantau Diri

Pada langkah ini peneliti (konselor) memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh konseli dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

e. Langkah kedua: Mendeskriminasikan Respons

Pada langkah ini peneliti (konselor) membantu konseli mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya. Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan atau pembagian waktu yang jelas. Konseli ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya.

f. Langkah ketiga: Mencatat respons

Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera

mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu berkaitan dengan kapan waktu mengerjakan tugas, mengerjakan pesanan, dan melakukan aktivitas organisasi.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 2

Pertemuan IV

9. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

10. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

11. Nama konseli : DA
12. Hari/tanggal : Selasa/04 Januari 2011
13. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2
14. Wawancara ke : IV
15. Pelaksana wawancara : Isni Agista
16. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah keempat: Memetakan respons

Dalam pertemuan kali ini yaitu pertemuan keempat akan dilakukan langkah selanjutnya dalam konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri proses yaitu memetakan respons. Dalam pertemuan ini masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Sebelum memulai proses konseling berikutnya maka dilakukan evaluasi dari pertemuan III. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk

lebih baik agar semua aktivitas kuliah dapat dilakukan dengan optimal. Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya menggunakannya dalam latar kehidupan nyata.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 2

Pertemuan V

9. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

10. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

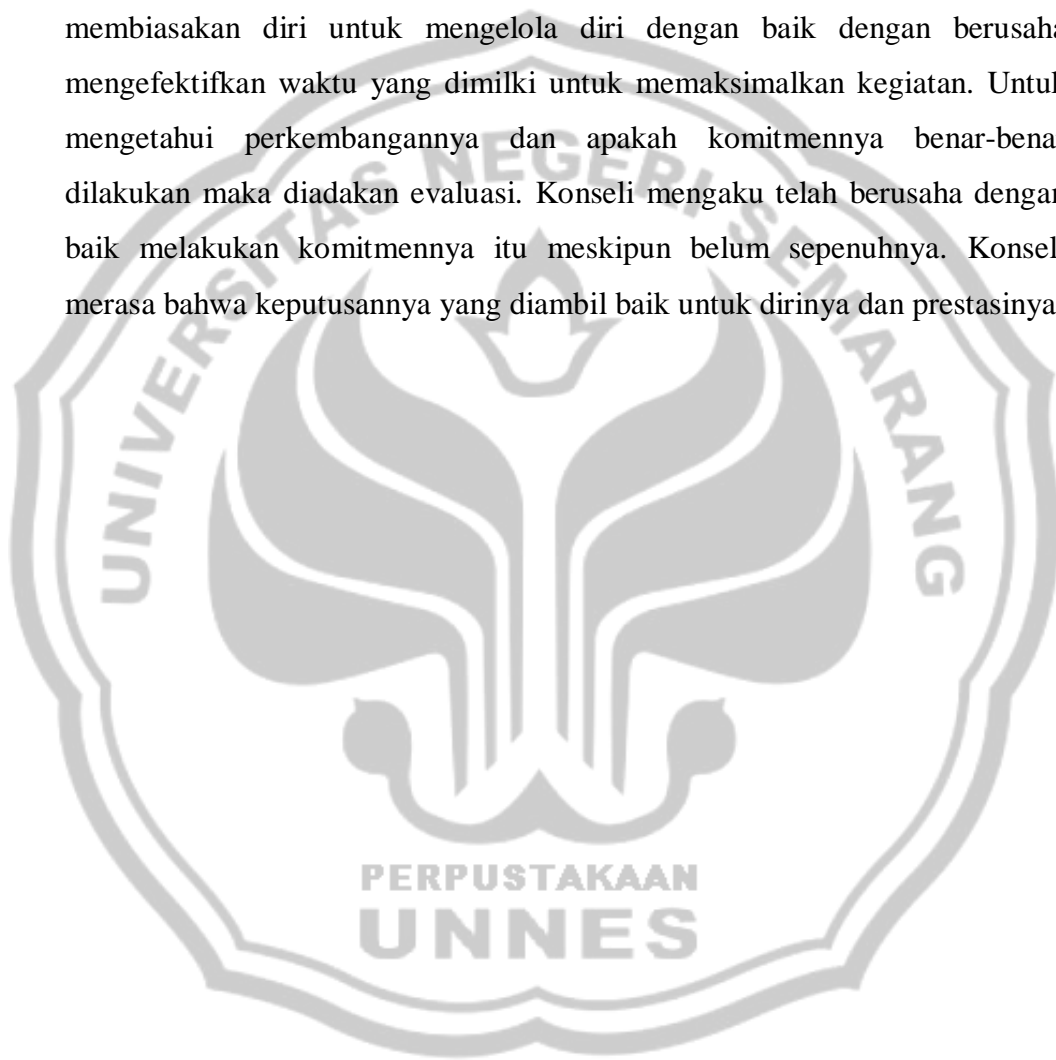
11. Nama konseli : DA
12. Hari/tanggal : Sabtu/08 Januari 2011
13. Tempat pelaksanaan : Gazebo Perpustakaan Pusat
14. Wawancara ke : V
15. Pelaksana wawancara : Isni Agista
16. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah kelima: Menayangkan data

Sebelum memulai proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya. Pada pertemuan sebelumnya konseli telah memetakan respons dalam bentuk garfik sederhana. Setelah klien membuat pemetaan data tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu didepan teman-teman satu kostnya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Peneliti

juga menjelaskan kepada konseli bahwa dari penayangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi konseli. Konseli menayangkan data di depan teman kostnya disertai maksud dari grafik tersebut, teman konseli menyambut dengan gembira dengan komitmen yang telah dilakukan oleh konseli untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif sehari-hari. Konseli mengambil keputusan dengan membangkitkan kemauan yang keras dan membiasakan diri untuk mengelola diri dengan baik dengan berusaha mengefektifkan waktu yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan. Untuk mengetahui perkembangannya dan apakah komitmennya benar-benar dilakukan maka diadakan evaluasi. Konseli mengaku telah berusaha dengan baik melakukan komitmennya itu meskipun belum sepenuhnya. Konseli merasa bahwa keputusannya yang diambil baik untuk dirinya dan prestasinya.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 2

Pertemuan VI

9. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

10. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

11. Nama konseli : DA
12. Hari/tanggal : Selasa/11 Januari 2011
13. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2
14. Wawancara ke : VI
15. Pelaksana wawancara : Isni Agista
16. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah keenam: Analisis data

Dalam pertemuan keenam ini telah memasuki langkah terakhir dalam konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu analisis data. Sebelum memulai proses konseling maka dilakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini dilakukan selama 45 menit.

Selama periode pantau diri konseli terus membawa data pemantauan dirinya itu setiap pertemuan konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan peneliti. Dengan hasil analisis data tersebut maka peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya

menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya konseli diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekkannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan membandingkan antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 2

Pertemuan VII

9. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

10. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

11. Nama konseli : DA
12. Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011
13. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2
14. Wawancara ke : VII
15. Pelaksana wawancara : Isni Agista
16. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan ketujuh ini merupakan evaluasi dari proses konseling yang telah dilakukan secara keseluruhan. Dalam pertemuan ini merupakan penentu berhasil tidaknya konseling yang telah dilakukan. Sebelum memasuki konseling terlebih dahulu mengadakan evaluasi terhadap pertemuan sebelumnya kemudian diadakan kontrak waktu yang disepakati yakni selama 45 menit. Pertemuan ini sekaligus merupakan *follow up* terhadap kegiatan konseling yang telah terlaksana. Konseli mengungkapkan bahwa selama menjalani praktek pantau diri konseli menjadi lebih mudah dalam mengatur waktu, dan sudah merasa stres dalam menghadapi aktivitas

kuliahnya menjadi berkurang. Dalam perkembangannya, konseli telah melaksanakan komitmen dengan baik tanpa banyak beralih.

Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan konseli, dilakukan penyusunan rencana-rencana ke depan yaitu:

- (5)Konseli berusaha melakukan pantau diri setiap saat.
- (6)Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan mencoba meminta bantuan kepada teman untuk membantunya.



HASIL WAWANCARA PROSES KONSELING SUBYEK 3

Pertemuan I & II

17. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

18. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

19. Nama konseli : FE
 20. Hari/tanggal : Rabu/22-12-2010 & Selasa/28 Desember 2010
 21. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3
 22. Wawancara ke : I & II
 23. Pelaksana wawancara : Isni Agista
 24. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan pertama ini diadakan pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek selama proses konseling hingga mencapai tujuannya. Memantapkan kesediaan subyek untuk dibantu, sehingga subyek dapat menjalani proses konseling secara sukarela dan mendorong subyek untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas berkaitan dengan masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelumnya telah dilakukan beberapa kali wawancara seleksi subyek yang kemudian dilakukan kontrak kasus dengan konseli untuk mengetahui beberapa hal tentang diri konseli beserta permasalahan yang sedang dihadapi.

Sebelum memulai konseling maka terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan yang baik dengan subyek, konseling ini harus bersifat pribadi, akrab, dan empatik. Untuk mencairkan suasana peneliti terlebih dahulu memulai pembicaraan dengan hal-hal di luar permasalahan yang dihadapi oleh subyek. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Pada fase ini, peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti.

Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan nyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek mengaku memilih kuliah di jurusan seni rupa karena memang sudah menjadi cita-citanya semenjak kecil dan hal tersebut juga di dukung oleh bakat yang dimiliki oleh subyek di bidang seni gambar dan lukis. Sejak kecil subyek sudah diarahkan oleh orang tuanya untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dengan mengikuti sanggar seni yang ada di dekat rumah subyek, serta mengikuti berbagai perlombaan berkaitan dengan bidang seni gambar. Dengan bermodalkan hal tersebut maka selama ini tidaklah sulit bagi subyek untuk mengikuti proses perkuliahan, dikarenakan pada semester awal perkuliahan hampir semua mata kuliah yang diberikan merupakan mata kuliah praktek yang bertujuan untuk memperkuat teknik menggambar mahasiswa. Namun dengan seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, serta Desain Komunikasi Visual. Subyek juga ikut aktif dalam organisasi kampus dan hal tersebut juga

menyita sebagian waktu subyek, karena posisinya di organisasi tersebut cukup penting yaitu sebagai sekretaris umum. Semester ini subyek menerima pesanan untuk membuat karikatur, gambar, lukis, atau komik tujuan subyek adalah ingin membantu orang dan juga untuk lebih mengasah bakat yang dimiliki dan pada dasarnya subyek adalah orang yang suka menerima tantangan untuk mencoba sesuatu hal yang baru.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti serta, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang subyek lebih memilih untuk pergi jalan-jalan bersama teman-temannya sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas pengumpulan. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam pertemuan II ini, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli, konseling ini harus bersifat pribadi, terbuka, akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 45 menit dan pertemuan masih akan dilanjutkan dengan pemberian treatment serta evaluasi dan follow up.

Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka FE dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan agar konseling tidak keluar dari tujuan utamanya. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli agar tetap terjaga hubungan baik dan kepercayaan dari konseli.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual, Seni Ukir, Pameran Seni Rupa dan Seminar. Untuk mata kuliah teori adalah Bahan Ajar Seni Rupa Dwi Matra (materi dua dimensi), Estetika Timur, Kritik Seni 1, Metode Penelitian, dan Sejarah Seni Rupa Indonesia 2. Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya memunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Seni Ukir karena dibutuhkan ketelitian dan kesabaran yang sangat tinggi ketika membuat suatu karya seni ukir. Konseli juga mengungkapkan untuk memnuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan tersebut.

HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 3

Pertemuan III

17. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

18. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

19. Nama konseli : FE
20. Hari/tanggal : Jum'at/31 Desember 2010
21. Tempat pelaksanaan : Gazebo Gd. B5 FBS
22. Wawancara ke : III
23. Pelaksana wawancara : Isni Agista
24. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan ketiga ini merupakan fase pertama dari proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu implementasi teknik pantau diri dari langkah satu sampai tiga yang meliputi rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan mencatat respons. Sebelum masuk konseling dimulai dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti (konselor) dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli. Setelah hubungan baik terjalin kembali

kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti (konselor) dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

g. Langkah pertama: Rasional Pantau Diri

Pada langkah ini peneliti (konselor) memberikan penjelasan tentang apa yang harus dipantau oleh konseli dari masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah itu dan mengapa pantau diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk memantau perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

h. Langkah kedua: Mendeskriminasikan Respons

Pada langkah ini peneliti (konselor) membantu konseli mendefinisikan perilaku sasaran secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasi beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya. Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan atau pembagian waktu yang jelas. Konseli ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya.

i. Langkah ketiga: Mencatat respons

Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli tentang kapan mencatat respons itu, metode mencatatnya dan alat untuk mencatatnya. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas kuliah maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera

mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada format pantau diri. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu berkaitan dengan kapan waktu mengerjakan tugas, mengerjakan pesanan, dan melakukan aktivitas organisasi.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 3

Pertemuan IV

17. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

18. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

19. Nama konseli : FE
 20. Hari/tanggal : Selasa/04 Januari 2011
 21. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3
 22. Wawancara ke : IV
 23. Pelaksana wawancara : Isni Agista
 24. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah keempat: Memetakan respons

Dalam pertemuan kali ini yaitu pertemuan keempat akan dilakukan langkah selanjutnya dalam konseling Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri proses yaitu memetakan respons. Dalam pertemuan ini masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Sebelum memulai proses konseling berikutnya maka dilakukan evaluasi dari pertemuan III. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk

lebih baik agar semua aktivitas kuliah dapat dilakukan dengan optimal. Setelah klien memantau diri tentang perilaku yang memicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, klien diberikan penjelasan cara memetakan hasil pantau dirinya ke dalam bentuk grafik sederhana, grafik garis atau grafik batang. Klien juga diberi kesempatan latihan mempraktekan pemetaan perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliahnya itu dalam bentuk grafik sebelum selanjutnya menggunakannya dalam latar kehidupan nyata.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 3

Pertemuan V

17. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

18. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

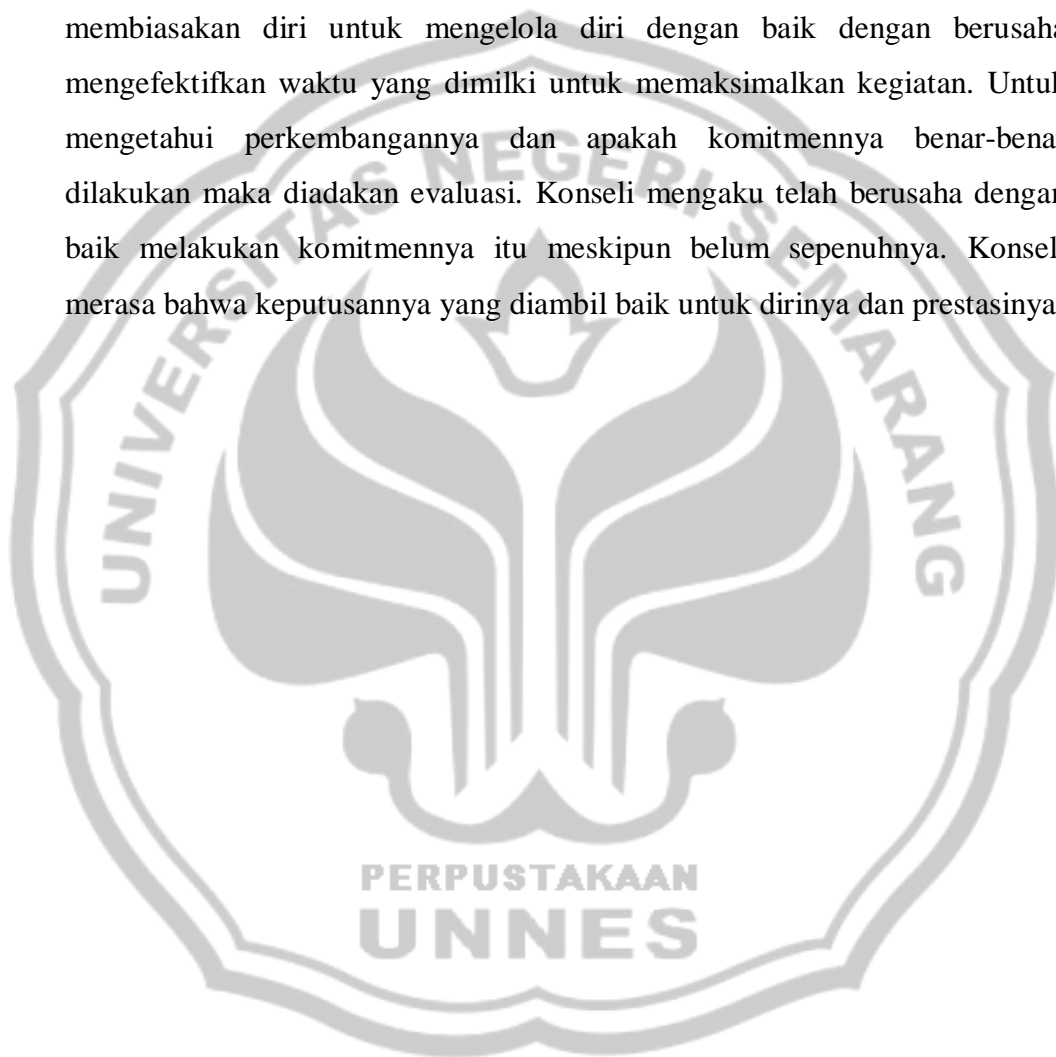
19. Nama konseli : FE
 20. Hari/tanggal : Sabtu/08 Januari 2011
 21. Tempat pelaksanaan : Gazebo Perpustakaan Pusat
 22. Wawancara ke : V
 23. Pelaksana wawancara : Isni Agista
 24. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah kelima: Menayangkan data

Sebelum memulai proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini hanya dilakukan selama 30 menit. Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya. Pada pertemuan sebelumnya konseli telah memetakan respons dalam bentuk garfik sederhana. Setelah klien membuat pemetaan data tentang perilaku pemicu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dalam bentuk grafik, dilanjutkan dengan menayangkan data itu didepan teman-teman satu kostnya sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya. Peneliti

juga menjelaskan kepada konseli bahwa dari penyangan data ini dapat memberikan dukungan diri bagi konseli. Konseli menayangkan data di depan teman kostnya disertai maksud dari grafik tersebut, teman konseli menyambut dengan gembira dengan komitmen yang telah dilakukan oleh konseli untuk dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif sehari-hari. Konseli mengambil keputusan dengan membangkitkan kemauan yang keras dan membiasakan diri untuk mengelola diri dengan baik dengan berusaha mengefektifkan waktu yang dimiliki untuk memaksimalkan kegiatan. Untuk mengetahui perkembangannya dan apakah komitmennya benar-benar dilakukan maka diadakan evaluasi. Konseli mengaku telah berusaha dengan baik melakukan komitmennya itu meskipun belum sepenuhnya. Konseli merasa bahwa keputusannya yang diambil baik untuk dirinya dan prestasinya.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 3

Pertemuan VI

17. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

18. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

19. Nama konseli : FE
 20. Hari/tanggal : Selasa/11 Januari 2011
 21. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3
 22. Wawancara ke : VI
 23. Pelaksana wawancara : Isni Agista
 24. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Langkah keenam: Analisis data

Dalam pertemuan keenam ini telah memasuki langkah terakhir dalam konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri yaitu analisis data. Sebelum memulai proses konseling maka dilakukan evaluasi dari pertemuan IV. Kemudian diadakan kontrak waktu. Dalam pertemuan ini dilakukan selama 45 menit.

Selama periode pantau diri konseli terus membawa data pemantauan dirinya itu setiap pertemuan konseling untuk dilakukan pembahasan dan analisis bersama-sama dengan peneliti. Dengan hasil analisis data tersebut maka peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya

menginterpretasikan data itu secara akurat. Selanjutnya konseli diberi penjelasan cara menggunakan data itu dan mempraktekkannya sebagai cara evaluasi diri dengan jalan membandingkan antara data yang ada dengan perilaku sasaran yang diinginkan serta tingkatan perubahannya.



HASIL WAWANCARA KONSELING SUBYEK 3

Pertemuan VII

17. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

18. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

19. Nama konseli : FE
 20. Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011
 21. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3
 22. Wawancara ke : VII
 23. Pelaksana wawancara : Isni Agista
 24. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Dalam pertemuan ketujuh ini merupakan evaluasi dari proses konseling yang telah dilakukan secara keseluruhan. Dalam pertemuan ini merupakan penentu berhasil tidaknya konseling yang telah dilakukan. Sebelum memasuki konseling terlebih dahulu mengadakan evaluasi terhadap pertemuan sebelumnya kemudian diadakan kontrak waktu yang disepakati yakni selama 45 menit. Pertemuan ini sekaligus merupakan *follow up* terhadap kegiatan konseling yang telah terlaksana. Konseli mengungkapkan bahwa selama menjalani praktek pantau diri konseli menjadi lebih mudah dalam mengatur waktu, dan sudah merasa stres dalam menghadapi aktivitas

kuliahnya menjadi berkurang. Dalam perkembangannya, konseli telah melaksanakan komitmen dengan baik tanpa banyak beralih.

Sedangkan tindak lanjut berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan konseli, dilakukan penyusunan rencana-rencana ke depan yaitu:

- (7)Konseli berusaha melakukan pantau diri setiap saat.
- (8)Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan mencoba meminta bantuan kepada teman untuk membantunya.



REKAMAN KONSELING SUBYEK 1

A. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

B. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

C. Identitas konseli

Nama : DP
 Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 6 April 1990
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa
 FBS Unnes Angkatan 2008
 Alamat : Kos Najwa Gg Kantil Banaran

D. Pelaksanaan konseling

1. Pertemuan pertama (Assessment)

Hari/tanggal : Selasa/21 Desember 2010
 Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1
 Hasil : Konseli mengikuti proses konseling dengan baik dan berharap dapat menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Pada pertemuan ini telah terjalin kepercayaan dari konseli kepada peneliti, sehingga konseli menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya.

2. Pertemuan kedua (Goal setting)

Hari/tanggal : Senin/27 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1

Hasil : Konseli mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli dari pertemuan ini maka diketahui arah dan tujuan yang diharapkan dalam konseling.

3. Pertemuan ketiga (Treatment)

Hari/tanggal : Kamis/30 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Gazebo Gd. B5 FBS

Hasil : Konseli sudah dapat memahami dari apa yang peneliti jelaskan yaitu tentang pengertian rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan cara mencatat respon sehingga konseli dapat mempraktekannya dalam kehidupan nyata.

4. Pertemuan keempat (Treatment)

Hari/tanggal : Senin/03 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1

Hasil : Konseli sudah dapat memetakan respons dalam bentuk grafik sederhana dengan baik.

5. Pertemuan kelima (Treatment)

Hari/tanggal : Jum'at/07 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Gazebo Perpustakaan Pusat

Hasil : Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya, sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya.

6. Pertemuan keenam (Treatment)

Hari/tanggal : Senin/10 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1

Hasil : Data yang sudah ditayangkan pada pertemuan sebelumnya kemudian dianalisis dan dari hasil analisis data tersebut maka

peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat.

7. Pertemuan ketujuh (Evaluasi dan Follow Up)

Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1

Hasil : Konseli menjalankan komitmennya dengan baik dan tidak melanggar komitmennya tersebut, konseli berusaha untuk menjalankan apa yang telah dipraktikkan selama proses konseling. Konseli berjanji akan bertanggung jawab atas pilihannya tersebut.

E. Eksplorasi masalah

Data konseli yang telah diketahui

Konseli merupakan salah satu mahasiswa Pendidikan Seni Rupa FBS Unnes angkatan 2008, yang sekarang berada pada semester V. Berdasarkan data yang ada konseli mempunyai masalah yaitu stres dalam menghadapi aktivitas kuliah, hal tersebut ditandai dengan gejala-gejala sering merasa pusing ketika mengerjakan tugas yang terlalu banyak, nafsu makan menurun, kaku leher belakang, pola tidur yang terganggu, cemas ketika menjelang *deadline* pengumpulan tugas. Yang menjadi faktor penyebab konseli mengalami hal tersebut adalah konseli masih belum mempunyai pengelolaan diri yang baik, ditandai dengan seringnya menunda mengerjakan tugas, sistem kebut semalam dan belum adanya pembagian waktu yang seimbang antara kegiatan perkuliahan, kegiatan organisasi, dan waktu untuk aktivitas pribadi sehingga menyebabkan stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Konseli juga menerima pesanan untuk membuat komik, lukis foto, dan gambar dengan tujuan untuk lebih mengasah bakat yang dimiliki.

F. Data penting yang terjaring dalam konseling

Kesibukan yang dimiliki konseli antara lain kegiatan perkuliahan di kelas, menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan dosen, kegiatan organisasi, dan menyelesaikan pesanan pelanggan. Semua hal tersebut mempunyai peran tersendiri yang memicu konseli mengalami gejala-gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

G. Diagnosis masalah (simpulan situasi masalah menurut pendekatan tertentu dan sebab-sebabnya)

1. Esensi kasus dan Tingkat kasus

Kasus ini termasuk kasus sedang dikarenakan konseli masih mampu untuk menyelesaikan sebagian aktivitas kuliahnya dengan baik, akan tetapi dalam beberapa hal konseli masih harus di bantu melalui konseling ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang dialaminya.

2. Faktor penyebab

Kasus yang dialami konseli berawal dari perasaan konseli yang merasa tugas perkuliahan semakin berat dengan tuntutan yang semakin tinggi, belum lagi aktivitas lain yang juga membutuhkan pembagian waktu yang seimbang. Dalam kenyataanya konseli belum dapat melakukan hal tersebut, sehingga timbul masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Kebiasaan menunda mengerjakan tugas-tugas perkuliahan hingga mendekati deadline dikumpulkan.

H. Alternatif pemecahan masalah

Dalam konseling ini, pendekatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli adalah melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Karena tujuan dari konseling behavioristik adalah untuk mengeliminir perilaku maladaptif sehingga diharapkan konseli dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal.

I. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Konseli berusaha mencoba untuk menyampaikan permasalahannya terhadap peneliti agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Konseli menyadari bahwa aktivitas kuliah yang dijalannya selama ini dirasa sangat berat dan dikarenakan belum mempunyai pengelolaan diri yang baik maka menyebabkan konseli menjadi stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Dengan mengikuti konseling ini maka konseli mengambil keputusan untuk

menerapkan teknik pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif solusi pemecahan masalahnya tersebut.

J. Rencana layanan lanjutan (follow up)

Apabila dari hasil konseling ini konseli belum merasa terselesaikan maka akan dilaksanakan konseling lanjutan.

K. Evaluasi proses dan hasil

Pada awal proses konseling, konseli belum bisa terbuka untuk menceritakan permasalahannya sehingga peneliti (konselor) terus berusaha menciptakan hubungan baik kepada konseli dan peneliti (konselor) yang lebih aktif berbicara. Pertemuan-pertemuan selanjutnya konseli sudah mulai terbuka dan menceritakan permasalahannya. Dalam pelaksanaan konseling secara keseluruhan tidak mendapat hambatan yang begitu berarti meskipun ada kendala-kendala kecil tetapi mampu di atasi. Sementara hasil yang diperoleh adalah dengan pengelolaan diri yang kurang baik selama ini dalam menjalani aktivitas kuliah menyebabkan konseli mengalami gejala-gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dan hal tersebut sangat merugikan bagi dirinya sendiri. Konseli telah memilih alternatif untuk menerapkan teknik pantau diri yang telah dipraktikkan selama konseling dalam kehidupan sehari-hari untuk membantunya mengatasi masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Semarang, Januari 2011

Peneliti

Isni Agista
NIM 1301406020

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Supriyo, M. Pd.
NIP. 19510911 197903 1 002

Dra. Awalya, M. Pd., Kons.
NIP. 19601101 198710 2 001

REKAMAN KONSELING SUBYEK 2

A. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

B. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

C. Identitas konseli

Nama : DA (nama samaran)
 Tempat, tanggal lahir : Kendal, 6 Mei 1990
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : Mahasiswa Desain Komunikasi Visual, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008
 Alamat : Kos Ibnu Sabil Jl Raya Sekaran

D. Pelaksanaan konseling

1. Pertemuan pertama (Assessment)

Hari/tanggal : Rabu/22 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2

Hasil : Konseli mengikuti proses konseling dengan baik dan berharap dapat menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Pada pertemuan ini telah terjalin kepercayaan dari konseli kepada peneliti, sehingga konseli menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya.

2. Pertemuan kedua (Goal setting)

Hari/tanggal : Selasa/28 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2

Hasil : Konseli mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli dari pertemuan ini maka diketahui arah dan tujuan yang diharapkan dalam konseling.

3. Pertemuan ketiga (Treatment)

Hari/tanggal : Jum'at/31 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Gazebo Gd. B5 FBS

Hasil : Konseli sudah dapat memahami dari apa yang peneliti jelaskan yaitu tentang pengertian rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan cara mencatat respon sehingga konseli dapat mempraktikannya dalam kehidupan nyata.

4. Pertemuan keempat (Treatment)

Hari/tanggal : Selasa/04 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2

Hasil : Konseli sudah dapat memetakan respons dalam bentuk grafik sederhana dengan baik.

5. Pertemuan kelima (Treatment)

Hari/tanggal : Sabtu/08 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Gazebo perpustakaan pusat

Hasil : Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya, sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya.

6. Pertemuan keenam (Treatment)

Hari/tanggal : Selasa/11 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2

Hasil : Data yang sudah ditayangkan pada pertemuan sebelumnya kemudian dianalisis dan dari hasil analisis data tersebut maka

peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat.

7. Pertemuan ketujuh (Evaluasi dan Follow Up)

Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2

Hasil : Konseli menjalankan komitmennya dengan baik dan tidak melanggar komitmennya tersebut, konseli berusaha untuk menjalankan apa yang telah dipraktikkan selama proses konseling. Konseli berjanji akan bertanggung jawab atas pilihannya tersebut.

E. Eksplorasi masalah

Data konseli yang telah diketahui

DA merupakan salah satu mahasiswa Seni Rupa konsentrasi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Bagi konseli masuk jurusan Seni Rupa merupakan pilihan pribadinya tanpa ada paksaan dari orang lain, karena konseli ingin lebih mendalami bidang seni animasi. Akan tetapi dalam kenyataannya setelah kuliah berjalan konseli justru merasakan hal sebaliknya, dia merasa telah salah dalam mengambil jurusan dikarenakan konseli merasa ada beberapa mata kuliah yang tidak sesuai dengan minatnya. Hal tersebut membuat konseli mengalami gejala stres dalam menghadapi aktifitas kuliah, dan beberapa faktor lain yang mempengaruhi, diantaranya adalah tugas-tugas yang banyak yang harus diselesaikan di waktu bersamaan, semangat yang menurun, menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu dikumpulkan, serta rasa jenuh yang dialami oleh konseli.

Seiring bertambahnya tingkatan diperkuliahan maka akan semakin bervariasi mata kuliah yang harus di ambil seperti Seni Ukir, Seni Patung, Seni Keramik, Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual serta Fotografi. Subyek merasa semakin kesulitan ketika harus menyelesaikan tugas-tugas yang sangat banyak dalam waktu bersamaan. Tidak jarang subyek lembur sampai pagi untuk dapat mengumpulkan tugas tepat pada waktunya,

subyek juga mengakui kenapa hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kebiasaan subyek untuk menunda-nunda untuk mengerjakan tugas ketika ada waktu luang. Subyek lebih suka menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menonton film di laptop, atau membeli voucher internetan di kos untuk paket unlimited sehingga subyek merasa lebih senang ketika on line daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Terkadang subyek juga merasa jenuh dan bosan, sehingga akibatnya subyek menjadi kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut berdampak pada suasana psikologis konseli, ketika mengerjakan tugas sudah mendekati deadline pengumpulan akan merasa cemas dan gelisah jika tugas tersebut belum terselesaikan.

F. Data penting yang terjaring dalam konseling

Dari awal masuk kuliah subyek sudah merasa salah jurusan, ditambah dengan tugas-tugas yang sangat banyak semakin membuat subjek tidak bersemangat dalam menghadapi aktivitas kuliah. Akibatnya subyek melampirkan hal tersebut dengan cara subyek lebih suka menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menonton film di laptop, atau membeli voucher internetan di kos untuk paket unlimited sehingga subyek merasa lebih senang ketika on line daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Terkadang subyek juga merasa jenuh dan bosan, sehingga akibatnya subyek menjadi kurang bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut berdampak pada suasana psikologis konseli, ketika mengerjakan tugas sudah mendekati deadline pengumpulan akan merasa cemas dan gelisah jika tugas tersebut belum terselesaikan.

G. Diagnosis masalah (simpulan situasi masalah menurut pendekatan tertentu dan sebab-sebabnya)

1. Esensi kasus dan Tingkat kasus

Kasus ini termasuk kasus sedang dikarenakan konseli masih mampu untuk menyelesaikan sebagian aktivitas kuliahnya dengan baik, akan tetapi

dalam beberapa hal konseli masih harus di bantu melalui konseling ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang dialaminya.

2. Faktor penyebab

Kasus yang dialami konseli berawal dari perasaan konseli yang merasa tugas perkuliahan semakin berat, dan ada beberapa mata kuliah yang kurang diminati. Sehingga mengakibatkan konseli mencari kompensasi dari perasaanya tersebut dengan cara lebih suka menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menonton film di laptop, atau membeli voucher internetan di kos sehingga sebagian tugas-tugas perkuliahan menjadi terbengkalai. Kebiasaan menunda mengerjakan tugas-tugas perkuliahan hingga mendekati deadline dikumpulkan, hal tersebut merupakan salah satu penyebab konseli mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

3. Alternatif pemecahan masalah

Dalam konseling ini, pendekatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli adalah melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Karena tujuan dari konseling behavioristik adalah untuk mengeliminir perilaku maladaptif sehingga diharapkan konseli dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Dalam hal ini peneliti berusaha membantu konseli untuk bisa mengurangi perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas diantara bentuk kegiatannya adalah menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menonton film di laptop, atau membeli voucher internetan di kos.

4. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Konseli berusaha mencoba untuk menyampaikan permasalahannya terhadap peneliti agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Konseli menyadari bahwa aktivitas kuliah yang dijalannya selama ini dirasa sangat berat dan dikarenakan belum mempunyai pengelolaan diri yang baik maka menyebabkan konseli menjadi stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Dengan mengikuti konseling ini maka konseli mengambil keputusan untuk

menerapkan teknik pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif solusi pemecahan masalahnya tersebut.

5. Rencana layanan lanjutan (follow up)

Apabila dari hasil konseling ini konseli belum merasa terselesaikan maka akan dilaksanakan konseling lanjutan.

6. Evaluasi proses dan hasil sementara

Pada awal proses konseling, konseli belum bisa terbuka untuk menceritakan permasalahannya sehingga peneliti (konselor) terus berusaha menciptakan hubungan baik kepada konseli dan peneliti (konselor) yang lebih aktif berbicara. Pertemuan-pertemuan selanjutnya konseli sudah mulai terbuka dan menceritakan permasalahannya. Dalam pelaksanaan konseling secara keseluruhan tidak mendapat hambatan yang begitu berarti meskipun ada kendala-kendala kecil tetapi mampu di atasi. Sementara hasil yang diperoleh adalah dengan pengelolaan diri yang kurang baik selama ini dalam menjalani aktivitas kuliah menyebabkan konseli mengalami gejala-gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dan hal tersebut sangat merugikan bagi dirinya sendiri. Konseli telah memilih alternatif untuk menerapkan teknik pantau diri yang telah dipraktekan selama konseling dalam kehidupan sehari-hari untuk membantunya mengatasi masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Semarang, Januari 2011

Peneliti

Isni Agista
NIM 1301406020

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Supriyo, M. Pd.
NIP. 19510911 197903 1 002

Dra. Awalya, M. Pd., Kons.
NIP.19601101 198710 2 001

REKAMAN KONSELING SUBYEK 3

A. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

B. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

C. Identitas konseli

Nama : FE (nama samaran)
 Tempat, tanggal lahir : Tegal, 30 Maret 1989
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : Mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa
 FBS Unnes Angkatan 2008
 Alamat : Kos La Tansa Jl Raya Sekaran

D. Pelaksanaan konseling

1. Pertemuan pertama (Assessment)

Hari/tanggal : Kamis/23 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3

Hasil : Konseli mengikuti proses konseling dengan baik dan berharap dapat menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Pada pertemuan ini telah terjalin kepercayaan dari konseli kepada peneliti, sehingga konseli menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya.

2. Pertemuan kedua (Goal setting)

Hari/tanggal : Selasa/28 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3

Hasil : Konseli mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan mengetahui harapan konseli dan berupaya mewujudkan apa yang diharapkan konseli dari pertemuan ini maka diketahui arah dan tujuan yang diharapkan dalam konseling.

3. Pertemuan ketiga (Treatment)

Hari/tanggal : Jum'at/31 Desember 2010

Tempat pelaksanaan : Gazebo Gd. B5 FBS

Hasil : Konseli sudah dapat memahami dari apa yang peneliti jelaskan yaitu tentang pengertian rasional pantau diri, mendeskriminasikan respons, dan cara mencatat respon sehingga konseli dapat mempraktekannya dalam kehidupan nyata.

4. Pertemuan keempat (Treatment)

Hari/tanggal : Selasa/04 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang kamar kos subyek 3

Hasil : Konseli sudah dapat memetakan respons dalam bentuk grafik sederhana dengan baik.

5. Pertemuan kelima (Treatment)

Hari/tanggal : Sabtu/08 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Gazebo perpustakaan pusat

Hasil : Dalam pertemuan ini konseli akan menayangkan data kepada teman-temannya, sehingga dapat melihatnya dan memberikan dorongan bagi kemajuan selanjutnya

6. Pertemuan keenam (Treatment)

Hari/tanggal : Selasa/12 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang kamar kos subyek 3

Hasil : Data yang sudah ditayangkan pada pertemuan sebelumnya kemudian dianalisis dan dari hasil analisis data tersebut maka

peneliti memberikan dukungan terhadap konseli dan membantunya menginterpretasikan data itu secara akurat.

7. Pertemuan ketujuh (Evaluasi dan Follow Up)

Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011

Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3

Hasil : Konseli menjalankan komitmennya dengan baik dan tidak melanggar komitmennya tersebut, konseli berusaha untuk menjalankan apa yang telah dipraktikkan selama proses konseling. Konseli berjanji akan bertanggung jawab atas pilihannya tersebut.

E. Eksplorasi masalah

Data konseli yang telah diketahui

FE merupakan salah satu mahasiswa Pendidikan Seni Rupa, Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Angkatan 2008. Saat ini konseli dituntut untuk dapat membagi waktu antara aktivitas kuliah dengan tugas-tugas kuliah yang semakin banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, serta aktivitas pribadi dan hal tersebut membutuhkan pembagian waktu yang seimbang. Berdasarkan keterangan dari FE semester ini merupakan puncak dari tugas-tugas kuliah, ini menjadikan FE merasakan kejenuhan dalam menjalani aktivitas kuliah sehingga terkadang menjadikan penyelesaian tugas-tugas tertunda sampai mendekati waktu pengumpulan tugas, ketika hal ini terjadi maka akan timbul berbagai gejala seperti cemas, pusing, pola tidur terganggu dan nafsu makan menurun. Hal-hal tersebut merupakan sebagian dari gejala dari stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti serta, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang subyek lebih memilih untuk pergi jalan-jalan bersama teman-temannya sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas pengumpulan. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus

diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas perkuliahan dirasa cukup berat, mata kuliah praktik pada semester ini diantaranya adalah Ilustrasi, Komputer Grafis, Desain Komunikasi Visual, Seni Ukir, Pameran Seni Rupa dan Seminar. Untuk mata kuliah teori adalah Bahan Ajar Seni Rupa Dwi Matra (materi dua dimensi), Estetika Timur, Kritik Seni 1, Metode Penelitian, dan Sejarah Seni Rupa Indonesia 2. Dari beberapa mata kuliah tersebut konseli merasa semuanya memunyai tugas yang sama-sama sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah mata kuliah Seni Ukir karena dibutuhkan ketelitian dan kesabaran yang sangat tinggi ketika membuat suatu karya seni ukir. Konseli juga mengungkapkan untuk memenuhi peralatan dalam perkuliahan yang tidak sedikit maka setiap awal semester dibutuhkan dana khusus untuk membeli peralatan tersebut.

F. Data penting yang terjaring dalam konseling

Subyek sebenarnya telah menyadari bahwa dengan tugas-tugas perkuliahan yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti serta, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang subyek lebih memilih untuk pergi jalan-jalan bersama teman-temannya sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas pengumpulan. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Tetapi subyek lebih merasa nyaman untuk memenuhi ajakan teman untuk jalan-jalan (*hangout*).

G. Diagnosis masalah (simpulan situasi masalah menurut pendekatan tertentu dan sebab-sebabnya)

1. Esensi kasus dan Tingkat kasus

Kasus ini termasuk kasus sedang dikarenakan konseli masih mampu untuk menyelesaikan sebagian aktivitas kuliahnya dengan baik, akan tetapi

dalam beberapa hal konseli masih harus di bantu melalui konseling ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang dialaminya.

2. Faktor penyebab

Kasus yang dialami konseli berawal dari perasaan konseli yang merasa tugas perkuliahan semakin berat dengan tuntutan yang semakin tinggi, belum lagi aktivitas lain yang juga membutuhkan pembagian waktu yang seimbang. Dalam kenyataannya konseli belum dapat melakukan hal tersebut, sehingga timbul masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Kebiasaan menunda mengerjakan tugas-tugas perkuliahan hingga mendekati deadline dikumpulkan, dan subyek juga sering menuruti ajakan teman-temannya yang mengajaknya untuk jalan-jalan (*hangout*) karena hal tersebut dianggap konseli sebagai salah satu cara untuk melupakan masalah-masalanya.

3. Alternatif pemecahan masalah

Dalam konseling ini, pendekatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengatasi masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh konseli adalah melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Karena tujuan dari konseling behavioristik adalah untuk mengeliminir perilaku maladaptif sehingga diharapkan konseli dapat mengurangi perilaku yang kurang efektif agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal.

4. Putusan pemecahan masalah dan implementasinya

Konseli berusaha mencoba untuk menyampaikan permasalahannya terhadap peneliti agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Konseli menyadari bahwa aktivitas kuliah yang dijalannya selama ini dirasa sangat berat dan dikarenakan belum mempunyai pengelolaan diri yang baik maka menyebabkan konseli menjadi stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. Dengan mengikuti konseling ini maka konseli mengambil keputusan untuk menerapkan teknik pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif solusi pemecahan masalahnya tersebut.

5. Rencana layanan lanjutan (follow up)

Apabila dari hasil konseling ini konseli belum merasa terselesaikan maka akan dilaksanakan konseling lanjutan.

6. Evaluasi proses dan hasil sementara

Pada awal proses konseling, konseli belum bisa terbuka untuk menceritakan permasalahannya sehingga peneliti (konselor) terus berusaha menciptakan hubungan baik kepada konseli dan peneliti (konselor) yang lebih aktif berbicara. Pertemuan-pertemuan selanjutnya konseli sudah mulai terbuka dan menceritakan permasalahannya. Dalam pelaksanaan konseling secara keseluruhan tidak mendapat hambatan yang begitu berarti meskipun ada kendala-kendala kecil tetapi mampu di atasi. Sementara hasil yang diperoleh adalah dengan pengelolaan diri yang kurang baik selama ini dalam menjalani aktivitas kuliah menyebabkan konseli mengalami gejala-gejala stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dan hal tersebut sangat merugikan bagi dirinya sendiri. Konseli telah memilih alternatif untuk menerapkan teknik pantau diri yang telah dipraktekan selama konseling dalam kehidupan sehari-hari untuk membantunya mengatasi masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah.

Semarang, Januari 2011

Peneliti

Isni Agista
NIM 1301406020

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Supriyo, M. Pd.
NIP. 19510911 197903 1 002

Dra. Awalya, M. Pd., Kons.
NIP.19601101 198710 2 001

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Nama pengisi :

Tanggal pengisian :

1. Topik apakah yang telah dibahas dalam pertemuan kali ini?
.....
.....
2. Kapan, dengan cara apa, dan oleh siapa layanan itu diberikan?
 - a. Tanggal layanan :
 - b. Jenis layanan :
 - c. Pemberi layanan :
3. Apakah yang anda dapatkan pada pertemuan kali ini?
 - a. Pemahaman apakah yang anda dapatkan dari layanan yang telah anda jalani?
.....
.....
 - b. Bagaimana perasaan anda setelah anda mendapatkan layanan tersebut?
.....
.....
 - c. Setelah mendapatkan layanan, apa yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan masalah anda?
.....
.....
4. Apakah layanan yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang sedang anda alami?
 - a. Apabila ya, keuntungan apa yang diperoleh?
.....
.....
 - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang diperoleh?
.....
.....
5. Tanggapan, saran, peran, atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
.....
.....
.....

Semarang,

2011

(.....)

**PENILAIAN HASIL SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(LAISEG)**

Nama pengisi :

Tanggal pengisian :

1. Permasalahan apakah yang telah dibahas dalam pertemuan kali ini berkaitan dengan stres dalam menghadapi aktivitas kuliah?
.....
.....
2. Langkah-langkah apa sajakah yang telah anda lakukan dalam memecahkan masalah tersebut?
.....
.....
3. Apakah keputusan yang anda ambil berkaitan dengan masalah tersebut?
.....
.....
4. Apakah yang anda dapatkan pada pertemuan kali ini?
 - a. Hal-hal atau pemahaman apakah yang anda dapatkan dari layanan yang telah anda jalani?
.....
.....
 - b. Bagaimana perasaan anda setelah anda mendapatkan layanan tersebut?
.....
.....
 - c. Setelah mendapatkan layanan, apa yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan masalah anda?
.....
.....
5. Menurut anda apakah layanan ini dapat membantu permasalahan anda berkaitan dengan kepercayaan diri ?
 - a. Apabila ya, keuntungan apa yang anda peroleh?
.....
.....
 - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
.....
.....
6. Tanggapan, saran, peran, atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan?
.....
.....

Semarang,

2011

(.....)

Tabel hasil evaluasi proses konseling konseli pertama

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami pentingnya pengelolaan diri yang baik yang menyebabkan dirinya merasa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya pengelolaan diri terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas kuliahnya agar tidak menjadi stres
Perasaan/ Confort	Konseli merasa tugas-tugas kuliahnya terlalu berat, dan merasa waktu yang dimilikinya dalam satu hari belum cukup baginya	Konseli merasa senang bisa mengetahui sebab-sebab kenapa bisa mengalami stres dan berusaha untuk mensyukuri semua aktivitas yang dijalannya
Tindakan/ Action	Belum bisa menentukan prioritas aktivitas dengan baik, sehingga menyebabkan tugasnya menjadi terbengkalai	Konseli memprioritaskan aktivitas utamanya sebagai seorang mahasiswa dan melakukan pantau diri setiap saat

Tabel hasil evaluasi proses konseling konseli kedua

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami betapa pentingnya pengelolaan diri yang baik untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya pengelolaan diri terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas kuliahnya agar tidak menjadi stres
Perasaan/ Confort	Konseli merasa jenuh dan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah	Konseli sudah dapat menerima kenyataan bahwa sebanyak apapun tugas yang diberikan dosen, harus tetap dikerjakan dengan sebaik mungkin.
Tindakan/ Action	Konseli lebih suka menghabiskan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti menonton film, dan internetan selama berjam-jam	Konseli berusaha mengurangi intensitasnya untuk internetan, dan berusaha memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya

Tabel hasil evaluasi proses konseling konseli ketiga

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami betapa pentingnya pengelolaan diri yang baik untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya pengelolaan diri terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas kuliahnya agar tidak menjadi stres
Perasaan/ Confort	Konseli merasa jenuh dan tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah	Konseli sudah dapat menerima kenyataan bahwa sebanyak apapun tugas yang diberikan dosen, harus tetap dikerjakan dengan sebaik mungkin.
Tindakan/ Action	Konseli sering menghabiskan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif seperti keluar kost untuk jalan-jalan ataupun nongkrong dengan teman-temannya	Konseli berusaha mengurangi intensitasnya untuk jalan-jalan ataupun nongkrong dengan teman-temannya, dan berusaha memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya

**PEDOMAN WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING
DENGAN TEMAN KOST**

25. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

26. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

27. Hari/tanggal :

28. Tempat pelaksanaan :

29. Yang diwawancarai :

30. Pelaksana wawancara :

31. Materi wawancara :

Berikut ini adalah daftar pertanyaan untuk mengungkap perubahan klien setelah mendapatkan konseling:

1. Bagaimana perubahan konseli pada saat berada di kost setelah mendapatkan konseling?

Jawab:.....

2. Bagaimana sikap konseli dalam menghadapi tugas-tugas kuliahnya?

Jawab:.....

3. Bagaimanakah perubahan konseli terkait dengan pengelolaan dirinya?

Jawab:.....

4. Adakah perubahan koseli menyangkut pemanfaatan waktunya sehari-sehari?

Jawab:.....

HASIL WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING DENGAN TEMAN KOST

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011

4. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 1

5. Yang diwawancarai : KL

6. Pelaksana wawancara : Isni Agista

7. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Perubahan yang terjadi pada DP setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan Behavioristik menurut KL teman satu kost konseli, DP sekarang berusaha mengurangi kegiatan-kegiatannya yang tidak begitu penting. Berusaha mengerjakan tugas selagi ada waktu senggang, lebih bersemangat dan menjalani aktivitas kuliahnya tanpa merasa stres lagi.

HASIL WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING DENGAN TEMAN KOST

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011

4. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 2

5. Yang diwawancarai : FT

6. Pelaksana wawancara : Isni Agista

7. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan behavioristik dengan teknik pengelolaan diri, menurut FT teman satu kost konseli diperoleh keterangan bahwa sekarang DA bisa mengurangi aktivitas-aktivitas yang tidak efektif terutama internetan. Biasanya DA bisa internetan selama berjam-jam akan tetapi sekarang DA lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengerjakan tugas-tugas kuliahnya, sehingga dalam mengerjakan tugas DP menjadi lebih berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas-tugasnya.

HASIL WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING DENGAN TEMAN KOST

1. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

2. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

3. Hari/tanggal : Sabtu/15 Januari 2011

4. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos subyek 3

5. Yang diwawancarai : KA

6. Pelaksana wawancara : Isni Agista

7. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Perubahan yang terjadi setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan behavioristik dengan teknik pengelolaan diri terlihat FE Sebelum mengikuti konseling lebih senang jalan-jalan dan nongkrong bersama teman-temannya untuk menghilangkan kejenuhan, setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan behavioristik, menurut KA teman satu kost konseli, FE sekarang mengurangi aktivitasnya tersebut dan berusaha mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan baik.

**PEDOMAN WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING
DENGAN TEMAN SATU KELAS**

32. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

33. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

34. Hari/tanggal :

35. Tempat pelaksanaan :

36. Yang diwawancarai :

37. Pelaksana wawancara :

38. Materi wawancara :

Berikut ini adalah daftar pertanyaan untuk mengungkap perubahan klien setelah mendapatkan konseling:

5. Bagaimana perubahan konseli pada saat berada di kampus setelah mendapatkan konseling?

Jawab:.....

6. Bagaimana sikap konseli dalam menghadapi tugas-tugas kuliahnya?

Jawab:.....

7. Bagaimanakah perubahan konseli terkait dengan pengelolaan dirinya?

Jawab:.....

8. Adakah perubahan koseli menyangkut waktu pengumpulan tugas-tugasnya?

Jawab:.....

**HASIL WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING
DENGAN TEMAN SATU KELAS**

8. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

9. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

10. Hari/tanggal : Minggu/16 Januari 2011
11. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu Wisma Puspa, Banaran
12. Yang diwawancarai : FM
13. Pelaksana wawancara : Isni Agista
14. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan Behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Menurut FM teman klien, DP sekarang mencoba lebih memprioritaskan kuliahnya dengan mengurangi aktivitas-aktvitasnya yang padat. DP juga lebih bersemangat ketika mengerjakan tugas-tugas kuliahnya.

**HASIL WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING
DENGAN TEMAN SATU KELAS**

8. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

9. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

10. Hari/tanggal : Minggu/16 Januari 2011
11. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kost Sakura, Banaran
12. Yang diwawancarai : LN
13. Pelaksana wawancara : Isni Agista
14. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Perubahan yang terjadi setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan konseling Behavioristik antara lain DA lebih menyadari untuk menggunakan waktunya dengan hal-hal yang bermanfaat dan tidak menia-nyiaikan waktu dengan hanya melakukan hal-hal yang kurang efektif. Terlihat DA sekarang sering mengajak mengerjakan tugas secara bersama-sama dan lebih bersemangat.

HASIL WAWANCARA EVALUASI PROSES KONSELING DENGAN TEMAN SATU KELAS

8. Judul Penelitian

Penanganan Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS Unnes Tahun Ajaran 2010/2011).

9. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan mahasiswa yaitu stres dalam menghadapi aktifitas kuliah dapat ditangani melalui pendekatan konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri.

10. Hari/tanggal : Minggu/ 16 Januari
11. Tempat pelaksanaan : Ruang tamu kos Najwa, Sekaran
12. Yang diwawancarai : BA
13. Pelaksana wawancara : Isni Agista
14. Hasil wawancara :

Berikut deskripsi hasil wawancara yang telah dilakukan:

Sebelum mengikuti konseling FE lebih senang jalan-jalan untuk menghilangkan kejenuhan setelah mendapatkan konseling individual dengan pendekatan Behavioristik, menurut BA teman satu kelas konseli, FE sekarang mengurangi aktivitasnya tersebut dan berusaha mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan baik. FE juga menyadari bahwa kuliah adalah tujuan utama dia berada di sini adalah untuk kuliah bukan untuk bermain.

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN KONSELING**

Satuan Layanan (SATLAN)

Satuan Kegiatan Pendukung (SATKUNG)

Universitas : Negeri Semarang

Bulan : Desember 2010

Fakultas : Bahasa dan Seni

Minggu : Minggu ke III

Jurusan : Seni Rupa Angkatan 2008

Konselor : Isni Agista

No	Tanggal/ Waktu	Jam	Sasaran kegiatan	Kegiatan Layanan/pendukung	Materi Kegiatan	Evaluasi	
						Proses	Hasil
1	2	3	4	5	6	9	10
1	15-12-2010/ 07.00-07.45	1 (1x45 menit)	Subyek 1	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Peneliti melakukan proses wawancara secara terbuka	<p>Laiseg : Pada pertemuan ini subyek menjawab dengan baik semua pertanyaan</p> <p>Laijapen : Hasil wawancara akan di analisis dan akan ditindak lanjuti dengan pemberian layanan konseling perorangan terhadap subyek yang bersangkutan</p>
2	16-12-2010/ 18.15-19.00	1 (1x45 menit)	Subyek 2	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Peneliti melakukan proses wawancara secara terbuka	<p>Laiseg : Pada pertemuan ini subyek menjawab dengan baik semua pertanyaan</p> <p>Laijapen : Hasil wawancara akan di analisis dan akan ditindak lanjuti dengan pemberian layanan konseling perorangan terhadap subyek yang bersangkutan</p>
3	16-12-2010/ 19.15-20.00	1 (1x45 menit)	Subyek 3	Aplikasi Instrument	Seleksi subyek penelitian	Peneliti melakukan proses wawancara secara terbuka	<p>Laiseg : Pada pertemuan ini subyek menjawab dengan baik semua pertanyaan</p> <p>Laijapen : Hasil wawancara akan di analisis dan akan ditindak lanjuti dengan pemberian layanan konseling perorangan terhadap subyek yang bersangkutan</p>

Semarang, Desember 2010

Peneliti

Isni Agista

NIM 1301406020

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Supriyo, M. Pd

Dra. Awalya, M. Pd., Kons.

NIP. 19510911 197903 1 002

NIP.19601101 198710 2 001

Mengetahui,

