

## PENERAPAN TEKNIK KONSELING BEHAVIORAL TERHADAP ANAK YANG MENGALAMI STRES BELAJAR.

Yohanes Berkhmas Mulyadi  
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
STKIP Persada Khatulistiwa Sintang,  
Email: [yostellano@gmail.com](mailto:yostellano@gmail.com),

### Abstrak

Penelitian ini bertolak dari realita bahwa banyak anak yang mengalami stres belajar di tengah pandemi covid 19. Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik konseling behavioral terhadap anak yang mengalami stres belajar. Tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui karakteristik anak yang mengalami stres belajar, mengetahui faktor penyebab anak mengalami stres belajar, mengetahui upaya mengatasi anak yang mengalami stres belajar. Jenis penelitian ini berupa studi kepustakaan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi. Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengalami stres belajar akan berpengaruh kepada kesehatan, perilaku, minat dan motivasi belajar. Upaya mengatasi stres belajar pada anak yaitu menggunakan teknik konseling behavioral terbagi atas yaitu latihan Asertif, Desensitisasi sistematis, Pengkondisian aversi dan Modeling.

**Kata Kunci : Konseling behavioral, Anak, Stres belajar**

### Abstract

*This study departs from the reality of elementary school age children who experience learning stress in the midst of the pandemic 19. Stress in learning is a feeling faced by someone when there are pressures. The general aim of this study is to find out how the application of behavioral counseling techniques to children who experience the stress of learning. The specific purpose of this study is to determine the characteristics of children who experience stress learning, find out the factors causing children to experience stress learning, knowing efforts to cope with children who experience stress learning. This type of research is in the form of library research. Data collection techniques in this study are documentation, which is looking for data about things in the form of notes, books, papers or articles, journals. Data analysis techniques used in this study are content analysis methods. This analysis is used to obtain valid inferences and can be re-examined based on the context. The results showed that children who experience learning stress will affect health, behavior, interests and motivation to learn. Efforts to overcome the stress of learning in children using behavioral counseling techniques are divided into assertive exercises, systematic desensitization, Aversion conditioning and Modeling.*

**Keywords:** Behavioral counseling, Children, Learning stress

## PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri karena menunjuk pada hal-hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang pernah mengalami stres yang ringan, sedang maupun berat. Stres biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja maupun anak-anak. Jenis-jenis permasalahannya tentunya beraneka ragam.

Mulyana (2006). Anak sekolah merupakan salah satu pihak yang menjadi korban stres. Faktor-faktor seperti masalah keuangan, tekanan keluarga, pola asuh yang salah, komitmen kepada diri sendiri yang berlebihan, tenggat waktu ujian dan beban tugas sekolah, konformitas teman sebaya yang cenderung berperilaku negatif, semuanya dapat memicu stres pada anak sekolah. Terlebih pada masa covid 19 yang melanda seluruh dunia dan rata-rata setiap negara mewajibkan semua anak-anak sekolah melaksanakan sekolah di rumah. Indonesia termasuk yang menerapkan anak-anak sekolah melakukan sekolah di rumah. Para guru memberikan materi pelajaran melalui online, memberikan tugas (Pekerjaan Rumah) setiap hari. Pada awalnya, anak-anak

senang berada di rumah dan melaksanakan tugas yang diberikan dari sekolah dengan baik dan serius. Lama kelamaan menjadi stres belajar karena tugas setiap hari diberikan dan dikerjakan, ditambah lagi karena pandemi covid 19 membuat orang tua melarang anak-anak bermain di luar ruangan. Realita ini menjadi beban bagi anak-anak. Stres belajar berpengaruh yang signifikan terhadap kesehatan, kebahagiaan dan nilai-nilainya. Stres yang menumpuk dapat mengarah kepada berbagai masalah serius seperti depresi dan kecemasan. Hurlock (2007) menyatakan anak yang sedang mengalami perkembangan bisa mengalami stres karena sensitifitas perasaannya mulai tinggi.

Secara etimologis, stres berasal dari bahasa Latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Dalam konteks ini stres adalah suatu kesulitan yang dialami individu yang menyebabkan individu menderita. Hawari (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi

merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu. Sarafino (2008) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*aninternal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).

Ardani (Aryani, 2016) mengartikan stres sebagai suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh : kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang

menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Compas (dalam Mulyana, 2006) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan. Baum (dalam Yusuf, 2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

Menurut Dilawati (dalam Aryani, 2016) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Aryani) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk

menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu : a. Stres yang *ego-envolved* : stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil-kecilan. b. Stres yang *ego-involved* : stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam *ego involved* membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak hancur karenanya. Stres belajar yang dialami anak-anak sekolah lebih pada stres yang *ego envolved* yaitu stres yang bisa hilang dengan segera apabila keinginan mereka sudah terpenuhi lagi seperti bisa bertemu dengan teman-temannya di sekolah, para guru memberikan pekerjaan rumah (tugas sekolah) yang ringan, sudah bisa bermain lepas karena tidak ada pandemi covid 19.

### **Stres Belajar**

Stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya, Campbell & Svenson (Ng Lai Oon, 2004). Stres belajar yang dialami siswa terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersepsikan sekolah, Chan (Haywood, 2004). Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar yang dialami siswa berkaitan dengan, (1) tekanan akademik (bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi belajar, menghadapi ulangan/diskusi di kelas), dan (2) tekanan sosial (bersumber dari teman-teman sebaya siswa). Stres yang dialami siswa selanjutnya akan berpengaruh pada fisik dan aspek psikologisnya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajarnya, Goldman,

Cristin, Wong, & Eugene (Ng Lai Oon, 2004).

Kesimpulannya, stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan dan perasaan yang dihadapi anak berkaitan dengan kehidupan akademiknya, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya, contohnya tenggat waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain.

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa tingkat stres pada anak sekolah bahkan telah menyamai orang dewasa yang berarti mereka mengalami stress berakibat pada perilaku sehari-hari seperti cepat marah, menyendiri, sulit tidur, selera makan kurang. Penelitian ini berfokus pada pertanyaan penelitian tentang *pertama*, karakteristik anak yang mengalami stres belajar. *Kedua*, faktor penyebab anak mengalami stres belajar. *Ketiga*, upaya mengatasi anak yang mengalami stres belajar dengan teknik konseling behavioral.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis/pendekatan penelitian Studi Kepustakaan (*Library Research*). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan

berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah. Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan., sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono:2012).

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai teknik konseling behavioral yang nantinya dapat digunakan sebagai pijakan dalam mengembangkan langkah-langkah praktis sebagai alternatif menangani anak yang mengalami stres belajar. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku,

makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2010).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi (*Content Analysis*) tentang teknik konseling behavior terhadap anak yang mengalami stres belajar. Analisis ini digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya, Krippendorff (2014). Dalam analisis ini akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan (Sarbaguna, 2005). Untuk menjaga keajegan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi mis – informasi ( Kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurangan penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan antar pustaka.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik anak yang mengalami stres belajar.

Karakteristik stres yang dialami individu dapat diketahui dari segi fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal, Hardjana,( dalam Aryani,2016 ). Gejala fisik meliputi, sakit kepala, tidur tidak teratur, tegang pada leher, berkeringat, tidak selera makan, dan sering gemetar. Gejala emosional meliputi, cemas, gelisah,

sedih, *mood* yang berubah-ubah, marah-marah, gugup, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sulit konsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, egois, dan sering “mendiamkan” orang lain.

Menurut Ng Lai Oon, (2004), anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain (1) berubah jadi murung,apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

Siswa yang mengalami perasaan tertekan (mengalami stres) akan memberikan reaksi fisik, seperti denyut jantung, napas, dan ketegangan otot-otot tertentu meningkat. Respon mental dan fisik siswa terhadap stres belajar akan berdampak pada perilakunya. Kemungkinan amarahnya meledak,

menjadi agresif, mengamuk, tertawa, atau sebaliknya sedih dan gelisah. Reaksi seperti ini biasanya muncul jika stres yang dialami berkepanjangan. Respon lain adalah perilaku gemetar, bicara cepat, tidak konsentrasi, dan lesu. Dibandingkan dengan siswa yang normal, perubahan perilaku siswa yang mengalami stres belajar akan lebih nyata, namun terkadang orang dewasa, baik itu guru maupun orang tua salah menilai dan menganggap mereka memiliki masalah perilaku. Kenyataannya tidaklah demikian, perubahan perilaku mungkin hanya akibat anak tersebut merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa.

## 2. Penyebab Anak Mengalami Stres Belajar

Penyebab stres belajar menurut Gadzela dan Baloglu (Aryani, 2016), penyebab anak mengalami stres belajar, antara lain, bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*).

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

### 1. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, bencana alam, kecelakaan,

persaingan yang tidak sehat, dan perceraian. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya, cacat fisik, keyakinan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri. Sebagai contoh, (1) individu yang telah berjuang keras, tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi, dan (2) individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu karena macet, misalnya, individu tersebut juga dapat merasa frustrasi.

### 2. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Konflik dengan dirinya sendiri seperti kurang menerima diri, kurang percaya, menyalahkan diri secara terus menerus. Konflik dengan orang lain karena kurangnya komunikasi dan persepsi yang salah terhadap relasi atau pernyataan seseorang terhadap dirinya.

### 3. Pressures (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama

kelamaan dapat menjadi stres yang hebat, Johri (Aryani, 2016)

#### 4. *Self-Imposed*

*Self-imposed* berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebaskan dirinya sendiri. Misalnya, saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi di kelas dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya sangat takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua. Stres karena paradigma yang salah terhadap dirinya bahwa cara anak memandang dunianya membuat anak menghayati stres secara berbeda dengan orang dewasa. Anak memiliki cara berpikir yang khas karenakurangnya pengalaman hidup mereka. Karena itu, apa yang mereka pandang sebagai ancaman atau bahaya belum tentu merupakan bahaya yang sesungguhnya, cukup banyak kondisi yang ditanggapi biasa-biasasaja oleh orang dewasa ternyata membawa dampak buruk bagi anak-anak. Meskipun demikian, beberapa kondisi yang dialami sebagai stres bagi orang dewasa dapat juga dialami sebagai stres berat bagi anak-anak dan remaja (Elia, 2001).

Stres yang disebabkan dari faktor eksternal yaitu:

##### 1. Keluarga.

Berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percayaterhadap dunia tempat ia berlindung. Cara orang tua mengasuh juga tidak jarang mengakibatkan anak mengalami stres. Gunarsa (2000) banyak para orang tua yang berasal dari golongan ekonomi yang mapan, memaksakan anak-anaknya agar memilih sekolah-sekolah favorit dan mengikutkan mereka pada les-les yang beraneka ragam tanpa meminta kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak. Padahal, prinsip pendidikan anak yang baik adalah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Untuk itu, diperlukan komunikasi efektif antara orangtua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada diri anak.

##### 2. Sekolah

Stres yang berkaitan dengan sekolah di bagi dua, (1) *academic pressures* (tekanan akademik) meliputi pengaruh dari lingkungan sekolah berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola

waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa.

### 3. Lingkungan Fisik

Kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya, anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada di lingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

Penyebab lain stres adalah sebagai berikut: (1) Aktivitas anak terlalu berat, seperti ada tambahan jam sekolah seperti kursus yang membuat anak kelelahan. (2) Kurang tidur, anak memerlukan istirahat yang cukup terutama setelah seharian beraktivitas di sekolah. Kurang tidur bisa berdampak pada mood, perubahan perilaku, kemampuan menilai dan daya ingat. (3) Intimidasi. Anak butuh ketenangan, kepercayaan diri, harga diri dan penerimaan diri. Kondisi tersebut hilang apabila ada intimidasi secara verbal dan non verbal yang diterima anak baik di rumah maupun di sekolah. (4) Kesehatan terganggu. Anak yang sehat selalu ceria. Anak yang tidak sehat selalu murung dan berdampak pada stres. Orang tua harus

memperhatikan anaknya agar tetap sehat, sejahtera. (5) Anak sendirian di rumah dan orang tua selalu sibuk di luar rumah. Kondisi ini lama kelamaan anak merasa diri tidak diperhatikan dan menimbulkan stres. Orang tua harus mempunyai waktu untuk anak.

Menurut Ng Lai On, 2004, penyebab yang memicu stres belajar pada anak adalah pola asuh otoriter, suasana sekolah yang tidak aman, cara guru mengajar, bahan pelajaran yang dianggap sulit, beban tugas yang banyak. Pada lingkungan siswa, jika ia tidak diterima di kelompok sosialnya, maka besar kemungkinan siswa mengalami stres.

Aryani (2016) terdapat perbedaan antara stres biasa/ringan dan stress berat/traumatik, antara lain :

Pertama, Stres biasa atau ringan ditemukan (1) Ada perbedaan sikap dan perilaku yang terjadi secara perlahan atau bertahap, (2) Individu yang terkena stres biasanya mampu mengelolanya dan dapat mengambil keputusan, (3) Masih terkendali dan tidak mengganggu kepribadian, (4) Tidak menimbulkan trauma.

Kedua, Stres berat atau traumatik, ditemukan (1) Perubahan sikap dan perilaku terjadi secara mendadak, sering dalam bentuk kesulitan, Sangat mengagetkan dan menyebabkan *shock*, (2) Menimbulkan rasa tak berdaya yang sangat kuat/tak tertahankan, (3)

Menyebabkan sikap dan perilaku anti sosial sehingga dapat mengganggu kepribadian, (4) Ada trauma dengan karakteristiknya siaga terus menerus, ada perasaan mengalami kembali peristiwa traumatik, mengingat terus tentang kejadian.

### **Upaya mengatasi anak yang mengalami stres belajar dengan teknik konseling behavioral.**

#### **Teknik Konseling Behavioral**

Menurut Corey (2005) Pendekatan konseling *behavioral* merupakan konseling tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar dan perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan konseling tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku. Pemusatan perhatian konseling tingkah laku berada pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, penaksiran objektifitas hasil-hasil konseling.

#### **Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral**

Sanyata (2012) Konselor yang menggunakan pendekatan *behavioral* dapat menggunakan berbagai macam teknik dan prosedur yang berakar pada teori tentang belajar. Pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku *neurotik learned*, maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan). Corey (2005) mengatakan bahwa pendekatan *behavioral* bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

#### **Peran Konselor Dalam Konseling Behavioral**

Konselor *behavioral* memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe (dalam Latifun, 2001) mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakannya. Dalam hal ini menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting untuk mempermudah melakukan

modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.

### **Ciri-ciri Konseling Behavioral**

Ciri-ciri konseling *behavioral* yaitu kebanyakan perilaku manusia dipelajari dan karena itu dapat dirubah, perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku yang relevan, Prosedur prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan mengubah lingkungannya, keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus diluar wawancara prosedur-prosedur konseling, prosedur-prosedur konseling tidak statis, tetap atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu memecahkan masalah khusus (Surya, 2003).

### **Teknik Konseling Behavioral mengatasi anak yang mengalami stres belajar**

Menurut Corey (2005), bahwa teknik konseling *behavioral* terbagi atas beberapa teknik, antara lain:

Pertama, Teknik *asertif*, teknik ini digunakan untuk melatih anak yang mengalami kesulitan belajar atau stres

untuk menyatakan diri akan kesulitannya. Latihan *asertif* ini mengajak anak untuk terbuka mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga, mengerti dan menghargai perasaan orang lain. Anak diharapkan menyampaikan gejala stres belajarnya kepada orang lain seperti orang tua. Anak memahami akan sikap dan perilakunya yang cenderung berbeda dari sebelumnya.

Gerald (2013) menyatakan latihan *asertif* dalam pendekatan konseling *behavioral* adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengajarkan individu mengenai cara mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka dan langsung. Hal ini menjadi penting karena seorang individu memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya secara terbuka.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diberbagai tempat didunia, latihan *asertif* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti perilaku *asertifitas*, kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, dan keterampilan berkomunikasi secara terbuka kepada orang lain.

Kedua, Teknik *Desensitisasi sistematis*, merupakan teknik konseling *behavioral* yang memfokuskan bantuan

untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.

Wolpe (Corey, 2007) menyatakan teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari teori belajar yakni menerapkan prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju ke arah yang lebih adaptif. Desentisasi adalah suatu cara mengurangi rasa takut atau cemas seorang anak dengan memberikan stimulus berupa gerakan supaya anak tersebut rilek, tidak cemas. Contohnya anak disuruh tarik napas dalam-dalam selama 10 detik, kemudian lepas. Angkat tangan, tepuk tangan, berteriak, bernyanyi sesuai dengan tempat dan kondisinya.

Ketiga, teknik *Pengkondisian Aversi*, teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kepekaan anak akan sesuatu yang baik, pelan-pelan mengurangi sesuatu yang buruk.

Keempat, Teknik *modeling*, teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada anak, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Sanyata (2012) teknik modeling adalah teknik konseling dalam pendekatan behavioral yang berakar dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu

teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (*observational learning*) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang lain yang berguna bagi perkembangan kepribadiannya. Teknik modeling bertujuan agar individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Teknik modeling adalah teknik yang bertujuan untuk mempelajari perilaku baru dengan mengamati model dan mempelajari keterampilannya.

#### KESIMPULAN

Setiap anak yang sudah memasuki usia sekolah dasar mungkin pernah mengalami stres belajar. Anak yang mengalami stres belajar dapat diketahui dari gejala fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Penyebab anak stres belajar adalah faktor internal seperti frustrasi, konflik, tekanan, *Self-Imposed* dan faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, lingkungan fisik. Upaya yang digunakan untuk mengatasi stres belajar adalah melalui teknik konseling behavioral seperti teknik asertif, *Desensitisasi sistematis*, *pengkondisian aversi*, dan *modeling*.

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu lebih intens mendalami stres yang ada dalam diri anak agar dapat

menemukan solusi yang sesuai dengan perkembangan anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu : Edukasi Mitra Graika
- Corey G. (2005) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- ..... (2007). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemahan Oleh Koeswara. Bandung: Refika Aditama.
- Gunarsa, S. D. (2000). *Psikologi untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gerald. (2013). *Case Approach to Counseling & Psychotherapy* (8th Ed.). Belmont: Brooks/Cole.
- <https://dosenpsikologi.com/cara-mengatasi-stres-pada-anak-sekolah>
- Haywood, C. 2004. Student teachers' stress and social problem-solving skills. *Journal of cognitive educational and psychology*. 3, 342-350.
- Hurlock, E.B. 2007. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Edisi kelima) Jakarta : Erlangga
- Krippendoff, Klaus. 1993. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Latifun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Mulyani. 2006. *Stres Management (Yoga)*. Malaysia : PTS Profesional Publishing Malaysia
- Ng Lai On, A. 2004. *Teaching children handling study stress*. Malaysia: TC Publishing SDNBHD.
- Sabarguna, B.S. 2005. *Analisis Data pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta: UI Press
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 14, 1-11.
- Sarafino, E. P. 2008. *Helth psychology: Biopsychosocial Interaction* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons
- Surya, M. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani.
- Yusuf. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosdakarya
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.