

Konseling Berbasis *Viewpoint Card* dalam Pengembangan Jiwa untuk Penyembuhan Stres

Fitria Anita Firdaus^[1]

^[1]STAI Al Mannan, Studi Islam

Jln. KH Hasyim Asy'ari No.27, Kauman, Tulungagung

e-mail: ^[1]fitriaanitafirdaus806@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui viewpoint card untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN SATU Tulungagung. Penelitian ini termasuk dalam Research and Development (R&D) dengan menggunakan model pengembangan Borg & Gall. Penelitian dilakukan di UIN SATU Tulungagung. Subjek penelitian ini adalah uji ahli materi, uji ahli media, uji ahli pengguna produk. Pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara dan penyebaran angket kepada subjek. Hasil penilaian uji ahli konseling kelompok berbasis Islam dari total rerata secara keseluruhan aspek diperoleh nilai 4,05 dalam rentang nilai 0-5 berarti produk sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat menarik, dan sangat jelas. Hasil dari uji media literasi buku diperoleh nilai 4,1 dalam rentang 0-5. Hasil uji keislaman diperoleh nilai 4 dalam skala 0-5 yang artinya berguna, mudah, tepat, menarik, dan jelas. Dari hasil penilaian uji ahli calon pengguna produk dapat diketahui hasil penilaian rerata secara keseluruhan aspek memperoleh nilai 4,025. Sehingga dapat dinyatakan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui viewpoint card untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN SATU Tulungagung "Sangat Layak". Di dalam buku panduan konseling kelompok berbasis Islam ini terdapat teknik konseling kelompok berbasis Islam dan panduan serta tahapan-tahapan dalam proses konseling kelompok berbasis Islam untuk membantu mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Pengembangan, Panduan Konseling Kelompok Berbasis Islam, Stres Akademik

Abstract

The aim of this research is to develop an Islamic-based group counseling guidebook using viewpoint cards to reduce academic stress in bidikmisi students at the Ushuluddin Adab and Da'wah Faculty of UIN SATU Tulungagung. This research is included in Research and Development (R&D) using the Borg & Gall development model. The research was conducted at UIN SATU Tulungagung. The subjects of this research are material expert testing, media expert testing, product user expert testing. Data collection using interview techniques and distributing questionnaires to subjects. The results of the Islamic-based group counseling expert test assessment of the total mean for all aspects obtained a score of 4.05 in the range of 0-5, meaning the product is very useful, very easy, very precise, very interesting and very clear. The results of the book literacy media test obtained a score of 4.1 in the range 0-5. The results of the Islamic test obtained a score of 4 on a scale of 0-5, which means useful, easy, precise, interesting and clear. From the results of the expert test assessment of potential product users, it can be seen that the overall average assessment results for all aspects obtained a score of 4.025. So it can be stated that the Islamic-based group counseling guidebook through viewpoint cards to reduce academic stress in bidikmisi students at the Ushuluddin Adab and Da'wah Faculty of UIN SATU Tulungagung is "Very Worthy". In this Islamic-based group counseling guidebook there are Islamic-based group counseling techniques and guidelines as well as stages in the Islamic-based group counseling process to help reduce academic stress in students.

Keyword: Development, Islamic Based Group Counseling Guide, Academic Stres

1. PENDAHULUAN

Kehidupan manusia di zaman dulu maupun sekarang diharapkan dinaungi dengan suasana yang positif. Suasana positif yang dimaksud adalah terhindar dari adanya tekanan maupun ancaman baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan, sehingga akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman. Modernisasi yang mencakup segala aspek menciptakan peradaban yang menjajikan kemajuan dan kemudahan bagi pemenuhan kebutuhan manusia. Akan tetapi, hal tersebut dapat mengakibatkan meningkatnya beban psikologis dalam kehidupan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Beban tersebut muncul karena adanya tuntutan belajar yang ketat untuk mengikuti perkembangan yang ada. Menurut dari pendapat (Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012b) menyatakan bahwa tuntutan yang dialami oleh mahasiswa berasal dari dalam maupun luar kampus. Salah satu pemicu stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah atau kampus, sehingga diartikan mahasiswa rentan mengalami stres ketika dihadapkan berbagai tuntutan. Berdasarkan konsep, pemicu adanya stres karena terdapat beberapa masalah-masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa (Misra, R & Mc.Kean, 2000).

Penjelasan lain menurut Dewanti terhadap mahasiswa di Yogyakarta yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, banyaknya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga (Dewanti, 2016).

Menurut Yusuf Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya (Dewanti, 2016). Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Arta (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa) (Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012a) menemukan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh lingkungan mencapai 64,1%. Penelitian Sari (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa) menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa akibat beban tugas mencapai 46,9%. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik dengan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester. Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Mahasiswa mengalami stres akademik dipengaruhi juga dengan aktivitas di luar akademik mahasiswa.

Tuntutan akademik termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Sumber stres akademik menurut Kohn dan Frazer (dalam Dhea Eka Dewanti) antara lain mahasiswa untuk mendapatkan nilai tinggi, tugas yang berlebihan, tugas tidak jelas, dan ruang kelas tidak nyaman. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Kadapati dan Vijayalaxmi (dalam Dhea Eka Dewanti) penyebab stres akademik antara lain kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah. Stres akademik kalangan mahasiswa telah lama diteliti, dan telah mengidentifikasi penyebabnya karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangnya hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik. Sumber-sumber stres akademik akan mempengaruhi mood dan konsentrasi dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Shenoy (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa) menjelaskan bahwa sumber stres yang berhubungan dengan akademik maupun psikologis dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan bunuh diri. Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50%-70% penyakit fisik

sebenarnya disebabkan oleh stres. Setiap stres berbeda untuk tiap penyakit, mulai dari yang paling rawan seperti penyakit gastrointestinal (perut), sakit kepala, kelelahan yang kronis. (Siswanto, 2007) Individu yang mengalami stres juga akan mempengaruhi mental seperti kecemasan dan depresi. Pada setting pendidikan menurut Dahlan, dkk sangat penting untuk memperhatikan tingkat stres akademik pada mahasiswa, karena tingkat stres telah diasosiasikan dengan symptom psikologis seperti kecemasan dan depresi. (Gustems-Carnicer & Calderón, 2013)

Stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Stres yang optimal akan membuat motivasi menjadi tinggi, orang menjadi bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam dan menjadi tenang. Stres positif dapat dikatakan pada tingkatan stres optimal yang dibutuhkan oleh individu.

Permasalahan stres di atas tidak terlepas dari seorang mahasiswa khususnya mahasiswa bidikmisi. Mahasiswa Bidikmisi adalah mahasiswa mahasiswa mendapat bantuan biaya kuliah oleh pemerintah, sedangkan mahasiswa reguler adalah mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan biaya kuliah oleh pemerintah. Pada pedoman penyelenggaraan bantuan biaya pendidikan bidikmisi. (Ditjendikti, 2015) mahasiswa program bidikmisi memiliki hal khusus yang harus diperhatikan yaitu mengupayakan agar lulus tepat waktu dengan prestasi yang optimal, setiap mahasiswa diwajibkan untuk terlibat dalam kegiatan intra maupun ekstra kampus atau organisasi kemahasiswaan dan perjanjian dengan pihak perguruan tinggi yang terkait tentang kepatuhan terhadap tata tertib kehidupan kampus, memenuhi standar minimal IPK yang telah ditetapkan.

Mahasiswa Bidikmisi memiliki tuntutan yang harus mereka jalani diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.0 dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Jika tidak dapat memenuhi 2 tuntutan tersebut maka bantuan beasiswa akan dicabut dan mahasiswa yang bersangkutan akan membiayai kuliahnya secara mandiri. Selain itu, mahasiswa bidikmisi memiliki tuntutan harus ikut serta dalam berbagai organisasi kampus, dan tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah ataupun menikah.

Penelitian lain yang dilakukan mengenai permasalahan akademik mahasiswa bidikmisi di lingkup FIP UNY yaitu hasilnya mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu, sering malas mengerjakan tugas kuliah dan tidak dapat membagi waktu belajar dengan baik. Sebagian besar mahasiswa bidikmisi UNY memiliki permasalahan dan hambatan akademik yang dapat memunculkan berbagai macam gejala stres. Menurut Schuler (dalam Dhea Eka Dewanti) stres adalah suatu kondisi dimana individu dihadapkan pada kesempatan hambatan, keinginan dan hasil yang diperoleh. (Dewanti, 2016)

Salah satu dampak dari stres adalah menunda-menunda pekerjaan atau prokrastinasi yang merupakan keinginan menunda dalam penyelesaian suatu tugas yang berkaitan dengan pengelolaan dan pemanfaatan waktu. Istilah prokrastinasi pertama dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Berasal dari Bahasa latin "*procrastinare*" yang berarti penundaan suatu hal hingga hari akhir ditentukan batas waktu. (Hidayah & Mu'awanah, 2020) Menurut Milgram (dalam Henri C. Schouwenburg), beranggapan bahwa prokrastinasi dilakukan oleh seseorang semata-mata guna melengkapi tugas. (HENRI C. SCHOUWENBURG, 1995) Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang mengalami kegagalan sehingga seseorang akan merasakan takut yang bertekanan yang membuat seseorang malas dan melakukan penundaan tugas, kehilangan kesempatan yang akan datang, dan akan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. (z Amini, 2010) Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto 2014) di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat diperoleh hubungan positif dan signifikan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang cenderung memiliki stres rendah 52%, dan prokrastinasi akademik cenderung tinggi sebesar 58%.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat stres akademik melalui observasi dan wawancara lapangan pada mahasiswa bidikmisi. Dengan fenomena

yang di temukan ketika observasi pada mahasiswa bidikmisi semester akhir atau 7 ini diterapkan dengan kebijakan yang terdapat perubahan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, bahwasannya mahasiswa bidikmisi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah yang memiliki nilai IPK 3.70 ke atas ditegaskan untuk mengambil SKS skripsi di semester 7 untuk menyelesaikan tugas akhirnya pada semester ganjil. Sedangkan pada semester 7 masih terdapat SKS KKN ataupun Magang. Maka dari itu, dari adanya permasalahan tersebut dapat dipastikan bahwa kondisi kesehatan mental dalam diri mahasiswa rentan mengalami gangguan psikis terutama dalam pengelolaan stres akademik dalam dirinya. Dapat dilihat dari segi psikis masing-masing individu yang memiliki kapasitas psikis yang berbeda-beda, dengan adanya kebijakan tersebut pasti membuat keadaan diri individu terganggu sehingga rentan mengalami stres akademik dalam tiap individu tersebut.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa menjadikan adanya tuntutan akademik yang terjadi pada mahasiswa bidikmisi. Juga dapat dilihat dari segi fisik dalam diri individu diantaranya sering mudah sakit karena lelah, capek, lesu, sulit tidur, dan sakit kepala. Dari segi mental mahasiswa bidikmisi sering merasa cemas, kecewa, gelisah, terabaikan, sulit berkonsentrasi dan merasa rendah diri. Sehingga kondisi stres akademik pada mahasiswa bidikmisi ini jika di kalkulasikan diantaranya yaitu adanya tuntutan target IPK, tuntutan lulus 4 tahun, deadline tugas, manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi ataupun pekerjaan bagi mahasiswa yang juga bekerja, banyaknya tugas dedline di semester akhir, kurangnya motivasi belajar, dan kurangnya adanya kontrol diri. Maka dari itu, menurut Daradjat apabila seseorang dihadapkan pada suatu kecemasan, gelisah ataupun dalam kesulitan, maka hendaknya ia menggunakan pertimbangan berdasarkan nilai-nilai moral yang datang dari agama (Rusdy Alfarizi, 2020). Sehingga dalam diri mahasiswa dengan problematika yang ia lalui senantiasa memiliki pegangan yang jelas untuk mengontrol dirinya baik dalam hal mengambil keputusan hingga dalam hal menyikapi tekanan yang dialami.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres akademik mahasiswa yaitu dengan layanan konseling kelompok berbasis Islam. Konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik *reframing Islamic* yang merupakan upaya yang diberikan konselor terhadap individu yang membutuhkan guna mengentaskan permasalahan yang dialaminya, sehingga individu mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik dan mencapai perkembangan optimal sesuai dengan pribadi yang dimilikinya dengan mengubah cara sudut pandang individu tersebut apabila seseorang atau individu telah menginternalisasikan nilai-nilai agama yang dianutnya maka dapat diasumsikan akan dapat mengatasi kesehatan mental dalam mengkondisikan emosionalnya.

Agama mampu memberikan kontribusi yang besar dalam menangani kegelisahan. Dengan keimanan yang teguh dan mantap, dalam diri individu telah tertanam keyakinan yang kuat, bahwa ketentraman dalam jiwa telah dijamin dan pasti diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga apabila telah tertanam keyakinan tersebut, maka rasa takut dan gelisah serta penyakit mental lainnya dapat terkelola dengan baik. (Rusdy Alfarizi, 2020) Hal ini serupa juga telah diatur dalam ajaran Islam, salah satunya sebagaimana kandungan firman Allah dalam Al-Qur'an, yakni:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Al Ra'd: 28)

Di UIN SATU Tulungagung sendiri belum ada penelitian mengenai konseling kelompok berbasis Islam dengan menggunakan teknik *reframing* untuk menyelesaikan problematika stres akademik pada mahasiswa, padahal penting mengetahui stres akademik bagi ilmu bimbingan konseling Islam. Stres termasuk permasalahan dalam bimbingan konseling di bidang pribadi dan akademik. Ketika mengetahui permasalahan stres akademik maka dalam melakukan konseling kelompok berbasis Islam, konselor lebih mudah mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut sehingga penyelenggaraan

bimbingan dan konseling berjalan sesuai dengan harapan. Perlu usaha yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengetahui fokus permasalahan stres akademik ketika dikaitkan dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian pengembangan (RnD). Pengembangan atau RnD merupakan perbatasan dari pendekatan kualitatif dan kuantitatif dan terutama dimaksudkan menjembatani kesenjangan antara penelitian dan praktik pendidikan. RnD bersumber dari pengamatan dari berbagai gejala yang muncul di masyarakat pendidikan yang menuntut penanganan produk pendidikan berjangka panjang menurut dari teori Brog W.R dan Gall, M.D, (1989), yaitu suatu proses yang diupayakan melahirkan produk yang memiliki kesahihan dalam pengembangannya. Produk yang akan dihasilkan dari penelitian ini adalah buku panduan konseling kelompok berbasis Islam melalui media *viewpoint card* dalam menangani stres akademik.

Subjek yang digunakan adalah para dosen ahli dan mahasiswa bidikmisi fakultas ushuludin, adab, dan dakwah di UIN SATU Tulungagung. Instrument yang digunakan penelitian ini adalah skala stres akademik, kuesioner yang digunakan dalam melakukan asesmen kebutuhan dan evaluasi formatif, dan wawancara untuk memperkuat data pada pengembangan produk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melakukan pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan menggunakan media permainan *viewpoint card* untuk mengurangi stres akademik mahasiswa bidikmisi UIN SATU Tulungagung. Penelitian ini dilakukan melalui 10 tahapan menurut Borg and Gall yaitu penelitian atau penggalan data, perencanaan, pengembangan bentuk awal produk, uji lapangan awal, revisi produk, uji lapangan kelompok kecil, revisi produk operasional, uji lapangan operasional, revisi produk akhir, pembuatan produk masal.

Hasil dari tahap pengembangan adalah evaluasi formatif berdasarkan hasil uji coba para ahli yaitu ahli materi, uji ahli media, uji ahli pengguna proak, dan uji ahli kelompok kecil. Hasil uji coba ahli materi konseling diperoleh rata-rata sebesar 4,05 (tabel 1) dengan kategori sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat menarik, dan sangat jelas.

Tabel 1 Hasil Uji Ahli Materi Konseling

No.	Aspek yang dinilai	Rata-rata
1.	Kurikulum	4
2.	Materi	4,4
3.	Bahasa	3,6
Rata - rata Keseluruhan		4
Rata - rata Keseluruhan penilaian Kuantitatif Uji ahli Materi Konseling		4,05

Hasil uji coba ahli media literasi buku diperoleh rata-rata sebesar 4,1 (tabel 2) dengan kategori sangat tepat, dan sangat menarik.

Tabel 2 Hasil Uji Ahli Media Literasi Buku

No.	Aspek yang dinilai	Rata-rata
1.	Desain Cover	4
2.	Desain Pesan Teks	4,3
3.	Desain Pesan Literasi	4,1
Rata - rata Keseluruhan penilaian kuantitatif Uji ahli Media Literasi Buku		4,1

Hasil uji coba ahli materi keislaman diperoleh rata-rata sebesar 4 (tabel 3) dengan kategori berguna, mudah, tepat, menarik, dan jelas.

Tabel 3 Hasil Uji Ahli Materi Keislaman

No.	Aspek yang dinilai	Rata-rata
1.	Kurikulum	4,2
2.	Materi	4
3.	Bahasa	3,8
Rata - rata Keseluruhan		4
Rata - rata Keseluruhan penilaian kuantitatif Uji ahli Materi Konseling		4

Hasil uji coba ahli Calon Pengguna Produk (Konselor) diperoleh rata-rata sebesar 4,025 (tabel 4) dengan kategori berguna, mudah, tepat, menarik, dan jelas.

Tabel 4 Hasil Uji Ahli Calon Pengguna

No.	Aspek yang dinilai	Rata-rata
1.	Kurikulum	4
2.	Materi	4
3.	Bahasa	4
Rata - rata Keseluruhan		4
Rata - rata Keseluruhan penilaian kuantitatif Uji ahli Materi Konseling		4,025

Berdasarkan hasil uji ahli pada tahap pengembangan produk tersebut, maka meia buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dapat digunakan secara mandiri atau untuk mendukung layanan konseling kelompok berbasis Islam oleh seorang ahli atau konselor.

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan sehinga masih harus diperbaiki agar dapat dipergunakan secara utuh oleh pengguna. Karena dengan keterbatasan subjek dan waktu penyelesaian, maka hambatan dalam penelitian ini adalah susah dalam mengumpulkan subjek yang berdomisili berbeda-beda wilayah untuk mengikuti layanan konseling kelompok berbasis Islam ini.

Pengembangan media dilakukan dengan berpedoman pada langkah penelitian *Research and Development* dari teori Borg & Gall. Pada langkah tersebut peneliti menggunakan 10 langkah yang ada diantaranya yaitu pengumpulan data (*need assessment*), perencanaan, pengembangan prodak, uji validasi desain, revisi desain, uji coba lapangan, revisi, uji kelompok kecil, revisi, dan pembuatan prodak massal.

Kualitas buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dari validator ahli materi konseling ditinjau dari aspek keseluruhan (kegunaan, kemudahan, ketepatan dan kemenarikan) memiliki kriteria *sangat berguna, sangat mudah, sangat tepat, sangat menarik dan sangat jelas*, dengan skor rata-rata 4,05. Kualitas buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dari validator ahli media literasi buku ditinjau dari aspek keseluruhan (desain cover, pesan teks, pesan literasi) memiliki kriteria *sangat tepat dan sangat menarik*, dengan skor rata-rata 4,1. Kualitas buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dari validator ahli materi keIslaman ditinjau dari aspek keseluruhan (kegunaan, kemudahan, ketepatan dan kemenarikan) memiliki kriteria *berguna, mudah, tepat, menarik dan jelas*, dengan skor rata-rata 4. Kualitas buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dari validator ahli calon pengguna produk (Konselor) ditinjau dari aspek keseluruhan (kegunaan, kemudahan, ketepatan dan kemenarikan) memiliki kriteria *berguna, mudah, tepat, menarik dan jelas*, dengan skor rata-rata 4,025.

Peneliti mengembangkan produk berupa buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *Viewpoint Card* untuk mengurangi stres akademik. Pengembangan panduan *viewpoint card* ini berdasarkan dari teknik *reframing* dalam teori konseling yang di bungkus melalui media permainan *viewpoint card*. Media permainan *viewpoint card* merupakan sebuah kartu permainan yang bertujuan untuk menyadarkan pola pikir konseli melalui tahapan-tahapan yang ada dalam *viewpoint card* tersebut dalam menangani stres akademik, produk ini dikembangkan melalui proses yang dilakukan secara sistematis.

Buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *Viewpoint Card*, merupakan buku panduan yang berisikan prosedur yang harus diperhatikan oleh konselor ketika menggunakan panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *Viewpoint Card* untuk mengurangi stres akademik. Isi dari buku panduan ini terdiri dari (1) Kata Pengantar, (2) Daftar Isi, (3) Bagian I Konsep Dasar Konseling Kelompok Berbasis Islam, (4) Bagian II Media permainan *Viewpoint Card* dan *Teknik Reframing*, (5) Bagian III Ilustrasi Kasus (6) Bagian IV Panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media permainan *viewpoint card* (7) Daftar Rujukan, (8) Lampiran.

Berdasarkan adanya buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *Viewpoint Card* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa yang lengkap dapat membantu memberikan layanan konseling kelompok berbasis Islam dengan menggunakan media permainan *viewpoint card* yang berdasarkan dari teknik *reframing* guna mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Dalam melaksanakan konseling kelompok berbasis Islam dengan *viewpoint card* pemimpin kelompok dan anggota kelompok memahami peran masing-masing, serta sesuai dengan garis besar masalah yang dibahas, dengan begitu secara langsung maupun tidak langsung ada proses pembelajaran mahasiswa dalam melaksanakan konseling kelompok berbasis Islam dengan *Viewpoint Card*.

Teknik *reframing* ini seorang konselor dapat membantu konseli untuk mengubah sudut pandang individu yang mana ketika konseli sebelumnya berfikir negatif hingga menjadi ke yang positif. Teknik *reframing* tersebut bertujuan agar si konseli dapat

melihat hal positif yang seharusnya dilakukan oleh dirinya. Teknik *reframing* dapat diartikan untuk meng^{upgrude} pola pikir konseli untuk ke hal yang lebih positif dan baik untuk kedepannya. Dengan keimanan yang teguh dan mantap, dalam diri individu telah tertanam keyakinan yang kuat, bahwa ketentraman dalam jiwa telah dijamin dan pasti diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga apabila telah tertanam keyakinan tersebut, maka rasa takut dan gelisah serta penyakit mental lainnya dapat terkelola dengan baik. Buku panduan konseling kelompok berbasis Islam didesain dengan warna cover yang menarik dan ditambahkan gambar agar cover lebih bagus dan menarik, di bagian belakang sampul terdapat sinopsis buku. Di setiap bagian dalam buku ini terdapat macam-macam pembahasan yang disesuaikan dengan materi-materi yang terdapat dalam *outline* buku panduan (kerangka buku panduan), serta pada bagian IV dan V terdapat panduan proses pemberian perlakuan (*treatment*) konseling kelompok berbasis Islam dengan media *viewpoint card*.

Media yang digunakan dalam proses pelaksanaan konseling kelompok berbasis Islam disini dengan menggunakan *viewpoint card* yang merupakan sebuah permainan yang berbentuk kartu, media permainan ini merupakan metode yang digunakan dan dilaksanakan oleh konselor untuk menyelesaikan permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian kegiatan yang dilaksanakan menyenangkan, tidak membosankan bagi anggota kelompok, dan memungkinkan pada mahasiswa untuk belajar mengontrol emosional dalam dirinya dengan cara saling menghargai pendapat satu sama lain dengan berdiskusi yang menyenangkan.

Revisi buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *viewpoint card* dilakukan berdasarkan saran dan masukan dari uji ahli. Produk yang dikembangkan ini melewati proses panjang, mulai dari pembentukan *outline* (kerangka buku panduan), tinjauan validasi tiga orang ahli (ahli materi konseling, ahli media literasi buku, ahli materi keIslaman) serta uji calon pengguna produk (konselor), hingga produk terselesaikan. Penilaian dari uji ahli berupa data kuantitatif yaitu statistik deskriptif dan statistik parametrik. Statistik deskriptif berupa penilaian skor sedangkan statistik parametrik berupa uji syarat dan uji prasyarat. Selain data kuantitatif ada juga data kualitatif berupa saran-saran dari uji ahli, dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *viewpoint card* dalam pemberian layanan konseling kelompok berbasis Islam untuk menyelesaikan permasalahan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung secara optimal dengan memiliki aspek kurikulum, materi, bahasa sangat berguna, sangat tepat, sangat mudah dan sangat menarik secara teoritis. Sedangkan penilaian media literasi buku panduan ini memiliki aspek ketepatan dan kemenarikan desain cover, desain pesan teks, desain literasi, sudah sangat tepat dan menarik.

Buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *viewpoint card* ini mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya (1) panduan konseling kelompok dengan *viewpoint card* ini topiknya disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa, (2) buku panduan ini bisa digunakan oleh konselor dalam memberikan layanan pada mahasiswa agar lebih memahami konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik *reframing* yang bingkai dalam sebuah permainan kartu *viewpoint card*, (3) buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *viewpoint card*, mahasiswa dapat belajar berkonsentrasi dengan apa yang mereka ambil dari sebuah permainan *viewpoint card* tersebut, (4) buku panduan konseling berbasis Islam ini mahasiswa dapat menghargai pendapat satu sama lain, dan mahasiswa akan lebih percaya diri bahwa kuasa Allah Swt jauh lebih baik dari

kekhawatiran yang dialami oleh masing-masing mahasiswa, sehingga dengan cara berdiskusi kelompok, mahasiswa akan mengalami, mempraktikan, serta melihat dan mengetahui tentang materi yang disampaikan. Selain kelebihan tentunya ada kelemahan yang terdapat dalam produk ini, panduan ini hanya diperuntukkan bagi konselor/praktisi saja dengan kriteria yang telah ditentukan dalam buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan *viewpoint card*.

4. SIMPULAN

Buku panduan konseling kelompok berbasis Islam dengan media *viewpoint card* terbukti efektif dan layak digunakan dalam mengurangi stres akademik mahasiswa Bidikmisi. Berdasarkan hasil uji ahli materi, media, keislaman, dan pengguna, seluruh aspek memperoleh kategori “sangat layak” dengan nilai rata-rata di atas 4. Buku ini membantu konselor dalam memberikan layanan konseling berbasis Islam dengan teknik *reframing*, yang mampu mengubah sudut pandang negatif menjadi positif, memperkuat keimanan, serta meningkatkan pengendalian diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

REFERENSI

- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa BIDIKMISI dan non-BIDIKMISI FIP UNY. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 12(5), 580–589.
- Ditjendikti. (2015). *Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi Tahun 2015*. Kemdikbud Ditjendikti.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. (2012a). Berpikir Positif Menurunkan Stres. *Psikoogis. Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. (2012b). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*.
- Fadlan, Z. (2019). *Hubungan Problem Focused Coping Dengan Academic Stress Pada Siswa Kelas X Sma Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah*. 30.
- Gazali A, Rachmayanie R, A. K. (2017). Studi Evaluasi Program Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Model CSE-UCLA di SMA Negeri 1 Mandastana Kabupaten Barito Kuala. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Fitrah*, 1(2), 15–23.
- Gufron, R. (2014). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang. *Skripsi*, 36–36.
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127–1140.
- HENRI C. SCHOUWENBURG. (1995). *Academic Procrastination Theoretical Notions* ., 71–96.
- Hidayah, R., & Mu’awanah, E. (2020). Psycho-education for Doctoral Students in Coping with Procrastination in Academics towards Strengthening Career. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*.
- Jatmiko, H. T. (2021). *Pengaruh Teknik Music And Imagery Dalam Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. 75–87.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Mandasari, Y. D. (2019). *Bimbingan konseling islam melalui media permainan challenge card untuk meningkatkan good habit remaja di panti asuhan al-habibah tulangan Sidoarjo*.

- Misra, R & Mc.Kean, M. (2000). College students academic stress and it's relation to their janxiaty, time management, & leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 34, 1–5.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Rusdy Alfarizi. (2020). *Konseling Islam Melalui Teknik Reframing dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya*. 21(1), 1–9.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Andi.
- Wiwin Yuliani, N. B. (2021). METODE PENELITIAN PENGEMBANGAN (RND) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *Quanta*, 4(1), 44–51.
- Yusri, F. (2018). Penerapan Terapi Realitas Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Pada Anggota Kelompok. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 4(2), 51–60.
- z Amini. (2010). *Kecendrungan Perilaku Prokrastinasi Akademik di Tinjau dari Locus Of Control*. 23(2), 15–42..



**CENDEKIA
AL MANNAN**