



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 5070-5084

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Edison¹, Arman Bin Anuar², Aldy Arya Nesta³, Wiwid Pradini⁴

(1)(3)(4) Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton

(2) Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: edisonbuton0@gmail.com¹✉

Abstrak

Stres akademik adalah respon siswa terhadap tuntutan sekolah dan dunia pendidikan yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran layanan konseling individual dengan tehnik restrukturisasi kognitif dalam menganalisis faktor penyebab stres akademik siswa. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Subjek penelitian yaitu satu orang siswa yang teridentifikasi mengalami stres akademik. Tehnik pengumpulan data dengan wawancara dan observasi. Pemeriksaan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab stres akademik yang dirasakan oleh siswa dapat diatasi melalui pemberian layanan konseling individual dengan teknik *restukturisasi kognitif*. Kondisi siswa menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dimana subjek kembali merasakan keceriaan, mampu merubah pola pikirnya menjadi positif dan mampu bersosialisasi kembali dengan teman sebayanya.

Kata Kunci: *Stres Akademik; Konseling Individual; Teknik Restrukturisasi Kognitif*

Abstract

Academic stress is a student's response to the demands of school and the world of education which is considered pressing so as to trigger physical, psychological tension and changes in behavior, and can affect learning achievement. This study aims to determine the role of individual counseling services with cognitive restructuring techniques in analyzing the factors that cause student academic stress. The research method uses qualitative research with a case study research design. The research subject is one student who is identified as experiencing academic stress. Data collection techniques with interviews and observation. Checking the validity of the data using source triangulation. Based on the results of the study, it was shown that the causes of academic stress felt by students can be overcome through the provision of individual counseling services using cognitive restructuring techniques. The condition of the students showed a significant change where the subject felt cheerful again, was able to change his mindset to be positive and was able to socialize again with his peers.

Keywords: *Academic Stress; Individual Counseling; Cognitive Restructuring Techniques*

PENDAHULUAN

Pendidikan diselenggarakan untuk manusia Indonesia, sehingga memiliki kemampuan mengembangkan diri, meningkatkan mutu kehidupan, meningkatkan martabat dalam rangka mencapai tujuan nasional. Upaya mencapai tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk menciptakan masyarakat madani yaitu masyarakat yang ber peradaban menjunjung nilai-nilai kemanusiaan yang sadar akan hak dan kewajibannya, demokratis, bertanggung jawab, berdisiplin, menguasai sumber informasi dalam bidang IPTEK, seni, budaya dan agama. Namun pemerintah menetapkan standar kelulusan pada pelaksanaan ujian Nasional membuat sejumlah peserta didik mengalami beban mental atau stres dalam mengejar materi yang akan diujikan, padahal kemampuan peserta didik meliputi berbagai aspek tidak saja pada kemampuan umum yang akan diujikan melainkan memiliki sejumlah pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu dan kompetensi yang berbeda-beda (Taherong & Febriani, 2021).

Lazarus & Folkman (Suyono et al., 2016), menyimpulkan bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis remaja sering membuat remaja kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Saat remaja mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres. Secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif (Indonesia, 2003).

Lazarus & Folkman (Suyono et al., 2016) menjelaskan bahwa jika pikiran-pikiran positif lebih dominan menguasai penilaian-penilaian subjektifnya, maka perilaku yang muncul mengarah lebih positif ketika merespon situasi yang tidak menyenangkan (stres). Stres yang berlebihan tanpa adanya kemampuan memilih upaya penyelesaian yang efektif akan memiliki implikasi jangka panjang pada kesehatan fisik dan psikologis mereka dikemudian hari. Tingkat stres yang tinggi akan menyebabkan remaja mengalami masalah yang lebih rumit. Hal itu mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh remaja sehingga mudah mengalami sakit, kelelahan mental, patah semangat, dan merusak rasa percaya diri mereka.

(Anisanti, 2020) menjelaskan ciri-ciri siswa yang mengalami stres akademik dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisik. Aspek psikologis meliputi: merasa tidak mampu, gemetar, merasa diabaikan, berpikir negatif, tidak percaya diri, mudah lupa, tidak fokus, prestasi menurun, jenuh, kehilangan harapan, dan sulit konsentrasi. Sedangkan aspek fisik meliputi: berkeringat banyak, sakit kepala/pusing, jantung berdebar, tangan dingin, tegang, menarik diri dari lingkungan, menunda tugas sekolah, berbohong, gugup, malas belajar, menyalahkan orang lain, mencontek, tidur di kelas, dan membuat kegaduhan.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam kelompok remaja awal (10-12 tahun) dan remaja pertengahan (13-16 tahun), dengan ciri khas ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebaya, mulai memperhatikan keadaan tubuh, berpikir abstrak serta berfantasi mengenai seksualitas (Behrman et al., 2004). Menurut (Santrock, 2012), masa remaja merupakan masa dimana kematangan mental belum terbentuk, remaja masih dalam tahap mencari jati diri seperti dalam teori Eric Erikson yaitu identitas versus identitas kebingungan. Masyarakat sekitar cenderung membiarkan remaja bebas mencoba menjadi orang seperti apa dan bebas untuk bertanggung jawab, serta remaja juga mencoba berbagai peran dan kepribadian yang cocok pada diri mereka. Remaja yang berhasil mengatasi konflik identitas akan tumbuh dengan penghayatan tentang dirinya sedangkan yang tidak berhasil mengatasi konflik identitas akan merasa kebingungan dengan identitas mereka.

Kondisi inilah yang terkadang membuat remaja mengalami stres apabila situasi tersebut tidak sejalan dengan apa yang mereka harapkan karena tuntutan lingkungan yang begitu mengharapkan lebih dari apa yang mereka pikirkan, seperti yang dialami salah satu siswa SMP Negeri 7 Baubau Sulawesi Tenggara, bahwa berdasarkan studi pendahuluan melalui hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu siswi yang berinisial AG di SMP Negeri 7 Baubau, menyatakan bahwa siswa bersangkutan merasa beban pelajaran mereka dalam sehari terlalu banyak dan membebani siswa dengan serangkaian tugas yang harus segera

diselesaikan, ditambah dengan mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah agar nilai-nilainya bagus dan agar tidak ketinggalan dengan teman-temannya, sulit memenuhi tekanan dan tuntutan dari orang tua agar terus berprestasi karena alasan biaya yang dikeluarkan untuk sekolah tidak sedikit serta ketetapan dari sekolah yang memiliki banyak aturan yang tidak boleh dilanggar maupun standar kelulusan pelaksanaan ujian di sekolah yang harus terpenuhi.

Kondisi akademik ini juga sejalan dengan pandangan Kariv et al., (2005) yang menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academik stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Begitu pula menurut (Nakalema & Ssenyonga, 2013) bahwa stress akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi.

Tekanan dan tuntutan tersebut membuat AG merasa sangat tidak nyaman menjalani keseharian sebagai seorang remaja. Perasaan takut mendapatkan nilai jelek dan tidak lulus dalam ujian, membuat AG harus terus giat dalam belajar. Namun sebagai remaja yang sedang berkembang AG merasa tidak ada kebebasan yang dirasakan seperti remaja pada umumnya, yaitu memiliki waktu untuk bermain atau bergaul, jalan-jalan, serta menghabiskan waktu dengan teman-teman pergaulannya.

Dibutuhkan penghargaan dan dukungan sosial baik dari orang-orang terdekat maupun situasi yang mengalihkan perhatian AG dari stres akademik dalam menjalani kehidupannya. Hal ini juga dikemukakan oleh (Ernawati & Rusmawati, 2015) diketahui bahwa dukungan sosial yang paling berpengaruh pada stres akademik adalah dukungan penghargaan, kemudian diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan informatif, dukungan emosional dan yang terakhir dukungan instrumental.

Berdasarkan beberapa dampak stres yang telah dialami oleh AG tersebut, diperoleh gambaran bahwa tingkat stres yang dialami oleh siswa AG merupakan fenomena yang memerlukan bantuan segera. Oleh karena itu, diperlukan bantuan kuratif terutama dalam menurunkan ketegangan-ketegangan yang muncul saat stres. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik ini adalah dengan melalui layanan konseling individual untuk membantu siswa yang sedang mengalami stres akademik, dengan mengembangkan perilaku yang efektif dalam belajar, dan membantu siswa menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan

pendidikan. Salah satu teknik yang sesuai untuk mengatasi masalah stres akademik yaitu teknik *restrukturisasi kognitif*.

Teknik *restrukturisasi kognitif* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok (Yulianti & Karneli, 2020).

Lestari, (2018) menjelaskan bahwa tujuan dari teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

Beck, (1998) juga menjelaskan bahwa, pikiran-pikiran negatif akan muncul sebagai akibat individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang. Pikiran-pikiran negatif yang menguasai struktur kognitif individu akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Jadi, stres yang timbul pada diri seseorang adalah akibat penilaian-penilaian subjektif individu terhadap suatu kondisi, situasi atau peristiwa lebih banyak dikuasai atau dipengaruhi oleh perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan ini sangat penting untuk dilakukannya sebuah penelitian dengan judul "Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik dengan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* pada Siswa SMP Negeri 7 Baubau".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus untuk mengetahui faktor penyebab stres akademik siswa. Sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder dimana data primer meliputi siswa dengan inisial AG, orangtua AG, teman AG, dan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 7 Baubau sedangkan data sekunder berupa buku-buku atau literasi lainnya yang mendukung penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara, jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam. Data yang

dikumpulkan berupa data verbal yang diperoleh melalui hasil percakapan dengan informan. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yaitu langkah pengecekan kembali data-data yang diperoleh dari informan dengan cara menanyakan kebenaran data atau informasi yang lainnya seperti saudara dan teman/sahabat subyek. Selanjutnya data dianalisis dengan melalui beberapa tahapan yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*) (Miles & Huberman Sugiyono, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Diagnosis Masalah

Berdasarkan hasil wawancara, diagnosis permasalahan penyebab stres akademik yang dirasakan oleh subjek diketahui penyebabnya yaitu dari pola pikir subjek karena kelelahan sehingga tidak dapat melihat positifnya, keyakinan yang kurang dalam dirinya sendiri yang tidak diketahui orang lain dan faktor eksternal yaitu adanya tekanan untuk berprestasi tinggi, juga adanya dorongan status sosial, jadwal dan tugas pelajaran yang padat dikarenakan klien juga mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah, dan tuntutan orangtua saling berlomba dengan teman sosialnya.

Faktor penyebab stres akademik yang dialami siswa sesuai dengan faktor-faktor penyebab yang dikemukakan oleh (Gunawati, 2005) yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pula, maka peneliti merangkum beberapa reaksi faktor penyebab stres akademik yang terjadi pada subjek yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal pola pikir dari siswa AG dapat dilihat dari pernyataan ibu AG bahwa "*AG selalu saya ajarkan untuk berpikir positif dan jangan banyak mengeluh, karna semua yang ibu lakukan untuk masa depan AG juga. Walaupun dia selalu mengeluh capek tapi AG selalu melakukannya dengan baik dan AG anak yang selalu optimis, buktinya anak saya selalu berani mengikuti perlombaan dan kegiatan kegiatan disekolah, dia juga selalu menjadi perwakilan disekolah ketika ada perlombaan*". Namun klien sendiri yang merasakan kelelahan karna padatnya jadwal pelajaran yang harus dijalaninya dan harus terus belajar, sehingga dapat diketahui bahwa klien merasakan stres dimana klien merasa sangat tidak dapat menikmati suasana belajar yang baik dan hanya merasakan lelahnya saja.

Faktor internal keyakinan ini juga diketahui dari pernyataan Guru BK yaitu "*saya melihat dia anak yang optimis, berani dan mau berkembang, percaya diri, karna dia selalu siap melakukan setiap kegiatan atau perlombaan yang dipercayakan padanya. Pernah menolak tapi guru-guru selalu meyakinkannya bahwa dia anak yang mampu*". Juga dari pernyataan sahabatnya Fita yaitu "*Dia itu selalu yakin, berani dan percaya diri*".

Namun, hal ini berbeda dengan apa yang dirasakan oleh klien sendiri, dimana AG mengatakan "*terkadang saya merasa tidak percaya diri karna takut tidak mampu, takut membuat orangtua saya kecewa. berat kak, saya merasa capek belajar terus kak. Saya tidak punya waktu untuk bermain, berjalan-jalan seperti teman-teman saya. Tapi ibu saya sudah membayar mahal untuk sekolah dan bimbingan belajar saya agar saya menjadi anak yang pintar*".

b. Faktor Eksternal

Tekanan dari faktor eksternal agar siswa AG berprestasi tinggi diketahui dari pernyataan guru BK yang menyatakan bahwa "*tapi memang ya AG ini nilainya terbaik terus didalam kelasnya, karena dia selalu terlihat sibuk dengan buku-buku pelajarannya, walaupun jam istirahat AG selalu ada di perpustakaan, bisa dibbilang anaknya kutu buku begitu. AG ini termaksud siswa yang cerdas di sekolah ini*".

Pernyataan tersebut juga dikuatkan oleh sahabat AG yang mengatakan bahwa "*dia itu belajar terus kerjanya, kalo istirahat di perpustakaan, pulang juga ikut bimbingan belajar lagi, pokoknya the best deh*". Hal ini dipertegas oleh siswa AG sendiri yang menyatakan "*saya harus menyiapkan diri untuk mengikuti ujian akhir sekolah, sehingga saya harus mengikuti bimbingan belajar dimasukan oleh ibu saya. Ibu saya tidak mau jika saya mendapatkan nilai rendah dibanding teman-teman saya*".

Sementara pernyataan dari ibu AG bahwa: "*orangtua di lingkungan sini tidak peduli sama pendidikan anak-anaknya, kebanyakan anak-anak disini sibuk bermain game, nongkrong tidak ada manfaatnya. Saya tidak mau anak saya seperti itu*". *Saya tidak mau anak saya nilainya rendah, apa kata teman-teman arisan saya nanti, malulah punya anak bodoh, tidak bisa, anak saya harus jadi kebanggaan orang tua*".

Pernyataan ibu klien diperkuat dengan pernyataan AG sendiri yang menyatakan bahwa: "*kalo dari keluarga iya, tante-tante dan teman-teman ibu saya yang sering kumpul arisan. Mereka itu kalo berkumpul yang dibahas anak-anak yang berprestasi. Membanggakan anak mereka. Kalau dari bapak, dan nenek dari bapak saya itu justru sering menegur ibu saya untuk tidak memaksakan kami anak-anaknya. Tapi ibu saya orangnya tidak mau kalah sama teman temannya*".

Faktor eksternal pelajaran lebih padat yang dijalani AG diketahui dari pernyataan Guru BK yaitu "*kalo menurut saya pelajaran dalam sehari itu seperti biasa ya adayang sehari 3 mata pelajaran, ada yang 4 mata pelajaran, tapi itu tergantung siswanya bagaimana menerima dan menganggap mata pelajaran itu sebagai beban atau sebagai tanggung jawab siswa. Iya benar AG sedang mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah, mungkin karna itu juga yang membuat AG merasa terlalu banyak pelajaran dalam sehari*".

Pernyataan tersebut juga dijelaskan oleh Ibu AG yaitu "*lagi ikut bimbingan belajar. matematika sama bahasa inggris. Satu pelajaran itu seminggu 2 kali, nilai anak saya selalu terbaik, tapi biarpun begitu dia harus ikut bimbingan belajar. Apalagi sekarang masih pandemi begini. Kesekolah juga jarang masuk. Pelajaran kebanyakan hanya di grub, mau tau apa anak anak kalau hanya begitu*".

Sahabat AG juga menjelaskan hal serupa dalam pernyataannya "*senin sampe Kamis itu 4 mata pelajaran, kalo jumat Sabtu hanya 3 saja. iya kak, apalagi kalau sudah pelajaran pertama dikasi tugas, masuk kedua lagi dikasi tugas, masuk ketiga lagi ada tugas. Mana tugaskemarin belum selesai tugas prakarya yang diberikan. Jadinya tugas menumpuk. Tapi mau tidak mau kita ikuti saja*". Pernyataan yang sama juga dijelaskan oleh AG yaitu: "*semakin hari makin banyak pelajaran kak. begini kak, mata pelajaran dalam sehari ada 3-4 mata pelajaran yang harus diikuti. Ditambah lagi setiap diakhir pelajaran pasti ada tugas yang diberikan oleh guru dan harus dikumpulkan tepat waktu. Kalo tidak... nilai yang akan kita dapatkan bisa berkurang kak*".

Faktor dari orangtua saling berlomba diketahui dari pernyataan Guru BK yaitu "*itu terlihat sangat jelas bagaimana ibunya mendorong anaknya untuk selalu berprestasi. Setiap ada perlombaan yang diikuti AG ibunya selalu ikut mendampingi, dan ibunya selalu meminta agar AG selalu diikuti ketika ada kegiatan disekolah*". Pernyataan ini diperkuat dengan pernyataan dari ibu AG sendiri "*Saya khawatir nilainya menurun karna pandemi. berat apa ya hanya belajar. Kan hasilnya untuk dirinya sendiri, untuk bekal masa depannya*". Pernyataan lainnya dari sahabat klien yaitu "*mamanya suka marah kalau nilainya turun satu saja mamanya marah. Jadi dia harus selalu pertahankan nilainya atau kalau bisa harus naik*".

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dimulai dengan pertemuan pertama yaitu eksplorasi masalah, pertemuan kedua dan ketiga pemberian *treatment* sesuai dengan langkah-langkah dalam teknik *restukturisasi kognitif* dan terakhir

pertemuan keempat evaluasi yaitu:

- a. Pada pertemuan pertama, sebelum memulai kegiatan peneliti mengajak klien untuk berdo'a bersama agar kegiatan yang dilakukan diberi kelancaran dan bermanfaat bagi keduanya. Kemudian peneliti dan klien menjalin keakraban kepada klien agar klien lebih terbuka dalam menuangkan masalah yang dihadapi klien tentang sebab-akibat dia dalam penyebab stres akademik. Peneliti dan klien sudah saling mengenal akrab sebelumnya, sehingga klien nyaman menceritakan masalah yang sedang dihadapinya sehingga peneliti juga lebih mudah untuk menggali masalah klien. Klien menceritakan seluruh masalahnya dengan bantuan peneliti memberikan pertanyaan sesuai yang sudah disediakan pada lembar observasi. Klien mengeluarkan keluh kesahnya semua yang dirasakannya. Klien terlihat nyaman karena peneliti dan klien memang sudah sangat akrab, sehingga memudahkan keduanya untuk mengeksplorasi masalah. Setelah informasi dianggap sudah cukup, peneliti menutup pertemuan dengan kembali menanyakan kesiapan klien untuk pertemuan berikutnya, kemudian mengakhiri pertemuan dengan berdo'a bersama.
- b. Pertemuan kedua, seperti biasa sebelum memulai kegiatan peneliti mengajak klien untuk berdo'a bersama agar kegiatan yang dilakukan diberi kelancaran dan bermanfaat bagi keduanya. Pada pertemuan ini, peneliti hanya berfokus pada masalah yang sedang dihadapi klien, peneliti meminta klien untuk menjabarkan kembali apa-apa saja yang menurutnya menjadi penyebab klien merasakan stres akademik. Setelah klien mendeskripsikan klien menanamkan sikap empati kepada klien, dan memberikan pemahaman kepada klien untuk membantu mengatasi penyebab stres akademik yang dihadapi klien. Pertemuan kedua ini juga pemberian *treatment* atas masalah klien tersebut. Setiap melakukan teknik restukturisasi kognitif peneliti melakukan pada setiap objek sesuai dengan langkah-langkah dalam teknik restukturisasi kognitif. Langkah pertama yaitu rasional. Dalam hal ini peneliti membantu klien untuk bisa berpikir rasional hal-hal yang bersifat positif agar klien terhindar dari tekanan-tekanan emosional. Bahwa apa yang dilakukan klien sama halnya dengan yang dilakukan teman-teman yang lain hanya saja klien usahanya lebih keras dibanding teman-teman yang lain, sehingga nilai klien lebih memuaskan dibanding teman-teman yang lain yang sibuk bermain. Langkah kedua identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, dalam hal ini peneliti membantu klien mendeskripsikan sebab-akibat ia mengalami penyebab stres akademik. Langkah ketiga pengenalan latihan *coping thought* (CT) yaitu dengan peneliti melakukan pelatihan verbal kepada klien bahwa klien bisa mengurangi penyebab stres akademik klien. Disini peneliti meminta klien untuk mengungkapkan apa yang dipikirkannya setelah pemberian treatment langkah pertama, dan klien menjelaskan bahwa klien merasa

beruntung dan usahanya itu tidak sia-sia karena telah menjadi siswa terbaik disekolah dan juga dapat membuat orangtuanya bangga dengan pencapaian itu. Karena permasalahan ini sudah dipahami oleh peneliti sehingga pertemuan kedua ini dirasa cukup dan akan dilanjutkan dipertemuan berikutnya. Kemudian peneliti menutup pertemuan dengan mengajak klien berdoa bersama.

- c. Pertemuan ketiga, seperti biasa diawali dengan berdoa bersama agar kegiatan yang dilakukan diberikan kelancaran dan juga masalah yang sedang diatasi dapat selesai dengan baik. pertemuan ketiga ini masih melanjutkan pemberian treatment yang sesuai dengan langkah-langkah dalam teknik restukturisasi kognitif. Pemberian *treatment* dilanjutkan dengan langkah keempat pindah dari pikiran negative ke CT yaitu konselor melatih peralihan pikiran dari negatif ke positif. Peneliti membantu klien dengan membuat klien berpikir tentang cita-citanya agar klien dapat menghubungkan usahanya belajar selama ini dengan cita-citanya. Dengan ini klien dapat mengubah pikiran negatifnya terhadap akademik menjadi positif. Langkah kelima pengenalan dan pelatihan penguatan positif dengan membantu klien harus lebih mandiri dan memuji setiap kegiatan yang positif yang klien lakukan terhadap dirinya. Langkah ini klien memuji setiap pencapaian akademik yang telah dicapainya dan berniat untuk memanfaatkan kemampuannya dengan membantu teman-teman yang kurang memahami tugas-tugas yang diberikan guru dengan mengajak mereka belajar bersama di perpustakaan. Langkah keenam yaitu langkah terakhir evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut dengan peneliti memberikan instruksi atau daftar pekerjaan dan perlakuan atas apa yang dilakukan konseli dalam setiap harinya. Hal ini dilakukan agar klien dapat mereduksi penyebab stres akademik klien yang dihadapinya. Setelah memberikan tugas rumah, peneliti menutup pertemuan dengan menjelaskan untuk pertemuan berikutnya adalah pertemuan terakhir dan peneliti mengakhiri pertemuan dengan berdoa bersama.
- d. Pertemuan keempat seperti biasa diawali dengan berdoa bersama. Pada pertemuan ini yaitu masih tahap evaluasi dan juga pertemuan terakhir kegiatan konseling individual dengan klien. Pada pertemuan ini, klien terlihat lebih antusias menunjukkan catatannya dan klien lebih ceria. Peneliti kemudian memeriksa tugas yang diberikan kepada klien pertemuan lalu. Kegiatan yang di lakukan klien dalam catatannya, terlihat klien sudah mampu menyusun waktu belajar, bersosialisasi dengan teman dan waktu istirahatnya. Sehingga klien dapat menikmati kegiatan dalam sehari-harinya dan sudah bisa berkumpul bersama teman dengan memanfaatkan kemampuannya dalam memahami pelajaran. Setelah memastikan telah terjadi perubahan yang positif pada klien, peneliti mengakhiri kegiatan konseling dengan berdoa bersama.

Setelah pemberian *treatment* dengan teknik *restukturisasi kognitif* melalui layanan

konseling individual, terlihat perubahan perilaku subjek. Subjek perlahan dapat mengatasi penyebab stres akademik yang dihadapinya sehingga subjek dapat berteman dengan baik dan peka terhadap lingkungan sekitarnya. Siswa AG mulai berani mendekati diri kepada teman-teman dibantu oleh sahabatnya disekolah dengan mengajak mereka belajar bersama. Membantu teman-temannya menjelaskan tugas-tugas yang kurang dipahami, sehingga teman-temannya mau berkumpul bersama subjek.

Siswa AG juga memperlihatkan adanya perubahan dalam diri subjek terutama dalam tingkah laku yang biasanya subjek ini yang kurang berteman terlihat perubahan subjek ini menjadi peka terhadap lingkungannya, terhindar dari tekanan yang dirasakannya dari tekanan-tekanan sosial, dan lebih percaya pada diri sendiri untuk bersikap dan berperilaku yang baik terhadap orang disekitarnya. Sehingga dapat dikatakan konseling individual yang dilakukan peneliti terhadap objek penelitian subjek dapat mengatasi penyebab stres akademik yang dihadapinya.

3. Evaluasi

Kesimpulan dari pelaksanaan *treatment* pada permasalahan penyebab stres akademik pada siswa menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *restukturisasi kognitif* yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dimana subjek telah menunjukkan perubahan yang signifikan. Dimulai dengan pertemuan pertama yaitu eksplorasi masalah, pertemuan kedua dan ketiga pemberian *treatment* sesuai dengan langkah-langkah dalam teknik *restukturisasi kognitif* dan terakhir pertemuan keempat evaluasi.

Lazarus & Folkman (Suyono et al., 2016), menyimpulkan bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tidak akan terjadi. Minimnya pengetahuan, pengalaman, dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis remaja sering membuat remaja kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Saat remaja mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres. Secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif.

a. Penyebab stres akademik pada siswa sebelum pemberian layanan konseling individual melalui teknik *restukturisasi kognitif*.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum pemberian layanan konseling individual dalam mengatasi stres akademik, subjek bersangkutan merasa beban pelajaran mereka dalam sehari terlalu banyak dan membebani subjek dengan serangkaian tugas yang

harus segera diselesaikan, ditambah dengan mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah agar nilai-nilainya bagus dan agar tidak ketinggalan dengan teman-temannya, sulit memenuhi tekanan-tekanan dan tuntutan orangtua agar terus berprestasi karena biaya yang dikeluarkan untuk sekolah tidak sedikit.

Selain itu, ketetapan dari sekolah yang memiliki banyak aturan yang tidak boleh dilanggar maupun standar kelulusan pelaksanaan ujian disekolah yang harus terpenuhi. Tekanan dan tuntutan tersebut membuat subjek merasa sangat tidak nyaman menjalani keseharian sebagai seorang remaja. Perasaan takut mendapatkan nilai jelek dan tidak lulus dalam ujian membuat subjek harus terus giat dalam belajar. Namun, sebagai remaja yang sedang berkembang, tidak ada waktu untuk bermain atau bergaul dengan teman-teman, berjalan-jalan, tidak ada kebebasan seperti remaja kebanyakan.

- b. Peran layanan konseling individual melalui *teknik restukturisasi* kognitif dapat mengatasi penyebab stres akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diuraikan pembahasan mengenai layanan konseling individual dengan teknik *restukturisasi kognitif* untuk mengatasi penyebab stres akademik pada siswa. Setelah pemberian treatment dengan teknik *restukturisasi kognitif* melalui layanan konseling individual, terlihat perubahan perilaku subjek. Subjek perlahan dapat mengatasi penyebab stres akademik yang dihadapinya sehingga subjek dapat berteman dengan baik dan peka terhadap lingkungan sekitarnya. Subjek mulai berani mendekati diri kepada teman-teman dan dibantu oleh sahabatnya disekolah dengan mengajak mereka belajar bersama. Membantu teman-temannya menjelaskan tugas-tugas yang kurang dipahami, sehingga teman-temannya mau berkumpul bersama subjek.

Subjek memperlihatkan adanya perubahan dalam diri subjek terutama dalam tingkah laku yang biasanya subjek ini yang kurang berteman terlihat perubahan subjek ini menjadi peka terhadap lingkungannya, terhindar dari tekanan yang dirasakannya dari tekanan-tekanan sosial, dan lebih percaya pada diri sendiri untuk bersikap dan berperilaku yang baik terhadap orang disekitarnya. Sehingga dapat dikatakan konseling individual yang dilakukan peneliti terhadap objek penelitian subjek dapat mengatasi penyebab stres akademik yang dihadapinya.

Setelah pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *restukturisasi kognitif* dilakukan subjek, memiliki perubahan yang positif sesuai dengan tujuan dari konseling kognitif perilaku yang dijelaskan oleh Beck (Lestari, 2018) yaitu konselor mengajak subjek untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan subjek tentang masalah yang sedang dihadapi. Setelah

subjek memiliki pemikiran yang positif, subjek dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

Sedangkan tujuan layanan konseling individual sendiri menurut Prayitno (Imaniarni, 2015) yaitu dengan konseling individual beban klien menjadi ringandan potensi klien dapat berkembang kapasitasnya dan dapat memahami akan dirinya mengenai masalah yang dihadapinya, dapat bersosial dengan baik dan bisa bergaul dengan lingkungan sekitar.

Setelah dilakukannya layanan konseling individual dengan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengatasi penyebab stres akademik klien telah terjawab dan mencapai target yang diinginkan, adanya perubahan subjek yang ditunjukkan dengan tingkah laku subjek yang dapat bersosial/bergaul dengan lingkungan sekitarnya dan peka terhadap rangsangan-rangsangan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Maka penelitian ini dianggap berhasil dan efektif untuk dijalankan dalam mengatasi penyebab stres akademik subjek sesuai dengan tujuan dari konseling individual dengan teknik *restrukturisasi kognitif*. Jadi efektivitas teknik *restukturisasi kognitif* dalam mereduksi penyebab stres akademik subjek melalui layannan konseling individual dapat teratasi dengan teratasinya penyebab stres akademik subjek tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penyebab stres akademik pada siswa di SMP Negeri 7 Baubau, Kelurahan Ba'adia, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Deskripsi faktor penyebab stres akademik pada siswa yang merasakan bahwa pelajaran dalam sehari terlalu banyak, sulit memenuhi tekanan-tekanan dan tuntutan orangtua agar terus berprestasi dan perasaan takut mendapatkan nilai jelek serta kekhawatiran tidak lulus dalam ujian nasional. Tekanan dan tuntutan tersebut membuat subjek merasa sangat tidak nyaman menjalani keseharian sebagai seorang remaja.
2. Layanan layanan konseling individual dengan teknik *restukturisasi kognitif* yang dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan mulai dari pertemuan pertama eksplorasi masalah, pertemuan kedua dan ketiga pemberian *treatment* sesuai dengan langkah-langkah dalam teknik *restukturisasi kognitif* dan terakhir pertemuan keempat melakukan evaluasi sebagai bentuk upaya dalam mengatasi penyebab stres akademik pada siswa, dimana menunjukkan ada perubahan yang signifikan setelah pemberian *treatment*. Hal ini terlihat bahwa subjek kembali ceria, mampu merubah pola pikirnya menjadi positif dan kembali mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89–94.
- Beck, J. S. (1998). Complex cognitive therapy treatment for personality disorder patients. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62(2), 170.
- Behrman, J. R., Cheng, Y., & Todd, P. E. (2004). Evaluating preschool programs when length of exposure to the program varies: A nonparametric approach. *Review of Economics and Statistics*, 86(1), 108–132.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.
- Gunawati, R. (2005). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Imaniarni, E. (2015). Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMA N 1 Sedayu Bantul.
- Indonesia, U.-U. R. (2003). Sistem pendidikan nasional. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum.
- Kariv, D., Heiman, T., & Zion, R. L. (2005). Stressors, stress and coping in dual-demand environments: The case of working 'back to schoolers.' *Journal of Adult and Continuing Education*, 11(1), 91–110.
- Lestari, R. D. (2018). Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, 3(3).
- Santrock, J. W. (2012). Perkembangan Masa-Hidup, Edisi ketiga belas. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono, P. D. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: CV. ALVABETA.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Taherong, R., & Febriani, Y. (2021). Ujian nasional sebagai wacana pendidikan. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 7(1), 141–147.

Yulianti, S., & Karneli, Y. (2020). Studi literatur teknik restrukturisasi kognitif dan relaksasi dalam mereduksi stress seorang istri dalam hubungan pernikahan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 363–372.